



Видання Харківської державної академії фізичної культури



ISSN (UKRAINIAN ED. PRINT) 1991-0177
ISSN (UKRAINIAN ED. ONLINE) 1999-818X
ISSN (ENGLISH ED. ONLINE) 2311-6374

Слобожанський НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

Фізичне виховання
різних груп населення

Удосконалення підготовки спортсменів
різної кваліфікації

Медико-біологічні аспекти
фізичної культури та спорту

Здоров'я людини, фізична реабілітація та
фізична рекреація

Біомеханічні й інформаційні засоби і
технології у фізичній культурі та спорті

Управлінські, психолого-педагогічні,
соціологічні та філософські аспекти
фізичної культури та спорту

**Журнал присвячений XIX Міжнародній науково-практичній конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»,
6 грудня 2019 року**

6 (К), грудень 2019

www.journals.urau/index.php/1991-0177

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

№ 6К

**Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»**

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2019

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Свідоцтво державної реєстрації – КВ №12221-1105Р від 17.01.2007 р.

Журнал містить статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту.

Журнал призначено для викладачів, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, наукових працівників та інших фахівців галузі.

Мова видання – українська, англійська.

Журнал включений до переліку фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт, галузь науки – **"Фізичне виховання та спорт" (категорія "Б")** (Постанова президії ВАК України: № 3–05/11 від 10.11.1999 р., № 1–05/34 від 14.10. 2009 р.; Наказ МОН України № 1081 від 29.09.2014 р.; Наказ МОН України №612 від 07.05.2019).

Друкується за постановою вченої ради ХДАФК (протокол № 20 від 16.12.2019)

Розміщення журналу у наукометричних базах, репозитаріях:

Ulrich's Periodical Directory, WorldCat, DOAJ, ERIH PLUS, SPORTDiscus (EBSCO), OpenAIRE, Sherpa/Romeo, ROAD, Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського, CrossRef, Google Scholar, EZB (Electronic Journals Library), J-Gate, Trinity western university (Canada), JournalTOCs, The Open Access Digit Library, Open Science Directory, Stanford University Libraries (USA), AcademicKeys, British Library's Electronic Table of Contents (ETOC), ZDB (Germany), COPAC (UK), SUDOC (France), Lancaster University Library (UK), Open Academic Journals Index, MIAR, BASE, Open Science Directory (EBSCO)

Сайт журналу:

<http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177>

ISSN (Ukrainian ed. Print) 1991-0177
ISSN (Ukrainian ed. Online) 1999-818X
ISSN (English ed. Online) 2311-6374

Key title: Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik
Abbreviated key title: Slobozans`kij nauk.-sport. visn.

© Харківська державна академія
фізичної культури, 2019



СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

№ 6К, 2019

ЗМІСТ

Ярославна Асєєва, Олег Шевченко Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки	5-9
Анастасія Бондар, Руслан Байрамов Стратегічний менеджмент неолімпійського спорту (на прикладі сумо).....	10-15
Олена Гант, Ярослава Малик Динаміка продуктивності когнітивних функцій спортсменів на різних етапах змагальної діяльності.....	16-21
Олена Гант, Ксенія Млікова Використання спортсменами духовних практик та ритуалів при підготовці до змагань.....	22-25
Владислав Гончаренко Дослідження соціально-психологічного клімату футболістів на етапі попередньої базової підготовки	26-28
Андрій Єфременко, Світлана Блізнюк, Вікторія Клименченко, Валерія Галєєва, Олена Насонкіна Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості студентів-педагогічних спеціальностей.....	29-33
Марина Корольова, Світлана Стадник, Анастасія Бондар, Ірина Петренко Сучасний спортивний менеджер як об'єкт наукового аналізу	34-38
Юлія Леонова, Тетяна Дорофєєва Сучасні проблеми менеджменту у спортивній сфері	39-43
Ігор Мазуренко Аналіз силових показників висококваліфікованих армспортсменів на етапі передзмагальної підготовки	44-49
Вікторія Онищук, Наталія Гаврилова, Ірина Мацейко, Олександр Звіряка Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітей шкільного віку з короткозорістю на санаторному етапі	50-56
Олена Орленко, Юлія Семенова, Світлана Червона, Наталія Салтан Соціально-філософські та етичні аспекти конфлікту і агресивності у спортивній діяльності	57-61
Олена Павлик Самооцінка та рівень домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят	62-65
Володимир Перевозник, Володимир Паєвський Підвищення рівня швидкісно-силової підготовки футболістів 17-18 років	66-70
Юлія Петренко, Володимир Ашанін, Юрій Петренко Модель формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки	71-75
Борис Пустовойт, Юрій Клапчук Медична та фізична терапія після вогнепальних проникаючих поранень великих суглобів	76-80
Ліліана Рядова Дослідження показників функціонального стану тактильного аналізатора у дітей середнього шкільного віку звадами зору	81-83
Світлана Савіна, Ольга Подрігало Вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку	84-88

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

№ 6К, 2019

Наталія Середа Організаційні аспекти використання інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу	89-92
Марія Сова, Володимир Шишка Нові тенденції у тренувальному процесі спортсменів, що спеціалізуються в мотоциклетному кросі на мотоциклах з коляскою	93-96
Сергій Ткачов, Наталія Ткачова, Артем Ткачов Виявлення факторів впливу на навчальну мотивацію студентів-спортсменів	97-100
Юрій Фурман, Вікторія Онищук, Наталія Гаврилова, Олександр Здебський Вплив занять за комплексною програмою фізичної реабілітації на біоелектричну активність серця юнаків, хворих на бронхіальну астму	101-106
Вікторія Штих Психологічна характеристика особистості спортсменів-борців різної кваліфікації	107-111
Анна Руденко, Олександр Звіряка, Юлія Арєшина Ваго-ростові та амплітудні показники у дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів	112-116
Юлія Руденко, Олександр Звіряка, Юлія Арєшина Ефективність фізичної терапії дітей із окремими системними ураженнями на фоні недиференційованої дисплазії сполучної тканини	117-122
Євгенія Шаповал, Ліна Голуб Обґрунтування необхідності професійної підготовки тренерів до ведення навчально-тренувального процесу в жіночому міні-футболі з урахуванням гендерної диференціації	123-128
Надія Шип Оцінювання рівня розвитку технічних навичок у спортсменів-орієнтувальників	129-133

Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки

Ярославна Асєєва
Олег Шевченко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: дослідити взаємозв'язки між психофізіологічними показниками та рівнем технічної підготовленості у тенісистів 10-11 років.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, психофізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 20 тенісистів, з яких 12 хлопців та 8 дівчат у віці 10–11 років, що тренуються в групі базової підготовки КДЮСШ №11 м. Харкова. Спортивний стаж 2-3 роки.

Результати: результати тестування психофізіологічних показників показує, що були отримані досить однорідні результати. Коефіцієнт варіації для простих та складних реакцій визначився в межі від 6,91% до 11,61%. Але для показника складної реакції на рухомий об'єкт коефіцієнт варіації склав 61,59%. Це пояснюється тим, що у тенісистів в цьому віці не зовсім стабілізувалися показники складної реакції на рухомий об'єкт, або на м'яч, що проявляється у техніці виконання ударів.

Висновки: кореляційний аналіз показав, що показники технічної підготовленості мають достовірні взаємозв'язки з психофізіологічним показником стійкість до збиваючих сигналів, що вказує на нестабільну техніку виконання ударів. Показники технічної підготовленості мають високий рівень достовірних взаємозв'язків між собою, тому необхідно удосконалювати техніку ударів з обох боків та розширювати технічний арсенал тенісистів.

Ключові слова: тенісисти, технічна підготовленість, психофізіологічні показники.

Вступ

Практика змагальної діяльності в тенісі настільному вимагає від спортсменів доброї фізичної, функціональної та психологічної підготовленості. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що особливостями рухової діяльності в настільному тенісі є високі вимоги до швидкості рухів, спритності, витривалості, почуття м'яча, вигостреного ігрового мислення, хорошої реакції, здатності швидко приймати рішення [13].

Удосконалення техніки і тактики гри є одним з найважливіших у тренувальному процесі гравців із тенісу настільного. Даний чинник пояснюється тим, що на початкових етапах процесу багаторічної техніко-тактичної підготовки закладається підґрунтя подальших успіхів гравців, які займаються у спортивній секції з настільного тенісу [6, 8, 17].

Дослідженню впливу тенісу настільного на психофізіологічні реакції спортсменів на різних етапах підготовки присвячено низка робіт авторів [7, 8, 16, 18 та ін.].

Як визначають фахівці, тренувальна діяльність спортсменів сприяє формуванню у спортсменів цілого комплексу специфічних реакцій та сприйняття. В основі їх лежить поріг сприйняття чинників, що поступають в різні сенсорні системи. Чим більше рівень спортивної майстерності, тим краще рівень значення психологічних функцій для досягнення змагального результату [10, 11, 12, 15].

Науковці визначають, що час сенсорних реакцій є одним з найбільш простих, доступних та досить точних нейрофізіологічних показників, які відображують динаміку швидкості нервових процесів та їх переключення, моторну координацію, загальну працездатність та активність

ЦНС в різні періоди спортивної підготовки [5, 8, 14, 15].

Таким чином, проблема взаємозв'язку психофізіологічних показників з показниками техніко-тактичної підготовленості в тренувальному процесі юних спортсменів є однією з актуальних задач в підготовці тенісистів.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» 2016-2020 р.р. (номер державної реєстрації 0116U008943)

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язки між психофізіологічними показниками та рівнем технічної підготовленості у тенісистів 10-11 років.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду виявити особливості прояву сенсорних реакцій в технічній підготовленості спортсменів.

2. Визначити психофізіологічні показники та технічної підготовленості тенісистів 10-11 років.

3. Дослідити кореляційні взаємозв'язки між психофізіологічними показниками та технічної підготовленості у тенісистів 10-11 років.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні брали участь 20 тенісистів, з яких 12 хлопців та 8 дівчат у віці 10–11 років, що тренуються в групі базової підготовки КДЮСШ №11 м. Харкова. Спортивний стаж 2-3 роки.

Методи дослідження: Аналіз науково-методичної літератури, психофізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Тестування показників технічної підготовленості проводилося за вправами: удари накатом справа направо, зліва наліво, справа по прямій та зліва по прямій. Всі удари виконувалися у грі з тренером на максимальну кількість ударів без зупинки. На виконання кожної вправи давалося 3 спроби та вираховувався середній результат. В підборі вправ для тестування технічної підготовленості керувалися дослідженнями авторів [4].

Оцінка психофізіологічних показників проведена за допомогою комплексу тестів, які розроблені для планшетних персональних комп'ютерів [3]. В дослідженні були використані такі психофізіологічні показники: для простих реакцій - проста моторика (кількість натискань за 10 с) (мс), стійкість до збиваючих факторів (%), проста зорова- моторна реакція (мс); для складних реакцій – реакція на рухомий об'єкт (РРО) (мс), реакція вибору з статичних об'єктів (мс), реакція відмінності динамічного об'єкту (мс).

Методи математичної статистики виконувалися за стандартними комп'ютерними програмами [9].

Результати дослідження

Як визначають фахівці, при оцінці сенсомоторних реакцій та специфічних сприйняття необхідно враховувати тип рухливої діяльності. Швидкість та точність сенсомоторних реакцій залежить від стійкості уваги, передстартової установки, емоціональних факторів, нервово-емоційної напруги та екстремальних умов діяльності [6, 11, 18]. Аналіз середніх психофізіологічних показників показує, що були отримані досить однорідні результати. Так коефіцієнт варіації (V) для середніх результатів простих та складних реакцій визначився в межі від 6,91% до 11,61%. Але для показника складної реакції на рухомий об'єкт отриманий високий показник коефіцієнта варіації V=61,59%. Це пояснюється тим, що у тенісистів у цьому віці не зовсім стабілізувалися показники складної реакції на рухомий об'єкт (табл.1).

Дослідження ігрової діяльності спортсменів різної спортивної кваліфікації показали, що гравці низької кваліфікації в змагальній діяльності частіше використовують накат справа і топ-спін справа та з

підвищенням кваліфікації доля наката справа знижується і зростає частота використання топ-спінів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що свідчить про те, що спортсмени даної групи переважно тренують ці елементи [1, 2, 19]. Аналіз показників технічної підготовленості виявив неоднорідність результатів у тенісистів, які підтверджуються високими середніми показниками коефіцієнта варіації (V) в межах від 22,11% до 25,34%. Це вказує на ще нестійкі рухові навички у виконанні ударів накатом. Кращі середні результати були в ударі накатом справа направо 70,8 разів без зупинки, найменші отримані в ударі накатом зліва по прямій 57,75 разів.

Для визначення взаємозв'язків психофізіологічних показників та технічної підготовленості проводився кореляційний аналіз (Табл.3).

Показники ударів накатом зліва наліво та ударів накатом зліва по прямій, мають достовірні зв'язки із показниками стійкості до збиваючих сигналів $r=0,533$ та $r=0,475$ відповідно, на рівні ($P<0,05$), що також підтверджує про нестабільність при виконанні ударів у тенісистів 10-11 років. Удари накатом справа по прямій також визначили високий зв'язок із показником стійкості до збиваючих сигналів $r=0,621$ на рівні ($P<0,01$). Можна виділити суттєві зворотні кореляційні зв'язки на рівні ($P<0,05$) між показниками реакції на рухомий об'єкт та стійкістю до збиваючих сигналів ($r=-0,461$).

З ударом накатом зліва по прямій визначені достовірні зв'язки з ударом накатом зліва наліво $r=0,488$ на рівні ($P<0,05$).

Кореляційний аналіз виявив високі достовірні зв'язки між показниками удар накатом справа по прямій та удар накатом зліва наліво з ударом накатом справа на- право $r=0,691$ та $r=0,637$ відповідно на рівні ($P<0,01$).

Між показниками удар накатом справа по прямій виявлені високі достовірні зв'язки з ударом накатом зліва наліво $r=0,638$ та ударом накатом зліва по прямій $r=0,612$ на рівні ($P<0,01$).

Психофізіологічні показники, а саме, проста зорова-моторна реакція, проста моторна реакція, реакція від-

Таблиця 1

Середні психофізіологічні показники у тенісистів 10-11 років, (n=20)

№	Психофізіологічні показники	Хср	m	δ	V, %
1	Проста зорова-моторна реакція, мс	277,13	6,80	30,4	10,97
2	Проста моторна реакція, мс	24,73	0,38	1,72	6,91
3	Стійкість до збиваючих сигналів, %	80,23	1,32	5,91	7,37
4	Реакція на рухомий об'єкт, мс	31,3	4,31	19,24	61,59
5	Реакція відмінності динамічного об'єкту, мс	742,49	19,28	86,21	11,61
6	Реакція вибору з статичних об'єктів, мс	313,41	7,02	31,41	10,02

Таблиця 2

Середні показники технічної підготовленості у тенісистів 10-11 років, (n=20)

№	Показники технічної підготовленості	Хср, разів	m	δ	V, %
1	Удар накатом справа направо	70,8	3,84	17,16	24,25
2	Удар накатом зліва наліво	66,15	3,75	16,76	25,34
3	Удар накатом справа по прямій	64,8	3,21	14,33	22,11
4	Удар накатом зліва по прямій	57,75	2,92	13,05	22,60

Таблиця 3
Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у тенісистів 10-11 років, (n=20)

Показники	Проста зорова-моторна реакція, мс	Проста моторна реакція, мс	Стійкість до збиваючих сигналів, %	Реакція на рухомий об'єкт, мс	Реакція вибору з статичних об'єктів, мс	Реакція відмінності динамічного об'єкту, мс	Удар накатом справа направо, разів	Удар накатом зліва наліво, разів	Удар накатом справа по прямій, разів	Удар накатом зліва по прямій, разів
Проста зорова-моторна реакція, мс	1									
Проста моторна реакція, мс	-0,051	1								
Стійкість до збиваючих сигналів, %	-0,313	0,226	1							
Реакція на рухомий об'єкт, мс	-0,328	-0,063	*-0,461	1						
Реакція вибору з статичних об'єктів, мс	0,279	0,065	-0,437	0,107	1					
Реакція відмінності динамічного об'єкту, мс	0,391	-0,035	-0,12	-0,063	0,321	1				
Удар накатом справа направо, разів	-0,06	0,053	0,436	-0,158	-0,351	0,006	1			
Удар накатом зліва наліво, разів	-0,056	-0,128	*0,533	-0,27	-0,242	-0,041	**0,637	1		
Удар накатом справа по прямій, разів	-0,219	0,167	**0,621	-0,148	-0,175	-0,102	**0,691	**0,638	1	
Удар накатом зліва по прямій, разів	-0,395	0,008	*0,475	-0,094	-0,21	-0,275	0,413	*0,488	**0,612	1

*Кореляція значима на рівні <math><0,05</math>

**Кореляція значима на рівні <math><0,01</math>

мінності динамічного об'єкту, реакція вибору з статичних об'єктів не мали суттєвих зв'язків між собою та з показниками технічної підготовленості тенісистів.

Висновки / Дискусія

Аналіз науково-методичної літератури показав, що психофізіологічні показники можуть сприяти формуванню технічної підготовленості спортсменів.

Результати тестування психофізіологічних показників показує, що були отримані досить однорідні результати. Коефіцієнт варіації для простих та складних реакцій визначився в межі від 6,91% до 11,61%. Але для показника складної реакції на рухомий об'єкт коефіцієнт варіації склав 61,59%. Це пояснюється тим, що у тенісистів в цьому віці не зовсім стабілізувалися показники складної реакції на рухомий об'єкт, або на м'яч, що проявляється у техніці виконання ударів.

Аналіз показників технічної підготовленості виявив

неоднорідність результатів у тенісистів коефіцієнт варіації в межах від 22,11% до 25,34%. Це вказує на ще нестійкі рухові навички у виконанні ударів накатом. Кращі середні результати були в ударі накатом справа направо 70,8 разів без зупинки, найменші отримані в ударі накатом зліва по прямій 57,75 разів.

Кореляційний аналіз показав, що показники технічної підготовленості мають достовірні взаємозв'язки з психофізіологічним показником стійкість до збиваючих сигналів, що вказує на нестабільну техніку виконання ударів. Показники технічної підготовленості мають високий рівень достовірних взаємозв'язків між собою, тому необхідно удосконалювати техніку ударів з обох боків та розширювати технічний арсенал тенісистів.

Перспективи подальших досліджень. Виходячи з вищевказаного, подальші дослідження планується проводити у напрямку взаємозв'язків психофізіологічних показників з фізичною підготовленістю тенісистів групи базової підготовки.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Алексєєв, О.О., Прозар, М. В. (2018), "Аналіз атакуючих технічних дій у настільному тенісі гравців Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка", *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*.
2. Асєєва, Я.Ф., Шевченко, О.О. (2019), "Аналіз результатів анкетування тренерів щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному", *Спортивні ігри*, №3 (13), С.4-11.

3. Ашанин В.С., Романенко В.В. (2015), "Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, С.15–18.
4. Гришко, Л.Г., Гришко, Ю.Ю., Ібраїмова, М.В. (2013), Настільний теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, РНМК.
5. Коробейніков, Г.В., Коробейнікова, Л.Г., Козіна, Ж.Л. (2012). Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Козіна ЖЛ, ХНПУ.
6. Кушнір, В. (2014), "Показники простої та складної зорово-моторної реакції молодших школярів, під впливом занять з настільного тенісу", *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, №18 (1), С.418-425.
7. Кушнір, В.В. (2016). Підвищення психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами настільного тенісу.
8. Максименко, В. (2016). Можливості вдосконалення координації рухів та уваги під час гри у настільний
9. Начинская, С.В. (2005), *Спортивная метрология: пособие для студентов высших учебных заведений*, Издательский центр "Академия", Москва.
10. Ровный, А. С. (2015). Характеристика функционального состояния сенсорных систем и их взаимосвязи в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.
11. Ровный, А.С., Романенко, В.В. (2016). "Модельные характеристики сенсомоторных реакций и специфических восприятий единоборцев высокой квалификации", *Единоборства*, С.54-57.
12. Романенко, В.В. (2004), "Корреляционная зависимость технической подготовленности новичков занимающихся таэквондо от уровня развития чувства темпа и ритма", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №7, С. 75-77.
13. Соловей, О., Набибо, О. (2015). "Формування техніки гри на етапі початкового навчання в настільному тенісі школярів 8-9 років", *Спортивний вісник Придніпров'я*, №3, 137с.
14. Тропин, Ю., Бойченко, Н. (2018), "Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №2 (64), С.82-87.
15. Тропин, Ю., Романенко, В., Пономарев, В. (2016), "Модельные характеристики сенсомоторных реакций и специфических восприятий борцов различных стилей противоборства", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №3, С.99-103.
16. Улізько, В. (2009), *Психоемоційна складова функціонального стану спортсменок з настільного тенісу високої кваліфікації*.
17. Федірко, А., Алексеев, О. (2009), "Експериментальна перевірка методики технічної підготовки гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації", *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*.
18. Чехівська, Ю.С., Гуренко, О.А. (2019), Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс.
19. Шевченко, О.О., Асеева, Я.Ф. (2018). "Аналіз участі студентів ХДАФК у обласних спортивних змаганнях «Спорт протягом життя» з тенісу настільного у 2015-2017 роках», *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств у вищих навчальних закладах*, №2, С.79-83.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Асеева Ярославна, Шевченко Олег. Взаимосвязь психофизиологических показателей и технической подготовленности у теннисистов на этапе предарьеральной базовой подготовки. Цель: исследовать взаимосвязи между психофизиологическими показателями и уровнем технической подготовленности у теннисистов 10-11 лет. Материалы и методы: Анализ научно-методической литературы, психофизиологические методы исследования, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 20 теннисистов, из них 12 мальчиков и 8 девочек в возрасте 10–11 лет, которые тренируются в группе базовой подготовки КДЮСШ №11 г. Харкова. Спортивный стаж 2-3 года. Результаты: Результаты тестирования психофизиологических показателей показывают, что были получены довольно однородные результаты. Коэффициент вариации для простых та сложных реакций определялся в границах от 6,91% до 11,61%. Но для показателя сложной реакции на движущийся объект коэффициент вариации составил 61,59%. Это поясняется тем, что у теннисистов в этом возрасте не совсем стабилизировались показатели сложной реакции на движущийся объект, или на мяч, что проявляется в технике выполнения ударов. Выводы: корреляционный анализ показал, что показатели технической подготовленности имеют достоверные взаимосвязи только с психофизиологическим показателем стойкости к сбивающим сигналам, что указывает на нестабильную технику выполнения ударов. Показатели технической подготовленности имеют высокий уровень достоверных взаимосвязей между собой, поэтому необходимо совершенствовать технику ударов с обеих сторон и расширять технический арсенал теннисистов.

Ключевые слова: теннисисты, техническая подготовленность, психофизиологические показатели.

Abstract. Aseieva Yaroslavna, Shevchenko Oleg. The relationship of psychophysiological indicators to the indicators of level of technical-tactical preparedness among tennis players at the stage of the previous basic preparation. Purpose: to investigate the relationship between psychophysiological indicators and indicators of level of technical-tactical preparedness for tennis players at the age of 10-11. Material and methods: analysis of scientific-methodical literature, psychophysiological methods of research, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The research involved 20 tennis players, including 12 boys and 8 girls at the age of 10–11, who train in the basic training group of KhDJuSSH №11, Kharkiv. Sports experience 2-3 years. Results: Testing results of psychophysiological indicators show that fairly uniform results were obtained. The coefficient of variation for simple and complex reactions was determined in the range of 6.91% to 11.61%. But for the indicator of a complex reaction to a moving object, the coefficient of variation was 61.59%. This is explained by the fact that tennis players at this age have not stabilized indicators of a complex reaction to a moving object, or to the ball, which is manifested in the technique of strokes. Conclusions: Correlation analysis showed that indicators of technical preparedness have reliable relationships only with a psychophysiological persistence to knocking signals, which indicates an unstable technique of strokes. Indicators of technical-tactical preparedness have a high level of reliable relationships among themselves, therefore it is necessary to improve the technique of strokes from both sides and expand the technical arsenal of tennis players.

Keywords: tennis players, technical preparedness, psychophysiological indicators.

References

1. Aliexsieiev, O.O., Prozar, M. V. (2018), "Analysis of attacking technical actions in table tennis for players of Kamenetz-Podolsk National University named after Ivan Ogienko", *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu*. (in Ukr.).
2. Asieieva, Ya.F., Shevchenko, O.O. (2019), "Analysis of the results of a survey of trainers to improve technical and tactical preparedness at the stage of preliminary basic training in table tennis", *Sportyvni ihry*, №3 (13), S.4-11. (in Ukr.).
3. Ashanin V.S., Romanenko V.V. (2015), "The use of computer technology to assess sensorimotor reactions in martial arts", *Slobozhanskii naukovno-sportivnii visnik*, № 4, S.15–18. (in Russ).
4. Hryshko, L.H., Hryshko, Yu.Iu., Ibraimova, M.V. (2013), *Nastilnyi tenis: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu*, RNMK. (in Ukr.).
5. Korobeinikov, H.V., Korobeinikova, L.H., Kozina, Zh.L. (2012). *Otsinka ta korektsiia psikhofiziologichnykh staniv u sporti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv*. Korobeinikov HV, Korobeinikova LH, Kozina ZhL, KhNPU. (in Ukr.).
6. Kushnir, V. (2014), "Indicators of simple and complex visual-motor reactions of younger students, under the influence of table tennis classes", *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, №18 (1), S.418-425. (in Ukr.).
7. Kushnir, V.V. (2016). *Pidvyshchennia psikhofizychnoho stanu ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy nastilnoho tenisu*. (in Ukr.).
8. Morhun, Z., Maksymenko, V. (2016). *Mozhlyvosti vdoskonalennia koordynatsii rukhiv ta uvahy pid chas hry u nastilnyi tenis*. (in Ukr.).
9. Nachinskaia, S.V. (2005), *Sportivnaia metrologiia: posobie dlia studentov vysshikh uchebnykh zavedenii*, Izdatelskii tcentr "Akademiia", Moskva. (in Russ).
10. Rovnyi, A. S. (2015). *Kharakteristika funktsionalnogo sostoiannia sensorynykh sistem i ikh vzaimosv'azi v zavisimosti ot urovnia podgotovlennosti sportsmenov*. (in Russ).
11. Rovnyi, A.S., Romanenko, V.V. (2016). «Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of highly qualified combatants», *Edinoborstva*, S.54-57. (in Russ).
12. Romanenko, V.V. (2004), "Correlation dependence of the technical readiness of beginners engaged in taekwon-do on the level of development of a sense of pace and rhythm", *Slobozhanskii naukovno-sportivnii visnik*. №7, S. 75-77. (in Russ).
13. Solovei, O., Nabybko, O. (2015). "The formation of the game technique at the stage of primary education in table tennis for students aged 8-9", *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, №3, 137s. (in Ukr.).
14. Tropin, Iu., Boichenko, N. (2018), "The relationship of psychophysiological indicators and physical fitness in skilled wrestlers", *Slobozhanskii naukovno-sportivnii visnik*, №2 (64), S.82-87. (in Russ).
15. Tropin, Iu., Romanenko, V., Ponomarev, V. (2016), "Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of fighters of various styles of confrontation", *Slobozhanskii naukovno-sportivnii visnik*, №3, S.99-103. (in Russ).
16. Ulizko, V. (2009), *Psykhomotsiina skladova funktsionalnoho stanu sportsmenok z nastilnoho tenisu vysokoi kvalifikatsii*. (in Ukr.).
17. Fedirko, A., Aliexsieiev, O. (2009), "Experimental verification of the technique of technical training of table tennis players at the stage of initial sports specialization", *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu*. (in Ukr.).
18. Chekhivska, Yu.S., Hurenko, O.A. (2019), *Rol temperamentu pid chas vyboru taktyky hry v nastilnyi tenis*. (in Ukr.).
19. Shevchenko, O.O., Asieieva, Ya.F. (2018). "Analysis of the participation of students of KSAIC in the regional sports competitions" *Sport throughout life "in table tennis in 2015-2017" z tenisu nastilnoho u 2015-2017 rokakh*», *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh*, №2, S.79-83. (in Ukr.).

Received: 11.11.2019

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Ассєва Ярославна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Асеєва Ярославна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99.

Aseieva Yaroslavna: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG//0000-0003-0423-7788

E-mail: 31031975@ukr.net

Шевченко Олег: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна

Шевченко Олег: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Shevchenko O.: PhD (physical education and sport), Associate Professor Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-2856-9640

E-mail: Shevchenko7777oleg@gmail.com

Стратегічний менеджмент неолімпійського спорту (на прикладі сумо)

Анастасія Бондар
Руслан Байрамов

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: визначити стратегію розвитку сумо в Харківській області.

Матеріал і методи: проаналізовано Статут громадської організації «Харківська обласна федерація сумо» та Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), системний аналіз та метод моделювання дав можливість побудувати стратегічну модель розвитку сумо у Харківській області, соціологічне опитування серед жителів Харківської області сприяло визначенню думки населення щодо сумо та перспектив його розвитку у нашому регіоні, метод експертних оцінок використано для оцінки розробленого в ході дослідження перспективного плану розвитку сумо в Харківській області.

Результати: у ході дослідження визначено, що сумо притаманні ознаки європейської моделі професійного спорту: відсутність чіткого поділу між аматорським і професійним напрямом; спортивно-комерційна спрямованість розвитку. Окреслено стратегію розвитку сумо в Харківській області, подано результати попередніх досліджень щодо перспективного плану розвитку сумо та запропоновано стратегічну модель розвитку сумо, яка базується на принципах системності, науковості, цілепокладання, гуманізму, включає мережу організаційно-управлінських заходів, що зумовлюють досягнення поставлених завдань, таких як зростання популярності та конкурентоспроможності сумо; покращення спортивних результатів на міжнародних змаганнях сумо; збільшення кількості людей, які займаються сумо.

Висновки: Отримані результати доповнюють і розширюють сучасні наукові дані щодо стратегічного управління розвитком неолімпійського спорту в Україні. Розроблений перспективний план розкриває мережу заходів, які покладені в основу моделі і сприятимуть вирішенню стратегічних завдань щодо розвитку сумо в регіоні. Для ефективного виконання перспективного плану ми пропонуємо Громадській організації «Харківська обласна федерація сумо» створити структурний підрозділ «Центр розвитку сумо» зі статусом Юридичної особи, для проведення власної господарської діяльності, що передбачена статутами Федерації та не суперечить діючому законодавству, на який покласти обов'язки роботи із зовнішніх зв'язків та маркетингу. На базі Центру створити структурні підрозділи, які відповідатимуть окремим напрямкам роботи: «Спортивний комплекс», «Академія сумо», «Музей сумо», «Спортивний магазин», «Відділ маркетингу», «Видавництво» (або видавничий відділ). Запропонована нами стратегічна модель, з урахуванням внутрішніх і зовнішніх ризиків, відображає розвиток неолімпійського спорту, зокрема сумо, ефективний менеджмент сприятиме вирішенню нагальних завдань на кожному етапі та досягненню генеральної мети.

Ключові слова: сумо, стратегія розвитку, план, модель, федерація, центр розвитку сумо.

Вступ

Сумо набуває все більшої популярності в світі [10, 11], незважаючи на те, що цей вид спорту не входить до програми Олімпійських ігор. Він приваблює своїми стародавніми традиціями, видовищністю та ефективним впливом на всебічний розвиток займаючихся, про що у своїх наукових працях зазначали Безкоровайний С., Буравцов В., Коробко С., Яременко В., Малинський І., Колос М., Шандригось В. Ефективне управління розвитком даного виду спорту сприятиме його подальшій популяризації в нашій країні, збільшенню кількості займаючихся, вдосконаленню системи спортивних змагань та високим досягненням вітчизняних спортсменів на міжнародній арені.

Ефективне управління, на думку Пашенко О. [9] передбачає стратегічне планування, де стратегія визначається головною ціллю та проміжними цілями, які дозволяють її досягти. У своїх дослідженнях Кіш Г. [7] відмічав, що процес стратегічного планування можна представити у вигляді таких послідовних етапів: стратегічний аналіз; вибір стратегії; реалізація стратегії; моніторинг та оцінювання стратегії. На думку автора, стратегічне планування, етапи його проведення залежать від моделі планування.

На сьогоднішній день лише не велика кількість робіт вітчизняних вчених присвячена моделюванню у сфері фі-

зичної культури та спорту, зокрема Вавренюк С. [6] у своїх дослідженнях обґрунтував структурно-функціональну модель системи державного управління розвитком фізичної культури і спорту в Україні, стратегічна мета якої полягає в підтримці належного рівня функціонування такої галузі, забезпеченні достатніх умов для поступального її вдосконалення на основі врахування перспективних запитів та потреб суспільства. Нерода Н. [8] проводила порівняльний аналіз моделей професійного спорту деяких країн світу, які можуть лягти в основу вітчизняної моделі. Отже відсутність наукових робіт присвячених стратегічному менеджменту неолімпійського спорту і обумовила вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити стратегію розвитку сумо в Харківській області.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні використано комплекс методів, адекватних поставленій меті, зокрема аналіз літературних джерел застосовано для визначення ступеню вивчення досліджуваної проблеми, окреслення мети та завдань дослідження, аналіз документів дав можливість вивчити Статут громадської організації «Харківська обласна федерація сумо» та нормативно-правові документи, що ре-

гламентують розвиток сфери фізичної культури та спорту, серед яких Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), на підставі системного аналізу та завдяки методу моделювання неолімпійський спорт розглянуто як цілісну систему та побудовано стратегічну модель розвитку сумо у Харківській області, опитування (анкетування) проводилося серед жителів Харківської області з метою визначення ставлення населення до сумо та перспектив його розвитку у нашому регіоні, у опитуванні (анкетуванні) взяло участь 230 осіб віком від 17 до 55 років, тип вибірки випадковий, розрахунок вибірки проведено за стандартною методикою, метод експертних оцінок використано для оцінки розробленого в ході дослідження перспективного плану розвитку сумо в Харківській області.

Результати дослідження

Попередніми дослідженнями встановлено, що на сьогоднішній день у нашій країні сумо активно розвивається завдяки діям громадських органів управління, таких як Спортивний комітет України, Федерація сумо України, обласні та міські федерації, вітчизняні спортсмени демонструють стабільно високі результати на міжнародних змаганнях, поступово збільшується кількість дітей та підлітків залучених до занять цим видом спорту. Опитування серед населення показало, що 40,5% респондентів вважають, що на сьогоднішній день сумо не є популярним видом спорту в нашій країні, але стрімко розвивається, при цьому 96% опитаних, зійшлися на думці, що найефективнішим способом його розвитку є відкриття відділень з сумо у дитячо-юнацьких спортивних школах [1].

Розвитком сумо в Харківській області, на сьогоднішній день, опікується Громадська організація «Харківська обласна федерація сумо», створена у 2009 році. У Харківській області сумо займаються 94 особи, 50 з яких є членами відокремленого підрозділу національної спортивної федерації, тренувальні заняття проводять 9 працівників фізичної культури і спорту: 4 штатні тренери з видів спорту, тренери-викладачі, викладачі зі спорту та 5 тренерів відокремленого підрозділу національної спортивної федерації, 1 з яких має звання Заслужений тренер України. Серед харківських спортсменів 11 членів національної збірної команди України з сумо, чемпіони і призери міжнародних змагань [3].

У Харківській області щорічно, згідно з Календарями Федерації сумо України, проводяться усі навчально-тренувальні збори вітчизняних сумоїстів із спеціальної підготовки, зокрема у 2017 проведено 7 зборів, у 2018 році – 10, у 2019 році також заплановано 10 навчально-тренувальних зборів із спеціальної підготовки до змагань різного масштабу, у тому числі Всесвітніх ігор, чемпіонату світу серед дорослих та юніорів, чемпіонату Європи, Кубку Світу, Кубку Європи, Міжнародних рейтингових турнірів та ін. [4]. При цьому Харківська обласна федерація сумо не має власного спортивного залу для проведення тренувальних занять, зборів та змагань, для цього використовуються орендовані приміщення на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів.

За оцінками фахівців сфери фізичної культури та спорту, найбільші можливості для подальшого розвитку федерації відкриває популяризація сумо серед населення та розширення асортименту послуг самої федерації,

підвищення якості та реклама власних послуг, а також законодавчі зміни. Натомість найбільшу загрозу для розвитку федерації складає підвищення рівню смертності серед населення, рівень інфляції та політичні зміни в країні, дещо менший негативний вплив на розвиток федерації має зміна рівню доходів та уподобань населення щодо виду спорту [2].

На думку жителів Харківської області, для розвитку сумо слід активізувати маркетингову діяльність обласної Федерації, збільшити кількість трансляцій змагань і пізнавально-розважальних програм про сумо на телебаченні та створити офіційні сайти федерації і клубів у мережі Інтернет і сторінки у соціальних мережах, при цьому найменш ефективними, на думку респондентів, є шляхи втілення сумо за допомогою державних важелів, як то впровадження сумо у закладах освіти та фінансування виду спорту з державного бюджету [5].

Враховуючи результати опитування населення та оцінки фахівців сфери фізичної культури та спорту, спираючись на Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, нами розроблено Перспективний план розвитку сумо в Харківській області (далі План) [1]. План включає завдання, показники, заходи, терміни виконання. Основними завданнями, які передбачені Планом, є:

1. Координація дій Федерації з органами державної влади у сфері фізичної культури та спорту та фізкультурно-спортивними організаціями.

2. Створення інфраструктури спортивних споруд для занять сумо.

3. Формування системи знань у населення щодо оздоровчих та виховних цінностей сумо.

4. Збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів з сумо для залучення широких верст населення.

5. Впровадження сумо у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та закладах вищої освіти (розроблення методичних рекомендацій, поліпшення матеріально-технічного забезпечення).

6. Впровадження у засобах масової інформації реклами фізкультурно-спортивних заходів з сумо, а також пізнавальних програм про сумо для осіб різного віку.

7. Зміцнення кадрового потенціалу.

За оцінками експертів, найбільший вплив на розвиток сумо в Харківській області матимуть заходи спрямовані на створення інфраструктури спортивних споруд для занять сумо. Найвищий бал експерти-практики поставили показникам щодо координації дій громадської організації «Харківська обласна федерація сумо» з органами державної влади у сфері фізичної культури та спорту та фізкультурно-спортивними організаціями, а дещо нижче (4,6 балів) оцінили впровадження сумо у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти та заходи щодо зміцнення кадрового потенціалу. У свою чергу, експерти-науковці, теж на 4,6 балів оцінили заходи щодо зміцнення кадрового потенціалу, а впровадженню сумо у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти поставили 3,9 балів, найменший вплив на розвиток сумо у Харківській області, на думку експертів-науковців, матимуть заходи, спрямовані на формування у населення системи

знань щодо оздоровчих та виховних цінностей сумо (3,8 балів). Розроблений План є ефективним, а його реалізація сприятиме громадській організації «Харківська обласна федерація сумо» створити необхідні умови для залучення широких верств населення до занять сумо. Це підтверджується високою оцінкою експертів, яка становить 4,55 балів, з 5 можливих, коефіцієнт кореляції становить 0,96, що свідчить про узгодженість думок експертів [1].

У ході дослідження з'ясовано, що для сумо в Україні притаманні ознаки європейської моделі професійного спорту [8], зокрема відсутність чіткого поділу між аматорським і професійним напрямом; спортивно-комерційною спрямованістю розвитку, де діяльність спортсменів здійснюється в суто спортивних інтересах і не має на меті одержання прибутку, на відміну від комерційно-спортивної спрямованості, яка притаманна американській моделі спорту.

Враховуючи вищезазначене, нами розроблено стратегічну модель розвитку сумо у Харківській області (рис. 1), яка спирається на принципи системності, науковості, цілепокладання, гуманізму і включає мережу організаційно-управлінських заходів, що зумовлюють досягнення поставлених завдань, таких як зростання популярності та конкурентоспроможності сумо; покращення спортивних результатів на міжнародних змаганнях з сумо; збільшення кількості людей, які займаються сумо.



Рис. 1. Стратегічна модель розвитку сумо в Харківській області

Як зазначалося вище, основною організацією, яка створена з метою об'єднання громадян для сприяння розвитку сумо в місті Харкові та Харківській області є Громадська організація «Харківська обласна федерація сумо» (далі Федерація). Новим є те, що ми пропонуємо Федерації створити в межах статуту структурний підрозділ – «Центр розвитку сумо» (далі Центр), на який покласти обов'язки роботи із зовнішніх зв'язків та маркетингу. Оскільки зусилля Федерації щодо сприяння розвитку сумо спрямовані на виконання її основних функцій, таких як популяризація сумо серед населення, організація та проведення змагань та тренувальних зборів, формування збірних команд, та ін. (згідно статуту), саме тому, ми пропонуємо для концентрації та примноження матеріально-технічних, кадрових, інформаційних ресурсів створити Центр, який буде знаходитися у підпорядкуванні Федерації, але мати статус Юридичної особи, для проведення власної господарської діяльності, що передбачена статутом Федерації та не суперечить діючому законодавству Центр має розташовуватися у місті Харкові у окремій.

тренувальні заняття та змагання з сумо. На території Центру (або в орендованих Центром приміщеннях) мають бути розташовані його структурні підрозділи, а саме:

1. «Спортивний комплекс» із спортивним залом для змагань і необхідними приміщеннями та умовами для учасників змагань та глядачів;
2. «Академія сумо», мета якої – розвиток дитячо-юнацького сумо, підготовка та підвищення кваліфікації суддів та тренерів з сумо;
3. «Музей сумо» де представити надбання попередніх років з історії розвитку сумо в місті Харкові та Харківській області;
4. «Спортивний магазин» (у тому числі Інтернет-магазин) з продажу атрибутики, літератури, спеціального спортивного одягу та харчування, обладнання та інвентарю для занять та змагань з сумо;
5. «Відділ маркетингу» для зв'язків із громадськістю та населенням, вивчення попиту на послуги, які надаватимуть Федерація та Центр, розповсюдження реклами та інформації мотиваційного характеру для заохочення населення до занять сумо та відвідування змагань;
6. «Видавництво» (або видавничий відділ) для випуску спеціальної літератури, друкованих рекламних та агітаційних матеріалів щодо сумо.

Для Федерації, в умовах реалізації стратегічних завдань, важливим є формування надійної репутації, створення привабливого іміджу, отримання додаткових джерел фінансування, при цьому її діяльність залежить від таких факторів, як зовнішні та внутрішні ресурси (або середовище), попит на послуги або популярність виду спорту, злагодженість взаємодії з державними та громадськими органами влади, іншими організаціями та установами. Окрім внутрішніх ризиків, існують і інтегральні ризики в контексті розвитку нашої країни, які треба враховувати при плануванні роботи Федерації, такі як неефективність державного управління; недосконалість законодавчої бази; політична та економічна криза; критичні масштаби й темпи втрати людського капіталу. Завдяки ефективному менеджменту та стратегічному плануванню можна подолати усі ці виклики, які стоять сьогодні перед Федерацією на шляху розвитку сумо в Харківській області і Україні в цілому.

Висновки / Дискусія

Слід зазначити, що питання стратегічного менеджменту неолімпійського спорту до сьогоднішнього дня залишаються не достатньо вивченими, не зважаючи на те, що неолімпійський спорт вже став предметом окремих наукових досліджень, таких авторів як О. Борисова (2013, 2016), Н. Долбишева (2014, 2015, 2016), Є. Імас (2016), С. Матвеев (2016), Е. Саварец (2012). У своїх роботах автори вивчали особливості формування неолімпійського спорту в світі та Україні, структуру органів управління неолімпійським спортом, особливості проведення міжнародних спортивних змагань, досвід участі вітчизняних спортсменів у них, систему ресурсного забезпечення та ін. Лише у статті Я. Леонова та Г. Путятіної (2014) окреслено стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні, серед яких автори виділяють вдосконалення нормативно-правового, науково-методичного та медико-біологічного забезпечення системи підготовки

спортсменів; оптимізацію управління діяльністю організацій у системі підготовки спортсменів; активізацію економічної діяльності; інноваційний розвиток ресурсного забезпечення; інтеграцію неолімпійського спорту до міжнародного співтовариства; проведення фундаментальних та прикладних досліджень з проблем визначення та вдосконалення ресурсного потенціалу суб'єктів неолімпійського спорту.

Враховуючи те, що стратегічне планування – це процес, завдяки якому здійснюються розроблення та коригування системи формалізованих планів, формування переліку та змісту заходів щодо їх виконання на основі безперервного контролю та оцінки змін, які відбуваються зовні та всередині [7], у ході дослідження нами розроблено перспективний план та стратегічну модель розвитку сумо в Харківській області. Перспективний план розкриває мережу заходів, які покладені в основу моделі і сприятимуть вирішенню стратегічних завдань щодо розвитку сумо в регіоні, зокрема зростання популярності та конкурентоспроможності сумо, покращення спортивних результатів на міжнародних змаганнях, збільшення кількості людей, які займаються сумо. Для ефективного виконання

перспективного плану ми пропонуємо Громадській організації «Харківська обласна федерація сумо» створити структурний підрозділ «Центр розвитку сумо» зі статусом Юридичної особи, для проведення власної господарської діяльності, що передбачена статутами Федерації та не суперечить діючому законодавству, на який покласти обов'язки роботи із зовнішніх зв'язків та маркетингу. На базі Центру ми пропонуємо створити структурні підрозділи, які відповідатимуть окремим напрямкам роботи:

«Спортивний комплекс», «Академія сумо», «Музей сумо», «Спортивний магазин», «Відділ маркетингу», «Видавництво» (або видавничий відділ).

Запропонована нами стратегічна модель, з урахуванням внутрішніх і зовнішніх ризиків, відображає розвиток неолімпійського спорту, зокрема сумо, у Харківській області, при цьому, ефективний менеджмент сприятиме вирішенню нагальних завдань на кожному етапі та досягненню генеральної мети.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у науковому обґрунтуванні економічної ефективності неолімпійського спорту у Харківській області.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Байрамов, Р. (2019), "Перспективи розвитку сумо в Харківській області". *Науковий часопис Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Вип. 69. С. 10-13.
2. Байрамов, Р. (2019), "Популяризація сумо в Україні". *Науковий часопис Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Вип. 68. С. 12-16.
3. Байрамов, Р., Бондар, А. (2019), "Організаційно-управлінські засади діяльності Харківської обласної федерації сумо". *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3(71). С. 26-31. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-3.004>
4. Байрамов, Р.Х., Бондар, А.С., Котляр, С.М., Кандращенко, С.М. (2018), "Менеджмент неолімпійського спорту (на прикладі сумо)". *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. С. 123-126
5. Бондар, А.С. (ред.) (2017), *Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині: монографія*, Харків.
6. Вавренюк, С. А. (2014), "Структурно-функціональна модель системи державного управління розвитком фізичної культури і спорту в Україні". *Інвестиції: практика та досвід*. №2. Режим доступу: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2321>
7. Кіш, Г.В. (2015), "Моделі стратегічного планування як інструменту управління національної економіки", <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/22662/1/>
8. Нерода, Н. (2016), "Характеристика європейської моделі професійного спорту та її відмінності від американської". *Спортивна наука України*. №2 (72). С. 68-72
9. Пащенко, О.П. (2011), "Стратегічне управління розвитком підприємства". *Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Економічні науки*. № 2, т. 2. С. 99-103.
10. All about sumo (2019). Nihon Sumo Kyokai Official Grand Sumo, available at : www.sumo.or.jp/EnSumoDataRikishi/search/ (accessed 10 November 2019)
11. International sumo federation (2019). "International Sumo Federation Regulations On Refereeing", available at : <http://www.ifs-sumo.org/> (accessed 10 November 2019)

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотація. Анастасія Бондарь, Руслан Байрамов. Стратегічний менеджмент неолімпійського спорту (на прикладі сумо) *Цель: определить стратегию развития сумо в Харьковской области. Материал и методы: проанализированы Устав общественной организации «Харьковская областная федерация сумо» и Национальную стратегию по оздоровительной двигательной активности в Украине на период до 2025 года «Двигательная активность – здоровый образ жизни – здоровая нация» (2016), системный анализ и метод моделирования позволил построить стратегическую модель развития сумо в Харьковской области, социологический опрос среди жителей Харьковской области способствовал определению мнения населения по сумо и перспектив его развития в нашем регионе, метод экспертных оценок использовано для оценки разработанного в ходе исследования перспективного плана развития сумо в Харьковской области. Результаты: в ходе исследования определено, что сумо присущи признаки европейской модели профессионального спорта: отсутствие четкого разделения между любительским и профессиональным направлением; спортивно-коммерческая направленность развития. Определены стратегии развития сумо в Харьковской области, представлены результаты предыдущих исследований по перспективному плану развития сумо и предложено стратегическую модель развития сумо, основанная на*

принципах системності, науковості, целеполагання, гуманізму, включаючи мережу організаційно-управлінських заходів, що забезпечують досягнення поставлених завдань, таких як зростання популярності та конкурентоспроможності сумо; покращення спортивних результатів на міжнародних змаганнях сумо; збільшення кількості людей, які займаються сумо. Висновки: Отримані результати доповнюють і розширюють сучасні наукові дані по стратегічному управлінню розвитком неолімпійського спорту в Україні. Розроблений перспективний план розкриває мережу заходів, які покладені в основу моделі і сприятимуть вирішенню стратегічних завдань по розвитку сумо в регіоні. Для ефективного виконання перспективного плану ми пропонуємо Організації «Харківська обласна федерація сумо» створити структурне підрозділення «Центр розвитку сумо» зі статусом юридичного особи, для проведення власної господарської діяльності, передбаченої статутом Федерації і не суперечачою діючому законодавству, на який возкласти обов'язки роботи по зовнішнім зв'язкам і маркетингу. На базі Центру створити структурні підрозділення, що відповідають окремим напрямкам роботи: «Спортивний комплекс», «Академія сумо», «Музей сумо», «Спортивний магазин», «Відділ маркетингу», «Видавництво» (або видавничий відділ). Предложена нами стратегічна модель, з урахуванням внутрішніх і зовнішніх ризиків, відображає розвиток неолімпійського спорту, в частині сумо, ефективний менеджмент буде сприяти вирішенню насущних завдань на кожному етапі і досягненню генеральної мети.

Ключевые слова: сумо, стратегія розвитку, план, модель, федерація, центр розвитку сумо.

Abstract. Anastasia Bondar, Ruslan Bayramov. Strategic management of non-Olympic sports (on the example of Sumo). Purpose: to determine Sumo's development strategy in Kharkiv region. Material and methods: the Statute of the public organization "Kharkiv Regional Sumo Federation" and the National Strategy for Healthy Movement Activity in Ukraine for the Period up to 2025 "Motor Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation" (2016) are analyzed, systematic analysis and modeling method made it possible to build a strategic model of sumo development in Kharkiv region, a sociological survey among the residents of Kharkiv region helped to determine the opinion of Sumo population and its prospects in our region, the method of expert assessments was used to evaluate the prospective sumo development plan developed during the study in the Kharkov region. Results: The results obtained complement and extend current scientific data on the strategic management of the development of non-Olympic sports in Ukraine. The outlined plan reveals a network of activities that underpin the model and will contribute to the strategic development of Sumo in the region. For effective implementation of the perspective plan we propose to the NGO "Kharkiv Regional Sumo Federation" to create a structural subdivision "Sumo Development Center" with the status of a Legal Entity, to carry out its own economic activity, which is stipulated by the Federation statute and does not contradict the current legislation, which entrusts the duties of external relations and marketing. On the basis of the Center to create structural units that will meet the specific areas of work: "Sports Complex", "Sumo Academy", "Sumo Museum", "Sport Shop", "Marketing Department", "Publishing House" (or publishing department). Our strategic model, taking into account internal and external risks, reflects the development of non-Olympic sports, in particular sumo, effective management will contribute to the solution of urgent tasks at each stage and the achievement of the general goal. Conclusions: the results complement and expand the current scientific data on the development of non-Olympic sport, development of sumo, methods of teaching sumo. The research determines the development of the sumo in the Kharkiv region, the structure, directions of activity of the public organization of sporting-sports direction of the Kharkiv Regional Sumo Federation in accordance with the Charter. Polls of ordinary citizens showed that, in the opinion of most of them, the Federation should intensify its marketing activities, increase the number of TV broadcasts, create official websites of federations and clubs on the Internet. Experts' opinions confirm the opinion of citizens, the greatest opportunities for the further development of the federation opens the popularization of the sumo among the population and the expansion of the range of services of the federation itself, improving quality and advertising of their own services, as well as legislative changes. In the opinion of ordinary citizens and experts estimate, the state has the least impact on the development of sumo in our Region and on the activities of the Federation.

Keywords: sumo, development strategy, plan, model, federation, sumo development center.

References

1. Bairamov, R. (2019), "Prospects for Sumo development in Kharkiv Region". *Naukovyi Chasopys Nats. Ped. Un-T Im. M.P. Drahomanova. Series 5. Pedagogichni Nauky Realii Ta Perspektyvy*. Vol. 69. pp. 10-13.
2. Bairamov, R. (2019), "Promotion of Sumo in Ukraine". *Naukovyi Chasopys Nats. Ped. Un-T Im. M.P. Drahomanova. Series 5. Pedagogichni Nauky Realii Ta Perspektyvy*. Vol. 68. pp.12-16.
3. Bairamov, R., Bondar, A. "Organizational and managerial bases of activity of the Kharkiv Regional Sumo Federation". *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*. No 3(71). pp. 26-31. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-3.004>
4. Bairamov R.Kh., Bondar A.S., Kotliar S.M., Kandrashchenko S.M. (2018) "Menedzhment neolimpiiskoho sportu (na prykladi sumo)". *Stratichne upravlinnia rozvytkom fizychnoi kultury i sportu*. pp. 123-126
5. Bondar, A.S. (ed.) (2017), *Organizatsiyno-upravlinski umovi rozvitku neolimpiiskoho sportu na Slobozhanshchini: monografiya, [Organizational-administrative conditions for the development of non-Olympic sport in Slobozhanshchyna: monograph]*, Kharkiv. (in Ukr.)
6. Vavreniuk, S. A. (2014), «Structural and functional model of the system of state management of the development of physical culture and sports in Ukraine». *Investytsii: praktyka ta dosvid*. №2, available at : <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2321> (accessed 10 November 2019)
7. Kish, H.V. (2015), «Strategic planning models as a tool of national economy management», available at : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/22662/1/> (accessed 10 November 2019)
8. Neroda, N. (2016), «Characteristics of the European model of professional sport and its difference from the American one». *Sportyva nauka Ukrainy*. №2 (72). pp. 68-72
9. Pashchenko, O.P. (2011), «Strategic management of enterprise development». *Visnyk Khmelnytskoho Natsionalnoho Universytetu. Seriya Ekonomichni Nauky*. No 2, T. 2. pp. 99-103.
10. All about sumo (2019). Nihon Sumo Kyokai Official Grand Sumo, available at : www.sumo.or.jp/EnSumoDataRikishi/search/ (accessed 10 November 2019)
11. International sumo federation (2019). «International Sumo Federation Regulations On Refereeing», available at : <http://www.ifs-sumo.org/> (accessed 10 November 2019)

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК:
Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та

Відомості про авторів / Information about the Authors

Бондар Анастасія Сергіївна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Бондарь Анастасия Сергеевна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Anastasia Bondar: PhD (Physical Education and sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str., 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: anastasiabond1@ukr.net

ORCID.ORG/0000-0002-2816-498

Байрамов Руслан Халик оглы: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Байрамов Руслан Халик оглы: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Bairamov Ruslan Khalik ogly: PhD (Juridical), Kharkiv State Academy of Physical Culture: 99 Klochkivska Str., Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8204-5533 E-mail: bayramov16031990@ukr.net

Динаміка продуктивності когнітивних функцій спортсменів на різних етапах змагальної діяльності

Олена Гант
Ярослава Малик

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: вивчити особливості продуктивності когнітивних функцій спортсменів на різних етапах змагальної діяльності.
Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, методика «Таблиці Шульте», методика «Mini Mental Status Exam», методика «Запам'ятовування 10 слів». У дослідженні брали участь 99 спортсменів високої кваліфікації у віці від 18 до 23 років. Перша стадія дослідження проходила в умовах змагальної діяльності, другий етап - в постзмагальний період. Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення ймовірності відхилення (за t-критерієм Ст'юдента).

Результати: проведено психодіагностичне обстеження продуктивності когнітивних функцій спортсменів віком від 18 до 23 років. Визначено особливості функцій уваги і мнестичних функцій спортсменів в умовах змагальної та постзмагальної діяльності.

Висновки: показано, що структуру когнітивних дисфункцій в період екстремальної змагальної діяльності визначають звуження обсягів безпосередньої і довготривалої пам'яті, зниження продуктивності процесу запам'ятовування, дефекти селективності, звуження обсягів довільної уваги, порушення процесів концентрації, розподілу і переключення. Встановлено, що зниження когнітивної продуктивності спортсменів в екстремальних умовах змагальної діяльності носять функціональний характер і піддаються редукції у першій декаді постзмагального періоду.

Ключові слова: спорт, спортсмени, здоров'я, когнітивні функції, увага, пам'ять.

Вступ

В даний час зросли вимоги до психологічної підготовленості спортсмена, ніж обумовлюється необхідність вимірювання оцінки психологічних показників, що характеризують особу спортсмена і продуктивність його когнітивних функцій [3, 16]. Вивчення продуктивності когнітивних функцій, як складової, психічного здоров'я, набуває сьогодні все більшої актуальності у зв'язку з підвищенням вимог до розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки і діяльності, а так само самостійно визначати перспективи свого розвитку [1, 7]. Формування у спортсменів здібностей до саморегуляції має важливе значення для максимальної реалізації їхніх можливостей, в екстремальних умовах спортивної діяльності. Під когнітивними функціями розуміють найбільш складні функції головного мозку, тобто, вони є необхідною складовою повноцінної діяльності людини, а їх продуктивність, з одного боку, забезпечує високу результативність в спортивній діяльності, з іншого, виступає показником психічної працездатності спортсменів [1].

Результатом успішної психологічної підготовки, є стан готовності спортсмена до участі в змаганні, що позитивно позначається на прояві фізичних, технічних, тактичних і психічних якостей спортсмена. Без їх кількісної оцінки неможливі науково-обґрунтоване планування та управління підготовкою в спорті. Тому точне визначення ступеня психологічної готовності має велике практичне значення [2, 15].

Вивчення продуктивності когнітивних функцій, набуває сьогодні все більшої актуальності у зв'язку з підвищенням вимог до розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки та вирішувати важливі завдання в професійній сфері, насамперед в особливих умовах діяльності, зокрема в спорті [3, 123].

Спортивна діяльність характеризується високим ступенем ймовірності травмування, загрозою для життя,

монотонією, неможливістю контролю ситуації, дискомфорними погодними умовами, постійною публічністю, і зрозуміло всі ці фактори значною мірою впливають як на стан здоров'я спортсменів, так і на стан їх психічної сфери [14].

В окремих дослідженнях відзначається, що у більшості спортсменів, які займаються екстремальними видами спорту, зокрема боксом, мають місце дефекти когнітивних функцій і психічної працездатності [4].

У сучасній психологічній науці проблема продуктивності когнітивних процесів вирішувалася, як діяльнісна основа розвитку когнітивних здібностей [3]. Розроблялися та утверджувалися підходи до залежності когнітивних процесів від властивостей нервової системи [12]. Вчені розробляли когнітивні моделі і обґрунтовували їх використання в оптимізації процесу навчання [6]. Спортивно-медична практика підтверджує, що за останні 20-30 років значно зросла кількість випадків раптових смертей, серйозних травм і відхилень у стані здоров'я спортсменів. Раптова смерть при заняттях спортом в значній частині випадків є наслідком гострих фізичних перенапруг, що виникають при надмірному навантаженні на тренуванні, змаганні або ж просто на заняттях фізичними вправами [7, 11].

Незважаючи на тривалу історію вивчення фізичних і психічних можливостей спортсменів, залишається невирішеними ряд актуальних питань, щодо психологічних особливостей продуктивності когнітивних функцій людини в екстремальних видах спорту, зокрема у боксі. Виникає необхідність з одного боку визначення стабільних й варіативних показників когнітивних функцій у тренувально-змагальній діяльності боксерів, а з іншого боку, дослідження закономірностей та динаміки формування у них когнітивного дефіциту, як для створення додаткових умов підтримки та збереження психічного здоров'я, так і для підвищення професійної результативності в спортивній діяльності.

Досліджень, які висвітлюють такі важливі для сучасно-

го спорту питання, як формування адекватної психологічної готовності до змагальної діяльності в екстремальних умовах, недостатньо. Практично невивченим залишається питання про характер динаміки продуктивності когнітивних функцій, як показника психічної працездатності спортсменів, в змагальному і відновному періодах спортивної діяльності. Крім того, немає спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення формування особистісних якостей спортсменів, в екстремальних умовах спортивної діяльності. Отже, незаперечне значення проблеми психологічної готовності спортсменів до екстремальних умов змагальної діяльності, і недостатнє її висвітлення, зумовили актуальність нашого дослідження.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження - вивчити особливості продуктивності когнітивних функцій спортсменів на різних етапах змагальної діяльності. Відповідно до поставленої мети вирішуються такі завдання:

- провести теоретичний аналіз проблеми здоров'я когнітивних функцій спортсменів;
- визначити особливості продуктивності функцій уваги у спортсменів на різних етапах змагальної діяльності;
- визначити продуктивність інтелектуальної продуктивності спортсменів на різних етапах змагальної діяльності;
- установити особливості продуктивності мнестичних функцій спортсменів на різних етапах змагальної діяльності.

У дослідженні взяли участь 99 спортсменів, високої кваліфікації, у віці від 18 до 23 років. Перша стадія дослідження проходила в умовах змагальної діяльності, другий етап - в постзмагальний період. В процесі виконання дослідження використовували комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів. Теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз проблеми, порівняння та узагальнення даних. Емпіричні методи: бесіда, спостереження, психодіагностический метод. Для діагностики загальної інтелектуальної продуктивності спортсменів використовували мінімальну шкалу оцінки психічного статусу «Mini Mental Status Exam» (MMSE) (M.F. Folstein, S. E. Folstein, H. R. Mchugh, 1975). Для діагностики продуктивності когнітивних функцій застосовувалися методика «Таблиці Шульте» і методика «Запам'ятовування 10 слів». Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення ймовірності відхилень (по t-критерієм Стьюдента) (Бурлачук Л.Ф., 1999) [13].

Результати дослідження

Першим етапом дослідження стало вивчення загальної інтелектуальної продуктивності й основних розумових операцій у спортсменів. Для вивчення рівня інтелектуальної продуктивності обстежених спортсменів із кількісною оцінкою виразності продуктивності когнітивних процесів використовувався найбільш застосований психодіагностичний тест - мінімальна шкала оцінки психічного статусу (MMSE). Дана шкала дозволила оцінити наступні показники когнітивної продуктивності: орієнтування, пам'ять, лічильні операції, праксис та гнозис.

За результатами нашого дослідження, загальний показник продуктивності когнітивних процесів спортсменів склав $27,21 \pm 0,64$ балів з 30 можливих. Зниження по показником «орієнтування» ($9,62 \pm 0,43$ балів) у спортсменів було незначним. Найчастіше спортсмени утруднялися правильно назвати день тижня й число місяця, ніколи - рік та місяць. Всі спортсмени правильно відповідали, на запитання про місце свого знаходження (країна, область, місто, установа, поверх).

За показником «пам'ять» у боксерів у середньому було $5,00 \pm 0,81$ балів з 6 можливих. Практично всім обстеженим вдалося правильно повторити 3 слова за експериментатором, однак після гетерогенної інтерференції (відлік по 7 від 100) багато спортсменів втратили цю інформацію. Труднощі з відтворенням найчастіше виникали в умовах дії гетерогенної інтерференції.

У 14 (14,14 %) спортсменів мають місце порушення лічильних операцій, які проявляються у вигляді помилок рахунку при переході через десяток, інверсій лічильних програм, «просторових» помилок. Середні значення по показником «лічильні функції» у даної групи спортсменів $4,1 \pm 1,10$ балів з 5 можливих. Порушення лічильних операцій проявлялися у вигляді труднощів й великого вповільнення темпу при відлічуванні з переходом через десяток при загальній рівномірності лічби, уповільнення темпу наприкінці відліку, помилок із пропуском десятків. Дані помилки свідчать про утрудненість розумової діяльності, підвищену стомлюваність та ослаблення уваги обстежених спортсменів. Емоційні реакції спортсменів на невдалі спроби затрудняли виконання завдання. Дані за показником «праксис і гнозис» у обстежених спортсменів у середньому $7,64 \pm 0,82$ балів з 9 можливих. Найчастіше обстежені спортсмени не могли скопіювати малюнок із геометричними фігурами, виконати правильно команду, що полягає із трьох етапів.

Таким чином, результати досліджень за допомогою тесту MMSE показали, що спектр продуктивності когнітивних процесів спортсменів перебував у межах від стану норми до важких порушень. Найчастіше рівень продуктивності когнітивних процесів у обстежених спортсменів був представлений такими варіантами: нормативні значення продуктивності когнітивних процесів (30-28 балів) та легкі порушення продуктивності когнітивних процесів (27-26 балів), також мають місце помірні порушення продуктивності когнітивних процесів (25-24 бали) та виражені розлади продуктивності когнітивних процесів (менше 24 балів). Виразні розлади продуктивності когнітивних функцій частіше зустрічалися у спортсменів спеціалізації - бокс. Зниження рівня продуктивності когнітивних процесів відбувалося в основному завдяки мнестических розладів, порушень лічильних функцій і перцептивно-гностичних операцій, в меншій мірі завдяки дефектам орієнтування. Емоційна лабільність обстежених спортсменів виступала фактором, який погіршував виконання завдань та впливав на їх результат.

Результати, отримані за допомогою методики «Запам'ятовування 10 слів», дозволили оцінити обсяг безпосередньої пам'яті, обсяг відстроченої (довготривалої) пам'яті, особливості процесу запам'ятовування, наявність вербальних контамінацій і повторень. За результатами нашого дослідження, в період змагань, у спортсменів, обсяг безпосереднього запам'ятовування склав $5,78 \pm 0,24$ слова, що відповідає показникам нижньої межі норми (7 ± 2 слова з 10); проте дані показники достовірно нижче, ніж в постзмагальний період, коли обсяг першого відтворення склав $7,54 \pm 0,11$ слова ($t = 6,22$; $p < 0,001$). Обсяг вербального

запам'ятовування після п'ятого пред'явлення, в умовах змагальної діяльності, склав $9,14 \pm 0,23$ слова, в постзмагальний період - $9,98 \pm 0,04$ слова (відмінності достовірно значимі ($t = 3,77$; $p < 0,001$)). Відстрочене відтворення в період змагань склало $7,82 \pm 0,31$ слова, що достовірно нижче ($t = 4,10$; $p < 0,001$), ніж у постзмагальний період, коли обсяг тривалої вербальної пам'яті склав $9,34 \pm 0,13$ слова з 10. Отже, у спортсменів, обсяги вербальної короткочасної і довготривалої пам'яті, в період змагальної діяльності були достовірно нижче ($t = 3,77$; $p < 0,001$), ніж у постзмагальний період.

На підставі результатів, отриманих за допомогою методики «Запам'ятовування 10 слів», були побудовані графіки («криві запам'ятовування»), що відображають динаміку процесу вербального заучування, спортсменів, в умовах змагальної та послесоревнователської діяльності. «Крива запам'ятовування», в період змагань, в цілому має такий вигляд: 5,79; 7,07; 8,14; 8,86; 9,17. У постзмагальний період, «крива запам'ятовування» наступна: 7,52; 8,52; 9,31; 9,97; 9,97. І в змагальний період і в умовах постзмагальної діяльності «криві запам'ятовування», у обстежуваних спортсменів, мають характер поступово висхідних ліній. З кожним наступним відтворенням кількість правильно названих слів збільшується. Аналіз «кривих запам'ятовування», які відображають рівень психічної працездатності, показав, що у спортсменів в період змагань в цілому збережена довільна регуляція діяльності, проте продуктивність довільного запам'ятовування вербального матеріалу, в умовах змагань, була достовірно нижче, ніж в постзмагальний період ($p < 0,001$).

37,93%) обстежених спортсменів не повторили 10 слів навіть після 5-ти кратного пред'явлення (в нормі, 10 слів повинно бути відтворено за 3 повтору). Лише 15 (17,24%) піддослідних запам'ятали весь ряд слів після третьої спроби, і 39 (44,83%) спортсменів - після 4-5 спроб. У постзмагальний період, 39 (44,83%) обстежених відтворили 10 слів після третьої спроби, і 42 (48,28%) спортсменів запам'ятали весь ряд слів до четвертого відтворення.

Таким чином, в 82,87% у спортсменів, в екстремальних умовах змагальної діяльності, мають місце легкі порушення вербальної пам'яті у вигляді звуження обсягів і зниження міцності запам'ятовування, а також у вигляді зниження продуктивності довільного запам'ятовування вербального матеріалу.

При вивченні вербальної пам'яті спортсменів у них були виявлені дефекти селективності мнестичних функцій. При відтворенні ряду слів випробовувани повторювали вже названі слова, а також називали «зайві» слова (слова, які не були представлені для запам'ятовування). Дані дефекти селективності спостерігалися як при безпосередньому відтворенні, так і при відстроченому. Кількість «зайвих» слів було в межах від одного до п'яти. В умовах змагальної діяльності, при безпосередньому відтворенні ряду, 39 (44,83%) обстежених називали «зайві» слова, і 57 (65,16%) спортсменів повторювали вже названі слова. При відстроченому відтворенні вербальні контамінації були відзначені у 27 (31,03%) спортсменів, повторили названих слів мали місце у 21 (24,14%) обстежених. Отже, дефекти селективності мнестичних функцій, у вигляді вербальних контамінацій і повторів частіше мали місце при безпосередньому відтворенні.

Таким чином, у спортсменів, в умовах змагальної діяльності, мають місце легкі дефекти короткочасної і довготривалої вербальної пам'яті, деяке зниження про-

дуктивності запам'ятовування. Також відзначаються такі мнестичні порушення, як дефекти селективності, у вигляді вербальних контамінацій і повторів, які частіше мали місце при безпосередньому відтворенні. Дані мнестичні порушення, у спортсменів, носили функціональний характер і піддавалися редукції в першій декаді постзмагального періоду.

Для вивчення продуктивності функцій уваги спортсменів застосовувалася методика «Таблиці Шульте». В умовах змагальної діяльності, темп виконання завдань по «таблицями Шульте», у обстежених спортсменів, був нерівномірним. Середній вихідний рівень ($43,20 \pm 2,00$ с. - час, виконання завдання по першій таблиці), і далі поступове і неухильне зниження показників, без коливань у бік поліпшення ($48,37 \pm 2,70$ с. - час, виконання завдання по 2 таблиці; $50,57 \pm 2,77$ с. - час, виконання завдання по 3 таблиці; $50,60 \pm 3,88$ с. - час, виконання завдання по 4 таблиці; $51,97 \pm 2,71$ с. - час, виконання завдання по 5 таблиці).

Ці результати свідчать про те, що в екстремальних умовах змагальної діяльності, у обстежених спортсменів відбувається збільшення в порівнянні з нормативними значеннями часу необхідного на виконання завдання по «таблицями Шульте». (В «нормі» відшукування чисел по кожній з таблиць складає - 40-45 с. При цьому, пошук чисел повинен йти рівномірно, або має відбуватися прискорення темпу сенсомоторних реакцій при роботі з наступними таблицями). У багатьох випадках збільшення загального часу у спортсменів обумовлено не тим, що вони повільно шукали числа, а окремими «випадковими» затримками. Тобто, обстежені називали і показували ряд чисел з достатньою швидкістю, а потім раптом ніяк не могли знайти одне яке-небудь число (часто заявляючи, що такого числа в таблиці взагалі немає).

Слід зазначити, що в умовах змагальної діяльності, 21 (24,14%) обстежений спортсмен, допускали в роботі з таблицями різні помилки: пропускали окремі числа, шукане однозначне число показували в двозначному числі, до складу якого воно входить. Нерівномірний темп виконання завдання і збільшення кількості помилок, з кожною наступною таблицею, свідчать про прогресуюче послаблення інтенсивності уваги в процесі роботи.

У постзмагальний період, у обстежених спортсменів, вихідний рівень виконання завдань по «таблицями Шульте» ($37,27 \pm 2,14$ с.) Достовірно вище, ніж в умовах змагальної діяльності ($t = 2,68$; $p < 0,05$). Час, виконання завдання по другій таблиці склало - $41,73 \pm 3,12$ с., Що достовірно менше, ніж в умовах змагальної діяльності ($t = 2,65$; $p < 0,05$). Далі спостерігається деяке зниження темпу сенсомоторних реакцій при роботі з наступними таблицями: $45,60 \pm 3,74$ с. - час, виконання завдання по третій таблиці; $43,60 \pm 5,12$ с. - час, виконання завдання по четвертій таблиці; $46,60 \pm 3,79$ с. - час, виконання завдання по п'ятій таблиці. Дані результати знаходяться в межах вікової норми.

Ефективність роботи (середній час виконання завдання по «таблицями Шульте»), в умовах змагальної діяльності, склала - $48,94 \pm 1,29$ с., Що достовірно нижче ($t = 2,20$; $p < 0,01$), ніж в постзмагальний період, коли ефективність роботи склала - $44,15 \pm 1,12$ с.

Таким чином, в умовах змагальної діяльності ефективність роботи, по «таблицями Шульте» у спортсменів, які займаються спортивним спортом, достовірно нижче ($t = 2,20$; $p < 0,01$), ніж в постзмагальний період. У 45 (51,72%)

піддослідних, в період змагань, має місце звуження обсягу довільної уваги легкого ступеня вираженості. Звуження обсягів довільної уваги супроводжується порушеннями процесів концентрації, розподілу і переключення.

На підставі результатів, отриманих за допомогою методики «Таблиці Шульте», були побудовані графіки - «Криві працездатності», що відображають кінетику психічної працездатності спортсменів, в змагальний і постзмагальний періоди. «Крива працездатності» в період змагань, в цілому має такий вигляд: 43,20; 48,37; 50,57; 50,60; 51,97 - середній вихідний рівень і далі поступове і неухильне зниження показників без помітних їх коливань до поліпшення. Тобто крива психічної працездатності спортсменів, в екстремальних умовах змагальної діяльності, представлена гіпостенического варіантом астенії.

У постзмагальний період, «крива працездатності» обстежених, носить зигзагоподібний характер: високий початковий рівень, далі йде деякий спад, і потім тенденція повернення до колишнього рівня. Аналіз «кривої працездатності», яка відображає рівень психічної працездатності, дозволяє зробити висновок, що в постзмагальний період, у спортсменів, має місце гіперстеничний варіант астенії.

Зарезультатами методики «Таблиці Шульте» таксамо оцінювалися такі показники: ступінь впрацьованості і психічна стійкість В умовах змагальної діяльності, показник ступеня впрацьованості, обстежених спортсменів склав - 0,89 <1,0; показник впрацьованості в постзмагальний період - 0,84 <1,0. Показник психічної стійкості в умовах змагальної діяльності -1,03 > 1,0, що говорить про низьку психічної стійкості (чим вище 1,0 даний показник, тим гірше психічна стійкість випробуваного). У постзмагальний період показник психічної стійкості - 0,99 <1,0, що говорить про хорошу психічної стійкості, відповідно.

Тобто у обстежених спортсменів, як в умовах змагальної діяльності, так і в постсоревновательний період відзначаються високі показники ступеня впрацьованості. Тоді, як ступінь психічної витривалості в змагальний період, набагато нижче, ніж в умовах постсоревновательной ді-

яльності.

Висновки / Дискусія

Встановлено, що для 82,87% спортсменів, змагальна діяльність, характеризується легким зниженням продуктивності когнітивних функцій і психічної працездатності. Спектр продуктивності когнітивних процесів спортсменів перебував у межах від стану норми до Важка порушення. Зниження урівня продуктивності когнітивних процесів відбувалося в основному Завдяк мнестических розладів, порушеннях лічильних функцій и перцептивно-гностичних операцій, в меншій мірі Завдяк дефектів орієнтування. Емоційна лабільність обстежених спортсменів виступала фактором, який погіршував виконання завдання та впливав на їхрезультат.

Структуру когнітивних дисфункцій в період екстремальної змагальної діяльності визначають звуження обсягів безпосередньої і довготривалої пам'яті, зниження продуктивності процесу запам'ятовування, дефекти селективності, звуження обсягів довільної уваги, порушення процесів концентрації, розподілу і переключення. Дефекти мнестичних функцій піддаються редукції в період відновлення, після змагань, за умови дотримання спортивного режиму (оптимального відпочинку, режиму сну, зниження психічного та фізичного навантаження, зменшення тривожності).

Аналіз кривої психічної працездатності, дозволив зробити висновок, про те, що у спортсменів, в екстремальних умовах змагальної діяльності має місце гіпостеничний варіант астенії; в постсоревновательний період, має місце гіперстеничний варіант астенії. Порушення когнітивних функцій, у спортсменів, в період змагальної діяльності, носять функціональний характер і піддаються редукції в першій декаді постзмагального періоду.

Перспективи дослідження полягають у розробці практичних рекомендацій до готовності спортсменів до екстремальних умов змагальної діяльності, а так само в розробці програм відновлення психічної працездатності спортсменів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Выготский, Л.С. (1984), "Развитие высших психических функций", Собрание сочинений в 6 томах, Москва, Т1.
2. Гусев, Е.И., Боголепова, А.Н. (2013), "Когнитивные нарушения при цереброваскулярных заболеваниях", Москва, МЕДпрессинформ.
3. Гант, О.Є. (2015), "Алгоритм оцінки функціонального стану спортсмена як показника його «психологічного здоров'я»", Вплив досягнень психологічних та педагогічних розвиток сучасного суспільства : матеріали між нар.наук.-практ.конф., Харків.
4. Гант, О.Є. (2014), "Діагностика перцептивно-гностичної сфери спортсменів, на початкових етапах підготовки, як умова збереження їх психологічного здоров'я", Психологічні науки. Серія наукового віснику Херсонського державного університету.
5. Гант, Е.Е. (2014), "Влияние профессионального стресса на личность спортсменов", The 1-st international conference on the Eurasian scientific development, Vienna, Austria.
6. Гант, О.Є. (2015), "Характеристики ціннісних орієнтацій особистості в боксі та тайбоксі", Девіантна поведінка: соціологічні, психологічні, юридичні аспекти: матеріали міжнар.наук.-практ.конф. Харків.
7. Карвасарский, Б.Д. (2002), Клиническая психология: учебник, СПб: Питер.
8. Перелигіна, Л.А. (2011), "Структурні показники психологічного здоров'я особистості", Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць, Харків.
9. Передельский, А.А. (2011), Спорт и иллюзия спорта: методические материалы для магистрантов и аспирантов физкультурно-спортивных вузов, Москва.
10. Сопов, В.Ф. (2005), Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности, Москва.
11. Федосеев, В.А., Селюкова, Т.В. (2013), "Клинические особенности психических расстройств при экстремальных ситуациях", Проблеми екстремальної та кризової психології збірник наукових праць, Вип. 14, Част. II, Харків.
12. Чикова, О.М. (1993), Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. Минск.
13. Энциклопедия психодиагностики, Том 1, Психодиагностика взрослых, Самара, 2009, 704 с.
14. Naghavi, M., Wang, H., Lozano, R. et al. (2015), "Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death", 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. The Lancet.
15. Feigin, V.L., Forouzanfar, M.H., Krishnamurthi, R et al. (2013), Global and regional burden of stroke in 1990–2010: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet.

16. Pendlebury, S.T., Rothwell, P.M. (2009), "Prevalence, incidence, and factors associated with pre-stroke and post-stroke dementia: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Neurol.*
17. Barba, R., Martinez-Espinosa, S., Rodriguez-Garcia, E. et al. (2000), Poststroke dementia: clinical features and risk factors. *Stroke.*
18. Pohjasvaara, T., Erkinjuntti, T., Vataja, R., Kaste, M. (1997), Dementia three months after stroke: baseline frequency and effect of different definitions for dementia in the Helsinki Aging Memory Study (SAM) cohort. *Stroke.*
19. Kase, C.S., Wolf, P.A., Kelly-Hayes, M. et al. (1998), Intellectual decline after stroke. The Framingham study. *Stroke.*

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Елена Гант, Ярослава Малик. *Динамика производительности когнитивных функций спортсменов на различных этапах соревновательной деятельности. Цель:* изучить особенности производительности когнитивных функций спортсменов на различных этапах соревновательной деятельности. *Материал и методы:* анализ научно-методической литературы, методика «Таблицы Шульце», методика «Mini Mental Status Exam», методика «Запоминание 10 слов». В исследовании принимали участие 99 спортсменов высокой квалификации в возрасте от 18 до 23 лет. Первая стадия исследования проходила в условиях соревновательной деятельности, второй этап - в постсоревновательный период. Статистическая обработка полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью метода установления вероятности отклонений (по t-критерию Стьюдента). *Результаты:* проведено психодиагностическое обследование производительности когнитивных функций спортсменов в возрасте от 18 до 23 лет. Определены особенности функций внимания и мнестических функций спортсменов в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности. *Выводы:* показано, что структуру когнитивных дисфункций в период экстремальной соревновательной деятельности определяют сужение объемов непосредственной и долговременной памяти, снижение производительности процесса запоминания, дефекты селективности, сужение объемов произвольного внимания, нарушение процессов концентрации, распределения и переключения. Установлено, что снижение когнитивной производительности спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности носят функциональный характер и поддаются редукции в первой декаде постсоревновательного периода.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, здоровье, когнитивные функции, внимание, память.

Abstract. Elena Gant, Yaroslava Malik. *The dynamics of the cognitive functions of athletes at various stages of competitive activity. Purpose:* to study the performance characteristics of the cognitive functions of athletes at various stages of competitive activity. *Material and methods:* analysis of scientific and methodological literature, the Schulte Tables technique, the Mini Mental Status Exam technique, the 10 Words Memorization technique. The study involved 99 highly qualified athletes aged 18 to 23 years. The first stage of the study took place in the conditions of competitive activity, the second stage - in the post-competition period. Statistical processing of the obtained empirical data was carried out using the method of establishing the probability of deviations (by t-Student criterion). *Results:* a psychodiagnostic survey of the performance of cognitive functions of athletes aged 18 to 23 years was conducted. The features of the attention functions and mnestic functions of athletes in the conditions of competitive and post-competitive activity are determined. *Conclusions:* it is shown that the structure of cognitive dysfunctions during the period of extreme competitive activity is determined by a decrease in the volume of immediate and long-term memory, a decrease in the productivity of the memorization process, defects in selectivity, a decrease in the volume of voluntary attention, a violation of the processes of concentration, distribution, and switching. It has been established that the decrease in the cognitive performance of athletes in extreme conditions of competitive activity is functional and can be reduced in the first decade of the post-competition period.

Key words: sports, athletes, health, cognitive functions, attention, memory.

References

1. Vygotskii, L.S. (1984), "Razvitie vysshikh psikhicheskikh funktsii", *Sobranie sochinenii v 6 tomakh*, Moskva, T1. (in Russ).
2. Gusev, E.I., Bogolepova, A.N. (2013), "Cognitive impairment in cerebrovascular disease", Moskva, MEDpressinform. (in Russ).
3. Hant, O.Ie. (2015), "Algorithm for assessing the functional state of an athlete as an indicator of his "psychological health"", *Vplyv dosiahnen psykholohichnykh ta pedahohichnykh nauk na rozvytok suchasnoho suspilstva : materialy mizh nar.nauk.-prakt.konf.*, Kharkiv. (in Ukr.).
4. Hant, O.Ie. (2014), "Diagnosis of the perceptual-gnostic sphere of athletes, in the initial stages of training, as a condition for maintaining their psychological health", *Psykholohichni nauky. Seriya naukovoho visnyku Khersonskoho derzhavnoho universytetu* (in Ukr.).
5. Gant, E.E. (2014), "The influence of professional stress on the personality of athletes", *The 1-st international conference on the Eurasian scientific development*, Vienna, Austria. (in Russ).
6. Hant, O.Ie. (2015), "Характеристики ціннісних орієнтацій особистості в боксі та тайбоксі", *Deviantna povedinka: sotsiolohichni, psykholohichni, yurydychni aspekty: materialy mizhnar.nauk.-prakt.konf.* Kharkiv. (in Ukr.).
7. Karvasarskii, B.D.(2002), *Klinicheskaia psikhologiya: uchebnik*, SPb: Piter. (in Russ).
8. Perelyhina, L.A. (2011), "Structural indicators of psychological health of an individual", *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats*, Kharkiv. (in Ukr.).
9. Peredelskii, A.A. (2011), *Sport i illuziia sporta: metodicheskie materialy dlia magistrantov i aspirantov fizkulturno-sportivnykh vuzov*, Moskva. (in Russ).
10. Sopov, V.F. (2005), *Psikhicheskie sostoiianiia v napriazhennoi professionalnoi deiatelnosti*, Moskva. (in Russ).
11. Fedoseev, V.A., Seliukova, T.V. (2013), "Clinical features of mental disorders in extreme situations", *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii : zbirnyk naukovykh prats*, Vip.14, Chast. II, Kharkiv. (in Russ).
12. Chikova, O.M. (1993), *Psikhologicheskie osobennosti sportivnoi deiatelnosti i lichnosti sportsmena: uchebnoe posobie dlia uchilishch olimpiiskogo rezerva*. Minsk.13.*Entsiklopediia psikhodiagnostiki*, Tom 1, Psikhodiagnostika vzroslykh, Samara, 2009, 704 s. (in Russ).
14. Naghavi, M., Wang, H., Lozano, R. et al. (2015), "Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death", 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet.* (in Eng.).
15. Feigin, V.L., Forouzanfar, M.H., Krishnamurthi, R et al. (2013), Global and regional burden of stroke in 1990–2010: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet.* (in Eng.).
16. Pendlebury, S.T., Rothwell, P.M. (2009), "Prevalence, incidence, and factors associated with pre-stroke and post-stroke dementia: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Neurol.* (in Eng.).
17. Barba, R., Martinez-Espinosa, S., Rodriguez-Garcia, E. et al. (2000), Poststroke dementia: clinical features and risk factors. *Stroke.*
18. Pohjasvaara, T., Erkinjuntti, T., Vataja, R., Kaste, M. (1997), Dementia three months after stroke: baseline frequency and effect of different definitions for dementia in the Helsinki Aging Memory Study (SAM) cohort. *Stroke.* (in Eng.).
19. Kase, C.S., Wolf, P.A., Kelly-Hayes, M. et al. (1998), Intellectual decline after stroke. The Framingham study. *Stroke.* (in Eng.).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Олена Гант: к. психол. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Елена Гант: к. психол. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков.

Olena Gant: PhD (Psychology), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.
ORCID.ORG/0000-0001-7729-4914 E-mail: lenaagant@gmail.com

Ярослава Малик: к. психол. н. ; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Ярослава Малик: к. психол. н. ; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков.

Iaroslava Malyk: PhD (Psychology); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-90318685

E-mail: yasyamalyk@gmail.com

Використання спортсменами духовних практик та ритуалів при підготовці до змагань

¹Олена Гант
²Ксенія Млікова

¹Харків, Україна
²Рига, Латвія

Мета: вивчити особливості підготовки до змагань у українських та латиських спортсменів.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методика «Ціннісні орієнтації» Рокіча.

Результати: проведено теоретичний аналіз проблеми психологічної підготовки до змагань у спортсменів. Визначено, що крім класичних психологічних технік спортсмени застосовують різні ритуали та духовці практики. Проаналізовано відношення до відповідальності за результат у змаганнях у латиських та українських спортсменів.

Висновки: 85,72% обстежених спортсменів, використовують різноманітні ритуальні дії та духовні практики перед змаганнями, та при цьому повністю беруть на себе відповідальність за результат на змаганнях. Використання спортсменами ритуалів та духовних практик, залежить як від культурних особливостей обстежених спортсменів, від їх особистісних орієнтирів та ціннісних орієнтацій, віросповідання та сили нервової системи.

Ключові слова: спорт, спортсмени, психологічна підготовка, духовні практики.

Вступ

Психологічна підготовка спортсменів забезпечують якісний виступ їх на змаганнях. Для досягнення високих змагальних результатів спортсмени та тренери застосовують самі різноманітні методи підготовки [1; 7]. В більшості досліджень в області психології спорту відзначено, що психологічна підготовка - це сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності і життя спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування і участі в змаганнях [2, 8]

В умовах сьогодення термін «психологічна підготовка» все частіше поступається місцем терміну «психологічне забезпечення», який має новий розширений контекст, вказує на більш широкий спектр можливостей роботи спортивного психолога, що передбачає розробку психологічно обґрунтованої організації всього процесу підготовки, а конкретна психологічна підготовка спортсменів до змагань розглядається як частина цієї багатосторонньої роботи [8]

Метою психологічної підготовки спортсменів є подолання та контроль можливих негативних реакцій людини в стресовій ситуації змагальної та тренувальної діяльності. Загальна психологічна підготовка здійснюється в процесі навчання і виховання спортсмена і спрямована на вироблення таких якостей, як мужність, героїзм, хоробрість. В багатьох видах єдиноборств містяться також морально етичні установки і правила поведінки спортсмена [6, 8].

Аналіз різноманітної літератури та практика наших досліджень, показують, що навіть найефективніші прийоми психологічного впливу в одному виді діяльності при прямому перенесенні в інший нерідко втрачає свою ефективність і не виправдовує покладених на нього сподівань. Різні види спорту є психологічно різними видами діяльності, тому для адекватного вибору засобів для психологічної роботи в конкретному виді спорту слід чітко уявляти собі механізм впливу на психіку спортсмена. Нерідко техніки і методики, розроблені в рамках принципово різних концепцій, призводять до схожих результатів або активують

однакові механізми, але буває і навпаки - один і той же, здавалося б, прийом виявляється різноманітним за своїм впливом. Ритуал - це детермінована послідовність дій, регулярне виконання яких призводить до певного психічного стану [4, 7].

При цьому різноманітність використовуваних дій і їх тривалість обумовлені тільки метою і умовами застосування, а результатом є зміна психічного стану і міжособистісних взаємин. Зовні ритуал може виглядати і як короткий, практично непомітне дію, наприклад, окремі рухи в процесі прийняття бойової стійки в єдиноборствах, і як тривала в часі комплексна процедура з використанням зовнішньої атрибутики і інших людей - дії гравців команди в певні моменти гри: забитий або пропущений гол, таймаут, випадкова пауза в матчі і т.п. [7]

Основними ознаками ритуалу слід вважати що регламентуються дії (аж до уявного промовляння словесних формул), їх обумовленість змагальною ситуацією (в однакові моменти - однакові дії) і цілісну смислову спрямованість: відновити оптимальний баланс емоцій, сконцентрувати увагу на конкретних об'єктах, «відключитися» від зовнішніх перешкод [7, 8].

У класифікації методів психорегуляції створення і використання ритуалу слід віднести до найпростішим методам, в залежності від механізму впливу на психіку. Наприклад, талісмани, «щасливі» місця, номери або сторони, способи шнурівки взуття, послідовність одягання спорядження і тому подібні особливості, які можуть суворо контролюватися спортсменом, несуть в собі елемент віри в надприродні сили, удачу або долю, що є принципово не доказовими і дозволяє назвати ці методи психічного впливу найпростішими, не дивлячись на їхню соціальну значимість для стану спортсмена [4, 7]

Найпростішими методами психорегуляції є стандартизовані послідовності дій, які мають психофізіологічний обґрунтування: певний ритм дихання, закривання очей (або погляд «в нікуди») для уявного повторення дії, конкретні рухи та т.д. [5, 7]

Ритуал в спорті може бути створений для вирішення різних завдань, серед яких найчастіше можна виділити наступні:

- формування адекватного емоційного настрою на виконання змагальної спроби;
- формування конкретної установки на виконання наступного дії, прийому, підходу;
- підготовка функціональних систем організму до майбутнього виконання змагальної дії;
- формування впевненості в успішному завершенні майбутньої дії і всього виступу в цілому;
- закріплення отриманої інформації, створення психологічної «опори» в процесі навчання (в психології цього є ще одна назва: психологічний «якір», техніка «якорення»);
- деактуалізація негативних наслідків невдалої спроби, прийому або дії як протилежність попередній задачі з метою відновлення емоційного балансу до оптимального рівня [7].

Таким чином, виконання ритуалу переважно є засобом регуляції психічного стану перед виконанням діяльності. Таку оптимізацію готовності людина проводить практично перед будь-яким запланованим дією, але свідоме ставлення до цього процесу дозволяє істотно підвищити його ефективність. Ритуал може стихійно виникнути в процесі діяльності людини як захисний або регуляційний механізм, і здійснюватися навіть без усвідомлення його виконання, але в більшості випадків має місце свідомо виконувана послідовність дій. В процесі створення і використання ритуалу можна виділити окремі етапи, кожен з яких може стати «ключовим» в роботі з ритуалом і має свої особливості. З позиції особливостей практичного використання рекомендують виділяти створення ритуалу, його освоєння, усвідомлення обмежень, подолання і усвідомлення подолання обмежень як своєрідний цикл життя ритуалу [1,7,8].

Створення ритуалу - це один з найбільш творчих етапів роботи психолога, коли слід врахувати безліч різних чинників: мета, можливість і умови виконання, індивідуальні особливості спортсмена і т.д. Ритуали створюються і освоюються в рамках загальної психологічної підготовки, а конкретизуються і вдосконалюються в період підготовки до певних умов майбутніх змагань, тобто в процесі спеціальної психологічної підготовки [2,7].

Зміст ритуалу обумовлено психологічною проблемою, яку треба буде розв'язати. Існування проблеми може не усвідомлювати спортсменом і навіть тренером або психологом, але вона може бути виявлена шляхом аналізу змагальної діяльності, психодіагностичних досліджень або емпірично за підсумками виступів. У процесі створення ритуалу важливо виявити справжні причини і розробляти послідовність дій для цілеспрямованої зміни їх негативно впливу на психічний стан [1,7,8].

Наприклад, перехід спортсмена від «передстартової лихоманки» в стан «передстартової апатії», тобто емоційне «перегорання» від сильних переживань безпосередньо перед змаганням, яке буває результатом індивідуальних особливостей спортсмена, високу значимість змагань, непередбачених зовнішніх умов і інших чинників, може не мати явних зовнішніх проявів і не усвідомлювати самим спортсменом. Для кожного з цих випадків потрібен свій ритуал, виконання якого буде можливим за будь-яких умов і, якщо необхідно, по зовнішній команді тренера або психолога [2,7].

Матеріал і методи дослідження

Вивчити особливості підготовки до змагань у україн-

ських та латишських спортсменів. Відповідно до поставленої мети вирішуються такі завдання: провести теоретичний аналіз проблеми психологічної підготовки в спорті, а саме використання спортсменами духовних практик та ритуалів перед змаганнями; визначити особливості ціннісних орієнтацій особистості спортсменів; проаналізувати ритуальні дії спортсменів; проаналізовано відношення до відповідальності за результати у змаганнях у латишських та українських спортсменів.

Було досліджено спортсменів віком 18-35 років, у кількості 36 осіб, які займаються єдиноборствами. Для обґрунтування актуальності теми проводили теоретико-методологічний аналіз проблеми. Для вивчення особистісної спрямованості спортсменів використовували методу «Ціннісні орієнтації» та анкетування [9].

Результати дослідження

Першим етапом нашого дослідження став аналіз використання духовних практик та ритуалів у спортсменів перед змаганнями.

За результатами нашого дослідження, 85,72 % обстежених спортсменів, використовують різноманітні ритуальні дії та духовні практики перед змаганнями, але тільки 77,14 % відсотків респондентів зізналися що то за ритуали.

Аналіз характеру ритуалів дій, які використовують спортсмени перед змаганнями, показав, що 62,96 % респондентів застосовували різні ритуали з одягом: «щасливі» труси, носки, майка; не прали одяг під час всього етапу змагань та так далі. 25,92 % спортсменів зверталися за допомогою до «вищих сил», читали молитви та ходили до храмів перед змаганнями. 7,4 % використовували різні ритуали, які стосувалися їх тіла: не брили бороду та ін.), така ж кількість спортсменів використовували гіпноз. Деякі спортсмени прибігали до використання одразу двох або більше видів ритуальних дій. 37,04 % використовували навушники та гучно слухали музику, щоб ні на що не відволіктися, за їх словами. Прослуховування музики, з концентрацією на внутрішніх відчуттях, має гіпнотичний ефект, який використовували шамани, для досягнення спеціальних станів свідомості. Од же, саме емпіричний метод, а саме опит змагальної діяльності та аналіз своїх відчуттів дозволяє спортсмен створювати свої, індивідуальні засоби психологічної підготовки до змагань, а саме загоди роботи зі своїм станом свідомості.

Більшість ритуальних дій, які спортсмени використовують перед змаганнями, або в період змагань відносять до технік заземлення в психотерапії. Техніки заземлення - прекрасний інструмент для ситуацій, коли ми схвилювані або налякані, їх можна використовувати, де б ми не знаходилися. Як показали результати нашого дослідження, використовуючи техніки заземлення, у виді ритуальних дій, спортсмени стараються контролювати свою свідомість і тіло в «даний момент», організувати в мозку простір, щоб він заспокоївся і відчути себе трохи більш сконцентрованими.

Аналіз відношення спортсменів до відповідальності за результат у змаганнях, показав, що 85,71 % опитаних респондентів приймають відповідальність за перемогу або поразку на змаганнях на себе. Також опитані спортсмени високо оцінюють відповідальність тренера, або команди в цілому.

Для вивчення ціннісно-сислової сфери особистос-

ті спортсменів застосовувалася методика «Ціннісні орієнтації». Домінуюча спрямованість ціннісних орієнтацій спортсменів фіксувалася як займана ними життєва позиція, яка визначалася за критеріями рівня залучення в сферу праці, сімейно-побутову та досудову активність.

Якісний аналіз результатів дослідження дозволив оцінити життєві ідеали та ієрархію життєвих цілей у обстежених спортсменів.

За результатами нашого дослідження, в системі термінальних ціннісних орієнтацій особистості, обстежених спортсменів, цінності особистого життя (любов, духовна і фізична близькість з коханою людиною, здоров'я, наявність хороших і вірних друзів) домінують над цінностями професійної самореалізації (активне діяльне життя, цікава робота, суспільне визнання, продуктивне життя). Конкретні цінності (повнота та емоційна насиченість життя, фізичне і психічне благополуччя, повага оточуючих, колективу, товаришів і друзів по спорту, максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей) переважають над абстрактними цінностями (свобода, пізнання, можливість розширення свого кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку).

Якісний аналіз інструментальних цінностей у обстежених спортсменів, дозволив оцінити їх особистісні риси, важливі в якості інструментів для досягнення звичайних цілей, а так само уявлень про норми поведінки. В системі інструментальних цінностей, як особистісна особливість спортсменів, які займаються спортивним туризмом, домінують життєрадісність, почуття гумору, позитивне ставлення до життя в будь-яких її проявах, довіра до майбутнього життя, глибоке розуміння того блага, яким є сам факт існування людини. Цінності спілкування (чуй-

ність, терпимість, альтруїзм, вихованість) переважають над моральними цінностями (відповідальність, почуття обов'язку, вміння тримати своє слово, високі запити, високі вимоги до життя і високі досягнення) і цінностями справи (охайність, порядок у справах, старанність, дисциплінованість, раціоналізм, вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення). Конформістські цінності (вихованість) поступаються альтруїстичних (терпимість, чуйність).

Таким чином, ціннісні орієнтації особистості спортсменів, які займаються екстремальними видами спорту, а саме спортивним туризмом, виступають в якості основи для формування життєвої стратегії і багато в чому визначають лінію їх професійного розвитку. Основними характеристиками типу особистості, притаманними обстеженим представникам екстремального виду спорту, є орієнтація на етичні цінності, а також прагнення до фізичного і духовно-морального самовдосконалення.

Висновки / Дискусія

Для контролю над своїм психологічним станом, спортсмени застосовують різні ритуали та духовні практики, та при цьому повністю беруть на себе відповідальність за результат на змаганнях. Використання індивідуальних ритуалів дозволяє спортсменам контролювати свій стан свідомості.

Використання спортсменам ритуалів та духовних практик, залежить як і від культурних особливостей обстежених спортсменів, від їх особистісних орієнтирів та ціннісних орієнтацій, віросповідання та сили нервової системи.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Бахчанян, Г. С. (2009), "Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом", Педагогіка і психологія, № 4.
2. Гант, О. Є. (2015), "Алгоритм оцінки функціонального стану спортсмена як показника його «психологічного здоров'я»", Вплив досягнень психологічних та педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., Харків.
3. Гант, О. Є. (2014), "Влияние профессионального стресса на личность спортсменов", The 1-st international conference on the Eurasian scientific development, Vienna, Austria.
4. Гант, О. Є. (2015), "Характеристики ціннісних орієнтацій особистості в боксі та тайбоксі", Девіантна поведінка: соціологічні, психо-логічні, юридичні аспекти: матеріали міжнар.наук.-практ. конф., Харків.
5. Леонтьев, Д. А. (2011), "Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции", Психологические исследования: электрон. науч. журн. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html> (дата звернення: 5.11.2019).
6. Волкова, И. П. (2002), Практикум по спортивной психологии, СПб, Питер, 288 с.
7. Родионов, А. В. (2006), Влияние психологических факторов на спортивный результат, Физкультура и спорт, Москва.
8. Рудик, П. А. (1982), "Психологические аспекты спортивной деятельности", Психология и современный спорт, Москва, Физкультура и спорт, С. 14-40.
9. Энциклопедия психодиагностики, Психодиагностика взрослых, ред.-сост. Д. Я. Райгородский, Самара, Издательский дом «Бахрах-М», 2009, 704 с.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.
Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Елена Гант, Ксения Мликова. *Использование спортсменами духовных практик и ритуалов при подготовке к соревнованиям. Цель исследования - изучить особенности подготовки к соревнованиям в украинских и латышский спортсменов. Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методика «Ценностные ориентации» Рокича. Результаты проведен теоретический анализ проблемы психологической подготовки к соревнованиям у спортсменов. Определено, что помимо классических психологических техник спортсмены применяют различные ритуалы и духовные практики. Проанализировано отношение к ответственности за результат в соревнованиях в латышский и украинских спортсменов. Выводы: 85,72% обследованных спортсменов, используют различные ритуальные действия и духовные практики перед соревнованиями, и при этом полностью берут на себя ответственность за результат на соревнованиях. Использование спортсменами ритуалов и духовных практик, зависит как и от культуральных особенностей обследованных спортсменов, от их личностных ориентиров и ценностных ориентаций, вероисповедания и силы нервной системы.*

Ключевые слова: спорт, спортсмены, психологическая подготовка, духовные практики.

Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та

Abstract. *Olena Gant, Ksenia Mlikova. The use of spiritual practices and rituals by athletes in preparation for the competition. The purpose of the study is to study the features of preparation for competitions in Ukrainian and Latvian athletes. Material and research methods: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, Rokich's "Value Orientations" methodology. Results A theoretical analysis of the problem of psychological preparation for the competition among athletes. It is determined that in addition to classical psychological techniques, athletes use various rituals and practice ovens. The attitude to responsibility for the result in competitions in Latvian and Ukrainian athletes is analyzed. Conclusions: % of the examined athletes use various ritual actions and spiritual practices before the competition, and at the same time take full responsibility for the result in the competition. The use of rituals and spiritual practices by athletes depends both on the cultural characteristics of the athletes examined, on their personal orientations and value orientations, religion and the strength of the nervous system.*

Keywords: sports, athletes, psychological preparation, spiritual practices.

References

1. Bakhchanian, H. S. (2009), "Motivating interest in physical education and sports", *Pedahohika i psykholohiia*, No. 4. (in Ukr.).
2. Hant, O. Ye. (2015), "An algorithm for assessing an athlete's functional status as an indicator of his / her "psychological health", *Vplyv dosiahnen psykholohichnykh ta pedahohichnykh nauk na rozvytok suchasnoho suspilstva: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf.*, Kharkiv. (in Ukr.).
3. Gant, E. E. (2014), "The influence of professional stress on the personality of athletes", *The 1-st international conference on the Eurasian scientific development*, Vienna, Austria. (in Russ).
4. Hant, O. Ye. (2015), "Characteristics of personality value orientations in boxing and boxing", *Deviantna povedinka: sotsiolohichni, psykholohichni, yurydychni aspekty: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf.*, Kharkiv. (in Ukr.).
5. Leontev, D. A. (2011), "The phenomenon of reflection in the context of the problem of self-regulation", *Psihologicheskie issledovaniya: elektron. nauch. zhurn.* No.2 (16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html> (in Russ).
6. Volkova, I. P. (2002), *Praktikum po sportivnoy psihologii [Workshop on Sports Psychology]*, SPb. Piter, 288 c. (in Russ).
7. Rodionov, A. V. (2006), *Vliyanie psihologicheskikh faktorov na sportivnyy rezultat [The influence of psychological factors on athletic performance]*, *Fizkultura i sport*, Moskva (in Russ).
8. Rudik, P. A. (1982), "Psychological aspects of sports", *Psihologiya i sovremennyiy sport*, Moskva, *Fizkultura i sport*, pp. 14-40. (in Russ).
9. *Entsiklopediya psihodiagnostiki, Psihodiagnostika vzroslyih [Encyclopedia of psychodiagnostics, Psychodiagnostics of adults]*, red.-sost. D. Ya. Raygorodskiy, Samara, Izdatelskiy dom «Bahrah-M», 2009, 704 p. (in Russ).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Олена Гант: к. психол. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Елена Гант: к. психол. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры; ул.

Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина.

Olena Gant: PhD (Psychology), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7729-4914

E-mail: lenaagant@gmail.com

Ксенія Млікова: психолог, коуч, член правління компанії Buildimpeks, м. Рига, Латвія, Ieriku 15, LV – 1084.

Ксения Мликова: психолог, коуч, член правления компании Buildimpeks., Г. Рига, Латвия, Ieriku 15, LV – 1084.

Ksenia Mlikova: Psychologist, Coach, Board Member of Buildimpeks, Riga, Latvia, Ieriku 15, LV – 1084.

E-mail: ksenijamlikova@gmail.com

Дослідження соціально-психологічного клімату футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Владислав Гончаренко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: вивчити особливості соціально-психологічного клімату спортсменів, які займаються футболом на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріалі методи: аналіз науково-методичної літератури, методика «Соціометрія» Дж. Морено. Дослідження проводились серед спортсменів віком 12–13 років у кількості 14 осіб, які займаються футболом на етапі попередньої базової підготовки.

Результати: теоретично доведено необхідність пошуку нових шляхів ефективної міжособистісної взаємодії у команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки: дослідження соціометричного статусу гравців показало, що в команді є два яскраво виражені лідери, навколо яких формується колектив. Варто звернути увагу, що є аутсайтери та повністю ізольовані гравці і решта колективу не бажає з ними взаємодіяти для досягнення результату. Розроблено методичні рекомендації для тренерів з метою формування «сприятливого» соціально-психологічного клімату у команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: футболісти, соціометричний статус, міжособистісна взаємодія.

Вступ

В дитячо-юнацькому спорті відбувається як формування фундаменту загальної та спеціальної фізичної підготовки, так і становлення особистості футболістів, які в подальшому будуть забезпечувати досягнення ними високих спортивних результатів [1,3]. Тому виникає гостра необхідність в реалізації психологічної підготовки юних спортсменів, а саме вивчення соціально-психологічних чинників успішності психологічного супроводу на етапі попередньої базової підготовки, діагностика соціометричного статусу кожного гравця в команді та визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості: мотивації і соціально-психологічної адаптації спортсменів до умов тренувальної і змагальної діяльності [8, 10].

На етапі попередньої базової підготовки гравець має ряд найцікавіших особливостей, а саме кожен хоче значно частіше володіти м'ячем, забивати голи, діяти з повною віддачею сил, встигаючи оборонятися і атакувати, незалежно від свого ігрового амплуа [4].

Аналізуючи сукупність соціально-психологічних феноменів (організаційних і психологічних зв'язків між членами команди, ступеня відповідності офіційної та неофіційної структур, стилю керівництва, задоволеності та ін.) у зв'язку з психологічним кліматом, безсумнівно натрапляються на труднощі диференціації феноменів, які, по-перше, складають компоненти психологічного клімату, по-друге, виступають референтами психологічного клімату, по-третє, проявляються як його наслідки, по-четверте, є формувальними чинниками психологічного клімату. Однак з такими труднощами доводиться мати справу під час вивчення і будь-якого іншого інтегрального феномену [2, 4].

Структура психологічного клімату багаторівнева й багатоаспектна. Тому у визначенні структурних елементів психологічного клімату необхідно враховувати вплив методологічних вимог, від яких залежать цей феномен, а саме: стійкість та динамічність [3, 6, 9]. Стійкість передбачає стан, у якому базові: соціальні норми, система цінностей, взаємовідносини, стиль керівництва, сумісність, рівень конфліктності – залишаються стабільними й передбачуваними. Динамічність психологічного клімату полягає, по-перше, у тому, що його елементи є

гнучкими відповідно до зовнішніх впливів, по-друге, вони знаходяться у визначеному співвідношенні між собою: взаємопов'язані й взаємо компенсують один одного

Аналіз наукових досліджень показав, що, незважаючи на численні дослідження окремих аспектів психіки під впливом спортивної діяльності, поглиблених психолого-педагогічних досліджень в галузі футболу які були б присвячені дослідженню ефективної взаємодії футболістів на етапі попередньої базової підготовки та подальшій розробці програми психологічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження - вивчити особливості соціально-психологічного клімату спортсменів, які займаються футболом, на етапі попередньої базової підготовки. Відповідно до поставленої мети вирішуються такі завдання:

– провести теоретичний аналіз проблеми міжособистісної взаємодії в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки; охарактеризувати особливості розвитку сприятливого соціально-психологічного клімату в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки;

– провести соціометричний аналіз в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки;

– розробити методичні рекомендації для тренерів та спортивних психологів для формування «сприятливого» соціально-психологічного клімату

Було досліджено спортсменів віком 12–13 років у кількості 14 осіб, які займаються футболом, на етапі попередньої базової підготовки. Для обґрунтування актуальності теми проводили теоретико-методологічний аналіз проблеми. Для вивчення показників соціометричного статусу використовували методику «Соціометрія» Дж. Морено [5, 7].

Результати дослідження

З рис.1 видно, що в команді можна виділити двох лі-

дерів (це гравці 4 і 9), двох (1 і 14), а також ізольованих гравців (3, 7, 8) і спортсменів, що мають дуже низький статус (11 і 13). Решта членів команди, гравці 2, 5, 6, 10, 12, мають приблизно один рівень.

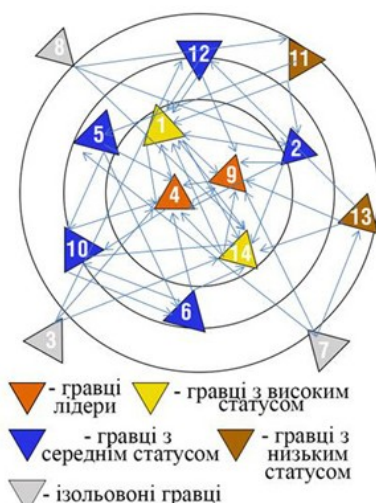


Рис. 1. Динаміка міжособистісних відносин в групі (симпатія)

Причинами вибору 9 гравця ставилися такі показники, як: він відмінний гравець; ми добре розуміємо один одного в грі, так як ми взагалі хороші друзі; у нього бійцівські якості і він грає з повною напругою сил; він коректний і благородний гравець; я можу на нього поклатися в вирішальні моменти гри.

А у 4 гравця такі якості, як: він відмінний гравець; я можу на нього поклатися в вирішальні моменти гри. З цього випливає, що 9 гравець, на думку своїх товаришів по команді, володіє великою кількістю позитивних якостей і він є провідним лідером в команді.

Далі проводили аналіз негативних виборів, щоб можна було уточнити і доповнити отримані дані (рис. 2).

З рисунку 2 бачимо, що найбільшу суму балів і число негативних відгуків у 3 гравця. Гравці 5, 6 і 7 також мають високий бал. Спортсмени 1, 4, 8, 12, 13 теж отримали на



Рис. 2. Динаміка міжособистісних відносин в групі (антипатія)

свою адресу негативне зауваження. Гравці 2, 9, 10, 11, 13, 14 залишилися без зауважень. Лідеру по негативних відгуків, 3 гравцеві, товариші по команді дають наступні негативні якості: не виконує завдання, поставлені команді; не володіє достатніми бійцівськими якостями; мені не подобається його гра. У гравців 5, 6, 7 причиною вибору став такий критерій як (мені не подобається його гра, не володіє достатніми бійцівськими якостями). Аналізуючи обидва рисунки, ми можемо сказати, що провідним лідером є 9 гравець, так як він отримав найбільшу кількість позитивних балів і відгуків, негативних виборів у нього не було. Другим за значимістю в команді йде 4 гравець, він так само набрав найбільшу кількість позитивних балів і отримав один негативний вибір. Гравців 1 і 14 ми так само можемо назвати авторитетними, вони мають високий позитивний бал і лише один негативний вибір (у 1 гравця). Гравці 2, 5, 6, 10, 11, 12, 13 мають в рівній мірі як позитивні, так і негативні вибори, ми можемо їх віднести до середнього класу. Гравці 7 і 8 отримали тільки негативні вибори. Знаходиться в досить складному становищі 3 гравець, оскільки отримав найбільшу кількість негативних виборів і жодного позитивного, він повністю ізольований і ігнорується в команді.

На підставі проведеного дослідження тренерам рекомендуємо при підборі гравців в команду, після проходження початкової підготовки в навчально-тренувальній групі, визначати, наскільки приваблива для нього ця група. Тоді мотивація на досягнення результату в тренувальному процесі буде вище, а значить і вище загальний результат команди. Як «терапевтичний» метод, пропонуємо використовувати – «ігрову терапію». Відомо, що гра дозволяє особистості більш вільно проявити свої, нерідко вельми важливі, риси, так як загальна ситуація і сам зміст гри полегшують проєкцію відносин, особистісних проблем, провідних потреб, які в інших обставинах гравець не проявляє або проявляє в недостатній мірі [2]. Особливо велику практичну допомогу може надати тренеру своєчасне і компетентне застосування соціометричного методу в поєднанні з іншими підходами при комплектуванні команди і вирішенні питань, пов'язаних з необхідністю включення або виведення гравця (або гравців) з основного складу

Висновки / Дискусія

1. Ефективна міжособистісна взаємодія в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки забезпечує успішне протікання комунікативного процесу та функціонування в команді.

2. Дослідження соціометричного статусу гравців, показало, що в команді є два яскраво виражені лідери навколо яких формується колектив, варто звернути увагу, що є аутсайдиери та повністю ізольовані гравці і решта колективу не бажає з ними взаємодіяти для досягнення результату.

3. Виходячи з результатів дослідження були розроблені методичні рекомендації для тренерів, для формування «сприятливого» соціально-психологічного клімату в команді футболістів на етапі попередньої базової підготовки. **Перспектива подальших досліджень** у розробці програми формування адекватної самооцінки спортсменів спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки, з метою формування ефективної взаємодії у танцювальному дуеті.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК:

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

Список посилань

1. Гант, О. Є. (2014), "Вплив професійного стресу на особистість спортсменів", Міжнародна конференція Євразійського наукового розвитку, №1.
2. Гант, О. Є. (2015), "Алгоритм оцінки функціонального стану спортсмена як показника його «психологічного здоров'я», Вплив досягнень психологічних та педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., Харків.
3. Передельский, А.А. (2011), Спорт и иллюзия спорта: методические материалы для магистрантов и аспирантов физкультурно-спортивных вузов, Москва, 64 с.
4. Сорока, І. А. (2016), "Позитивний соціально-психологічний клімат як засіб профілактики конфліктів у педагогічному колективі", Правовий вісник Університету «Крок», № 2, С. 150–154.
5. Челнокова, Н. Ю. (2013), Модель управления социально - психологическим климатом на предприятиях холдингового типа : дис. канд. соц. наук, Нижний Новгород, 210 с.
6. Шамардин, В. Н. (2002), Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 200 с.
7. Энциклопедия психодиагностики. В 4-х т. Том 1. Психодиагностика детей, ред.-сост. Д. Я. Райгородский, Самара, Издательский дом «Бахрах-М», 2009.
8. Юрченко, С. В. (2010), "Емпіричні референти соціально-психологічного клімату колективу", Теорія та методика управління освітою, №1. С. 1-14.
9. Bangsbo, J. (1998), "The physiological profile of soccer players", Sports Exercise and Injury, V.4, № 4, pp. 144-150.
10. Wilmore, J. H., Costil, D. L. (1994), Physiology of sport and exercise, Champaign, Illinois: Human Kinetics, 549 p.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.
Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Владислав Гончаренко. Исследование социально-психологического климата футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Цель: изучить особенности социально-психологического климата спортсменов, занимающихся футболом на этапе предварительной базовой подготовки. Материал и методы: анализ научно-методической литературы, методика «Социометрия» Дж. Морено. Исследования проводились среди спортсменов в возрасте 12-13 лет в количестве 14 человек, которые занимаются футболом на этапе предварительной базовой подготовки. Результаты: теоретически доказана необходимость поиска новых путей эффективного межличностного взаимодействия в команде футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Выводы: исследование социометрического статуса игроков показало, что в команде есть два ярко выраженных лидера, вокруг которых формируется коллектив. Стоит обратить внимание, что аутсайдеры и полностью изолированные игроки и остальной коллектив не желает с ними взаимодействовать для достижения результата. Разработаны методические рекомендации для тренеров с целью формирования «благоприятного» социально-психологического климата в команде футболистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: футболисты, социометрический статус, межличностное взаимодействие.

Abstract. Vladislav Goncharenko. A study of the socio-psychological climate of football players at the stage of preliminary basic training. Purpose: to study the characteristics of the socio-psychological climate of athletes involved in football at the stage of preliminary basic training. Material and methods: analysis of scientific and methodological literature, the methodology "Sociometry" by J. Moreno. Studies were conducted among athletes aged 12-13 years in the amount of 14 people who play football at the stage of preliminary basic training. Results: theoretically proved the need to find new ways of effective interpersonal interaction in a team of football players at the stage of preliminary basic training. Conclusions: a study of the sociometric status of the players showed that the team has two distinct leaders around which the team is forming. It is worth noting that outsiders and completely isolated players and the rest of the team do not want to interact with them to achieve a result. Guidelines for coaches have been developed with the goal of creating a "favorable" socio-psychological climate in the team of football players at the stage of preliminary basic training.

Keywords: football players, sociometric status, interpersonal interaction.

References

1. Hant, O. Ye. (2014), " The influence of professional stress on the personality of athletes ", Mizhnarodna konferentsiia Yevraziiskoho naukovooho rozvytku, No. 1. (in Ukr.).
2. Hant, O. Ye. (2015), "An algorithm for assessing an athlete's functional status as an indicator of his / her "psychological health", Vplyv dosiahnen psycholohichnykh ta pedahohichnykh nauk na rozvytok suchasnoho suspilstva: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf., Kharkiv. (in Ukr.).
3. Peredelskiy, A.A. (2011), Sport i illyuziya sporta [Sports and the illusion of sports]: metodicheskie materialy dlya magistrantov i aspirantov fizkulturno- sportivnykh vuzov, Moskva, 64 p. (in Russ).
4. Soroка, І. А. (2016), "Positive socio-psychological climate as a means of preventing conflicts in the teaching staff ", Pravovyi visnyk Universytetu «Krok», No. 2, pp. 150–154. (in Ukr.).
5. Chelnokova, N. Yu. (2013), Model upravleniya sotsialno - psihologicheskim klimatom na predpriyatiyah holdingovogo tipa [A model for managing the social and psychological climate in holding enterprises]: dis. kand. sots. nauk, Nizhniy Novgorod, 210 p. (in Russ).
6. Shamardin, V. N. (2002), Modelirovanie podgotovlennosti kvalifitsirovannykh futbolistov [Modeling the preparedness of qualified football players]: uchebnoe posobie. Dnepropetrovsk: Porogi, 200 p. (in Russ).
7. Entsiklopediya psihodiagnostiki [Encyclopedia of psychodiagnosics]. V 4-h t. Tom 1. Psihodiagnostika detey, red.-sost. D. Ya. Raygorodskiy, Samara, Izdatelskiy dom «Bahrah-M», 2009. (in Russ).
8. Iurchenko, S. V. (2010), "Empirical referents of the social and psychological climate of the team", Teoriia ta metodyka upravlinnia osvitoiu, No.1, pp. 1-14. (in Ukr.).
9. Bangsbo, J. (1998), "The physiological profile of soccer players", Sports Exercise and Injury, V.4, No. 4, pp. 144-150. (in Eng).
10. Wilmore, J. H., Costil, D. L. (1994), Physiology of sport and exercise, Champaign, Illinois: Human Kinetics, 549 p. (in Eng).

Received: 11.11.2019
Published: 30.12.2019

Відомості про авторів / Information about the Authors

Гончаренко Владислав Віталійович, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, 61058, Україна.
Гончаренко Владислав Витальевич, Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, 61058, Украина
Goncharenko Vladislav Vitalievich, Kharkov State Academy of Physical Culture, Kharkov, 61058, Ukraine
ORCID.ORG/https://orcid.org/0000-0002-4762-3454

Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості студентів-педагогічних спеціальностей

¹ Андрій Єфременко
² Світлана Блізнюк
² Вікторія Клименченко
¹ Валерія Галєєва
¹ Олена Насонкіна

¹Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

²Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна

Представлена кореляція показників сторін фізичної підготовленості студентів за загальноприйнятими тестами, а також проблематика реалізації ефективного процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти педагогічного профілю.

Мета: визначити взаємозв'язок показників тестів, які визначають рівень фізичної підготовленості студентів-педагогів. **Об'єкти:** студенти педагогічних спеціальностей: 213 дівчат (I курс – 136, III курс – 77) та 34 хлопці (I курс – 21, III курс – 13).

Матеріал і методи: аналіз науково-методичних джерел; педагогічне тестування; кореляційний аналіз.

Результати: спостерігається скорочення кількості студентів (хлопців і дівчат), які регулярно відвідують заняття з фізичної культури. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості, за результатами більшості тестових вправ, знижується протягом періоду навчання. Спостерігається неоднорідність результатів більшості тестів, що вказує на їх рухову складність для поточного рівня фізичної підготовленості студентів, які брали участь у дослідженні.

Висновки: Необхідна детальна розробка заходів щодо підвищення мотивації та ціннісних орієнтацій стосовно відношення студентів педагогічних спеціальностей до регулярної фізичної активності, а також поєднання індивідуального і групового підходу при розробці фізкультурних програм.

Ключові слова: навчання, фізична культура, тестування, кореляція.

Вступ

Загально відомими є факти, що високий рівень фізичної підготовленості важливий для нормального функціонування систем організму та профілактики хвороб і ожиріння. Нажаль це не є достатнім мотиваційним фактором для студентської молоді. Також, достатньо переконливих досліджень стосовно того, що фізично активні індивіди мають більшу зосередженість і готовність до навчання, концентрацію уваги та хороший настрій [1; 4; 8]. Достатній рівень фізичної активності також сприяє покращенню когнітивних функцій. Так студенти, які мають більш високий рівень фізичної підготовленості, також мають більш високі результати тестування рівня знань [1; 9; 10]. Це також не достатньо мотивує молодь, яка навчається, збільшувати особистий рівень фізичної активності. При цьому виявлено, що рівень фізичної активності юнаків вище, ніж у дівчат [2]. Однак головним є те, що закономірним результатом занять фізичною культурою виступає підвищення рівня рухової підготовленості, яка складається з:

1) фізіологічного аспекту – показники фізіологічних систем організму (зокрема, кардіо-респіраторної, серцево-судинної);

2) педагогічного аспекту – рівень прояву фізичних здібностей у певних тестових вправах (бігу, стрибках тощо).

Вважається, що лише проведення оціночного контролю різних сторін рухової підготовленості студентів є ефективним способом конфігурації програм фізичного виховання у ЗВО.

Гіпотеза дослідження. Існування інформативного взаємозв'язку між тестовими показниками поточного рівня фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок показників тестів, які визначають рівень фізичної підготовленості студентів-педагогів.

Матеріал і методи дослідження

Об'єкти. Студенти педагогічних спеціальностей: 213 дівчат (I курс – 136, III курс – 77) та 34 хлопців (I курс – 21, III курс – 13). Інформована згода учасників була отримана до участі в дослідженні. Дослідження було схвалено комітетом з етики ЗВО.

Студенти були випадково обрані з різних груп. З тих, хто регулярно відвідує заняття з фізичної культури. Дизайн вибірки був обраний доцільно в тому сенсі, що вони не могли мати будь-які обмеження фізичного стану, які будуть перешкоджати їх здатності займатися звичайною фізичною активністю. 7 академічних груп містили в середньому 24 студента (від 10 до 27 учнів). Студенти, які не дали згоду не брали участь в дослідженні (n = 5 або 0,02%). У всіх групах студенти займалися фізичною культурою під керівництвом кваліфікованого педагога по 1 дню на тиждень, протягом 120хв.

Методи. Аналіз науково-методичних джерел. Вивчені сучасні наукові праці, які містять результати практичної діяльності зі студентською молоддю у сфері фізичної культури.

Педагогічне тестування передбачало виконання студентами загальновідомих тестових процедур, які є складовими щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607). Однак, після попереднього тестування були виявлені складнощі, щодо виконання підтягування на перекладині у хлопців та згинання і розгинання рук у упорі лежачи у дівчат. Тому біло вирішено

замінити їх на згинання і розгинання рук в упорі лежачи у хлопців і згинання і розгинання рук в упорі лежачи з колін у дівчат. Для оцінки різних сторін фізичної підготовленості студентів було проведено тестування з човникового бігу 4x9, бігу на 100 м, вертикального стрибка з допомогою рук. Методика їх виконання є традиційною та докладно описана у літературі [6; 7]. Під час навчальних занять з фізичної культури застосовували рухливі ігри і фізичні навантаження, які були зосереджені на підвищенні рівня фізичної підготовленості. Збір даних проводився протягом 2 тестових тижнів (2 навчальних заняття) протягом першого (I курс) і другого (III курс) семестрів навчального року. У перший день проведене тестування витривалості і швидкості (човниковий біг 4x9, біг 100 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, згинання і розгинання тулуба сидячи), у другій тестовий день швидкісно-силових здібностей і гнучкості (нахил тулуба вперед, стрибки в довжину у висоту з місця).

Методи математичної статистики. Дані були проаналізовані з використанням IBM SPSS 19. Для визначення взаємозв'язку між показниками тестів, які характеризують різні сторони фізичної підготовленості студентів використовували кореляційний аналіз за К. Пірсоном.

Результати дослідження

У таблиці 1 представлені результати кореляційного аналізу показників фізичної підготовленості студенток I курсу. Здебільшого достовірні кореляції характеризувалися середніми або слабкими за силою взаємозв'язками ($r = 0,19-0,43$). Структура фізичної підготовленості студенток педагогічних спеціальностей на початку навчання характеризується взаємозв'язками, які можна умовно виділити в окремий комплекс швидкісно-силових і силових здібностей. Виходячи, з достовірних взаємозв'язків результатів перших трьох тестів між собою та з результатами згинання-розгинання тулуба.

Інша група взаємозв'язків характеризується проявом сили та витривалості тулуба (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, нахил вперед сидячи, згинання-розгинання тулуба).

Результати бігу на 100 м та нахил тулуба вперед мали достовірний взаємозв'язок лише з одним показником. З

огляду на наявні взаємозв'язки, за виключенням бігу на 100 м та нахилу вперед сидячи, вони є логічними, а обрані тестові вправи здебільшого комплексно оцінюють фізичну підготовленість студенток I курсу.

У таблиці 2 представлені результати кореляційного аналізу показників фізичної підготовленості студенток III курсу. Здебільшого достовірні кореляції характеризувалися середніми або слабкими за силою взаємозв'язками ($r = 0,23-0,55$).

Кількість достовірних кореляційних взаємозв'язків збільшилася, що вказує на певну зміну конфігурації фізичної підготовленості студенток. Стрибок у довжину з місця мав достовірні кореляції зі всіма іншими результатами, а результати бігу на 100 м, лише з одним. Так само в окрему групу можна умовно результати тестування швидкісно-силових і силових здібностей. На це вказує наявність достовірних взаємозв'язків результатів перших трьох тестів між собою та з результатами згинання-розгинання тулуба, окрім стрибка вгору з місця, який в певній мірі викремлюється. Відмінним тут є наявність значної кількості достовірних кореляцій для результатів нахилу тулуба вперед. Вочевидь, в процесі фізичного вдосконалення студенток зростає роль рухливості хребта.

У таблиці 3 представлені результати кореляційно-го аналізу показників фізичної підготовленості студентів I курсу. Невелика кількість достовірних кореляцій характеризувалися середніми або слабкими за силою взаємозв'язками ($r = 0,44-0,61$). Взаємозв'язки між собою мали результати тестів, які характеризують прояви швидкості, вибухової сили та спритності. Результати інших тестів не мали достовірних кореляцій. Таким чином, умовно можна виділити лише один пов'язаний фрагмент фізичної підготовленості студентів. Інші її прояви є відокремленими.

У таблиці 4 представлені результати кореляційно-го аналізу показників фізичної підготовленості студентів III курсу. Відсутність достовірних кореляцій свідчить про необхідність додаткових досліджень фізичної підготовленості представленого контингенту. Вибір інших тестів, обов'язкове збільшення кількості учасників дослідження, допоможе збільшити кількість корисної інформації щодо структури фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей III курсу.

Таблиця 1
Взаємозв'язок сторін фізичної підготовленості студенток I курсу (n=136)

№	Тест	1	2	3	4	5	6	7
1	Стрибок у довжину з місця, см	1	-0,43	0,43	0,11	0,11	0,24	0,19
2	Човниковий біг 4x9, с	-0,43	1	-0,22	-0,25	-0,08	-0,35	-0,04
3	Вертикальний стрибок з допомогою рук, см	0,43	-0,22	1	0,14	0,07	0,22	0,11
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (з колін), разів	0,11	-0,25	0,14	1	0,19	0,28	-0,03
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	0,11	-0,08	0,07	0,19	1	0,06	0,03
6	Згинання-розгинання тулуба за 30 с, разів	0,24	-0,35	0,22	0,28	0,06	1	0,04
7	Біг 100 м, с	0,19	-0,04	0,11	-0,03	0,03	0,04	1
	– кореляція достовірна							

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК:
Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та

Таблиця 2

Взаємозв'язок сторін фізичної підготовленості студенток III курсу (n=77)

№	Тест	1	2	3	4	5	6	7
1	Стрибок у довжину з місця, см	1	-0,53	0,29	0,55	0,36	0,36	-0,25
2	Човниковий біг 4x9, с	-0,53	1	-0,30	-0,41	-0,29	-0,22	0,20
3	Вертикальний стрибок з допомогою рук, см	0,29	-0,30	1	0,18	0,12	-0,02	-0,05
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (з колін), разів	0,55	-0,41	0,18	1	0,50	0,47	-0,12
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	0,36	-0,29	0,12	0,50	1	0,23	0,07
6	Згинання-розгинання тулуба за 30 с, разів	0,36	-0,22	-0,02	0,47	0,23	1	-0,07
7	Біг 100 м, с	-0,25	0,20	-0,05	-0,12	0,07	-0,07	1
– кореляція достовірна								

Таблиця 3

Взаємозв'язок сторін фізичної підготовленості студентів I курсу (n=21)

№	Тест	1	2	3	4	5	6	7
1	Стрибок у довжину з місця, см	1	-0,33	0,37	0,09	0,09	-0,12	0,40
2	Човниковий біг 4x9, с	-0,33	1	-0,54	-0,05	0,09	-0,37	-0,44
3	Вертикальний стрибок з допомогою рук, см	0,37	-0,54	1	0,24	0,30	0,30	0,61
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (з колін), разів	0,09	-0,05	0,24	1	0,02	0,23	0,28
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	0,09	0,09	0,30	0,02	1	0,10	0,11
6	Згинання-розгинання тулуба за 60 с, разів	-0,12	-0,37	0,30	0,23	0,10	1	0,17
7	Біг 100 м, с	0,40	-0,44	0,61	0,28	0,11	0,17	1
– кореляція достовірна								

Таблиця 4

Взаємозв'язок сторін фізичної підготовленості студентів III курсу (n=13)

№	Тест	1	2	3	4	5	6	7
1	Стрибок у довжину з місця, см	1	-0,39	0,41	0,29	-0,13	-0,06	0,09
2	Човниковий біг 4x9, с	-0,39	1	-0,06	-0,23	0,29	-0,18	0,05
3	Вертикальний стрибок з допомогою рук, см	0,41	-0,06	1	0,36	0,31	0,14	0,42
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (з колін), разів	0,29	-0,23	0,36	1	-0,18	0,44	0,22
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	-0,13	0,29	0,31	-0,18	1	-0,41	0,17
6	Згинання-розгинання тулуба за 60 с, разів	-0,06	-0,18	0,14	0,44	-0,41	1	-0,26
7	Біг 100 м, с	0,09	0,05	0,42	0,22	0,17	-0,26	1
– кореляція достовірна								

Висновки / Дискусія

Намагаючись скоротити час на фізичне виховання студентів, з метою збільшення часу вивчення спеціальних навчальних дисциплін, адміністрації ЗВО не враховують, що збільшення часу фізичного виховання може поліпшити продуктивність навчання [3; 5]. Ці висновки можуть мати значення для якісної зміни політики в галузі освіти.

За результатами дослідження виявлена середня за силою тіснота кореляції для різних характеристик фізичної підготовленості студенток. Протягом періоду навчання вони змінюються, але характеризуються певною згурпованістю характеристик. Це дає можливість розробки «гнучких» програм фізичної підготовки загальної або спеціальної спрямованості. Вочевидь, біг на 100 м

не відображає рівень розвитку швидкісних здібностей студенток.

Зафіксовані кореляції вимагають більш детального аналізу фізичної підготовки та її контролю у студентів, з метою виявлення шляхів її оптимізації потягом навчання у ЗВО. Виявлення взаємозв'язку для сторони фізичної підготовленості, яка вимагає координації та потужності рухових дій у студентів I курсу, дозволяє розробити комплексну програму розвитку цієї складової фізичної підготовленості, а також фрагментарно та цілеспрямовано сприяти розвитку інших сторін.

Перспективи подальших досліджень. Надалі буде розроблено інтерактивну програму оцінки та контролю фізичної підготовленості студентів, з різним рівнем фізичних здібностей.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприятися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Benham, E., & Ciotto, C. (2014), Learn to move, move to learn, *Principal Leadership*, 15(4), pp. 40–44.
2. Fakhouri, T. H., Hughes, J. P., Burt, V. L., Song, M., Fulton, J. E., & Ogden, C. L. (2014), *Physical activity in U.S. youth aged 12–15 years*, Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
3. Harris, J. (2014). Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools, *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol.19, no.5, pp. 466–480.
4. Howie, E., Schatz, J., & Pate, R. (2015), Acute effects of classroom exercise breaks on executive function and math performance: A dose-response study, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), pp. 217–224.
5. Liam, H., Williams, J., Aucott, L., Milne, J., Thomson, J., Greig, J. & Williams, M. (2010). Exercising attention within the classroom, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 52(10), pp. 929–934.
6. Meredith, M. D., & Welk, G. J. (2010). *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*, New York, NY: Cooper Institute.
7. Morrow, J. R., Mood, D. P., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Kang, M. (2016), *Measurement and Evaluation in Human Performance*, 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics Press
8. Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008), *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*, New York: Little, Brown.
9. Stevens-Smith, D. A. (2016), Active bodies/active brains: the relationship between physical engagement and children's brain development, *Physical Educator*, 29(6), pp. 719–732.
10. Tomporowski, P. (2008), Exercise and children's intelligence, cognition and academic achievement, *Education Psychology Review*, 20(2), pp. 111–131

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Ефременко Андрей, лизнюк Светлана, Клименченко Виктория, Галева Валерия, Насонкина Елена. **Взаимосвязь показателей физической подготовленности студентов педагогических специальностей.** Представлены результаты определения уровня физической подготовленности студентов по общепринятым тестам, а также проблематика реализации эффективного процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования педагогического профиля. Цель: определить взаимосвязь между показателями тестов, определяющих уровень физической подготовленности студентов-педагогов. Объекты: студенты педагогических специальностей: 213 девушек (I курс – 136, III курс – 77) и 34 юноши (I курс – 21, III курс – 13). Методы: анализ научно-методических источников; педагогическое тестирование; корреляционный анализ. Результаты: наблюдается сокращение количества студентов (юношей и девушек), которые регулярно посещают занятия по физической культуре. Выявлено, что уровень физической подготовленности, по результатам большинства тестовых упражнений, на протяжении обучения снижается. Наблюдается неоднородность результатов большинства тестов, что указывает на их двигательную сложность для текущего уровня физической подготовленности студентов, принимавших участие в исследовании. Выводы: необходима детальная разработка мероприятий по повышению мотивации и ценностных ориентаций относительно регулярной физической активности студентов педагогических специальностей, сочетание индивидуального и группового подхода при разработке физкультурных программ.

Ключевые слова: обучение, физическая культура, тестирование, корреляция.

Abstract. Yefremenko Andrii, Bliznyuk Svetlana, Klimenchenko Victoria, Galeeva Valeria, Nasonkina Elena. **Interconnection of indicators of physical fitness of students of pedagogical specialties.** The results of determining the level of students' physical fitness according to generally accepted tests and the problems of implementing an effective process of physical education in higher education institutions of a pedagogical profile are presented. Purpose: to determine the strength of the correlation between the test indicators that determine the level of physical fitness of student teachers. Objects: Students of pedagogical specialties: 213 girls (I course – 136, III course – 77) and 34 children (I course – 21, III course – 13). Methods: Analysis of scientific and methodological sources; pedagogical testing; correlation analysis. Results: There has been a reduction in the number of students (boys and girls) who regularly attend physical education classes. It was revealed that the level of physical fitness according to the results of most test exercises decreases during study. The heterogeneity of the results of most tests is observed, which indicates their motor complexity for the level of physical fitness of students who took part in the study. Conclusions: A detailed development of measures is needed to increase motivation and value orientations towards regular physical activity of students of pedagogical specialties, an individual group approach to the development of physical education programs.

Keywords: training, physical education, testing, correlation.

References

1. Benham, E., & Ciotto, C. (2014), Learn to move, move to learn, *Principal Leadership*, 15(4), pp. 40–44. (in Eng).
2. Fakhouri, T. H., Hughes, J. P., Burt, V. L., Song, M., Fulton, J. E., & Ogden, C. L. (2014), Physical activity in U.S. youth aged 12–15 years, Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. (in Eng).
3. Harris, J. (2014), "Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools", *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol.19, no.5, pp. 466–480. (in Eng).
4. Howie, E., Schatz, J., & Pate, R. (2015), "Acute effects of classroom exercise breaks on executive function and math performance", A dose-response study, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), pp. 217–224. (in Eng).
5. Liam, H., Williams, J., Aucott, L., Milne, J., Thomson, J., Greig, J. & Williams, M. (2010), "Exercising attention within the classroom", *Developmental Medicine and Child Neurology*, 52(10), pp. 929–934. (in Eng).
6. Meredith, M. D., & Welk, G. J. (2010), *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*, New York, NY: Cooper Institute. (in Eng).
7. Morrow, J. R., Mood, D. P., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Kang, M. (2016), *Measurement and Evaluation in Human Performance*, 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics Press. (in Eng).
8. Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008), *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*, New York: Little, Brown. (in Eng).
9. Stevens-Smith, D. A. (2016), "Active bodies/active brains: the relationship between physical engagement and children's brain development", *Physical Educator*, 29(6), pp. 719–732. (in Eng).
10. Tomporowski, P. (2008), "Exercise and children's intelligence, cognition and academic achievement", *Education Psychology Review*, 20(2), pp. 111–131. (in Eng).

Received: 11.11.2019

Published: 30.12.2019

Відомості про авторів / Information about the Authors

Єфременко Андрій Миколайович: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: Україна, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

Єфременко Андрей Николаевич: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Andrii Yefremenko: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-0924-0281

E-mail: ukrnac@ukr.net

Блізнюк Світлана Станіславівна: старший викладач кафедри фехтування, одноборств і силових видів спорту; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди: вул. Алчевських 29, м. Харків, 61002, Україна.

Близнюк Светлана Станиславовна: старший преподаватель кафедры фехтования, единоборств и силовых видов спорта; Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды: ул. Алчевских 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Svetlana Bliznyuk: Senior lecturer of the department of physical fitness and sports fencing; H.S. Skovorda Kharkiv National Pedagogical University: Alchevskikh str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

https://orcid.org/0000-0003-2359-1643 E-mail: blizniuk.sv@gmail.com

Клименченко Вікторія Григорівна: старший викладач кафедри фехтування, одноборств і силових видів спорту; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди: вул. Алчевських 29, м. Харків, 61002, Україна.

Клименченко Виктория Григорьевна: старший преподаватель кафедры фехтования, единоборств и силовых видов спорта; Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды: ул. Алчевских 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Victoria Klimenchenko: Senior lecturer of the department of physical fitness and sports fencing; H.S. Skovorda Kharkiv National Pedagogical University: Alchevskikh str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

http://orcid.org/0000-0001-9431-8172 E-mail: lubich310@gmail.com

Галесва Валерія: магістрантка; Харківська державна академія фізичної культури: Україна, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

Галеева Валерия: магистрантка; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Galeeva Valeria: graduate student; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-0933-0242

E-mail: valyagalaya1@ukr.net

Насонкіна Олена Юріївна: старший викладач кафедри легкої атлетики; Харківська державна академія фізичної культури: вул.

Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Насонкина Елена Юрьевна: старший преподаватель кафедры легкой атлетики; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Olena Nasonkina: Senior lecturer of the department of athletics; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-6127-932

E-mail: nasonkinaelena@gmail.com

Сучасний спортивний менеджер як об'єкт наукового аналізу

Марина Корольова
Світлана Стадник
Анастасія Бондар
Ірина Петренко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: розробити системно-структурну модель сучасного спортивного менеджера на основі визначення об'єктивних та суб'єктивних характеристик його діяльності.

Матеріал і методи: проведений теоретичний аналіз і систематизація літературних джерел за темою дослідження дав змогу з'ясувати проблемне поле діяльності спортивного менеджера у сучасних умовах. Аналіз документальних матеріалів дозволив охарактеризувати систему правової регламентації праці спортивного менеджера, а також компетенції, завдання, функції, результати його діяльності. Застосування методу системного аналізу дозволило обґрунтувати об'єктивні та суб'єктивні характеристики діяльності спортивного менеджера. З метою визначення індивідуальних та професійних якостей спортивного менеджера, а також якостей, які негативно впливають на ефективність його професійної діяльності було проведено опитування серед 40 респондентів: керівників фізкультурно-спортивних організацій та серед студентів кафедри менеджменту фізичної культури ХДАФК.

Результати: проаналізовано нормативно-правову складову підготовки спортивних менеджерів. Розроблено системно-структурну модель, яка складається із мети та двох частин: об'єктивних та суб'єктивних характеристик діяльності сучасного спортивного менеджера. Визначено мету діяльності спортивного менеджера – забезпечити ефективне функціонування фізкультурно-спортивної організації. З'ясовано, що до об'єктивних характеристик діяльності сучасного спортивного менеджера відносяться: компетентності, завдання та функції спортивного менеджера. До суб'єктивних характеристик відносяться: професійно-рольові характеристики, професійно важливі якості та негативні якості.

Висновки: з'ясовано, що спортивний менеджер – це унікальна сучасна професія, яка потребує постійного вдосконалення, розвитку практичних навичок, швидкого реагування на всі зміни, що відбуваються, підвищеного інтересу до самоосвіти, високого рівня самодисципліни. Саме професіоналізм, відповідальність, ініціатива й заповзятливість менеджерів здатні у будь-якій складній ситуації забезпечити фізкультурно-спортивній організації успіх і прибуток, високу ефективність реалізованої практичної діяльності.

Ключові слова: спортивний менеджер, системно-структурна модель, компетенції, завдання, функції, професійно-рольові характеристики, професійно важливі якості.

Вступ

Наш бурхливий час вимагає енергійних і багатограних професій. До таких належить і професія менеджер. Що вона собою представляє і як домогтися успіху в менеджменті? Сучасних визначень поняття «менеджмент» дуже багато. Найчастіше менеджмент розглядається як мистецтво управління, сукупність функцій, орієнтованих на ефективне використання людських, матеріальних та фінансових ресурсів задля досягнення цілей організації. Доречним буде вислів Пітера Ф. Друкера: «Менеджмент – це особливий вид діяльності, що перетворює неорганізований натовп в ефективну, цілеспрямовану і продуктивну групу» [8].

Успіх організації ми пов'язуємо з ім'ям та діяльністю менеджерів. Сучасний менеджер виступає в декількох ролях, які підкреслюють актуальність та значимість цієї професії. По-перше, менеджер – це управлінець, наділений владою, що керує колективом людей. По-друге, це лідер, спроможний вести за собою підлеглих, використовуючи свій авторитет, високий професіоналізм, позитивні емоції. По-третє, це людина, яка має комунікативні здібності, постійно встановлює контакти зі споживачами, партнерами і владою. По-четверте, це людина, яка наділена стратегічним мисленням, може формувати цілі, основні види

діяльності, визначати власні переваги та напрямки їх використання. По-п'яте, це новатор, який розуміє роль науки в сучасних умовах, вміє оцінити і без зволікання впровадити той або інший винахід чи технологію. По-шосте, це людина, яка має високий рівень культури, чесна, рішуча за характером і водночас розважлива. Сьоме, це вихователь, котрий володіє високими моральними якостями, спроможний створити колектив і спрямувати його розвиток, сформувати організаційну культуру організації [4].

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про науковий інтерес вітчизняних та зарубіжних авторів до діяльності менеджерів у сфері фізичної культури та спорту [2, 7, 12, 13]. Авторами робіт аргументовано представлено особливості діяльності працівників органів управління фізичною культурою та спортом, директорів спортивних шкіл, училищ фізичної культури, спортивних клубів, організаторів фізкультурно-спортивних заходів тощо. Однак у ході аналізу літератури було виявлено, що до вивчення діяльності менеджера у сфері фізичної культури та спорту не застосовувався системний підхід. Актуальність даної роботи обумовлюється необхідністю наукового обґрунтування діяльності менеджера з певним комплексом завдань, функцій, знань, умінь, навичок та якостей у сучасних умовах функціонування фізкультурно-спортивних організацій.

Мета дослідження: розробити системно-структурну модель сучасного спортивного менеджера на основі визначення об'єктивних та суб'єктивних характеристик його діяльності.

Матеріал і методи дослідження

Проведений теоретичний аналіз і систематизація літературних джерел за темою дослідження дав змогу з'ясувати проблемне поле діяльності спортивного менеджера у сучасних умовах. Аналіз документальних матеріалів дозволив охарактеризувати систему правової регламентації праці спортивного менеджера, а також компетенції, завдання, функції, результати його діяльності. Застосування методу системного аналізу дозволило обґрунтувати об'єктивні та суб'єктивні характеристики діяльності спортивного менеджера. З метою визначення індивідуальних та професійних якостей спортивного менеджера, а також якостей, які негативно впливають на ефективність його професійної діяльності було проведено опитування серед 40 респондентів: керівників фізкультурно-спортивних організацій та серед студентів кафебри менеджменту фізичної культури ХДАФК.

Результати дослідження

У ході нашого дослідження насамперед було проаналізовано нормативно-правову складову підготовки спортивних менеджерів. Було визначено, що базовими нормативно-правовими актами, на основі яких здійснюється підготовка фахівців у сфері фізичної культури та спорту є Закон України «Про вищу освіту», Закон України «Про освіту», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій», Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти», Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010., Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та освітньо-професійна програма.

Особливістю підготовки бакалаврів за спеціалізацією «Менеджмент у спортивній діяльності», є системний та комплексний підхід до напрямків, методів, засобів підготовки менеджерів (керівників) сфери фізичної культури та спорту, застосування сучасних технологій підготовки менеджерів та контролю за ефективністю їх діяльністю. Високий (достатній) рівень практичної підготовки забезпечується стажуванням здобувачів вищої освіти на відповідних базах практик (департаментів у справах сім'ї, молоді та спорту, управліннях з питань фізичної культури та спорту, федераціях з видів спорту, дитячо-юнацьких спортивних школах, школах олімпійського резерву та ін.) із залученням провідних фахівців галузі, які мають досвід роботи на керівних посадах.

У результаті проведеного дослідження нами було розроблено системно-структурну модель, яка складається із мети та двох частин: об'єктивних та суб'єктивних характеристик діяльності сучасного спортивного менеджера. Мета – забезпечити ефективне функціонування фізкультурно-спортивної організації. До об'єктивних характеристик відносяться: компетентності, завдання та

функції спортивного менеджера. До суб'єктивних характеристик відносяться: професійно-рольові характеристики, професійно важливі якості та негативні якості.

Інтегральною компетентністю для спортивного менеджера є здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, а також характеризується комплексністю та невизначеністю умов. До загальних компетентностей ми відносимо: здатність працювати у команді, використовувати інформаційні та комунікаційні технології, застосовувати знання у практичних ситуаціях тощо. До спеціальних (фахових, предметних) компетенцій належать: здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях тощо.

У розробленій нами моделі представлено 5 основних завдань діяльності сучасного спортивного менеджера:

1) визначення стратегії розвитку фізкультурно-спортивної організації у сучасних умовах функціонування;

2) забезпечення раціональної фінансово-господарської діяльності фізкультурно-спортивної організації;

3) здійснення PR-діяльності фізкультурно-спортивної організації;

4) управління персоналом фізкультурно-спортивної організації;

5) постійне вдосконалення своєї професійної діяльності або самоменеджмент.

У рамках цих завдань кожний менеджер вирішує основні та спеціальні функції управління. До основних функцій відносяться: планування, організація, мотивація, контроль та прийняття управлінських рішень. До спеціальних функцій діяльності сучасного спортивного менеджера ми відносимо:

- ✓ збереження і зміцнення матеріально-технічної бази;
- ✓ пошук додаткових джерел фінансування;
- ✓ впровадження інноваційних методів та технологій;
- ✓ забезпечення дотримання законності, вимог охорони праці;
- ✓ розпорядження фінансовими коштами організації;
- ✓ укладання та виконання договорів;
- ✓ представництво інтересів організації;
- ✓ організація науково-методичного забезпечення;
- ✓ організація обслуговування колективу;
- ✓ розробка бренд-стратегії організації;
- ✓ організація маркетингової діяльності фізкультурно-спортивної організації;
- ✓ самовдосконалення і самореалізація та ін.

До професійно-рольових характеристик відносяться знання, уміння та навички, які необхідні спортивному менеджеру для реалізації загальних і спеціальних функцій управління. Спортивний менеджер повинен знати: основи психології, економіки, правове регулювання, клубний менеджмент, спортивний маркетинг, менеджмент персоналу, стратегічний менеджмент, менеджмент спортивних заходів тощо. Уміти: організувати спортивні змагання; вибирати ефективні методи управління; оцінювати ефективність діяльності організації; прогнозувати майбутнє

організації; розбиратися в людях; формувати команду.

Менеджер повинен володіти ще й необхідними для здійснення керівництва навичками, які ми умовно об'єднали у 3 групи: аналітичні, комунікативні та адміністративні. До адміністративних ми відносимо володіння персональним комп'ютером, складання планів, звітів тощо. До комунікативних навичок відносяться, на нашу думку, ефективна взаємодія з людьми, вибір ефективних каналів комунікації, володіння іноземними мовами, вміння вести ділові переговори та бесіди. До аналітичних навичок належать: вміння аналізувати інформацію, установлювати взаємозв'язки, передбачати труднощі тощо.

Як показало опитування, найбільш важливими для сучасного спортивного менеджера є такі індивідуальні та професійні якості, як організаторські здібності (87,5%), відповідальність (75%), ініціативність (67,5%), високі моральні якості (62,5%), активність (55%), дисциплінованість (45%), вимогливість до себе (37,5%), вміння переконувати (25%) і нервово-психічна стійкість (17,5%), вимогливість до своїх підлеглих (95%), об'єктивність оцінки праці (87,5%), володіння загальними та спеціальними знаннями (75%), комунікативні якості (95%), авторитетність (87,5%).

До професійно важливих якостей відносяться не тільки індивідуальні і професійні якості, але й внутрішні стимули, що дозволяють менеджеру не тільки долати труднощі в роботі, ставити і досягати нові цілі, але й самореалізовуватися, саморозвиватися. До них відносяться: любов до спорту (95%); стійка професійна орієнтація (87,5%); вірність своїм обов'язкам (75%); почуття відповідальності за своїх підлеглих (62,5%); підтримка іміджу своєї організації (55%); прагнення до розвитку своїх професійних знань, умінь та навичок (45%); оволодіння інноваційними підходами і технологіями діяльності (37,5%).

Завершують розділ суб'єктивних характеристик розробленої нами моделі якості, які негативно впливають на ефективність професійної діяльності менеджера: недостатній професійний рівень (75%), консерватизм (67,5%), нервово-психічна нестійкість (55%); безвідповідальність (45%), конфліктність (45%), завищена і занижена самооцінки (25%). Безумовно, перераховані якості негативно впливають на процес прийняття управлінських рішень, організацію фінансово-господарської роботи, керівництво діяльністю організації в цілому.

Висновки / Дискусія

Аналіз сучасної вітчизняної науково-методичної лі-

тератури дозволив визначити напрямки наукових досліджень щодо діяльності спортивного менеджера:

1) досвід підготовки спортивних менеджерів у зарубіжних країнах (М.В. Дутчак [2], О.М. Ельбрехт [4], Т.Г. Дерєка, В.М. Туманова [1], С.В. Криштанович [5] та ін.). Аналіз літературних джерел з даного напрямку свідчить, що у різних країнах світу система підготовки спортивних менеджерів у вищих навчальних закладах бере свій початок з другої половини 80-х років ХХ століття. Лідером в Європі з підготовки менеджерів для сфери фізичної культури і спорту вважається Великобританія;

2) система підготовки спортивних менеджерів в Україні (С.О. Стадник, І.І. Приходько [8], В.Е. Куделко, А.М. Куделко [6] та ін.). У ході аналізу літературних джерел з цього напрямку визначено, що система підготовки спортивних менеджерів в Україні забезпечується спеціалізованими закладами вищої освіти спортивного профілю: Національний університет фізичного виховання і спорту та Харківська державна академія фізичної культури;

3) особливості та зміст діяльності спортивного менеджера знаходимо у працях Л.Я. Чеховської [10], І.І. Переверзіна [7], В.С. Шеріна [11], Р. Тягура [9] та ін.;

4) професійна компетентність та особистість спортивного менеджера є об'єктом наукових досліджень Ю.В. Дутчака [3], Karen Danylchuk [12] та ін.

Отже, спортивний менеджер – це унікальна сучасна професія, яка вимагає від особистості управлінця постійного вдосконалення, набуття практичних навичок швидкого реагування на зміни, що відбуваються в організації і у зовнішньому середовищі, підвищеного інтересу до самоосвіти, високого рівню самодисципліни. Саме професіоналізм, відповідальність, ініціатива й заповзятливість менеджерів здатні у будь-якій ситуації забезпечити фізкультурно-спортивній організації успіх, високу ефективність реалізованої практичної діяльності і досягнення поставлених цілей.

Розроблена нами системно-структурна модель спортивного менеджера розкриває мету, завдання, функції, знання, уміння та навички, індивідуальні та професійні якості, які необхідні керівнику для досягнення поставленої стратегічної мети. Особливість моделі полягає у тому, що у ній представлено співвідношення знань, умінь, навичок, які забезпечують ефективність реалізації кожної функції менеджменту у рамках поставлених завдань та мети.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку стосуються вивчення ринку праці спортивних менеджерів в Україні, зокрема потреби і попиту на фахівців цієї професії.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Дерєка, Т. Г., Туманова, В. М. (2017), «Сучасний зарубіжний досвід професійної підготовки фахівців фізичного виховання для України», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 10, С. 32-35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_10_10
2. Дутчак, М. В. (2009), «Підготовка фахівців з менеджменту і управління спортом для всіх у зарубіжних країнах». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми з фізичного виховання і спорту, №3, С. 43 – 48.
3. Дутчак, Ю. В. (2013), Особистісні детермінанти організованості спортивного менеджера як суб'єкта управлінської діяльності: автореф. дис. канд. наук фіз. вих., Львів, 20 с.
4. Ельбрехт, О. (2012), «Модернізація змісту підготовки менеджерів: глобальні тенденції та національна специфіка», Молодь і ринок, №5 (88), С. 5 – 8.

5. Криштанович, С. В. (2017), "Формування у майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту готовності до професійної діяльності", Молодий вчений, № 3, С. 414-417. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_99
6. Куделко, В. Е., Куделко, А. М. (2014), "Конкурентоспроможність освітньої послуги за напрямом підготовки «Менеджмент у спорті» на освітньому ринку України", Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №4, С. 22-26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konkurentosposobnost-obrazovatelnoy-uslugi-po-napravleniyu-podgotovki-menedzhment-v-sporte-na-rinke-obrazovatelnyh-uslug-ukrainy/viewer>
7. Переверзин, И.И. (2003), "Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки", Теория и практика физической культуры, №5. С. 57- 60.
8. Стадник, С. А., Приходько, И. И. (2013), "Совершенствование подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта в Украине", Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми з фізичного виховання і спорту, №9, С. 91 – 95.
9. Тягур, Р. (2013), "Особенности управлінської праці у сфері фізичного виховання і спорту", Вісник Прикарпатського університету, Вип. 18, С. 129 – 137.
10. Чеховська, Л. Я. (2002), "Теоретичні основи управлінської праці фізкультурного керівника", Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІІІ Міжрегіональної науково-практичної конференції, Львів, С. 51 – 54.
11. Шерин, В. С. (2011), "Модель формирования компетентности управленческой деятельности специалиста по физической культуре и спорту", Вестник Томского государственного университета, № 347, С. 147 – 150.
12. Danylchuk, K. (2011), "Internationalizing Ourselves: Realities, Opportunities, and Challenges", Journal of Sport Management, Volume 25, Issue 1, pp 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsm.25.1.1>
13. Mahony, F. Daniel (2008), " No One Can Whistle a Symphony: Working Together for Sport Management's Future", Journal of Sport Management, Volume 22, Issue 1, pp 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsm.22.1.1>

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотация. Марина Королёва, Светлана Стадник, Анастасия Бондарь, Ирина Петренко. Современный спортивный менеджер как объект научного анализа. **Цель:** разработать системно-структурную модель современного спортивного менеджера на основе определения объективных и субъективных характеристик его деятельности. **Материал и методы:** проведенный теоретический анализ и систематизация литературных источников по теме исследования позволил выявить проблемное поле деятельности спортивного менеджера в современных условиях. Анализ документальных материалов позволил охарактеризовать систему правовой регламентации труда спортивного менеджера, а также компетенции, задачи, функции, результаты его деятельности. Применение метода системного анализа позволило обосновать объективные и субъективные характеристики деятельности спортивного менеджера. С целью определения индивидуальных и профессиональных качеств спортивного менеджера, а также качеств, которые негативно влияют на эффективность его профессиональной деятельности был проведен опрос среди 40 респондентов: руководителей физкультурно-спортивных организаций и среди студентов кафедры менеджмента физической культуры ХГАФК. **Результаты:** проанализирована нормативно-правовая составляющая подготовки спортивных менеджеров. Разработана системно-структурная модель, которая состоит из цели и двух частей: объективных и субъективных характеристик деятельности современного спортивного менеджера. Определены цели деятельности спортивного менеджера - обеспечить эффективное функционирование физкультурно-спортивной организации. Установлено, что к объективным характеристикам деятельности современного спортивного менеджера относятся: компетенции, задачи и функции спортивного менеджера. К субъективным характеристикам относятся: профессионально-ролевые характеристики, профессионально важные качества и отрицательные качества. **Выводы:** выяснено, что спортивный менеджер - это уникальная современная профессия, которая требует постоянного совершенствования, развития практических навыков, быстрой реакции на все происходящие изменения, постоянного интереса к самообразованию, высокого уровня самодисциплины. Именно профессионализм, ответственность, инициатива и предприимчивость менеджеров способны в любой сложной ситуации обеспечить физкультурно-спортивной организации успех и прибыль, высокую эффективность реализуемой практической деятельности.

Ключевые слова: спортивный менеджер, системно-структурная модель, компетенции, задачи, функции, профессионально-ролевые характеристики, профессионально важные качества.

Abstract. Maryna Korolova, Svitlana Stadnik, Anastasia Bondar, Irina Petrenko. Modern sports manager as an object of scientific analysis. **Purpose:** to develop a system-structural model of a modern sports manager on the basis of determining the objective and subjective characteristics of his activities. **Material and methods:** the theoretical analysis and systematization of literary sources on the topic of research made it possible to determine the problematic field of the sports manager's activity in modern conditions. The analysis of documentary materials made it possible to characterize the system of legal regulation of the work of a sports manager, as well as competencies, tasks, functions, and the results of his activities. The application of the method of system analysis made it possible to justify the objective and subjective characteristics of the sports manager. In order to determine the individual and professional qualities of a sports manager, as well as qualities that negatively affect the effectiveness of his professional activity, a survey was conducted among 40 respondents: heads of physical education and sports organizations and among students of the Department of Physical Culture Management of KSAPC. **Results:** the regulatory component of the training of sports managers is analyzed. A system-structural model has been developed, which consists of a goal and two parts: objective and subjective characteristics of the activities of a modern sports manager. The goals of the activities of the sports manager are determined - to ensure the effective functioning of the sports organization. It is established that the objective characteristics of the activities of a modern sports manager include: competencies, tasks and functions of a sports manager. Subjective characteristics include: professional-role characteristics, professionally important qualities and negative qualities. **Conclusions:** it turned out that the sports manager is a unique modern profession, which requires continuous improvement, development of practical skills, quick reaction to all changes that take place, increased interest in self-education, and a high level of self-discipline. It is the professionalism, responsibility, initiative and enterprise of managers in any difficult situation that can ensure the physical culture and sports organization success and profit, high efficiency of implemented practical activities.

Keywords: sports manager, system-structural model, competencies, tasks, functions, professional-role characteristics, professionally important qualities.

References

1. Dereka, T. H., Tumanova, V. M. (2017), "Modern foreign experience of professional training of physical education specialists for Ukraine", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, Vyp.10, pp. 32-35. (in Ukr).
2. Dutchak, M. V. (2009), "Training of specialists in management and management of sports for all in foreign countries". *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy z fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 3, pp. 43 – 48. (in Ukr).
3. Dutchak, Yu. V. (2013), *Osobystisni determinanty orhanizovanosti sportyynoho menedzhera yak subiekta upravlinskoi diialnosti* [Personal determinants of the organization of a sports manager as a subject of managerial activity]: avtoref. dys. kand. nauk fiz. vykh., Lviv, 20 p. (in Ukr).
4. Elbrekht, O. (2012), "Modernizing the content of manager training: global trends and national specificity", *Molod i rynek*, No. 5 (88), pp. 5 – 8. (in Ukr).
5. Kryshchanovych, S. V. (2017), "Formation in future managers of physical culture and sports readiness for professional activity", *Molodyi vchenyi*, No. 3, pp. 414-417. (in Ukr).
6. Kudelko, V. E., Kudelko, A. M. (2014), "Competitiveness of educational service in the field of training "Management in Sport" in the educational market of Ukraine", *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 4, pp. 22-26. (in Ukr).
7. Pereverzin, I.I. (2003), "Modern Russian sports manager and training model", *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*, No. 5. pp. 57- 60. (in Russ).
8. Stadnik, S. A., Prihodko, I. I. (2013), "Improving the training of managers in the field of physical education and sports in Ukraine", *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 9, pp. 91 – 95. (in Russ).
9. Tiahur, R. (2013), "Features of management work in the field of physical education and sports", *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*, Vyp. 18, pp. 129 – 137. (in Ukr).
10. Chekhovska, L. Ya. (2002), "Theoretical bases of managerial work of the physical culture leader", *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleння* [Problems of activation of recreational and recreational activity of the population]: materialy III Mizhrehionalnoi naukovy-praktychnoi konferentsii, Lviv, pp. 51 – 54. (in Ukr).
11. Sherin, V. S. (2011), "A model for the formation of the competence of the managerial activity of a specialist in physical education and sports", *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, No. 347, pp. 147 – 150. (in Russ).
12. Danylychuk, K. (2011), "Internationalizing Ourselves: Realities, Opportunities, and Challenges", *Journal of Sport Management*, Volume 25, Issue 1, pp 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsm.25.1.1>
13. Mahony, F. Daniel (2008), "No One Can Whistle a Symphony: Working Together for Sport Management's Future", *Journal of Sport Management*, Volume 22, Issue 1, pp 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsm.22.1.1>

Received: 11.11.2019

Published: 30.12.2019

Відомості про авторів / Information about the Authors

Корольова Марина Вікторівна: кандидат юридичних наук, Харківська державна академія фізичної культури:

вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Корольова Марина Вікторівна: кандидат юридических наук, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Marina Korolova: Candidate of Juridical Sciences (Ph.D), Kharkiv State Academy of Physical Culture: 99 Klochkivska Str., Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: m.korolova@khdafk.com

ORCID.ORG/0003-2931-2190

Стадник Світлана Олександрівна: к. фіз.вих., Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м.Харків,61058, Україна.

Стадник Светлана Александровна: к. физ. восп., Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Svitlana Stadnyk: PhD (Physical Education and Sport), Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: svetlanastadnik87@gmail.com

ORCID.ORG/0000-0001-6694-1098

Петренко Ірина Вікторівна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Петренко Ирина Викторовна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Iryna Petrenko: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str., 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: ivpetrenko18@ukr.net

ORCID.ORG/0000-0003-4252-1130

Бондар Анастасія Сергіївна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м.Харків, 61058, Україна.

Бондар Анастасия Сергеевна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Anastasia Bondar: PhD (Physical Education and sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str., 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: anastasiabond1@ukr.net

ORCID.ORG/0000-0002-2816-4985

Сучасні проблеми менеджменту у спортивній сфері

¹Юлія Леонова

²Тетяна Дорофєєва

¹Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

²Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна

Мета: виявити та описати сучасні проблеми менеджменту у вітчизняній спортивній сфері.

Матеріал і методи: теоретичні та практичні дослідження вітчизняних вчених, наукова література; методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати: було встановлено, що для ефективного вирішення виявлених проблем необхідно удосконалити вітчизняне законодавство; створити спеціальну групу фахівців, що протягом останнього часу придбали практичний досвід менеджменту і юридичного регулювання професійного спорту; переорієнтувати систему з утримання об'єктів на розвиток людей.

Висновки: було виявлено та описано основні проблеми менеджменту у вітчизняній спортивній сфері. Також було названо напрямки ефективного вирішення виявлених проблем.

Ключові слова: менеджмент, спортивна сфера, фізична культура, фізичне виховання, спортсмени, спонсорство, спортивні менеджери.

Вступ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю негайного та ефективного розвитку сфер професійного та масового спорту в Україні. Основним підтвердженням рівня розвитку спорту в Україні є: здоров'я різних верств населення, ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності людей, розвиток системи фізичного виховання, масовість самодіяльного спорту, високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту, рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном. Окремі питання ефективності менеджменту в спорті проаналізовані в роботах таких вчених, як: Д. Бондар, С. Брякін, Н. Візтей, В. Столяров, В. Білогур, М. Ібрагімов та інших. Необхідність підвищення ефективності менеджменту в спорті зумовлюється особливостями галузі, зокрема тим, що у фізичній культурі виникає потреба одночасного вирішення питань спортивного, фінансового, психологічного характеру з організації спортивного процесу, а також безпосередньої участі у ньому суб'єктів та об'єктів спортивної галузі [1].

Мета роботи – виявити та описати сучасні проблеми менеджменту у вітчизняній спортивній сфері.

Завдання дослідження:

дослідити існуючі проблеми менеджменту у вітчизняній спортивній сфері;

визначити основні напрямки ефективного вирішення виявлених проблем.

Матеріал і методи дослідження

Теоретичні та практичні дослідження вітчизняних вчених, наукова література; методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати дослідження

Проблеми менеджменту у вітчизняній спортивній сфері визначаються застарілою матеріально-технічною базою, недостатнім фінансуванням фізичної культури і спорту бюджетними організаціями різних рівнів, відсутністю ефективної системи законодавчих актів про податки, пільги, меценатство і спонсорство, телевізійне право та ін. Усе це виявляється у неподготовці професійних спортсменів, відсутності дитячо-юнацького спорту, низьких результатах у різних змаганнях у межах Європи, Світу й Олімпійських ігор. Специфіка українського спорту полягає в тому, що доходи від телетрансляцій, реклами, продажів сезонних абонентів і клубної атрибутики складають незначну частину бюджетів спортивних організацій. Практично не розкритий потенціал корпоративного сегменту, що у Європі стає одним із ключових споживачів спортивного шоу, рідко застосовується і продаж ліцензій на використання бренду спортивного клубу. Найдохідніша стаття українських клубів – це участь у змаганнях Європейського і світового рівня. Але це доступно не всім клубам і спортсменам, основне навантаження поки приходиться на спонсорів і акціонерів [2].

Необхідною умовою успішного функціонування спортивних клубів, федерацій, комітетів і окремих спортсменів є створення позитивного уявлення про себе і свою діяльність. Створення сприятливого іміджу своєї організації та високий спортивний розряд значною мірою допомагає учасникам економічних відносин у спортивній сфері вирішувати такі завдання [3]:

залучення спонсорів, додаткових уболівальників, молодих і вже сформованих спортсменів і тренерів;

встановлення ефективних контактів із засобами масової інформації, зарубіжними організаціями і державними органами.

Реклама спортивних клубів і організацій з позитивним іміджем, їх емблем і товарних знаків сприймається рекламодавцями з великою довірою. Принциповою відмінністю українського спонсорства від зарубіжного є те, що воно часто не окупається за рахунок реклами, яка

надається спонсорами. Можна зазначити, що в умовах ринкової економіки спорт стає різновидом бізнесу внаслідок того, що спортивні організації не в змозі забезпечити свою фінансову самостійність і змушені вдаватися до фінансових впливів зі сторони, розплачуючись за це рекламою чужої продукції. Одночасно компаніям і фірмам вигідно спонсорувати спорт, оскільки відносно невеликі спонсорські суми порівняно з витратами на рекламу нерідко дають незрівнянно відчутніший результат. Також суттєвою перешкодою на шляху залучення іноземних і вітчизняних інвесторів у спортивну сферу є досить недосконале вітчизняне законодавство [4; 5].

У спортивних організаціях як складних соціальних системах репрезентується певний розподіл праці, в контексті якого спортивні менеджери виконують такі функції [1; 6]:

функції прийняття рішень (менеджер визначає напрямки діяльності організації та вирішує питання розподілу ресурсів. Право прийняття рішень має тільки менеджер, який несе персональну відповідальність за прийняття рішень);

інформаційна функція (менеджер збирає інформацію про внутрішнє і зовнішнє середовище фізкультурно-спортивної спрямованості, розповсюджує цю інформацію у вигляді фактів та установок, роз'яснює персоналу політику, філософію та місію, найближчі та перспективні цілі спортивної організації);

управлінська функція керівника (менеджер формує відносини всередині організації, мотивує діяльність, координує зусилля членів організації, виступає у якості представника організації у взаємодії з іншими організаціями).

Щоб розвивати бізнес спорту шляхом утримання конкурентної переваги у своїй діяльності менеджер повинен вдаватися до адекватних стратегічних та оперативних змін на засадах комплексного підходу до формування конкурентних переваг того чи іншого виду спортивної діяльності [4; 7]:

застосування комплексного, системного та інноваційного підходів до розвитку спортивної організації;

забезпечення єдності розвитку техніки, технології, економіки та спортивного менеджменту;

застосування новітніх методів управління (функціонально-вартісний аналіз, моделювання та прогнозування, оптимізація та економічне обґрунтування спортивних рішень, програмно-цільове планування).

Конкурентні переваги у сфері спорту не є довготривалими, вони завойовуються та утримуються тільки завдяки постійному вдосконаленню свого виду спорту.

Узагальнення зарубіжного досвіду свідчить, що спортивні клуби є основною організаційною формою менеджменту у сфері фізичного виховання і спорту в більшості розвинених країн світу. В зарубіжних країнах поряд з популярними клубами професіонального футболу, хокею та інших ігрових видів спорту функціонують численні спортивні клуби оздоровчого напрямку. В Україні ж клуби оздоровчого характеру тільки починають розвиватися. Тому необхідно дослідити моделі функціонування клубів зарубіжних країн і прийняти їх досвід у побудові фізкультурно-спортивних організацій в Україні [2; 8]. У США, Німеччині, Японії моделі менеджменту сформовані на основі традицій та національної культури, і вони є ефективними. Українським менеджерам не слід орієнтуватися на зарубіжні організації, тобто впроваджувати ідентичні моделі у свій бізнес. Успіх цих моделей зумов-

лений об'єктивними чинниками, які виходять зі специфіки країн. Варто вивчати зарубіжний досвід, аналізувати його, співвідносити з особливостями вітчизняного менеджменту, і на основі висновків розробити і впровадити власну модель.

Проведений аналіз свідчить про те, що Україні більше підходить європейська модель розвитку. Її головна особливість полягає в певному балансі інтересів держави, підприємств, їх власників, профспілок та інших громадських організацій. Крім того, європейська модель (як американська та японська) включає високий рівень заробітної плати та продуктивності праці. Але на відміну від американської в ній вищий ступінь соціального забезпечення населення, а від японської – прозоре конкурентне середовище. Також їй властива ефективна система управління в масштабі всього суспільства, а не тільки на окремих підприємствах [2; 9].

Моментальний перехід на нову модель можливий, але за наявності великих витрат. Такий перехід, особливо в умовах економічної кризи в країні, відсутності професіоналів і великого впливу політиків, негативно позначиться на самій індустрії спорту і на більшості фахівців. Поступове ж виключення елементів, що створюють труднощі, зловживання і непрофесіоналізм з індустрії, можуть призвести до створення умов для впровадження нової моделі спорту в Україні. Для вирішення виявлених проблем необхідно запросити до управління сферою культури молодих фахівців з хорошою освітою, новими ідеями, вони повинні володіти навичками в менеджменті та знаннями ринкової економіки. Також надати їм можливість формувати свою команду і в той же час нести відповідальність за свій сектор роботи. Вирішальним з точки зору розвитку масового спорту буде не стільки рішення конкретного чиновника чи директива міністерства, скільки певний громадський тренд, який буде виступати елементом тиску на владу. Він в Україні існує (зростає кількість фітнес-клубів, благодійних марафонів), але цей рух ще не набрав критичної маси, яка б була здатна відстоювати цю позицію. Держава має активно впливати на формування попиту на спортивно-оздоровчі послуги і формувати відповідний механізм впливу на суспільство, який включає філософські, морально-етичні, соціально-психологічні, економічні та інші засоби, які спонукають людей до активних занять фізичною культурою і спортом [4].

Якщо говорити про залучення фінансових коштів в український спорт через маркетингове управління, то необхідно перейти від просто створення змагань до створення спортивних подій тому, що саме вони у світовій спортивній індустрії мають маркетинговий потенціал для світових брендів. Якісні спортивні події цікаві тим, що рекламна інформація про продукт, розміщена в період проведення змагань, потрапляє безпосередньо до кінцевого споживача продуктів, тієї цільової аудиторії, що здатна зібрати спортивна подія, організована на видовищному та інформаційному рівні [6; 10].

Професійний спорт є комерційним напрямком діяльності у спорті, який пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку. Спортсмен набуває статусу спортсмена-професіонала з моменту укладення контракту з відповідними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту про участь у змаганнях серед спортсменів-професіоналів. Порядок визнання видів спорту в Україні, включення їх до відповідного реєстру

та порядок ведення цього реєстру визначаються центральним органом виконавчої влади. В Україні не можуть визнаватися види спорту, які пов'язані з небезпекою чи надмірним ризиком для життя і здоров'я людей або мають антигуманний зміст.

Станом на 2018 рік в Україні функціонує 1687 дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) різних форм власності та підпорядкування, в яких налічується більше півмільйона вихованців віком від 6 до 18 років. До занять у спортивних школах також залучено 6,5 тис. дітей-інвалідів різних нозологій [1].

У цілому, 191 спортивна школа має статус спеціалізованої школи олімпійського резерву. Кращі вихованці беруть участь на Всеукраїнських змаганнях серед учнів ДЮСШ. Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю діють у 13 регіонах країни з них [1]:

- 9 вищих училищ фізичної культури;
- 3 училища олімпійського резерву;
- 4 ліцеї-інтернати спортивного профілю;
- 2 школи-інтернати спортивного профілю.

У спеціалізованих закладах культивується 37 олімпійських видів спорту і займається 5,5 тис. спортсменів. Кожен п'ятий вихованець цих закладів входить до складу національних збірних команд України з олімпійських видів спорту. Відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів з метою масового залучення дітей та підлітків до регулярних занять фізичною культурою і спортом та підвищення їхньої рухової активності систематично проводяться спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи по всій Україні («Старти надій», «Ігри Чемпіонів» та інші). Проблемним питанням залишається фінансування та сучасне оснащення спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, а також визначення нової методології фізичного виховання дітей та молоді [2].

Перелік показників стану розвитку фізичної культури і спорту затверджує центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту. Зокрема, до такого переліку включаються показники рівня [4]:

- фізичного здоров'я різних груп населення;
- залучення громадян до занять масовим спортом;
- залучення осіб з інвалідністю до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією;
- залучення дітей та молоді, у тому числі дітей та молоді з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах;
- забезпеченості кадрами сфери фізичної культури і спорту;
- фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту;
- досягнень спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту;
- створення умов для доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд.

Зазначені показники враховуються для моніторингу стану розвитку фізичної культури і спорту, розроблення програм їх розвитку, інших нормативно-правових актів у цій сфері.

Фінансування розвитку фізичної культури і спорту здійснюється відповідно до Закону України та інших

нормативно-правових актів за рахунок коштів відповідно державного та місцевого бюджетів, а також інших джерел, не заборонених законодавством. Для розвитку фізичної культури і спорту використовуються позабюджетні кошти, зокрема від [5]:

- підприємств, установ та організацій, об'єднань громадян, окремих осіб;
- фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту;
- користування правами інтелектуальної власності закладами фізичної культури і спорту, організаторами фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;
- проведення державної спортивної лотереї;
- інвестиційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

На розвиток фізичної культури і спорту підприємства, установи та організації спрямовують кошти у порядку, визначеному законодавством. Заклади фізичної культури і спорту звільняються від сплати земельного податку відповідно до закону. Держава може надавати податкові пільги для юридичних та фізичних осіб (резидентів та нерезидентів), що здійснюють благодійну діяльність у сфері фізичної культури і спорту в порядку, визначеному законодавством. У сільській місцевості витрати на утримання закладів фізичної культури і спорту, в тому числі ДЮСШ, а також на проведення фізкультурно-спортивних заходів здійснюються відповідно до закону. Держава сприяє діяльності суб'єктів господарювання, що здійснюють інвестиційну діяльність у сфері фізичної культури і спорту в Україні [1].

До основних завдань статистичних спостережень у сфері фізичної культури і спорту належать [1]:

- збирання, розроблення, узагальнення та всебічний аналіз статистичної інформації щодо подій у сфері фізичної культури і спорту;
- розроблення і впровадження статистичної методології, що базується на результатах наукових досліджень, міжнародних стандартах та рекомендаціях;
- забезпечення достовірності, об'єктивності, оперативності, стабільності та цілісності статистичної інформації;
- забезпечення доступності, гласності та відкритості зведених статистичних даних у межах законодавства.

Порядок подання та перелік показників статистичних спостережень у сфері фізичної культури і спорту встановлюються центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері статистики, з урахуванням пропозицій центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту.

Для ефективного вирішення виявлених проблем необхідно удосконалити вітчизняне законодавство; створити спеціальну групу фахівців, що протягом останнього часу придбали практичний досвід менеджменту і юридичного регулювання професійного спорту; переорієнтувати систему з утримання об'єктів на розвиток людей.

Висновки /Дискусія

Отже, фізична культура і спорт є засобами фізичного розвитку людини, укріплення здоров'я, виявлення соціальної активності людей, формою організації і проведення дозвілля. У роботі було виявлено та описано основні проблеми менеджменту у вітчизняній спортивній сфері.

Також було названо напрямки ефективного вирішення виявлених проблем. Подальшому дослідженню підлягає вивчення основних підходів до підвищення ефективності менеджменту у спортивній сфері.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Бачинская Н. В., Сарычев В. И. (2018), "Олимпийский и профессиональный спорт в Украине: проблемы и перспективы", *Вестник Днепропетровского национального университета имени Олеса Гончара*, № 2 (48), С. 98–103.
2. Нерода Н. Н. (2016), "Характеристика европейской модели профессионального спорта та її відмінності від американської", *Спортивна наука України*, № 2 (72), С. 68–72.
3. Нікітенко С. В. (2016), "Особенности финансирования физической культуры та спорта в Украине", *Державне управління*, №1 (53), С. 54–58.
4. Стахів І. М. (2014), "Основные засади державного регулювання спортивно-оздоровчих послуг", *Економічний форум*, № 4, С. 24–29.
5. Сітнікова Н. С. (2014), "Сучасний стан фінансування Олімпійського руху в Україні", *Державне управління*, № 1, С. 34–38.
6. Alexander R. (2015), *Marketing Definitions : a Glossary of Terms*, McGraw-Hill, Chicago.
7. Bairner A. (2014), *Sport, nationalism, and globalization: European and North American perspectives*, State University of New York Press, Albany.
8. Crouhy M., Galai D., Mark R. (2016), *Risk Management*, McGraw-Hill, New York.
9. Damodaran A. (2016), *Strategic Risk Taking: A Framework for Risk Management*, Pearson Prentice Hall, Pennsylvania.
10. Jarvie G., Maguire J. (2014), *Sport and Leisure in Social Thought*, Routledge, London.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. *Юлия Леонова, Татьяна Дорофеева. Современные проблемы менеджмента в спортивной сфере. Цель работы: выявить и описать современные проблемы менеджмента в отечественной спортивной сфере. Материал и методы исследования: теоретические и практические исследования отечественных ученых, научная литература; методы сравнения, синтеза, анализа. Результаты: было установлено, что для эффективного решения выявленных проблем необходимо усовершенствовать отечественное законодательство; создать специальную группу профессионалов, которые в течение последнего времени приобрели практический опыт менеджмента и юридического регулирования профессионального спорта; переориентировать систему с содержания объектов на развитие людей. Выводы: были выявлены и описаны основные проблемы менеджмента в отечественной спортивной сфере. Также были названы направления эффективного решения выявленных проблем.*

Ключевые слова: *менеджмент, спортивная сфера, физическая культура, физическое воспитание, спортсмены, спонсорство, спортивные менеджеры*

Abstract. *Julia Leonova, Tatyana Dorofieieva. Modern problems of management in the sports field. The purpose of work: to identify and describe modern problems of management in the domestic sports sphere. Material and methods of research: theoretical and practical researches of domestic scientists, scientific literature; methods of comparison, synthesis, analysis. Results: it was found that domestic legislation needed to be improved to effectively address the problems identified; create a special group of professionals who have recently acquired practical experience in the management and legal regulation of professional sports; reorient the system from facility maintenance to people development. Conclusions: the main problems of management in the domestic sports sphere were identified and described. The directions of effective solution of the identified problems were also mentioned.*

Keywords: *management, sports, physical education, physical education, athletes, sponsorship, sports managers*

References

1. Bachinskaya N. V., Sarychev V. I. (2018), "Olimpiyskiy i professional'nyy sport v Ukraine: problemy i perspektivy", *Vestnik Dnepropetrovskogo natsional'nogo universiteta imeni Olesya Gonchара*, № 2 (48), pp. 98–103. (in Russ.).
2. Neroda N. N. (2016), "Kharakterystyka yevropeiskoi modeli profesiinoho sportu ta yii vidminnosti vid amerykanskoj", *Sportyvna nauka Ukrainy*, № 2 (72), pp. 68–72 (in Ukr.).
3. Nikitenko S. V. (2016), "Osoblyvosti finansuvannya fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini", *Derzhavne upravlinnia*, №1 (53), pp. 54–58. (in Ukr.).
4. Stakhiv I. M. (2014), "Osnovni zasady derzhavnoho rehuliuвання sportyvno-ozdorovchykh posluh", *Ekonomichnyi forum*, № 4, pp. 24–29. (in Ukr.).
5. Sitnikova N. S. (2014), "Suchasnyi stan finansuvannya Olimpiiskoho rukhu v Ukraini", *Derzhavne upravlinnia*, № 1, pp. 34–38. (in Ukr.).
6. Alexander R. (2015), *Marketing Definitions : a Glossary of Terms*, McGraw-Hill, Chicago. (in Eng.)
7. Bairner A. (2014), *Sport, nationalism, and globalization: European and North American perspectives*, State University of New York Press, Albany. (in Eng.)
8. Crouhy M., Galai D. and Mark R. (2016), *Risk Management*, McGraw-Hill, New York. (in Eng.)
9. Damodaran A. (2016), *Strategic Risk Taking: A Framework for Risk Management*, Pearson Prentice Hall, Pennsylvania. (in Eng.)
10. Jarvie G. and Maguire J. (2014), *Sport and Leisure in Social Thought*, Routledge, London. (in Eng.)

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Леонова Юлія Олександрівна, кандидат економічних наук, доцент, Харківська державна академія фізичної культури, адреса: вул. Ключківська, буд. 99, м. Харків, Україна, 61058

Leonova Yuliia Oleksandrivna, Ph.D in Economics, assistant professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК:
Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та

Klochkivska St, 99, Kharkiv, Kharkiv Oblast, Ukraine, 61058

Леонова Юлія Александровна, кандидат економічних наук, доцент, Харьковская государственная академия физической культуры, адрес: ул. Клочковская, д. 99, г. Харьков, Украина, 61058

ORCID.ORG/<https://orcid.org/0000-0002-7666-4730>

e-mail: leonovaja@ukr.net

Дорофєєва Тетяна Іванівна: к. фіз. вих. доцент; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61000, Україна.

Дорофеева Татьяна Ивановна: к. физ. восп., доцент; Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды, ул. Алчевских 29, Харьков, 61000, Украина.

Tetiana Dorofieieva: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv G. S. Skovoroda National Pedagogical University, Alchevsky Str 29, Kharkov, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-9025-5645

Аналіз силових показників висококваліфікованих армспортсменів на етапі передзмагальної підготовки

Ігор Мазуренко

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Мета: аналіз показників силової підготовки основних змагальних рухів армспортсменів вищої кваліфікації на етапі передзмагальної підготовки. **Завдання роботи:** аналіз тренувального процесу при підготовці до змагань з армрестлінгу; виявлення оптимальних силових показників при підготовці до змагань з армрестлінгу; визначення методики підготовки до головних змагань з армрестлінгу.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та методики тренувального процесу висококваліфікованих армспортсменів при підготовці до основних змагань, педагогічний експеримент (кистьова динамометрія, тензодинамометрія). **Матеріал:** у процесі дослідження проведено виміри силових показників в основних змагальних рухах висококваліфікованих 24 армспортсменів 3 вагових категоріях (до 80 кг, 80-100 кг, понад 100 кг) по 8 осіб у кожній на етапі передзмагальної підготовки. Показники вимірювали електротензодинамометром серії FBk польського виробництва з класом точності до 100 грамів, за допомогою спеціально виготовленого блочного пристрою «Прибор ARM1».

Результати: в результаті аналізу, визначено, що силові показники 4 змагальних рухів (згинання пальців, натяжка молотом, гак, згинання кисті) висококваліфікованих армспортсменів були достовірно високими у ваговій категорії 80-100 кг. Причому показник сили гаку правої руки був найвищим саме у цій ваговій групі, а найнижчий показник зафіксовано у ваговій групі до 80 кг у згинанні пальців.

Висновки: порівняльний аналіз усіх досліджених показників силових можливостей висококваліфікованих армспортсменів дозволило встановити, що найбільш високі результати були показані в силових вправах гак і згинання кисті; можна стверджувати, що силові вправи дозволяють достатньо чітко визначити рівень силової підготовленості армспортсменів, а сама це є головним показником результативності висококваліфікованих армспортсменів; отримані результати свідчать про те, що армспортсмени з гіршими силовими показниками досягають результатів за рахунок включення до виконання силових вправ більшої кількості м'язових груп і, навпаки, більш високі силові показники досягаються за рахунок виконання силових вправ певною м'язовою групою.

Ключові слова: армрестлінг, силові показники, змагання, спортсмени.

Вступ

Підготовка спортсменів високої кваліфікації – головний об'єкт дослідження сучасної науки та спорту, в якій вирішується завдання розробки основ раціональної організації тренувального процесу. Найважливішим елементом такої організації може стати система комплексного контролю рівнів підготовленості спортсменів, що враховує всі чинники, які її формують. У зв'язку з цим виникає потреба точного визначення показників рівня спортивної майстерності армспортсмена, особливо на стадії підготовки до головного старту, тобто етапі передзмагальної спеціалізованої підготовки. Оскільки техніко-тактична підготовка у спортсменів вищої кваліфікації знаходиться на приблизно однаковому рівні, то особливу увагу необхідно приділяти контролю за силовими показниками.

Вивчення досвіду підготовки та виступу у змаганнях лідерів світового армрестлінгу дає унікальну інформацію, в якій сконцентрований позитивний досвід спортсмена. Проте, до теперішнього часу методичні аспекти побудови індивідуальних тренувальних процесів провідних армрестлерів світу ще не стали об'єктом пильної уваги дослідників. Такі роботи одиничні [3; 4; 11; 12], хоча їх значущість як з теоретичної, так і з практичної точки зору не викликає сумнівів.

З метою підвищення ефективності даних програм підготовки сьогодні активно використовуються різні технічні засоби, однак, незважаючи на порівняно велику кількість

сучасних досліджень і розробок в цій галузі [5; 6; 14], нині залишається ряд питань, які потребують подальшого вивчення.

По-перше, недостатньо вивчені адаптаційні реакції організму спортсменів, що займаються армспортом, на фізичні навантаження з використанням певних груп м'язів верхніх кінцівок, тулуба, а також нижніх кінцівок [14].

По-друге, при використанні спеціальних тренажерних пристроїв не завжди враховуються біомеханічні особливості змагального руху, що призводить до зниження тренувального ефекту як тренуваного фізичного якості, так і ефективності вирішення рухового завдання при виконанні змагальних рухових дій [7; 8].

По-третє, наявні окремі наукові дані, які дозволяють говорити про те, що при правильному поєднанні динамічних і статичних напружень можна отримати більш виражені результати в прирості сили [1; 3; 4]. Але в той же час досліджень, спрямованих на застосування статичних напружень в спортивному тренуванні з метою розвитку сили, проводилося вкрай мало.

У зв'язку з цим проблема створення нових, більш ефективних методик підготовки в армспорті, є актуальною, а вивчення тренувальних ефектів, які виникають в процесі підготовки, має практичний інтерес. Армрестлінг має свої особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, заснованого на індивідуалізації тренувальної та змагальної діяльності [3; 15; 16].

На сьогоднішній день у процесі підготовки армспортсменів, які мають високі спортивні досягнення, включаючи перемоги на чемпіонатах Європи і світу, накопичений певний обсяг емпіричного матеріалу, що вимагає систематизації та теоретичного осмислення. В цьому плані, безперечно, актуально проаналізувати особливості тренувальної діяльності з армрестлінгу, які показують основні напрямки та особливості індивідуалізації тренувального процесу для досягнення високих спортивних результатів.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано в рамках реалізації наукового проекту на 2016-2018 р.р. «Теоретико-методичні основи розвитку неолімпійського спорту» (номер державної реєстрації 0115U002372), а також відповідно до пріоритетного тематичного напрямку наукових досліджень ХДАФК «Цільові дослідження з питань «людина – світ» і створення нових технологій поліпшення якості життя» за темою «Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів в плаванні і швидкісно-силових дисциплінах легкої атлетики» (номер державної реєстрації 0111U000191).

Мета роботи – аналіз показників силової підготовки основних змагальних рухів армспортсменів вищої кваліфікації на етапі передзмагальної підготовки.

Завдання роботи: 1) аналіз тренувального процесу при підготовці до змагань з армрестлінгу; 2) виявлення оптимальних силових показників при підготовці до змагань з армрестлінгу; 3) визначення методики підготовки до головних змагань з армрестлінгу.

Матеріал і методи дослідження

В роботі використовувалися наступні методи до-

слідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та методики тренувального процесу висококваліфікованих армспортсменів при підготовці до основних змагань, педагогічний експеримент (кистьова динамометрія, тензодинамометрія).

Матеріал: у процесі дослідження проведено виміри силових показників в основних змагальних рухах висококваліфікованих армспортсменів на етапі передзмагальної підготовки. В дослідженні прийняло участь 24 армспортсмена вищої кваліфікації у 3 вагових категоріях (до 80 кг, 80-100 кг, понад 100 кг) по 8 осіб у кожній. Показники вимірювали електротензодинамометром серії FBK польського виробництва з класом точності до 100 грамів, що був закріплений на спеціалізованому столі для армспорту за допомогою спеціально виготовленого блочного пристрою «Прибор ARM1».

Результати дослідження

Результати силових вимірів зазначених груп м'язів наведено у таблиці 1.

Порівняльний аналіз силових показників висококваліфікованих армспортсменів різних вагових категорій довів, що рукоборці вагою від 80 до 100 кг мали значно кращі силові можливості в порівнянні не тільки з вагою групою до 80 кг, але й понад 100 кг. Так, силові можливості пальців рук в абсолютних показниках спортсменів другої групи (80–100 кг) були достовірно кращими в порівнянні з першою групою (до 80 кг). Сила згиначів пальців лівої та правої рук відносно малі $50,68 \pm 1,43$ кг проти $40,74 \pm 0,72$ кг ($p < 0,001$; $t = 6,13$) та $52,81 \pm 0,9$ кг проти $41,85 \pm 0,87$ кг ($p < 0,001$; $t = 8,77$). При цьому, показники відносної сили

Таблиця 1

Середні силові показники у тестових вправах висококваліфікованих армспортсменів (абсолютні (кг), відносні (кг/кг))

Вагові групи	Показники	Згинання пальців		Натяжка молотком		Гак		Згинання кисті	
		ліва рука	права рука	ліва рука	права рука	ліва рука	права рука	ліва рука	права рука
до 80 кг	абсолютні	$40,74 \pm 0,72$	$41,85 \pm 0,87$	$44,01 \pm 0,65$	$44,95 \pm 0,57$	$56,42 \pm 1,65$	$61,01 \pm 1,32$	$43,74 \pm 0,74$	$46,54 \pm 0,40$
	відносні	$0,538 \pm 0,009$	$0,551 \pm 0,010$	$0,567 \pm 0,012$	$0,592 \pm 0,009$	$0,809 \pm 0,030$	$0,860 \pm 0,034$	$0,580 \pm 0,024$	$0,622 \pm 0,027$
80-100 кг	абсолютні	$50,68 \pm 1,43$	$52,81 \pm 0,9$	$59,08 \pm 0,94$	$61,83 \pm 1,47$	$81,88 \pm 0,75$	$85,00 \pm 1,10$	$66,86 \pm 0,58$	$70,63 \pm 0,79$
	відносні	$0,543 \pm 0,016$	$0,566 \pm 0,011$	$0,625 \pm 0,014$	$0,663 \pm 0,017$	$0,891 \pm 0,028$	$0,905 \pm 0,030$	$0,718 \pm 0,018$	$0,761 \pm 0,034$
понад 100 кг	абсолютні	$47,65 \pm 1,7$	$50,83 \pm 1,76$	$54,67 \pm 0,44$	$57,70 \pm 1,25$	$72,45 \pm 1,51$	$77,25 \pm 2,16$	$57,38 \pm 1,84$	$62,16 \pm 2,28$
	відносні	$0,405 \pm 0,015$	$0,432 \pm 0,016$	$0,458 \pm 0,022$	$0,489 \pm 0,021$	$0,613 \pm 0,031$	$0,655 \pm 0,042$	$0,475 \pm 0,018$	$0,524 \pm 0,034$

Таблиця 2

Достовірні відмінності сили згиначів пальців висококваліфікованих армспортсменів

№ з/п	Вагова категорія	Показники	Ліва рука	Права рука
1	Достовірність між 80 та 80-100 (n=8)	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 6,13$	$p < 0,001$; $t = 8,77$
		відносні	$p > 0,05$; $t = 0,27$	$p > 0,05$; $t = 1,006$
2	Достовірність між 80-100 та понад 100 (n=8)	абсолютні	$p < 0,01$; $t = 3,75$	$p < 0,01$; $t = 4,58$
		відносні	$p < 0,001$; $t = 7,6$	$p < 0,001$; $t = 6,62$
3	Достовірність між 80 та понад 100 (n=8)	абсолютні	$p > 0,05$; $t = 1,36$	$p > 0,05$; $t = 1,01$
		відносні	$p < 0,001$; $t = 6,27$	$p < 0,001$; $t = 7,01$

Таблиця 3

Достовірні відмінності сили у вправі натяжка молотком висококваліфікованих армспортсменів

№ з/п	Вагова категорія	Показники	Ліва рука	Права рука
1	Достовірність між 80 та 80-100	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 11,59$	$p < 0,001$; $t = 10,55$
		відносні	$p < 0,05$; $t = 3,22$	$p < 0,01$; $t = 3,73$
2	Достовірність між 80-100 та понад 100	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 13,7$	$p < 0,001$; $t = 9,3$
		відносні	$p < 0,01$; $t = 4,36$	$p < 0,01$; $t = 4,48$
3	Достовірність між 80 та понад 100	абсолютні	$p < 0,01$; $t = 4,25$	$p > 0,05$; $t = 2,14$
		відносні	$p < 0,05$; $t = 2,58$	$p < 0,001$; $t = 6,44$

пальців рук як лівої та правої рук мали не достовірну різницю, а саме відносно $0,543 \pm 0,016$ кг / кг проти $0,538 \pm 0,009$ кг / кг ($p > 0,05$; $t = 0,27$); $0,566 \pm 0,011$ кг / кг проти $0,551 \pm 0,010$ кг / кг ($p > 0,05$; $t = 1,006$) (табл. 1, 2).

Порівняння абсолютних силових показників спортсменів вагових категорій до 80 кг та понад 100 кг свідчить про те, що сила пальців важковаговиків, як і очікувалося, була достовірно вищою (ліва рука – $p < 0,01$; $t = 3,75$; права рука – $p < 0,01$; $t = 4,58$). Стосовно відносних силових можливостей відмічається, що показники спортсменів легкої вагової категорії суттєво вищі, а саме: лівої руки – $0,538 \pm 0,009$ кг / кг проти $0,405 \pm 0,015$ кг / кг ($p < 0,001$; $t = 7,6$); правої руки – $0,551 \pm 0,010$ кг / кг проти $0,432 \pm 0,016$ кг / кг ($p < 0,001$; $t = 6,62$). Аналогічна динаміка силових можливостей згиначів пальців рук зберігається в армспортсменів вагових категорій 80–100 кг та понад 100 кг (табл. 2) з високими показниками достовірності $t = 6,27$ та $7,01$ при $p < 0,001$.

Порівняння показників абсолютної сили пальців лівої та правої рук між спортсменами вагових категорій 80–100 кг та понад 100 кг дозволяє стверджувати, що рукоборці більш легкої категорії мають кращі силові показники від важковаговиків, але різниця в обох випадках не достовірна. А саме, дані лівої руки $50,68 \pm 1,43$ кг проти $52,81 \pm 0,9$ кг ($p > 0,05$; $t = 1,36$); правої – $52,81 \pm 0,9$ кг проти $50,83 \pm 1,76$ кг ($p > 0,05$; $t = 1,01$). У той же час, відносні силові можливості рукоборців другої групи (80–100 кг) були суттєво високими: лівої руки – $0,543 \pm 0,016$ кг / кг проти $0,566 \pm 0,011$ кг / кг ($p < 0,001$; $t = 6,27$); правої – $0,566 \pm 0,011$ кг / кг проти $0,432 \pm 0,016$ кг / кг ($p < 0,001$; $t = 7,01$) (табл. 2).

Показники силових можливостей спортсменів у вправі натяжка молотком свідчать, що представники другої групи (80–100 кг) як в абсолютних, так й у відносних показниках сили досягають значно високих результатів у порівнянні з досягненнями спортсменів першої (до 80 кг) та третьої (понад 100 кг) груп (табл. 3).

Так, різниця абсолютної сили між першою та другою

групами лівої руки склала 25,5 % ($p < 0,001$; $t = 11,59$), правої руки – 27,3 % ($p < 0,001$; $t = 10,55$). У відносних показниках сили різниця була меншою, але також достовірно та склала відповідно 9,28 % ($p < 0,05$; $t = 3,22$) та 10,71 % ($p < 0,01$; $t = 3,73$). Абсолютні силові можливості спортсменів другої групи у цій вправі були значно вищими ніж представників більшої вагової категорії (понад 100 кг): лівої руки – 7,46 % ($p < 0,01$; $t = 4,25$), правої руки – 6,67 % ($p > 0,05$; $t = 2,14$). А різниця відносних силових показників дорівнювала відповідно – 26,6 % ($p < 0,05$; $t = 2,58$) та 26,24 % ($p < 0,001$; $t = 6,44$).

Порівняльний аналіз результатів силової вправи натяжка молотком між армспортсменами першої та третьої груп (до 80 кг та понад 100 кг) показав, що в абсолютних показниках сили обох рук важковаговики були сильнішими, відповідно на 24,2 та 28,36 кг ($p < 0,001$; $t = 13,7$ і $9,3$). Стосовно відносних показників сили, навпаки легковаговики (до 80 кг) мали достовірно високі результати: лівою рукою на 23,79 % ($p < 0,01$; $t = 4,36$), правою – на 21,06 % ($p < 0,01$; $t = 4,48$) (табл. 3).

У силовій вправі як друга вагова група за абсолютними показниками сили обох рук була достовірно кращою від обох інших. Так, у порівнянні з першою групою показники лівої руки більші на 45,12 % ($p < 0,001$; $t = 13,99$), правою – на 39,32 % ($p < 0,001$; $t = 13,94$). Спортсмени третьої групи показали гірші результати: лівою рукою – на 13,1 % менше ($p < 0,001$; $t = 7,16$), правою – на 10,03 % ($p < 0,001$; $t = 6,41$) (табл. 4).

Абсолютні результати важковаговиків (понад 100 кг) у цієї вправі природно були кращими ніж показники з легкою вагою (до 80 кг): лівої руки на 28,41 % ($p < 0,001$; $t = 5,59$), правої – на 26,61 % ($p < 0,05$; $t = 3,2$).

За даними відносної сили результати другої групи армспортсменів також були вищими. Але різниця між показниками другої та першою груп була не достовірною, а саме: ліва рука на 10,13 % ($p > 0,05$; $t = 2,00$), права – на 5,2 % ($p > 0,05$; $t = 0,99$). Різниця між показниками другої та третьої груп у цій вправі була значною та склала лівою

Таблиця 4

Достовірні відмінності сили у вправі гак висококваліфікованих армспортсменів

№ з/п	Вагова категорія	Показники	Ліва рука	Права рука
1	Достовірність між 80 та 80-100	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 13,99$	$p < 0,001$; $t = 13,94$
		відносні	$p > 0,05$; $t = 2$	$p > 0,05$; $t = 0,99$
2	Достовірність між 80-100 та понад 100	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 7,16$	$p < 0,001$; $t = 6,41$
		відносні	$p < 0,01$; $t = 4,52$	$p < 0,01$; $t = 3,79$
3	Достовірність між 80 та понад 100	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 5,59$	$p < 0,05$; $t = 3,2$
		відносні	$p < 0,001$; $t = 6,62$	$p < 0,01$; $t = 3,79$

Достовірні відмінності сили у вправі згинання кисті висококваліфікованих армспортсменів

№ з/п	Вагова категорія	Показники	Ліва рука	Права рука
1	Достовірність між 80 та 80-100	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 24,60$	$p < 0,001$; $t = 27,06$
		відносні	$p < 0,01$; $t = 4,61$	$p < 0,05$; $t = 3,23$
2	Достовірність між 80-100 та понад 100	абсолютні	$p < 0,001$; $t = 6,88$	$p < 0,001$; $t = 6,76$
		відносні	$p < 0,01$; $t = 3,50$	$p > 0,05$; $t = 2,28$
3	Достовірність між 80 та понад 100	абсолютні	$p < 0,01$; $t = 4,96$	$p < 0,01$; $t = 3,51$
		відносні	$p < 0,01$; $t = 4,19$	$p < 0,01$; $t = 4,93$

рукою 45,35 % ($p < 0,01$; $t = 4,52$), правою – 38,16 % ($p < 0,01$; $t = 3,79$). Результати спортсменів третьої групи за показниками відносних силових можливостей були гіршими ніж легкоатлетів (до 80 кг): лівою рукою 28,41 % ($p < 0,001$; $t = 6,62$), правою – 26,61 % ($p < 0,01$; $t = 3,79$).

Аналіз результатів виконання силової вправи згинання кисті рук показав, що рукоборці другої групи як в абсолютних, так й у відносних силових показниках обох рук були суттєво кращими по відношенню до результатів спортсменів другої та третьої груп. Порівняльний аналіз довів, що представники вагової категорії 80–100 кг відрізнялися більшою силою від показників легкоатлетів (до 80 кг): лівої руки на 51,71 % ($p < 0,001$; $t = 24,6$), правої – 51,76 % ($p < 0,001$; $t = 27,06$). Абсолютний показник сили кисті рук спортсменів-важкоатлетів у порівнянні з досягненнями представників першої групи був природно вищим. Так, лівої руки на 31,18 % ($p < 0,01$; $t = 4,96$), правої – на 33,56 % ($p < 0,01$; $t = 3,51$) (табл. 5).

Кистьова динамометрія армспортсменів першої групи була значно вищою у порівнянні з результатами третьої групи: кисті лівої руки на 22,1 % ($p < 0,01$; $t = 4,19$), а правої – на 18,7 % ($p < 0,01$; $t = 4,93$). Показники відносних силових можливостей кистей рук рукоборців другої групи достовірно вищі. Так, у порівнянні з даними представників першої групи – кисть лівої руки на 23,79 % ($p < 0,01$; $t =$

4,61), правої – на 22,34 % ($p < 0,05$; $t = 3,23$). Результати кисті лівої руки третьої групи на 51,16 % краще ($p < 0,01$; $t = 3,50$), правої.

Висновки / Дискусія

1. Порівняльний аналіз усіх досліджених показників силових можливостей висококваліфікованих армспортсменів дозволив встановити, що найбільш високі результати були показані в силових вправах гак і згинанні кисті.

2. Можна стверджувати, що силові вправи дозволяють достатньо чітко визначити рівень силової підготовленості армспортсменів, а сама це є головним показником результативності висококваліфікованих армспортсменів.

3. Отримані результати свідчать про те, що армспортсмени з гіршими силовими показниками досягають результатів за рахунок включення до виконання силових вправ більшої кількості м'язових груп і, навпаки, більш високі силові показники досягаються за рахунок виконання силових вправ певною м'язовою групою.

Подальші дослідження будуть спрямовані на застосування силової методики підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Для оцінювання методики планується застосування спеціального інноваційного обладнання MAZURENKO EQUIPMENT.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Безкоровайний, Д. О. (2008). "Розвиток сили згиначів передпліччя та згиначів кисті у школярів 8–17 років, які займаються армспортом". *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 9–12.
2. Безкоровайний, Д. О. (2010). *Навчання техніці боротьби на руках: практичні рекомендації для занять армспортом*. ХНАМГ, Харків.
3. Безкоровайний, Д. О. (2013). "Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті". *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова, 1, 13–16.
4. Безкоровайний, Д. О. (2013) *Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості у 8–17-річних юнаків в армспорті (монографія)*. ХНУМГ, Харків.
5. Бельский, И. В. (2003). *Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг*. Вида-Н, Минск.
6. Водлозеров, В. Е., & Ефименко, А. М. (2003). "Исследование эффективности системы тренажеров локально направленного действия для тренировки рук". *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції "Наука і освіта 2003"*, (30), 51-52.
7. Галашко, А. И., & Галашко, Н. И. (2008). "Сравнительная оценка антропометрического развития спортсменов силовых видов спорта". *Теорія та методика фізичного виховання*, (4), 13-17.
8. Живора, П. В., & Рахманов, А. И. (2001). *Армспорт: учеб. пособие для студ. высших пед. учебных заведений*. Изд. центр «Академия», Москва.
9. Звягінцева, І. М. (2009). *Силова та фізична підготовка. Армспорт: методичні вказівки*. ХНАМГ, Харків.
10. Камаев, О. І., & Безкоровайний, Д. О. (2013). "Вплив експериментальної програми тренування з армспорту на силові показники основних м'язових груп 16-17-річних рукоборців" *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова, (1), 34-37.
11. Камаев, О. И. (2000). *Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-*

гонщиків. (Автореф. дисс. д-ра наук по физ. восп). Харьков, Украина.

12. Ключко, В. М. & Безкоровайний, Д. О. (2005). *Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання : конспект лекцій для вивчення модулю "Фізичне виховання"*. ХНАМГ, Харків.
13. Комаревич, О. Є., Безкоровайний, Д. О., Красов, В. П. & Звягінцева, І. М. (2018). *Організація суддівства змагань з армспорту : навчальний посібник*. НУВГП, Рівне.
14. Подрігало, Л. В., Галашко, О. І., Галашко, М. І., & Городиський, М. І. (2008). "Биомеханічні особливості армспорту". *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4), 167-174.
15. Платонов, В. Н. (2015). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник*. Олімпійська л-ра, Київ.
16. Усанов, Е. И., & Чуглиня, Л. В. (2010). *Армрестлинг – борьба на руках : учеб. пособие*. РУДН, Москва.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Мазуренко И. А. Анализ силовых показателей высококвалифицированных армспортсменов на этапе предсоревновательной подготовки. Цель работы – анализ показателей силовой подготовки основных соревновательных движений армспортсменов высшей квалификации на этапе предсоревновательной подготовки. Задачи работы: анализ тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям по армрестлингу; выявление оптимальных силовых показателей при подготовке к соревнованиям по армрестлингу; определение методики подготовки к главным соревнованиям по армрестлингу. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и методики тренировочного процесса высококвалифицированных армспортсменов при подготовке к основным соревнованиям, педагогический эксперимент (кистевой динамометрии, тензодинамометрия). Материал: в процессе исследования проведены замеры силовых показателей в основных соревновательных движениях высококвалифицированных 24 армспортсменов 3 весовых категориях (до 80 кг, 80-100 кг, свыше 100 кг) по 8 человек в каждой на этапе предсоревновательной подготовки. Показатели измеряли электротензодинамометром серии FBK польского производства с классом точности до 100 граммов, с помощью специально изготовленного блочного устройства «Прибор ARM1». Результаты в результате анализа, силовые показатели 4 соревновательных движений (сгибание пальцев, натяжка молотом, крюк, сгибание кисти) высококвалифицированных армспортсменов были достоверно высокими в весовой категории 80-100 кг. Причем показатель силы крюка правой руки был самым высоким именно в этой весовой группе, а самый низкий показатель зафиксирован в весовой группе до 80 кг в сгибании пальцев. Выводы: сравнительный анализ всех исследованных показателей силовых возможностей высококвалифицированных армспортсменов позволил установить, что наиболее высокие результаты были показаны в силовых упражнениях крюк и сгибание кисти; можно утверждать, что силовые упражнения позволяют достаточно четко определить уровень силовой подготовленности армспортсменов, а сама это является главным показателем результативности высококвалифицированных армспортсменов; полученные результаты свидетельствуют о том, что армспортсмены с худшими силовыми показателями достигают результатов за счет включения в выполнение силовых упражнений большего количества мышечных групп и, наоборот, более высокие силовые показатели достигаются за счет выполнения силовых упражнений определенной мышечной группой.

Ключевые слова: армрестлинг, силовые показатели, соревнования.

Abstract. Mazurenko I. Analysis of strength indicators of highly qualified armwrestlers at the stage of pre-competition training. The purpose of the work is to analyze the strength indicators of the main competitive movements of armwrestlers of the highest qualification at the stage of pre-competition preparation. Objectives: analysis of the training process in preparation for arm wrestling competitions; identification of optimal strength indicators in preparation for arm wrestling competitions; determination of the methodology for preparing for the main arm wrestling competitions. Research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature and the training process of highly qualified armwrestlers in preparation for the main competitions, a pedagogical experiment (hand dynamometry, tensodynamometry). Material: in the course of the study, power indicators were measured in the main competitive movements of highly qualified 24 armwrestlers in 3 weight categories (up to 80 kg, 80-100 kg, over 100 kg), 8 people each at the stage of pre-competition training. The indicators were measured by a Polish-made FBK series electrodynamic dynamometer with an accuracy class of up to 100 grams, using a specially made block device "ARM1 Device". The results of the analysis, strength indicators of 4 competitive movements (bending fingers, hammer stretching, hook, bending of the hand) of highly qualified armwrestlers were significantly high in the weight category of 80-100 kg. Moreover, the indicator of the strength of the hook of the right hand was the highest in this weight group, and the lowest indicator was recorded in the weight group of up to 80 kg in flexion of the fingers. Conclusions: a comparative analysis of all the investigated indicators of power capabilities of highly qualified armwrestlers allowed us to establish that the highest results were shown in power exercises hook and flexion of the hand; it can be argued that strength exercises make it possible to clearly determine the level of strength preparedness of armwrestlers, and this itself is the main indicator of the effectiveness of highly qualified armwrestlers; the results obtained indicate that armwrestlers with worse strength indicators achieve results by including more muscle groups in the performance of strength exercises and, conversely, higher strength indicators are achieved by performing strength exercises with a specific muscle group.

Keywords: armwrestling, power indicators, competitions.

References

1. Bezkorovainyi, D. O. (2008). "Rozvytok zgyrachiv peredplichy ta zgyrachiv kysty u shcolyaryv 8–17 rokov, yaki zaymautsya armsportom". *Slobozanskiy naukovo-sportyvyi visnyk*, 4, 9–12. (in Ukr.)
2. Bezkorovainyi, D. O. (2010). *Navchannya tehnyci borotby na rukah : praktychni rekomendactii dlya zanyat armsportom*. HNAMG, Harkiv. (in Ukr.)
3. Bezkorovainyi, D. O. (2013). "Bazova systema trenuvan ta systema bezposeregnoyi pidgotovky do zmagany v armsporti". *Pedagogika, psyhologiyaya ta medyko-biologichni problem fizychnogo vyhovannya i sportu :zb. nauk. pract za red. prof. S. Yermakova*, 1, 13–16. (in Ukr.)
4. Bezkorovainyi, D. O. (2013) *Optymizachiya rozvytku sylu ta statychnoy vytryvalosti u 8–17-richnyh yunakiv v armsporti (monografiya)*. HNUMG, Harkiv. (in Ukr.)
5. Belskiy, I. V. (2003). *Sistemy effektivnoy treniroki: armrestling, bodibilfing, benchpress, pauerliting*. Vida-N, Minsk. (in Russ.)
6. Vodlozerov, V. E., & Yefimenko, A. M. (2003). "Issledovaniye effektivnosti sistemy trenzherov lokalno napravlenogo deystviy dlya trenirovki ruk". *Materialy VI Mizhnarodnoy naukovo-praktychnoy konferenctii "Nauka I osvita 2003"*, (30), 51-52. (in Russ.)
7. Galashko, A. I., & Galashko, N. I. (2008). «Srvnitelnaya ostenka antropometricheskogo razvitiya sportcmenov silovyh vidov sporta». *Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya*, (4), 13-17. (in Russ.)
8. Zhyvora, P. V., & Rahmanov, A. I. (2001). *Armsport: ucheb. posobiye dlya stud. vysshyyh ped. uchebnyh zavedeniy*. Izd. tsentr "Akademiya", Moskva. (in Russ.)
9. Zvyagintseva, I. M. (2009). *Sylova ta fizychna pidgotovka. Armsport : metodychni vkazivky*. HNAMG, Harkiv. (in Ukr.)

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК:
Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та

10. Kamayev, O. I., & Bezkorovainyi, D. O. (2013). "Vplyv eksperymentalnoyi program trenuvannya z armsportu na sylovi pokaznyki osnovnykh vyazovykh 16-17-richnykh rukobortsiv" *Pedagogika, psykholohiyaya ta medyko-biologichni problem fizychnogo vyhovannya i sportu :zb. nauk. pract za red. prof. S.Yermakova*, (1), 34-37. (in Ukr).
11. Kamayev, O. I. (2000). *Teoretycheskiye i metodicheskiye osnovy optimizatsii systemy mnogoleyney podgotovki yunykh lyzhnikov-gonshikov*. (Avtoref. dys. ... d-ra. nauk po fiz. voap. i sportu). Harkov, Ukraina. (in Russ).
12. Klochko, V. M. & Bezkorovainyi, D. O. (2005). *Sportivnyye yedinoborstva. Armsport. Tehnika, taktyka, metodyka navchannya : konspekt lektsiy dlya vyvchennya modulyu "Fizychnye vyhovannyz"*. HNAMEG, Harkiv. (in Ukr).
13. Komarevich, O. Y., Bezkorovainyi, D. O., Krasov, V. P. & Zvyagintseva, I. M. (2018). *Organizatsiya suddivstva zmaganiy z armsportu : navchalnyy posibnyk*. NUVGP, Rivne. (in Ukr).
14. Podrygalo, L. V., Galashko, O. I., Galashko, M. I., & Gorodynskiy, M. I. (2008). "Biomehanichni osoblyvosti armsportu". *Slobozanskiy naukovy-sportyvnyy visnyk*, (4), 167-174. (in Ukr).
15. Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshhaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya : uchebnyk [dlia trenerov] : 2 kn. Olimp. lit., Kiev*. (in Russ).
16. Usanov, E. I., & Chuglina, L. V. (2010). *Armrestling – bor`ba na rukah : ucheb. posobiye*. RUDN, Moskva. (in Russ).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Мазуренко Ігор Олександрович: аспірант; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058.

Мазуренко Игорь Александрович: аспірант; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, Харьков, 61058, Украина.

Igor Mazurenko: Graduate Student; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine

ORCID.ORG/<https://orcid.org/0000-0003-2827-7258> E-mail: bezkor@ua.fm

Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітей шкільного віку з короткозорістю на санаторному етапі

¹Вікторія Онищук
¹Наталія Гаврилова
¹Ірина Мацейко
²Олександр Звіряка

¹Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, Вінниця, Україна
²Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Суми, Україна

Мета: обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації з використанням спеціальних вправ у школярів 10-11 років з короткозорістю на санаторному етапі.

Матеріал і методи: для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: огляд літературних джерел; візометрія; рефрактометрія; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати: проведені нами дослідження засвідчили, що через 22 дні від початку занять у школярів, які займалися за санаторною програмою реабілітації, відбулося поліпшення показників гостроти зору і рефрактометрії але не достовірно. Тоді як, у школярів експериментальної групи застосування авторської програми, яка включала розроблений комплекс спеціальних вправ для зору, гімнастичні вправи, ранкову гігієнічну гімнастику, дозовану лікувальну ходьбу по місцевості за розвішеними орієнтирами, рухливі ігри і естафети з м'ячем, сприяло покращенню функції зорового аналізатора та показників фізичної підготовленості на санаторному етапі фізичної реабілітації.

Висновки: аналіз показників гостроти зору і рефрактометрії у дітей шкільного віку з короткозорістю, які займалися за авторською програмою фізичної реабілітації, дозволяє констатувати покращення функції зорового аналізатора та деяких показників фізичної підготовленості.

Ключові слова: школярі, міопія, зоровий аналізатор, фізична реабілітація, санаторний етап.

Вступ

Протягом останнього десятиліття медична статистика констатує неухильне зростання захворювань зорового аналізатора серед осіб різного віку. Особливо тривожним є розповсюдженість очних захворювань серед дитячого населення. В Україні за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) більше 13% дітей мають порушення зорового аналізатора [8, с. 1; 3]. Слід також зазначити, що найбільш розповсюдженими та прогресивними захворюваннями зорового аналізатора, серед дітей та підлітків є короткозорість (міопія). Відомо, що в Україні 420 тисяч дітей страждають на короткозорість. За офіційною статистикою МОЗ України в 2015 році міопія була виявлена в 17% школярів початкових класів і в 40% підлітків загальноосвітніх шкіл. Медико-соціальне значення проблеми зростає у зв'язку з тим, що короткозорість розвивається в дітей та осіб працездатного віку, тому боротьба з короткозорістю є актуальною проблемою [6, с.108]. Більшість дослідників, офтальмологів, які працюють над проблемою профілактики та лікування короткозорості у дітей, вважають, що головною причиною виникнення да-

ної хвороби є послаблення сполучної тканини під впливом недостатньо контрольованого зорового навантаження, що супроводжується підвищенням передньо-задньої осі ока і стоншенням рогівки [2, 11, 13]. Зменшення товщини рогівки супроводжується зниженням її чутливості від 19% до 57% в залежності від ступеня захворювання й зменшенням ригідності зовнішньої оболонки ока [6, с.1]. Наслідками слабкості сполучної тканини є не тільки зниження зорових функцій, але і дистрофічні зміни на очному дні [6, с.1; 11, с. 803]. Крім того, порушення функцій зорового аналізатора, особливо у дітей, призводить до важких незворотних процесів, а саме формування неправильної постави, плоскостопості, що обмежує рухову активність; порушення діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової систем; зниження функціональних резервних можливостей організму тощо [4, с. 1; 5; 10, с. 45; 7]. Такі зміни в організмі у дітей з короткозорістю спонукають до пошуку новітніх методів лікування спрямованих на укріплення загального стану здоров'я дітей і корекцію м'язового балансу акомодативної системи ока з метою профілактики розвитку короткозорості і ускладнень цієї хвороби. Фізична реабілітація таких дітей є складним і тривалим

процесом, що потребує системного використання різних її засобів [1, 3, 9, 12]. Одним із ефективних напрямків вирішення даної проблеми, на нашу думку, є комплексне застосування засобів фізичної реабілітації на санаторному етапі. Адже перебування дітей на санаторному етапі дозволить застосувати більший спектр засобів реабілітації, який буде сприяти розвантаженню зорової системи, усуненню прояву послаблення сполучної тканини, покращенню фізичного стану школярів.

Мета дослідження: обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації з використанням спеціальних вправ у школярів 10-11 років з короткозорістю на санаторному етапі.

Для досягнення мети вирішували такі завдання:

1. Вивчити й узагальнити стан питання з даної проблеми.
2. Скласти комплексну програму фізичної реабілітації для дітей шкільного віку з короткозорістю.
3. Оцінити ефективність впливу занять за розробленою програмою на показники гостроти зору, рефрактометрії та фізичної підготовленості школярів.

Матеріал і методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи: огляд літературних джерел; для визначення гостроти зору застосовували метод візометрії, де використовували спеціальну таблицю «Головіна-Сівцева»; для визначення функціонального стану зорового аналізатора застосовували рефрактометрію, яку здійснювали на апараті «Auto Refractometer Rodenstock RX-520+» (виробник Німеччина); для визначення фізичного стану школярів застосовували тести фізичної підготовленості (човниковий біг 4×9 м; штрафний кидок баскетбольного м'яча в кільце з відстані 3 м; метання набивного м'яча в рухову ціль з відстані 4 м); статистичну обробку отриманих показників проводили за t-критерієм Стьюдента.

Обстеженні взяли участь хлопці та дівчата віком 10-11 років, які за станом здоров'я перебували на санаторному етапі реабілітації у дитячому лікувальному ДП санаторії «Сокілець» Немирівського району Вінницької області. Курс фізичної реабілітації становив 22 дні. Загальна кількість пацієнтів даного реабілітаційного закладу становила 103 особи, які мали порушення зорового аналізатора. Перед початком курсу фізичної реабілітації усі діти пройшли медичне (офтальмологічне) обстеження, де нами було відібрано 68 осіб (із них 35 дівчат та 33 хлопці) віком 10-11 років з міопією слабкого (55,8%) та середнього (44,2%) ступенів. Після чого досліджуваних розподілили на дві групи: контрольну (КГ), що складалася із 18 дівчат та 17 хлопців, та основну (ОГ) – 17 дівчат та 16 хлопців. Перед початком застосування реабілітаційних програм батьки дітей з порушенням зору давали добровільну згоду на проведення досліджень.

Хлопці та дівчата контрольної групи займалися за програмою фізичної реабілітації спеціалізованого офтальмологічного санаторію. До змісту санаторної програми входила медикаментозна терапія; фізіотерапія (медикаментозний електрофорез, апаратне лікування, програмно-комп'ютерне лікування, ванни) та лікувальна фізична культура.

Підґрунтям для розробки авторської комплексної програми фізичної реабілітації хлопців та дівчат основної групи, стали дані науково-методичної літератури та резуль-

тати констатувального експерименту, а саме показники функціонального стану органа зору досліджуваних.

Хлопці та дівчата основної групи займалися за авторською програмою, яка розроблялась фахівцями з фізичної реабілітації. Дана програма розроблялась з урахуванням даних обстеження фізичного стану та функціонального стану органа зору.

Особливістю даної програми було те, що поряд з фізіотерапією, лікувальною гімнастикою до програми долучили розроблений комплекс спеціальних вправ для окорухових м'язів, ранкову гігієнічну гімнастику на свіжому повітрі (де застосовували координаційні, ідеомоторні, дихальні вправи), ігри у воді (з м'ячем), рухливі і спортивні ігри на спортивному майданчику (волейбол, бадмінтон, настільний теніс), дозовану лікувальну ходьбу по місцевості за розвішаними спеціально-розробленими орієнтирами (маршрутна карта №2)

У вступному періоді реабілітації (тривалість 5 дні) призначався щадний руховий режим. Завданням даного періоду було покращення м'язового – зв'язкового апарату ока, адаптація організму до фізичних навантажень, поліпшення кровообігу в тканинах.

Лікувальна гімнастика. Школярі застосовували комплекс гімнастичних вправ: дихальні вправи динамічного та статичного характеру, релаксаційні вправи. Тривалість заняття з лікувальної гімнастики становила 35 хв. Вступна частина – 7-8 хв, основна – 22-23 хв, заключна – 5 хв.

Фізіотерапія. З метою досягнення спазмолітичного ефекту на ціліарні м'язи і міорелаксуючого впливу на судини ока застосовували медикаментозний електрофорез 1% мезатону, рибофлавіну мононуклеотиду, вітаміну В₆. Дану процедуру здійснювали двічі на тиждень у фізіотерапевтичному кабінеті.

Два рази на тиждень дівчата та хлопці основної групи здійснювали водолікувальні процедури, де приймали лікувальні ванни (евкаліптові, хвойні). Тривалість приймання ванн становила 15-20 хвилин. Температура води становила 37-39 С°.

Лікувальна ходьба. Також у вступному періоді реабілітації школярі основної групи займалися дозованою лікувальною ходьбою по місцевості за розвішаними орієнтирами (маршрутна карта №2). Лікувальну ходьбу застосовували двічі на тиждень. Систематичні вправи на витривалість позитивно впливають не тільки на функціональний стан зорових аналізаторів але стабілізують загальний та психологічний стан школярів.

Самомасаж. Для зменшення очної втоми та затримки розвитку короткозорості до програми фізичної реабілітації ми долучили самомасаж акупунктурних точок навколо ока.

У основному періоді реабілітації (тривалість 15 днів) призначався щадно-тренувальний руховий режим. Завданням даного періоду було підвищення рівня фізичного стану, зміцнення м'язів зорового аналізатора, поліпшення кровопостачання тканин ока і м'язової системи ока.

Лікувальна гімнастика. До комплексу вправ долучили дихальні вправи, координаційні, коригувальні, вправи на розтягування та розслаблення м'язів. Тривалість занять лікувальною гімнастикою становила 30 хв.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Зранку хлопці та дівчата застосовували ранкову гігієнічну гімнастику, яка тривала 15 хв. До комплексу входили дихальні, коригувальні вправи.

Спеціальні вправи для окорухових м'язів. Хлопці і ді-

вчата основної групи застосовували розроблений комплекс спеціальних вправ (рухи очними яблуками вертикально: вгору-вниз; горизонтальні рухи очей: вправо-вліво; кругові рухи очима: за годинниковою стрілкою та в протилежному напрямку; зведення очей до носа; інтенсивне стискання та розтискання очей в швидкому темпі; часте кліпання очима на протязі 1-2 хвилин; розглядання міток на склі). Також до спеціальних вправ ми долучили заняття за корекційною методикою по В.В. Коваленко (1999). Суть методики полягала у застосуванні спеціальної офтальмологічної лінійки з позитивними і негативними сферичними лінзами зростаючої сили ($\pm 0,25$; $\pm 0,5$) дптр. Заняття спеціальними вправами для очей проводили кожного дня. Тривалість занять становила 20 хв.

Рухливі і спортивні ігри. Для підсилення тону м'язів та м'язів очного яблука до основного періоду реабілітації ми долучили спортивні (волейбол, настільний теніс, бадмінтон) та рухливі ігри (у воді, на спортивному майданчику). Заняття проводили тричі на тиждень по 30 хв.

Фізіотерапія. Також школярі з короткозорістю відвідували фізіотерапевтичний кабінет, де застосовували апаратний комплекс «Струмочок ТАК - 6.2», «АСО-2» (виробник Україна). Апаратний комплекс «АСО-2» застосовувався двічі на тиждень, апаратний комплекс «Струмочок ТАК - 6.2» один раз на тиждень. По завершенню занять комп'ютерними програмами проводили лікувальний масаж для очей.

Також школярі у даному періоді продовжували займатися лікувальною ходьбою по місцевості.

У **заключному періоді реабілітації** (тривалість 2 дні) призначався тренувальний руховий режим. Завданнями даного періоду було підтримка рівня фізичного стану, подальше зміцнення м'язів зорового аналізатора, формування у дітей мотивації до самостійних занять. Школярі основної групи продовжували застосовувати вищезгадані засоби фізичної реабілітації.

Для оцінки змін у зоровому аналізаторі на початку та по завершенню курсу фізичної реабілітації проводилося офтальмологічне обстеження контрольної та основної груп.

Результати дослідження

Для визначення ефективності розробленої реабілітаційної програми був проведений порівняльний аналіз показників гостроти зору та рефрактометрії хлопців, дівчат основної та контрольної груп. Результати проведеного констатуючого експерименту засвідчили, що показники гостроти зору у хлопців і дівчат обох груп суттєво не відрізнялися. Однак, через 22 дні від початку занять за програмою санаторію у хлопців контрольної групи достовірно покращилась середня гострота зору лівого ока на 28,5%, а лівого на 21% ($p < 0,05$). У хлопців основної групи, які займалися за розробленою програмою фізичної реабілітації також відбулося покращення гостроти зору. Середня величина показника гостроти зору правого ока зросла на 46% ($p < 0,05$), тоді як лівого на 39% ($p < 0,05$). Заняття за санаторною програмою фізичної реабілітації, не вплинуло протягом усього експерименту на суттєве покращення середніх величин показників зору у дівчат контрольної групи. Разом з тим проведений офтальмологічний огляд засвідчив незначне зростання середніх величин показників зору: правого ока з 0,52 до 0,68 ум.од., лівого ока з 0,44 до 0,60 ум.од. По завершенню двадцяти двох денного курсу фізичної реабілітації у дівчат основної групи середня величина показників гостроти зору, достовірно покращилася, як правого (на 42,8%), так і лівого (на 45%) ока, про що свідчать дані таблиці 1.

З метою виявлення ступеню короткозорості у школярів контрольних і основних груп досліджувався функціональний стан органа зору за рефрактометрією до початку експериментального дослідження і по завершенню. Як видно з таблиці 2 у хлопців контрольної групи протягом усього періоду застосування програми санаторію, показники рефрактометрії достовірно не змінилися. Однак, середня величина показника рефрактометрії правого ока зросла на 12,5%, а лівого – 18,8%.

У хлопців контрольної групи вірогідно покращилися середні величини показників рефрактометрії, як правого (46,6%, $p < 0,05$), так і лівого (37,5%, $p < 0,05$) ока. У дівчат контрольної групи, середні величини показників рефрак-

Таблиця 1
Показники гостроти зору у хлопців і дівчат 10-11 років контрольної та основної груп

Показники гостроти зору	Середня величина, $X \pm m$			
	контрольна група		основна група	
	до фізичної реабілітації	по завершенню фізичної реабілітації	до фізичної реабілітації	по завершенню фізичної реабілітації
	хлопці			
Гострота зору правого ока (VOD), ум.од	0,50 \pm 0,1	0,64 \pm 0,05*	0,41 \pm 0,07	0,76 \pm 0,08*
Гострота зору лівого ока (VOS), ум.од	0,50 \pm 0,06	0,70 \pm 0,06*	0,40 \pm 0,09	0,66 \pm 0,08*
	дівчата			
Гострота зору правого ока (VOD), ум.од.	0,52 \pm 0,07	0,68 \pm 0,07	0,40 \pm 0,1	0,70 \pm 0,11*
Гострота зору лівого ока (VOS), ум.од	0,44 \pm 0,08	0,60 \pm 0,08	0,38 \pm 0,03	0,70 \pm 0,11*

Примітка: вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку занять: * - $p < 0,05$;

Таблиця 2

Показники рефрактометрії у хлопців і дівчат 10-11 років
контрольної та основної груп

Показники рефрактометрії	Середня величина, $X \pm m$			
	контрольна група		основна група	
	до фізичної реабілітації	по завершенню фізичної реабілітації	до фізичної реабілітації	по завершенню фізичної реабілітації
	хлопці			
Праве око (VOD), дптр	-1,6±0,4	-1,4±0,2	-1,5±0,3	-0,8±0,2*
Ліве око (VOS), дптр	-1,6±0,4	-1,3±0,3	-1,6±0,3	-1,0±0,2*
	дівчата			
Праве око (VOD), дптр	-1,7±0,6	-1,0±0,6	-1,8±0,5	-0,5±0,4*
Ліве око (VOS), дптр	-1,8±0,6	-1,0±0,4	-1,9±0,3	-0,9±0,4*

Примітка: вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку занять: * $p < 0,05$;

тометрії, протягом усього експерименту дещо знизились. Однак, достовірних відмінностей нами не було зафіксовано.

У дівчат основної групи показники рефрактометрії, порівняно зі значеннями, зареєстрованими до початку формувального експерименту, вірогідно знизились (праве око на 72%, ліве око на 52%), що свідчить про покращення функції зору. Отримані середні величини показників рефрактометрії, як у хлопців, так і у дівчат обох груп, до початку і по завершенню експерименту, свідчили про слабку та середню ступінь короткозорості.

Відомо, що повне або часткове порушення функції зорового аналізатора насамперед порушує просторове орієнтування, координацію рухів, швидкісну та силову витривалість, уповільнює темп оволодіння руховими вміннями й навичками, викликає труднощі в збереженні статичної та динамічної рівноваги. З цією метою ми долучили спеціальні тести фізичної підготовленості для школярів з короткозорістю.

Відомо, що під час виконання даних тестів покращується функціональний стан зорового аналізатора, підвищуються показники швидкості переробки зорової інформації, стійкості акомодативної та швидкості розпізнавання.

Як видно з таблиці 3 середня величина показників спритності у хлопців контрольної та основної груп достовірно не змінилась. У дівчат контрольної групи також достовірних змін не виявлено, тоді як у школярів основної групи час пробігання дистанції зменшився на 9,4% ($p < 0,05$).

Також ми запровадили спеціальний тест «штрафний кидок баскетбольного м'яча в кільце з відстані трьох метрів». У хлопців і дівчат контрольної групи показники покращилися але без суттєвих змін. У представників основної групи по завершенню курсу фізичної реабілітації кількість попадань в кошик збільшилась з $5,58 \pm 0,42$ до $8,03 \pm 0,54$ разів ($p < 0,05$). У дівчаток також зафіксовано достовірне збільшення кількості попадань м'ячем у кошик з $4,56 \pm 0,33$ до $7,00 \pm 0,56$ разів ($p < 0,05$). Такі зміни показників свідчать про покращення зорової орієнтації та периферичного зору.

Серед спектру спеціальних тестів для дітей з порушенням функції зору, виконання якого сприяє тренуванню зорового аналізатора, є тест «метання в рухову ціль».

Через 22 тижні занять за санаторною програмою фізичної реабілітації у хлопців контрольної групи вірогідно збільшилась кількість попадань м'ячем в рухову ціль на 16,1% ($p < 0,05$). У школярів основної групи, які займалися за розробленою програмою, даний показник покращився на 16,3% ($p < 0,05$). У дівчаток контрольної групи кількість попадань в рухову ціль збільшилась але без суттєвих змін. Тоді як, у представниць основної групи даний показник покращився на 16,4% ($p < 0,05$), що свідчить про покращення функції зорового аналізатора.

Отже, під впливом фізичних навантажень у школярів основної групи показники фізичної підготовленості за спеціально підібраними тестами значно змінилися, що свідчить про ефективність використаних засобів фізичної реабілітації на санаторному етапі.

Висновки / Дискусія

Дискусія. Згідно отриманих даних можна стверджувати, що кількість дітей шкільного віку у яких простежується міопія значно збільшується. Згідно наукових даних Бутова Р.С. (2016), Тимчик О. (2019) найчастіше погіршення зору простежується у шкільному віці, що і було підтверджено нашими даними.

Головною патогенетичною ланкою набутої короткозорості є розтягнення склери. Крім того, внаслідок порушення зору у дітей виникають вторинні відхилення у фізичному здоров'ї, що негативно відображається на фізичній активності. Наявна залежність між фізичною активністю, рівнем здоров'я дитини, і розвитком короткозорості свідчить про необхідність проведення комплексної фізичної реабілітації (Ю.М. Фурман, 2014, А.І. Альошина, 2014). З огляду на вище викладене ми розробили і апробували комплексну реабілітаційну програму. Особливістю даної програми було те, що до програми ми долучили комплекс спеціальних вправ для зору, ігри у воді (з м'ячем), рухливі і спортивні ігри на майданчику (волейбол, бадмінтон, настільний теніс) та дозовану лікувальну ходьбу по місцевості за розвішаними спеціально-розробленими орієнтирами. Даний комплекс засобів фізичної реабілітації підбирався з метою зміцнення м'язово-зв'язкового апарату ока, поліпшення діяльності м'язів ока, насамперед акомодативного м'яза, зміцнення склери.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості хлопців і дівчат 10-11 років контрольної та основної груп

Тести фізичної підготовленості	Середня величина, $X \pm m$			
	контрольна група		основна група	
	до фізичної реабілітації	по завершенню фізичної реабілітації	до фізичної реабілітації	по завершенню фізичної реабілітації
Човниковий біг 4*9 м, с	хлопці			
	11,3±0,15	11,1±0,11	10,6±0,22	10,3±0,16
	дівчата			
	12,6±0,36	12,4±0,32	12,7±0,11	11,5±0,08*
Штрафний кидок баскетбольного м'яча в кільце з відстані 3 м, кількість попадань	хлопці			
	6,18±0,7	7,28±0,84	5,58±0,42	8,03±0,54*
	дівчата			
	4,46±0,45	5,16±1,00	4,56±0,33	7,00±0,56*
Метання в рухову ціль з відстані 4 м, кількість попадань	хлопці			
	6,25±0,34	7,45±0,33*	6,05±0,4	7,23±0,32*
	дівчата			
	5,89±0,51	6,22±0,42	5,47±0,50	6,54±0,20*

Примітка: вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку занять: * - $p < 0,05$

Застосування занять за авторською програмою сприяло достовірному покращенню середніх величин показників гостроти зору, рефрактометрії та фізичної підготовленості у осіб основних груп. Такі зміни ми пов'язуємо з тим, що до комплексу заходів фізичної реабілітації, які входили до авторської програми ми додали спеціальні вправи для окорухових м'язів, що підвищило не тільки показники гостроти зору але й активну участь школярів у проведенні реабілітаційних заходів на санаторному етапі.

Отримані нами результати роботи про покращення фізичних якостей, гостроти зору та рефрактометрії у осіб 10-11 років з короткозорістю, з погляду на виконання наукового дослідження, відповідали попередньо поставленій меті, завданням фізичної реабілітації та підтвердили ефективність розробленої авторської програми, яка може бути.

рекомендована до застосування у практичній діяльності лікувально-профілактичних установ, реабілітаційних центрів відповідного профілю

Висновки.

1. Узагальнення науково-методичної інформації з теми дослідження свідчить про щорічну динаміку розповсюдженості короткозорості серед дітей шкільного віку.

2. Результати дослідження показали, що застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з короткозорістю, яка включає лікувальну гімнастику, ранкову гігієнічну гімнастику, спеціальні вправи для окорухових м'язів, дозовану лікувальну ходьбу по місцевості, рухливі ігри і естафети, сприяє покращенню показників гостроти зору, рефрактометрії та фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, полягають у вивченні можливості застосування запропонованої програми фізичної реабілітації для відновлення гостроти зору у школярів старшого віку на всіх етапах реабілітації.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Аветисов, Э. С. (2005), Зрительные функции и их коррекция у детей, Москва, Медицина, 278 с.
2. Аветисов, Э. С. (1986), Близорукость, Москва, Медицина, 233 с.
3. Ананьева, Т. Г., Тухар, В. О. (2016), "Застосування фізіотерапевтичних методів у лікуванні міопії у дітей", Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, № 3, С. 23-26.
4. Бутов, Р.С. (2016), Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту, Київ, 23 с.
5. Дугіна, Л. (2016), "Вплив засобів фізичної реабілітації на фізичний розвиток дітей з вадами зору", Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, № 3, С. 67-72.
6. Тимчик, О. (2019), "Фізична реабілітація дітей шкільного віку з міопією I-III ступеню", Спортивна наука та здоров'я людини, № 1 (2), С. 107-119.
7. Івасик, Н, Курташ, Є. (2010), "Лікувальне плавання, як засіб фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з вадами зору", Теорія та методика фізичного виховання, № 3, С. 27-29.
8. Ромман Хайсам Дж.М. (2015), Фізична реабілітація школярів з функціональними порушеннями зору на постклінічному етапі автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 20 с.
9. Рубан, Л. А. (2016), "Методи корекції міопії фізичними вправами", Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, № 2, С. 193-197.
10. Тейлор, Д., Хойт, К. (2007), Детская офтальмология, Москва, 248 с.

11. Aslan, U. B., Calik, B. B., Kitiş, A. (2012), "The effect of gender and level of vision on the physical activity level of children and adolescents with visual impairment", *Res Dev Disabil.* J., № 33(6), С.799-804.
12. Cochereau, A. (2011), "Screening for visual disorders in pre-primary school" *Soins. Pediatr. Pueric.*, № 261, pp. 24-25.
13. Walline, J.J., Lindsley, K., Vedilla, S.S. (2012), Myopia. Treatments for Kids Come Up Short or Cause Side Effects, *Review of Optometry*, № 149 (1): 316.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Онищук Виктория Евгеньевна, Гаврилова Наталья Владимировна, Мацейко Ирина Ивановна, Звиряка Александр Николаевич. **Эффективность применения комплексной программы физической реабилитации детей школьного возраста 10-11 лет с близорукостью на санаторном этапе.** В течение последнего десятилетия медицинская статистика констатирует неуклонный рост заболеваний зрительного анализатора у лиц различного возраста. Особенно тревожным является распространённость глазных заболеваний среди детского населения. В Украине по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 13% детей имеют нарушения зрительного анализатора. Следует также отметить, что наиболее распространёнными и прогрессирующими заболеваниями зрительного анализатора, среди детей и подростков является близорукость (миопия). Офтальмологи, которые работают над проблемой профилактики и лечения близорукости у детей, считают, что главной причиной возникновения данной болезни является ослабление соединительной ткани под влиянием недостаточно контролируемой зрительной нагрузки, что сопровождается повышением передне - задней оси глаза и истончением роговицы. Последствиями слабости соединительной ткани является не только снижение зрительных функций, но и дистрофические изменения на глазном дне. Одним из эффективных направлений решения данной проблемы, по нашему мнению, является комплексное применение средств физической реабилитации на санаторном этапе. Ведь пребывание детей на санаторном этапе позволит применить больший спектр средств реабилитации, который будет способствовать разгрузке зрительной системы, устранению проявления ослабления соединительной ткани, улучшению физического состояния школьников. Цель работы обосновать и разработать комплексную программу физической реабилитации с использованием специальных упражнений у школьников 10-11 лет с близорукостью на санаторном этапе. Методы исследования: обзор литературных источников; визометрия; рефрактометрия; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Результаты. Проведённые нами исследования показали, что через 22 дня от начала занятий у школьников, которые занимались по санаторной программе реабилитации, произошло улучшение показателей остроты зрения и рефрактометрии но не достоверно. Тогда как, у школьников экспериментальной группы применения авторской программы, которая включала разработанный комплекс специальных упражнений для зрения, гимнастические упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, дозированную лечебную ходьбу по местности с развешанными ориентирами, подвижные игры и эстафеты с мячом, способствовало улучшению функции зрительного анализатора и показателей физической подготовленности на санаторном этапе физической реабилитации. Выводы. Анализ показателей остроты зрения и рефрактометрии у детей школьного возраста с близорукостью, которые занимались по авторской программе физической реабилитации, позволяет констатировать улучшение функции зрительного анализатора и некоторых показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: школьники, миопия, зрительный анализатор, физическая реабилитация, санаторный этап

Abstract. Onishchuk Victoria, Gavrilova Natalya, Matseyko Irina, Zviryaka Alexander. **The effectiveness of the use of a comprehensive program of physical rehabilitation for school children 10-11 years old with myopia at the sanatorium stage.** Over the past decade, medical statistics have shown a steady increase in the diseases of the visual analyzer in people of different ages. Particularly alarming is the prevalence of eye diseases among children. In Ukraine, according to the World Health Organization (WHO), more than 13% of children have visual analyzer disorders. It should also be noted that the most common and progressive diseases of the visual analyzer among children and adolescents are myopia (myopia). Ophthalmologists who work on the prevention and treatment of myopia in children believe that the main cause of this disease is a weakening of connective tissue under the influence of insufficiently controlled visual load, which is accompanied by an increase in the anterior - posterior axis of the eye and thinning of the cornea. The consequences of connective tissue weakness are not only a decrease in visual functions, but also dystrophic changes in the fundus. One of the effective ways to solve this problem, in our opinion, is the integrated use of physical rehabilitation at the sanatorium stage. After all, the stay of children at the sanatorium stage will make it possible to use a wider range of rehabilitation means, which will contribute to unloading the visual system, eliminating the manifestation of weakening of connective tissue, and improving the physical condition of schoolchildren. Purposes: to substantiate and develop a comprehensive program of physical rehabilitation using special exercises in schoolchildren 10-11 years old with myopia at the sanatorium stage. Methods of research. To solve the tasks, the following research methods were used: a review of literary sources; visometry; refractometry; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. Research results. Our studies showed that after 22 days from the start of classes, schoolchildren who were engaged in a sanatorium rehabilitation program improved their visual acuity and refractometry but not significantly. Whereas, the students of the experimental group using the author's program, which included the developed set of special exercises for eyesight, gymnastic exercises, morning hygienic gymnastics, dosed therapeutic walking in the area with hanging landmarks, outdoor games and relay races with the ball, helped to improve the function of the visual analyzer and indicators physical fitness at the sanatorium stage of physical rehabilitation. Conclusions. The analysis of visual acuity and refractometry in school-aged children with myopia, who were engaged in the author's physical rehabilitation program, allows us to state an improvement in the function of the visual analyzer and some indicators of physical fitness.

Keywords: schoolchildren, myopia, visual analyzer, physical rehabilitation, sanatorium stage

References

1. Avetisov, E. (2005) *Zritel'nyye funktsii i ikh korrektsiya u detey.* Moskva: Meditsina, 278. (in Russ.).
2. Avetisov, E. (1986) *Blizorukost'.* Moskva: Meditsina, 233. (in Russ.).
3. Ananyeva T.G., Tuhar V.O. (2016) *Zastosuvannya fizioterapevtychnykh metodiv u likuvanni miopiyi u ditey [Application of physiotherapeutic methods in the treatment of myopia in children].* *Fizychna reabilitatsiya ta rekreatsivno-ozdorovchi tekhnolohiyi.* no 3 23-26. (in Ukr.).
4. Butov R.S. (2016). *Fizychna reabilitatsiya ditey shkolnoho viku z vadamy zoru v umovakh spetsializovanykh navchalykh zakladiv [Physical rehabilitation of school-aged children with sight defects in conditions of specialized educational establishments].* *Avtoref. kand. nauk z fiz. vih. i sportu.* Kyiv. 23. (in Ukr.).
5. Dugina L. (2016) *Vplyv zasobiv fizychnoyi reabilitatsiyi na fizychnyy rozvytok ditey z vadamy zoru [Influence of physical rehabilitation means on physical development of children with visual impairment].* *Fizychna reabilitatsiya ta rekreatsivno-ozdorovchi tekhnolohiyi.* no 3. 67-72. (in Ukr.).

6. Tymchuk O. Fizychna reabilitatsiya ditey shkil'noho viku z miopiyeyu I-III stupenyu [Physical rehabilitation of school-age children with grade I-III myopia]. *Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyu*. no 1 (2). 107-119. (in Ukr.).
7. Nataliya I., Yevgen K. (2010). Likuval'ne plavannya, yak zasib fizychnoyi reabilitatsiyi ditey molodshoho shkil'noho viku z vadamy zoru [Therapeutic swimming as a means of physical rehabilitation for primary school children with visual impairments]. *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya*. no 3. 27-29. (in Ukr.).
8. Romman Haytham, J. (2015). Fizychna reabilitatsiya shkolyariv z funktsional'nymy porushennyamy zoru na postklinichnomu etapi [Physical therapy schoolchildrens with functional disorders of postklinichnomu on stage]. *Avtoref. kand. nauk z fiz. vih. i sportu*. Kyiv. 20. (in Ukr.).
9. Ruban, L. A. (2016). Metody korektsiyi miopiyi fizychnymy vpravamy [Methods of myopia correction by physical exercises]. *Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport*. no 2. 193-197. (in Ukr.).
10. Aslan, U., Calik, B., Kitiş, A. (2012) Vliyaniye pola i urovnya zreniya na uroven' fizicheskoy aktivnosti detey i podrostkov s narusheniyem zreniya [The effect of gender and level of vision on the physical activity level of children and adolescents with visual impairment]. *Res Dev Disabil. J.* no 33(6). 1799-804. (in Eng.).
11. Taylor, D., Hoyt, K. (2007) *Pediatric Ophthalmology*. Moscow: BINOMIAL, 248. (in Russ.).
12. Cochereau A. (2011). Skrining na narusheniya zreniya v doskol'noy shkole [Screening for visual disorders in pre-primary school]. *Soins. Pediatr. Pueric.* no 261 24-25. (in Eng.).
13. Walline J.J., Lindsley K., Vedula S.S. (2012). Blizorukost'. Pobochnyye efekty dlya detey [Myopia. Treatments for Kids Come Up Short or Cause Side Effects] // *Review of Ortometry*. no149 (1): 316. (in Eng.).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Онищук Вікторія Євгенівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського;

Онищук Виктория Евгеньевна - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания и физической реабилитации Винницкого государственного педагогического университета имени М. Коцюбинского;

Victoria Onishchuk - PhD (Physical Education and Sport), associate professor of the department of biomedical foundations of physical education and physical rehabilitation of Vinnitsa State Pedagogical University named after M. Kotsyubinsky;

e-mail vitapilgun@yandex.ru;

ORCID: 0000-0002-9615-6653

Гаврилова Наталія Володимирівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського;

Гаврилова Наталья Владимировна - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания и физической реабилитации Винницкого государственного педагогического университета имени М. Коцюбинского;

Natalia Gavrilova - Ph.D. in physical education and sports, associate professor of the department of biomedical foundations of physical education and physical rehabilitation of Vinnitsa State Pedagogical University named after M. Kotsyubinsky;

e-mail gavrilova.natal83@gmail.com;

ORCID: 0000-0001-6209-5875

Мацейко Ірина Іванівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського;

Мацейко Ирина Ивановна - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания и физической реабилитации Винницкого государственного педагогического университета имени М. Коцюбинского;

Irina Matseyko - Ph.D. in physical education and sports, associate professor of the department of biomedical foundations of physical education and physical rehabilitation of Vinnitsa State Pedagogical University named after M. Kotsyubinsky;

e-mail iryna.isd1@gmail.ru;

ORCID:0000-0002-2656-6200

Звіряка Олександр Миколайович - к. фіз. вих., доцент; Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Навчально- науковий інститут фізичної культури, Суми, Україна.

Звирьяка Александр Николаевич - к. физ. восп., доцент; Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренка, Научно-исследовательский институт физической культуры, г. Сумы, Украина.

Oleksandr Zviriyaka - PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Educational and Research Institute of Physical Culture, Sumy, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8618-9665

e-mail: zvir-hunter@ukr.net

Соціально-філософські та етичні аспекти конфлікту і агресивності у спортивній діяльності

Олена Орленко
Юлія Семенова
Світлана Червона
Наталія Салтан

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: розв'язання протиріч інтерпретації спорту як чинника ствердження агресивних моделей поведінки і світоглядних орієнтацій у буденному дискурсі.

Матеріал і методи: звертаючись до результатів філософських, психологічних та інших наукових досліджень з питань агресії, конфліктності, змагальної природи спорту здійснено аналіз перспективи розвитку етичних принципів спорту як соціального інституту.

Результати: залучення індивідуума до спортивної діяльності є стратегією мінімізації агресивності особистості в соціумі: долучаючись до спорту, людина формує звичку дотримуватись правил і спортивної етики, що вона потім буде екстраполювати на реальне життя; у процесі спортивної діяльності людина переживає низку актів психоемоційного переживання, яке долається протягом тренування; командна природа спорту мінімізує загрози утвердження егоїстичних світоглядних орієнтацій, формуючи навички перебування в колективі, і розбудови продуктивної комунікації; якісно організована спортивна діяльність допомагає системному підвищенню результатів і досягнень, забезпечуючи позитивний психологічний клімат.

Висновки: факт залучення до спортивної діяльності фундаментальним чином трансформує світоглядні і психологічні атрибути особистості, проте, прояви агресивності носять більше ситуативний характер, аніж постають системною рисою особистості спортсмена.

Ключові слова: агресивність; конфлікт; протистояння в спортивній діяльності; етичні принципи сучасного спорту.

Вступ

В науковій та особливо в публіцистичній літературі нерідко робляться висновки, що спорт формує агресивні тенденції, що спорт є умовою реалізації агресивних тенденцій як спортсменів, так і тих, хто спостерігає за спортивними поєдинками.

Кореляція між феноменом агресивності і спортивною діяльністю є, якщо не безпосередньою, то однією із важливих сюжетних ліній дослідження психологічних особливостей спортивної діяльності. З огляду на це, показово виглядає теза Дж. Рассела щодо ролі конфліктів і агресивності як детермінант спортивної діяльності: «Хоча найкраща моральна інтерпретація спорту може полягати в тому, щоб описати його як взаємоприйнятне прагнення до досконалості через виклик, вона дозволяє описати характер спорту як певного типу протистояння – свого роду ритуалізований фізичний конфлікт. Бажання «домінувати», «розчавити», «покарати», «зруйнувати», «сплюндрувати», «продемонструвати відсутність милосердя» – це знайомі мотиваційні інструменти, що використовуються гравцями і тренерами для підвищення продуктивності. Усі такі мотиви – і вони абсолютно звичайні в спорті – мають свій початок у людському конфлікті» [5].

Метою даної статті є спроба розв'язання протиріч інтерпретації спорту як чинника ствердження агресивних моделей поведінки і світоглядних орієнтацій у буденному дискурсі.

Результати дослідження

Намагаючись з філософського погляду досягнути більше психологічну проблему агресії в спорті, хотілося б нагадати закладений історично один із ключових принципів спорту – прагнення до перемоги, що впливає із змагальної природи спорту. Водночас, в психологічній літературі й у дослідженнях в галузі філософії спорту майже відсутні напрацювання щодо станів, які супроводжують спортсмена, що програв у боротьбі: дійсно, як дослідників, так самих спортсменів, тренерів і вболівальників переважно цікавить складна механіка підготовки до спортивних змагань, виявлення сучасної візуальної культури тощо.

Проте спортивне змагання завжди має переможця і того, хто програв, що, відповідно, загострює питання етичних принципів сучасного спорту. Хто ж він – той, хто програв, з погляду психології? Людина-спортсмен за один день може перетворитись із кумира мільйонів на об'єкт ненависті чи зневаги. Ми пам'ятаємо, що навіть за античних часів спортсмени, що програвали на змаганнях, повертались додому зганьбленими, потайки, аби не постати об'єктом розправи вболівальників. Використовуючи підходи гайдеггерівської онтології, цікаві тези наводить Y.Tuncel: «Зараз спорт створює можливості для атлетичного Dasein переживати смерть у формі ризиків, здійснення помилок, програшів, створює можливості для аутентичного способу буття-у-світі... Я стверджую, що прийняття ризикованих рішень у кожній змагальній грі це не одне й те саме, що ми називаємо ризикованим спортом; немає сумнівів, існують ступені прийняття ризикованих рішень, коли під «ризиком» ми ро- зуміємо смерть атлета. У багатьох видах спорту існує велика кількість травм та болючих програшів, кожен із яких може розглядатись як «маленька смерть». Таким чином, заняття спортом, особливо у його змагальній формі, є видом буття-до-смерті, через яку атлети шукають власний аутентичний шлях буття». [6, с. 415].

Для спортсмена змагальна природа спорту постає екзистенціальним напруженням ствердження власного аутентичного способу буття. Дійсно, поразка у спортивному змаганні є болісною – ніхто не бере участі у змаганнях із метою програшу, проте цей екзистенційно-психологічний стан є невід'ємною складовою спортивної діяльності відповідно до її призначення, тому участь у спорті завжди споріднена із жертвністю, яку уособлює переможена особа, а психологічні механізми отримання статусу переможеного, жертви також пов'язані із потенційними загрозами утвердження агресивних моделей поведінки у спортсменів. Проте для досягнення успіхів у спортивній діяльності, необхідною вимогою є максимальне розкриття позитивного потенціалу фізичних та, не менш важливо, психологічних якостей особистості.

Якщо рівень фізичної підготовки суб'єктів спортивної діяльності є еквівалентним, то домінуючим фактором для спортивних звершень стає саме психологічна готовність спортсмена, його навички з управління в стресовій ситуації. На жаль, фізична культура і спорт часто інтерпретуються з погляду домінування фізичних факторів, а проблема психологічної підготовки набуває другорядного характеру.

Саме цим забезпечується виникнення колізій, які спортсмен не здатен розв'язати в неагресивний спосіб. Окрім заявленої вище неоднозначної ситуації із оцінкою взаємозв'язку спорту і агресії в історії філософії, наша наукове дослідження ініційоване потребою розв'язання протиріч інтерпретації спорту як чинника утвердження агресивних моделей поведінки і світоглядних орієнтацій у буденному дискурсі. «У суспільній свідомості завжди існувала установка про потенційну агресивність спортсменів. Засоби масової інформації моментально тиражують випадки порушення громадського порядку відомими спортсменами. На побутовому рівні агресія асоціюється з негативними формами поведінки, нанесенням шкоди, збитку. А щодо спорту, то робляться висновки, що спорт «формує агресивні тенденції», що спорт є умовою «реалізації агресивних тенденцій» як спортсменів, так і тих, хто спостерігає за спортивними поєдинками» [3, с. 202]. Дійсно, не завжди спортивна агресія утримується в межах соціально-безпечних форм. Часто спортивні змагання породжують гострі конфлікти, починаючи з міжособистісного рівня і закінчуючи рівнем міждержавним. Конфліктам, що виникають у сфері спорту, властиві як загальні сутнісні риси будь-якого соціального конфлікту, так і специфічні особливості: по-перше, спорт – це опосередковане і безпосереднє психологічне та фізичне протистояння спортсменів, жорстка конкуренція на змаганнях і в навчально-тренувальному процесі. Йому також властива екстремальність умов, що пов'язана з високими фізичними і нервово-психологічними навантаженнями; по-друге, спорт характеризується високою руховою активністю і можливістю прояву агресії в межах правил змагань, при цьому в деяких видах спорту в умовах жорсткого фізичного контакту. Агресія актуалізується під час конфліктів, які виникають у специфічних ситуаціях спортивної діяльності. Які ж саме типи конфліктів властиві спортивній галузі і галузі фізичної культури? Доцільно систематизувати можливі конфлікти у досліджуваній галузі за чотирма типами, зокрема:

1. Конфлікти, що виникають в ситуаціях, які перешкоджають досягненню основної мети спортивної діяльності (функціонально-рольові конфлікти в умовах спортивно-ігрової діяльності і т.ін.).

2. Конфлікти, що виникають в ситуаціях, які безпосередньо чи опосередковано перешкоджають досягненню вторинної мети спільної діяльності (реалізація особистого чи професійного потенціалу, прагнення до зростання, вдосконалення, визнання з боку колективу).

3. Конфлікти, що виникають через способи поведінки, які не відповідають очікуванням (експектаціям) членів команди (небажання принести власні інтереси в жертву командним, недобросовісне ставлення до тренувальних занять і змагань).

4. Особистісні конфлікти, що виникають як прояв несумісності, нерозуміння (відмінностей в системі цінностей, життєвих планів, інтересів).

Дійсно, спортивна і безпосередня змагальна діяльність є сферою, яка носить надзвичайно напружений у психологічному плані характер. Перспектива перемоги чи поразки здатна актуалізувати «темний бік людської природи», проте спортивне змагання постає ареною для демонстрації своїх можливостей йти до кінця, дистанціюючись як від загальнолюдських норм поведінки, так і від аксіологічних пріоритетів спортивної діяльності, яким є, наприклад, концепт «Fair Play» («чесна гра»). Демонстративним, з огляду на це, виглядає футбол. Зокрема, Y.Tuncel наголошує: «Ми постійно бачимо егоїстичну поведінку у футболі. Гравець, який перебуває на позиції, з якої неможливо забити гол, намагається все ж вдарити його, замість того, щоб передавати м'яч іншому гравцеві, який знаходиться на кращій за нього позиції для того, щоб забити гол – існує багато причин для такої поведінки. Ця первинна людська природа, у цьому випадку, будучи егоїстичною, може бути мінімізована під час тренування із досвідченим тренером. Врешті-решт, можуть бути зроблені акценти на вищій природі, здатній забезпечити згуртованість і гру в унісон з іншими майже в кожному конкретному випадку, зокрема, коли справа доходить до забиття гола, внаслідок чого той самий спортсмен грає в гармонії з іншими гравцями» [6, с. 411]. Водночас, спортивну агресію намагається «ввести в певні рамки» фізична культура. Виховна діяльність у процесі підготовки спортсменів має бути спрямованою, не в останню чергу, на відтворення у спортсменів ефективних навичок прийняття неагресивних рішень. На ухвалення рішення і, відповідно, рівень агресивності в спортивній діяльності впливають наступні кілька факторів: амплуа спортсмена; змагальний досвід спортсмена; фізична підготовленість спортсмена, яка є одним з істотних факторів, що обумовлюють швидкість і правильність ухвалення рішення. Також важливими є: вік спортсмена, тому що молоді спортсмени, що починають, мають більш збудливу нервову систему і невеликий досвід участі в змаганнях, перевагу віддають безпосереднім діям, залишаючи без потрібної уваги аналіз ситуації, інтелектуальну частину діяльності, проте більш досвідчені спортсмени частіше використовують фактор часу для з'ясування ситуації, що склалася, та виявленню слабких місць супротивника; властивості нервових процесів, (наприклад, спортсмени зі слабкою нервовою системою, як більш чутливі, швидше реагують на ситуацію, що створилася, й прогнозують події, інертним спортсменам складніше змінити намічені дії, а спортсмени з невірною нервовою системою більше роблять помилок, невірних дій через надмірну збудливість). Далеко не останню роль грають інтелектуальні якості: спостережливості, кмітливості, передбачення, швидкості розуму, гнучкості розуму, що є важливими чинниками у швидкості й правильності прийняття рішень у спорті; вольові якості: самостійності, ініціативності, рішучості, самовладання [1, с. 20-22].

Проблема агресії в спорті набуває соціального виміру за умови використання спорту в його антигуманному вигляді – з метою поширення ідеологічних конструктів, утвердження політичних режимів, спекуляції на патріотичних почуттях вболівальників тощо. Можливості суб'єкта управлінської діяльності в системі спорту безпосередньо визначаються тими особливостями управління спортивною діяльністю, що існують у структурі управління суспільством. Ця проблема носить гострий характер для безпосередньої спортивної практики, яка актуалізує питання про імплементацію результатів теоретичних досліджень у процеси мінімізації агресивності як риси сучасного спорту. З огляду на це, неоціненним є внесок таких організацій, як «Європейський рух за чесну гру» (The European Fair Play

Movement), які спрямовують свої зусилля саме на практичні зміни в сучасному спортивному світі, зокрема, через проведення масштабних заходів, на яких виробляються конкретні декларації в спортивній галузі, в якому беруть участь усі зацікавлені особи (stakeholders) спорту – відомі спортсмени, тренери, дослідники, представники влади (sport policymakers) тощо.

Важливим результатом діяльності цієї організації, спрямованим на практичне подолання проявів агресивності в спорті, є декларація, що постала підсумком Шостої Генеральної Асамблеї членів руху (Париж, 2001 р.), темою якої було «Насилля у спорті та суспільстві», на якій концептуальні досягнення сучасних теоретиків спорту намагались наблизити до безпосереднього впровадження у розв'язання протиріч розвитку сучасного спорту. Зокрема, була запропонована стратегія мінімізації агресивності і насилля в спорті, загальними принципами якої стали наступні тези:

1. Надзвичайно необхідним є вжиття дій, спрямованих на стримування агресії і насилля в спорті. На жаль, підхід «закон і порядок» до цієї проблеми залишається малоефективним і мало адекватним, зважаючи на непрояснений характер причин самого явища. Рекомендується здійснювати кросс-культурні дослідження в цій галузі.

2. Політика «змахування проблем під килим», пов'язана із неспортивною поведінкою на спортивному полі, не вирішує проблем, тому варто відійти від лицемірної політики в цьому плані. Рекомендується, щоб усі національні і міжнародні спортивні органи на засадах відкритості і справжньої зацікавленості намагались подолати ерозію спортивної етики.

3. Антирасистські кампанії, що проводяться різними політичними, громадянськими та спортивними інституціями, мають бути скоординованими заради свідомих змін у спорті.

4. Будь-який прояв неприпустимої поведінки, насилля, наприклад, у середовищі спортсменів, тренерів, суддів чи вболівальників, має бути неприпустимим.

5. Будь-який прояв неприпустимої поведінки, насилля, має бути покаранням задля забезпечення неможливості його використання для отримання переваг як зараз, так і в майбутньому.

6. Гравці, тренери і судді мають фокусуватись на майстерності, змагальності і прагненні до досконалості, а не суто на факті перемоги. Ті, хто програють у гарно зіграному, чесному спортивному заході, мають розуміти, що цей факт є кращим, аніж перемога в погано зіграному, нечесному заході.

7. Майстер-класи, освітні заходи і зустрічі атлетів, тренерів, суддів, адміністраторів, батьків та інших членів суспільства, а також кампанії, що привертають увагу до проблеми агресії, мають організовувати співпрацю щодо поширення позитивних цінностей спорту і чесної гри, а також інформувати про негативний ефект неприйнятних епізодів у спорті.

8. Учасники спортивних заходів мають розглядати суперників як партнерів у забезпеченні справедливого змагання, а не як ворогів, які мають бути переможеними за будь-яких обставин.

9. Прагнення до спортивного успіху та задоволення має резонувати із потребою проведення чесних змагань.

10. Потрібна розробка відповідних концепцій неприйнятної поведінки в різних видах спорту, одним із видів якої є насильство.

11. Медіа-форуми мають бути організовані з метою навчання керівного складу і персоналу щодо поширення інформації про негативний вплив неприйнятної і агресивної поведінки як у самому спорті, так і в середовищі вболівальників.

12. Мають бути організовані зустрічі із представниками комерційних структур, громадських організацій і урядових структур задля аналізу та реформування спортивних практик, що виглядають неетичними, негуманними і репресивними.

13. Мають бути ідентифікованими спортивні субкультури, що здійснюють неприйнятну чи насильницьку діяльність, а також вироблені механізми мінімізації такої діяльності під час проведення спортивних заходів.

14. Політика «нульової толерантності» має бути застосована до тих представників спортивної спільноти, які здійснюють неприйнятну і насильницьку активність, спрямовану на жінок і національні меншини.

15. Позитивний і здоровий концепти спортивного тіла мають пропагуватись у публічному просторі – спортивна спільнота має бути освіченою щодо загроз і зловживань, які поширюються у сучасному спортивному середовищі [4].

Пропонована концепція носить значний потенціал і має бути якомога ширше впроваджена в безпосередню спортивну практику. До того ж, зазначені механізми подолання агресивності виходять за межі суто спортивної проблематики. Ми виходимо із методологічної позиції, що спорт є відбитком процесів, які відбуваються в суспільстві загалом. Як і інші суспільні феномени, спорт часто є середовищем реалізації не найкращих людських рис характеру, таких як насилля, шахрайство, дискримінація тощо. Проте дослідження негативних рис у прикладних спортивних вимірах дозволяє допомогти суспільству робити впевнені кроки на шляху розбудови принципів соціальної справедливості, толерантності та взаємоповаги в цілому. Ми погоджуємось із тезою, що імперативи чесної гри (Fair Play) вписуються в ідеї глобальної етики і визначають характер людських відносин не тільки в межах спортивної діяльності, але й у повсякденному житті: максимальне поширення принципів олімпізму і чесної гри може надати більш гуманістичного змісту процесам глобалізації із притаманними їм протиріччям міжкультурної взаємодії тощо.

Висновки / Дискусія

Об'єктивні підстави надають змогу стверджувати, що факт залучення до спортивної діяльності фундаментальним чином трансформує світоглядні і психологічні атрибути особистості, а прояви агресивності носять більше ситуативний характер, аніж системну рису особистості спортсмена. «Ситуативні фактори є важливим чинником виникнення агресії у спортсмена. Актуальність їх подальшого вивчення обумовлюється тим, що вони стимулюють агресію не лише у осіб, схильних до такої поведінки, але й у загалом неагресивних спортсменів. Велика кількість ситуацій (особливо ті, в яких висока ймовірність залишитися анонімним чи уникнути персональної відповідальності) можуть погіршувати здатність усвідомлення самого себе і підсилювати прояви агресивності» [2, с. 82]. Отже, продуктивним з погляду мінімізації проявів агресивності у спортсменів виглядає пошук механізмів зменшення кількості і якості провокуючих детермінант (стресових ситуацій), які провокують агресивні реакції у спортсме-

нів. Залучення індивідуума до спортивної діяльності є стратегією мінімізації агресивності особистості в соціумі: долучаючись до спорту, людина формує звичку дотримуватись правил і спортивної етики, що вона потім буде екстраполювати на реальне життя; у процесі спортивної діяльності людина переживає низку актів психоемоційного переживання, яке долається протягом тренування;

командна природа спорту мінімізує загрози утвердження егоїстичних світоглядних орієнтацій, формуючи навички перебування в колективі, і розбудови продуктивної комунікації; якісно організована спортивна діяльність допомагає системному підвищенню результатів і досягнень, забезпечуючи позитивний психологічний клімат.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Бабушкин Г. Д. (1996), "Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности", Теория и практика физической культуры, № 1, С. 20–22.
2. Майструк В.В., Пилипко О.А., Фотуйма О.Я. (2010), "Ситуативні детермінанти прояву агресії у спортивній діяльності". Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: наук. журн. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, С. 79-82
3. Сазонов В.К. (2012), "Проявления агрессии в поведении спортсменов и неспортсменов". Вестник СПбГУ, Сер. 12. Социология, № 2, С. 202-208.
4. «Declaration on Violence in Sport and Society» (The 6th General Assembly, February 3, 2001, Paris). URL: http://www.fairplayeur.com/?page_id=34 (accessed 7 January 2019).
5. Russell J.S. (2016), «Robert L. Simon on Sport, Values, and Education». Journal of the Philosophy of Sport, Vol.43, №1, pp. 51-60.
6. Tuncel Y. (2015), Defeat, Loss, Death, and Sacrifice in Sports. Journal of the Philosophy of Sport. Vol. 42, №3, pp. 409-423.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Елена Орленко, Юлия Семенова, Светлана Червона, Наталья Салтан. *Социально-философские и этические аспекты конфликта и агрессивности в спортивной деятельности.* Цель: решение противоречий интерпретации спорта как фактора утверждения агрессивных моделей поведения и мировоззренческих ориентаций в повседневном дискурсе. Материал и методы: обращаясь к результатам философских, психологических и других научных исследований по вопросам агрессии, конфликтности, соревновательной природы спорта осуществлено анализ перспектив развития этических принципов спорта как социального института. Результаты: привлечение индивидуума к спортивной деятельности является стратегией минимизации агрессивности личности в социуме: приближаясь к спорту, человек формирует привычку соблюдать правила и спортивной этики, которые он потом будет экстраполировать на реальную жизнь; в процессе спортивной деятельности человек переживает ряд актов психоэмоционального переживания, которое преодолевается в течение тренировки; командная природа спорта минимизирует угрозы утверждения эгоистических мировоззренческих ориентаций, формируя навыки пребывания в коллективе, и развития продуктивной коммуникации; качественно организована спортивная деятельность помогает системному повышению результатов и достижений, обеспечивая положительный психологический климат. Выводы: факт привлечения к спортивной деятельности фундаментальным образом трансформирует мировоззренческие и психологические атрибуты личности, однако, проявления агрессивности носят более ситуативный характер, чем являются системной чертой личности спортсмена.

Ключевые слова: агрессивность; конфликт; противостояние в спортивной деятельности; этические принципы современного спорта.

Abstract. Olena Orlenko, Yuliia Semenova, Svetlana Chervona, Natalia Saltan. *Socio-philosophical and ethical aspects of conflict and aggressiveness in sports activities.* Purpose: solving the contradictions of the interpretation of sport as a factor in the adoption of aggressive behavior patterns and ideological orientations in everyday discourse. Material and methods: referring to the results of philosophical, psychological and other scientific studies on issues of aggression, conflict, the competitive nature of sports, an analysis is made of the prospects for the development of ethical principles of sports as a social institution. Results: attracting an individual to sports is a strategy to minimize the aggressiveness of a person in society: by joining a sport, a person forms a habit of observing the rules and ethics of sports, which he will then extrapolate to real life; in the process of sports, a person experiences a series of acts of psycho-emotional experience, which is overcome during training; the team nature of sport minimizes the threat of affirming selfish ideological orientations, forming skills of being in a team, and developing productive communication; a well-organized sports activity helps to systematically increase results and achievements, providing a positive psychological climate. Conclusions: the fact of engaging in sports activities fundamentally transforms the ideological and psychological attributes of personality, however, the manifestations of aggressiveness are more situational in nature than are a systemic personality trait of an athlete.

Keywords: aggressiveness; conflict; confrontation in sports activities; ethical principles of modern sport.

References

1. Babushkin G.D. (1996), "Psikhologicheskie mekhanizmy vozniknoveniya i formirovaniya professionalnogo interesa k sportivno-pedagogicheskoy deyatelnosti" [Psychological mechanisms of the emergence and formation of professional interest in sports and educational activities]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. No 1. pp. 20–22. (in Russ.)
2. Mastruk V. V., Pylypko O. A., Fotuima O. Ya. (2010), "Sytuatyvni determinanty proiavu ahresii u sportyvni diialnosti" [Situational determinants of aggression in sports activities]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu : nauk. zhurn. Kharkiv: KhOVNOKU-KhDADM*. pp. 79-82. (in Ukr.)
3. Sazonov V.K. (2012) "Proyavleniya agressii v povedenii sportsmenov i nesportsmenov" [Manifestations of aggression in the behavior of athletes and non-athletes]. *Vestnik SPbGU. Ser. 12. Sotsiologiya*. No 2. pp. 202-208. (in Russ.)
4. "Declaration on Violence in Sport and Society" (2001) (The 6th General Assembly, February 3, 2001, Paris). URL: http://www.fairplayeur.com/?page_id=34 (accessed 7 June 2019).
5. Russell J. S. (2016) "Robert L. Simon on Sport, Values, and Education". *Journal of the Philosophy of Sport*. Vol.43, No 1. pp. 51-60.
6. Tuncel Y. (2015) "Defeat, Loss, Death, and Sacrifice in Sports". *Journal of the Philosophy of Sport*. Vol. 42, No 3. pp. 409-423.

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК:
Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та

Відомості про авторів / Information about the Authors

Семенова Юлія Анатоліївна/ Semenova Yuliia/ Семенова Юлия Анатольевна, к.філос.н., доцент, Харківська державна академія фізичної культури, 61058, Харків, вул. Клочківська, 99;
ORCID iD 0000-0001-6652-1659,
e-mail semenova.yuliia.a.@gmail.com.

Олена Орленко/ Orlenko Olena/ Елена Орленко, к.і.н., доцент, Харківська державна академія фізичної культури, 61058, Харків, вул. Клочківська, 99;
ORCID iD 0000-0003-4436-487X,
e-mail olena_orlenko@ukr.net

Червона Світлана Пилипівна/ Chervona Svetlana/ Червона Светлана Филипповна, Харківська державна академія фізичної культури, 61058, Харків, вул. Клочківська, 99;
ORCID iD 0000-0001-7491-5543,
e-mail nesveta@ukr.net

Салтан Наталія Миколаївна / Saltan Natalia / Салтан Наталья Николаевна, Харківська державна академія фізичної культури, 61058, Харків, вул. Клочківська, 99;
ORCID iD 0000-0001-7491-5543,
e-mail N_Mahiboroda@rambler.ru

Самооцінка та рівень домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят

Олена Павлик

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета полягає у дослідженні самооцінки та рівня домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят м. Харків. **Матеріал і методи:** у експерименті прийняли участь 15 хлопчиків у віці від 6 до 7 років, які займаються футболом від 5 місяців до 1,5 року. Для дослідження самооцінки та рівня домагань дітей ми застосували методику «Драбинка». **Результати:** отримані у ході дослідження данні свідчать, що у групі вихованців майже за всіма запропонованими характеристиками рівень домагань вищий за рівень самооцінки. Лише за характеристиками ризикованості і тривожності досліджувані вихованці мають однакові показники як за самооцінкою, так і за рівнем домагань. **Висновки:** загальний рівень самооцінки досліджуваних вихованців футбольного клубу для дошкільнят знаходиться на першій сходинці, що вказує на адекватну самооцінку з тенденцією на занижену. Результати рівня домагань вказують на реалістичний рівень з тенденцією на завищений

Ключові слова: самооцінка, рівень домагань, футбол, дошкільнята, психодіагностика, методика «Драбинка».

Вступ

Дошкільнє дитинство - період пізнання світу людських відносин. Знаючи зміст міжособистісних контактів дитини в дошкільньому віці, характер спілкування при включенні дитини в різні види спільної діяльності, ми можемо багато чого зрозуміти в його становленні як особистості.

Самооцінка в ранньому віці практично завжди збігається з зовнішньою оцінкою, насамперед - оцінкою близьких дорослих. Від особливостей самооцінки залежать особливості багатьох почуттів, ставлення особистості до самовиховання, рівень домагань, який визначається ступенем труднощі цілей, які людина ставить перед собою. Рівень домагань залежить від віри людини в свої здібності і проявляється в прагненні завоювати певну репутацію, отримати визнання в очах значущою для себе групи людей [4].

Раннє дитинство - відмінний старт для формування у дитини лідерських якостей і допоможе в цьому спорт. З трьох років, і навіть раніше, діти стають дуже активними і важливо їх активність і енергію направити в правильне русло. Ідеальним варіантом для хлопчиків може бути заняття футболом.

Спортивні заняття для дітей – це, перш за все, рух. В процесі гри діти постійно в русі і завдяки цьому створюється міцний фундамент для здорового життя, зміцнюються всі м'язи і кістки (що в майбутньому зменшує ризик отримати травму або перелом), розвивається координація рухів, підвищується активність роботи всієї кровоносної системи і серця.

Футбол розвиває спритність, уважність, координацію рухів, баланс, тактичне мислення. Працюючи в команді, дитина ніколи не буде нудьгувати. Дітям завжди цікаво поспілкуватися один з одним, ділитися враженнями вже після гри або тренування і звичайно сам процес «ганяти м'яча». Безумовно, заняття футболом для дітей несуть в собі тільки позитивні емоції, а вони якраз і є запорукою гарного настрою та міцного сну.

Дитячий футбол прищеплює хлопчиківі сильні якості справжнього чоловіка, виховує вольовий характер і, звичайно ж, лідерські навички. Тренування повинні бути не лише прийнятними для віку, але й веселими. Основна спрямованість тренувань – загальний розвиток рухової діяльності. Додаткова – базові елементи тактичної гра-

мотності та технічних умінь.

Дитина стає особистістю в результаті спільної діяльності й спілкуванні. Усе, що сформувалося в особистості, виникло завдяки спільній з іншими людьми діяльності й у спілкуванні з ними. Рівень самооцінки впливає на рівень домагань особистості, на вибране коло труднощів життєвих цілей, на співвідношення удач і невдач на життєвому шляху людини, обумовлює тенденції розвитку особистості. Важливо, щоб рівень домагань був трохи вище самооцінки, трохи випереджав її, створюючи тим самим можливість росту. Розбіжність реального й ідеального «Я» – цілком нормальний, природний наслідок росту самосвідомості й необхідна передумова цілеспрямованого само-виховання [3 С. 246 - 249].

Зв'язок між участю дитини у командних видах спорту та її самооцінки виявила Сандра Д. Сімкінс. Результати показали, що діти, які проводили більше часу в командних видах спорту мають більш високу самооцінку, ніж їх однолітки. Багатогрупові аналізи показали, що ці відносини не змінювалися залежно від статі, спортивних здібностей або визнання однолітків [6 р. 381-389].

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження - виявити особливості самооцінки та рівня домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят.

У психологічній практиці широко поширені методики, спрямовані на діагностику самооцінки. Існують різні їх модифікації, в основі яких лежить методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейна. До таких відноситься нестандартизована діагностична методика «Драбинка», призначена для дослідження самооцінки та рівня домагань дітей 4-6 років [5]. Дитині дають малюнок зі сходами і кажуть, що на її верхніх щаблях знаходяться самі добрі діти, а внизу – самі злі. Дитина повинна показати своє міс-це на цих сходах. Потім пропонуються інші шкали з різни-ми характеристиками, наприклад: «розумний - дурний», «здоровий - хворий» і таке інше. Важливо простежити, чи правильно зрозуміла дитина пояснення. У разі необхідності треба його повторити.

Перш за все, звертають увагу, на яку сходинку дитина сама себе поставила. Вважається нормою, якщо діти цього віку ставлять себе на сходинку «дуже хороші» і навіть «найкращі» діти. У будь-якому випадку, це повинні

бути верхні сходинки, так положення на будь-який з нижніх сходинок (а вже тим більше на найнижчій) говорить не про адекватну оцінку, а про негативне ставлення до себе, невпевненість у власних силах. Це порушення структури особистості, яке може привести до розвитку неврозів.

Відповіді оцінюються по 10-ти бальною системою: сходинки 8 - 10 завищена самооцінка; сходинки 6 - 7 - адекватна самооцінка; сходинки 4 - 5 занижена самооцінка. Сходинки 1 -3 низька самооцінка. Як правило, це пов'язано з певною психологічною проблемою. Тут у наявності проблеми у взаєминах в сім'ї, порушені міжособистісні відносини зі значимими дорослими [5].

За допомогою методики «Драбинка» можна визначити не тільки самооцінку, а й рівень домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят. Після того, як дитина відмітила себе на сходинках за вказаними характеристиками ми запропонували відмітити хрестиком (x), приякому рівні розвитку запропонованих характеристик, дитина була б задоволена собою або відчувала гордість за себе. Обробка проводиться також за 10-ти бальною шкалою, за кількістю сходинок. Кожна відповідь вказується в балах, відповідно з цим відповіді отримують кількісну характеристику. Результат від 9 до 10 балів зазвичай засвідчує некритичне ставлення випробовуваних до власних можливостей. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 6 до 8 балів. Результат менше 6 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості. Чим нижче рівень домагань, тим більше даний показник свідчить про неблагополуччя. Якщо дуже низький або дуже високий рівень домагань відзначений з якої-небудь однієї шкалою, то це може характеризувати підвищену значимість тієї чи іншої якості для досліджуваних дітей.

У дослідженні самооцінки та рівня домагань прийняли участь 15 хлопчиків, вихованців футбольного клубу для дошкільнят м. Харкова у віці від 6 до 7 років, які займаються футболом від 5 місяців до 1,5 року.

Результати дослідження

За результатами методики «Драбинка» ми отримали наступні дані стосовно самооцінки та рівня домагань дітей вихованців футбольного клубу для дошкільнят м. Харкова.

Як видно з рисунка 1 загальний рівень самооцінки досліджуваних вихованців футбольного клубу для дошкільнят знаходиться на 6 сходинці і це перша сходинка, що вказує на адекватну самооцінку. Бо сходинкою нижче, це вже занижена самооцінка.

За допомогою цієї методики можна визначити не тільки

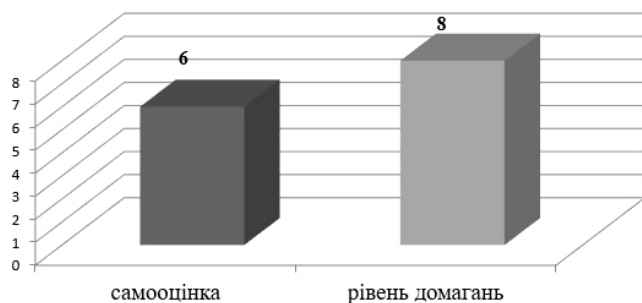


Рис. 1. Середні показники самооцінки та рівня домагань у досліджуваних вихованців футбольного клубу для дошкільнят (Хср.)

як самооцінку, а й рівень домагань. Як видно з рисунка 1, середній показник рівня домагань у групі вихованців складає 8 балів, і це вказує на реалістичний рівень домагань досліджуваних дітей. Причому, наступна 9 сходинка вказує вже на завищений нереалістичний рівень домагань.

Рівень домагань визначається ступенем труднощі цілей, які дитина ставить перед собою. Рівень домагань залежить від віри дитини в свої здібності і проявляється в прагненні завоювати певну репутацію, отримати визнання в очах значущих для себе людей.

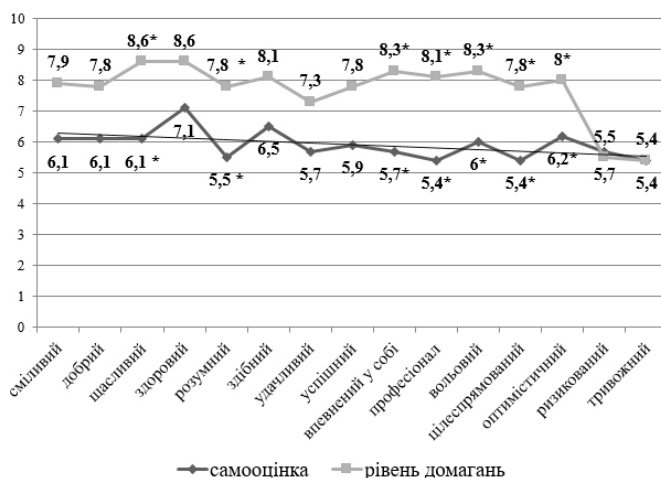


Рис. 2. Середні показники самооцінки та рівня домагань по характеристикам особистості вихованців футбольного клубу для дошкільнят * $p \leq 0,05$

За проведеною методикою «Драбинка» норму, тобто реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 6 до 8 балів. Якщо зафіксований дуже низький або дуже високий рівень домагань, то це може характеризувати підвищену значимість тієї чи іншої якості для досліджуваних дітей.

Як бачимо (рис.2) реалістичний рівень домагань досліджувани діти мають стосовно таких характеристик, як: сміливий, добрий, розумний, удачливий, успішний, цілеспрямований, оптимістичний. А за такими характеристиками як: щасливий, здоровий, впевнений у собі, вольовий мають завищений, тобто нереалістичний рівень домагань.

Адекватну самооцінку (6-7 сходинки) мають такі риси, як: сміливий, добрий, щасливий, здоровий, здібний, вольовий, оптимістичний. Такі риси, як: розумний, удачливий, цілеспрямований, впевнений у собі зайняли сходинки, що свідчать про занижену їх самооцінку у вихованців клубу для дошкільнят.

Відомо, що власне самооцінка з'являється в другій половині дошкільного періоду на основі чисто емоційної самооцінки («Я хороший») і раціональної оцінки чужої поведінки. Самооцінка в ранньому віці практично завжди збігається з зовнішньою оцінкою, насамперед - оцінкою близьких дорослих. Оцінюючи практичні вміння, 5-річна дитина перебільшує свої досягнення. До 6 років зберігається завищена самооцінка, але в цей час діти хвалять себе вже не в такій відкритій формі, як раніше. Чи не менше половини їх суджень про свої успіхи містять якесь обґрунтування. До 7 років у більшості самооцінка умінь стає більш адекватною [4].

Як бачимо, у нашому випадку за деякими важливими

характеристиками особистості (рис.2) досліджувані діти мають занижену самооцінку і це може негативно впливати на їх розвиток як особистості.

За методикою «Драбинка» також можна діагностувати розбіжність між рівнем самооцінки та рівнем домагання.

Отримані у ході дослідження данні свідчать (рис.2), що у групі вихованців майже за всіма запропонованими характеристиками рівень домагань вищий за рівень самооцінки. Лише за характеристиками ризикованості і тривожності досліджувані вихованці мають однакові показники як за самооцінкою так і за рівнем домагань.

Великі розбіжності між рівнем домагань і реальними можливостями дитини веде до того, що вона починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною (виникають емоційні зриви, підвищена тривожність, хронічний емоційний дискомфорт у вигляді переживання почуття невдоволення собою) [2 С.200-2018].

Вірогідні відмінності між рівнем домагань та самооцінкою вихованців футбольного клубу були зафіксовані (рис.2) за такими характеристиками: щасливий, розумний, впевнений у собі, професіонал, вольовий, цілеспрямований,

оптимістичний (* $p \leq 0,05$). Тобто, досліджувані діти за цими характеристиками хочуть бути вірогідно більш розвинені ніж оцінюють себе на даний час: більш щасливі, більш розумні, більш впевненими у собі і так далі.

Висновки / Дискусія

Загальний рівень самооцінки досліджуваних вихованців футбольного клубу для дошкільнят знаходиться на шостій сходинці, що вказує на адекватну самооцінку з тенденцією на занижену. Результати рівня домагань вказують на реалістичний рівень з тенденцією на завищений. У групі вихованців майже за всіма запропонованими характеристиками рівень домагань вищий за рівень самооцінки. Отримані дані свідчать, що діагностована самооцінка та рівень домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят м. Харкова допомагає їм освоювати нові види діяльності, ефективно включатися в навчальні заняття.

Перспективи дослідження - розробити практичні рекомендації тренерам та батькам щодо урахування особливостей особистісного розвитку вихованців футбольного клубу для дошкільнят у тренувальний, навчальний та виховний процеси.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Воскобойников, В.С., Павлик, О.М. (2018), "Вегетативний коефіцієнт енергетичного балансу організму дітей, вихованців футбольного клубу для дошкільнят", Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури, №5, Харків.
2. Гончаровська, Г.Ф. (2010), "Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини дошкільного віку", Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Вип. 8, Кам'янець-Подільський.
3. Іванова, В. В. (2017), "Фактори оптимізації психологічного розвитку дошкільника", Науковий журнал «Молодий вчений», Випуск № 4 (44) Херсон.
4. Кураев, Г.А., Пожарська, Е.Н. (2002), Вікова психологія. Київ.
5. Хухлаєва, О.В. (2016), Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет, Психологические игры, упражнения, сказки, Москва.
6. Sandra D.Simpkins (2009), "The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept", Psychology of Sport and Exercise, Volume 10, Issue 3, Lemoynе.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотація. Елена Павлик. Самооценка и уровень притязаний воспитанников футбольного клуба для дошкольников. Цель заключается в исследовании самооценки и уровня притязаний воспитанников футбольного клуба для дошкольников г. Харьков. Материал и методы: в эксперименте приняли участие 15 мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет, которые занимаются футболом от 5 месяцев до 1,5 года. Для исследования самооценки и уровня притязаний детей мы применили методику «Лесенка». Результаты: полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, что в группе воспитанников почти по всем предложенным характеристикам уровень притязаний выше уровня самооценки. Только по характеристикам рискованности и тревожности исследуемые воспитанники имеют одинаковые показатели как по самооценке, так и по уровню притязаний. Выводы: общий уровень самооценки исследуемых воспитанников футбольного клуба для дошкольников находится на первой строчке, что указывает на адекватную самооценку с тенденцией на заниженную. Результаты уровня притязаний указывают на реалистичный уровень с тенденцией на завышенный.

Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, футбол, дошкольники, психодиагностика, методика «Лесенка».

Abstract. Elena Pavlik. Self-esteem and level of claims of pupils of a football club for preschoolers. Purpose is to study the self-esteem and level of claims of pupils of a football club for preschool children in Kharkov. Material and methods: 15 boys aged 6 to 7 years who play football from 5 months to 1.5 years participated in the experiment. To study the self-esteem and level of claims of children, we applied the "Ladder" technique. Results: the data obtained during the study indicate that in the group of pupils, for almost all the proposed characteristics, the level of claims is higher than the level of self-esteem. Only by the characteristics of riskiness and anxiety, the studied pupils have the same indicators both in self-esteem and in the level of claims. Conclusions: the general level of self-esteem of the studied pupils of the football club for preschoolers is on the first line, which indicates an adequate self-esteem with a tendency to underestimated. Claim level results indicate a realistic level with a tendency to overestimate.

Keywords: self-esteem, level of aspirations, football, preschoolers, psychodiagnostics, "Ladder" technique.

References

1. Voskoboinikov, V.S., Pavlyk, O.M. (2018), "Vegetative energy balance of children, pupils of football club for preschoolers", Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury, No.5, Kharkiv. (in Ukr.).
2. Honcharovska, H.F. (2010), "Socio-psychological factors of preschool child's self-esteem formation", Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Kamianets Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuksa APN Ukrainy, Vyp. 8, Kamianets-Podilskyi. (in Ukr.).
3. Ivanova, V. V. (2017), "Factors of optimization of psychological development of preschooler", Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi», Vypusk № 4 (44), Kherson. (in Ukr.).
4. Kuraev, H.A., Pozharska, E.N. (2002), Vikova psykholohiia [Age psychology] Kyiv. (in Ukr.).
5. Huhlaeva, O.V. (2016), Prakticheskie materialy dlya raboty s detmi 3–9 let [Practical materials for working with children 3–9 years old], Psihologicheskie igryi, uprazhneniya, skazki, Moskva. (in Russ.).
6. Sandra D.Simpkins (2009), "The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept", Psychology of Sport and Exercise, Volume 10, Issue 3, Lemoynе. (in Eng.).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Павлик Олена Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, Україна, м. Харків, вул. Клочківська, 99 а.

Павлик Елена Михайловна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии Харьковской государственной академии физической культуры, Украина, м. Харьков, ул. Клочковская, 99 а

PAVLYK OLENA, candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the department of pedagogy and psychology of Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkiv
ORCID.ORG/0000-0003-4788-5283.

Підвищення рівня швидкісно-силової підготовки футболістів 17-18 років

Володимир Перевозник
Володимир Паєвський

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: розробити комплекси вправ для розвитку швидкісно-силової підготовленості студентів-футболістів 17-18 років та експериментально перевірити ефективність їх застосування.

Матеріали і методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування показників швидкісно-силових якостей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 24 футболісти-студенти ХДАФК, що були розподілені на дві групи експериментальну та контрольну по 12 спортсменів у кожній.

Результати. Після впровадження експериментальної методики була виявлена позитивна динаміка показників швидкісно-силової підготовленості футболістів 17-18 років експериментальної групи.

Висновки. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей в експериментальній та контрольній групах підвищився, але кращі показники були в експериментальній групі. Так, середні показники стрибка у довжину з місця експериментальної групи склали $264,9 \pm 2,10$ см, а в контрольній – $260,4 \pm 2,31$ см ($t=3,51$; $P<0,001$), п'ятикратний стрибок в експериментальній групі – $1307,3 \pm 3,82$ см в контрольній групі – $1281,2 \pm 6,92$ см ($t=5,29$; $P<0,001$), стрибок у гору з місця в експериментальній групі $52,3 \pm 0,64$ см, в контрольній групі – $49,9 \pm 0,51$ см ($t=6,4$; $P<0,001$).

Ключові слова: футболісти, швидкісно-силова підготовка, показники.

Вступ

Аналіз тенденцій розвитку світового футболу свідчить про зростання інтенсивності ігрових дій, високу ефективність і точність виконання прийомів гри, роль рівня швидкісно-силової підготовленості футболістів.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми.

Тренувальний процес стає більш спеціалізованим у міру зростання спортивної майстерності футболістів. Це виражено в збільшенні обсягів змагальних навантажень в структурі цілорічного тренування футболістів, при цьому велике значення має грамотний підбір вправ з м'ячем і без м'яча. Під час швидкісно-силових тренувань, особливо під час швидкісних і рухових вправ, більшість молодих гравців фокусуються виключно на м'ячі і тому не можуть проявити свій фізичний потенціал [8].

В даний час проведені дослідження, які стосуються питань планування тренувальних навантажень силової та швидкісно-силової спрямованості, розробці засобів і методів розвитку силових і швидкісно-силових можливостей юних і дорослих футболістів різної кваліфікації в різні періоди підготовки [1; 2; 3; 7]. Особливий інтерес у цьому плані представляє вік 17-18 років, в якому, як правило, відбувається перехід від юнацького футболу до дорослого футболу.

Для розвитку різних силових та швидкісно-силових якостей використовують різні вправи та методи. Наприклад, оволодіти спортивним дриблінгом, чи сильним різаним ударом досить важко без достатнього розвитку швидкісно-силових якостей. До таких вправ відноситься біг на короткі дистанції, стрибки у довжину, вгору,

п'ятикратний стрибок, удари по м'ячу на дальність, вправи з вагою [4; 6]. Корисними можуть виявитися і інші вправи:

1. Стрибки вгору без обтяжень і з обтяженнями, 20-30% від маси тіла спортсмена;
2. Стрибки в глибину на одну або дві ноги з подальшим вистрибуванням вгору;
3. Підскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з ноги на ногу, стрибки зі скакалкою.

Для розвитку швидкісної сили є дієвим компонентом використання різних методів при широкій варіативності тренувальних засобів [5; 9].

З точки зору розвитку специфічних вимог до швидкісних якостей футболістів удосконалення стрибкової спроможності є одним з найбільш адекватних шляхів швидкісно-силового тренування. Важливість стрибкової підготовки полягає в її ролі для вдосконалення швидкості бігу, який включає цикл розтягування-скорочення.

У зв'язку з цим комбінована програма тренування, яка включає силове тренування для ніг і спринтерське бігове тренування, давала великий ефект для приросту вертикального стрибка, ніж окреме силове або бігове спринтерське тренування [10].

Під час підготовки професійних футболістів у школах вищої спортивної майстерності України прийняті наступні нормативи [10] стрибкової здатності для спортсменів 18 років:

- стрибок в довжину з місця – 270 см.
- потрійний стрибок з місця – 250 см.
- п'ятикратний стрибок з місця – 1350 см.
- стрибок в гору з місця – 52 см.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.

Робота виконувалась відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи кафедр футболу та хокею, спортивних та рухливих ігор та одноборств Харківської

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою: «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту».

Мета дослідження – розробити комплекси вправ для розвитку швидкісно-силової підготовленості студентів-футболістів 17-18 років та експериментально перевірити ефективність їх застосування.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань швидкісно-силової підготовки футболістів 17-18 років.
2. Визначити рівень швидкісно-силової підготовленості студентів-футболістів 17-18 років на початку підготовчого періоду.

3. Розробити та перевірити ефективність методики розвитку швидкісно-силових якостей в кінці підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистик.

Результати дослідження

У дослідженні прийняли участь 24 студенти-футболісти, які тренуються у групі підвищення спортивної майстерності Харківської державної академії фізичної культури.

Студенти футболісти були розподілені на дві групи експериментальну та контрольну по 12 чоловік в кожній. Для перевірки швидкісно-силової підготовленості студентів-футболістів було визначено тести: стрибок у довжину з місця, п'ятикратний стрибок, стрибок у гору з місця [11].

Перше тестування проводилось на початку підготовчого періоду, як в експериментальній так і в контрольній групі.

На початку підготовчого періоду достовірної різниці між показниками швидкісно-силових якостей експериментальної та контрольної груп не виявлено ($P > 0,05$), що свідчить про однаковий рівень швидкісно-силових показників спортсменів досліджуваних груп.

Виходячи з основної мети роботи, нами була розроблена методика тренувань, яка була направлена на оптимізацію швидкісно-силової підготовки студентів-футболістів 17-18 років.

Реалізація розробленої методики проводилась у підготовчому періоді на загально-підготовчому та спеціально-підготовчому етапі в експериментальній групі.

Контрольна і експериментальна групи займалися за однаковою загальноприйнятою програмою але в експериментальній групі додатково використовувалися комплекси швидкісно-силових вправ, які застосовувалися в окремих мікроциклах (таблиця 1).

Так, перший і другий (втягуючі) мікроцикли тренування були направлені на підготовку до подальшої роботи з використанням загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

У третьому і п'ятому (ударних) мікроциклах тренування здійснювалось з використанням вправ зі штангою. Присідання зі штангою виконувалось 10-15 с, з вагою на першому занятті 50% від максимальної, а в подальшому збільшувалась на 60% - 80%. Пауза між вправами складала 90-180 с.

У четвертому, шостому, восьмому і десятому (відновлювальних) мікроциклах використовувався стретчинг.

У сьомому (ударному) мікроциклі використовувалися стрибки для розвитку вибухової сили. Для чого використовувалися наступні вправи: стрибки на одній нозі; стрибки на двох ногах вперед; стрибки з ноги на ногу в бік; стрибки з ноги на ногу в бік з глибоким присідом; стрибки з вагою та без ваги. Кількість стрибків в повторі

– 8-12, кількість серій 3-5 з паузою відпочинку 60-90 с.

У дев'ятому (ударному) мікроциклі використовувалися темпові стрибки, які виконувалися один за одним

Таблиця 1
Структура та зміст розвитку швидкісно-силових якостей студентів-футболістів 17-18 років у підготовчому періоді

Період	ПІДГОТОВЧИЙ											
	Загально підготовчий						Спеціально підготовчий					
Мезоцикли	втягуючий			базовий ЗФП		базовий СФП			контрольно-підготовчий			
Мікроцикли	втягуючий 1	втягуючий 2	ударний 3	відновл. 4	ударний 5	відновл. 6	ударний 7	відновл. 8	ударний 9	відновл. 10	ударний 11	
Місяць дні	14.01 – 19.01	21.01 – 26.01	28.01 – 02.02	04.02 – 09.02	11.02 – 16.02	18.02 – 23.02	25.02 – 02.03	04.03 – 09.03	11.03 – 16.03	18.03 – 23.03	25.03 – 30.03	
Додаткові засоби	1			2	3	2	3	4	3	5	3	6

Примітка. Додаткові засоби, які використовувала експериментальна група для розвитку швидкісно-силових якостей:

- 1 – Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи; 2 – Вправи зі штангою;
- 3 – Стретчинг; 4 – Стрибки для розвитку вибухової сили; 5 – Темпові стрибки;
- 6 – Стрибок у глибину

Таблиця 2

Показники швидкісно-силових якостей експериментальної та контрольної груп студентів-футболістів 17-18 років в кінці підготовчого періоду (n1=n2=12)

№ з/п	стрибок в довжину з місця (см)		п'ятикратний стрибок (см)		стрибок у гору з місця (см)	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
	261	254	1300	1292	50	48
	263	251	1290	1243	51	50
	265	260	1310	1276	53	51
	249	250	1280	1251	49	47
	260	251	1305	1242	51	49
	264	258	1320	1296	54	52
	273	269	1315	1300	54	53
	268	267	1306	1292	52	50
	272	272	1317	1306	53	51
	262	265	1304	1299	52	49
	267	260	1320	1287	55	50
	275	268	1321	1291	54	49
\bar{x}	264,9	260,4	1307,3	1281,2	52,3	49,9
m	±2,10	±2,31	±3,82	±6,92	±0,64	±0,51
t	3,51		5,29		6,40	
P	<0,001		<0,001		<0,001	

без зупинок протягом шести днів в основній частині тренування.

Основною додатковою вправою в одинадцятому (ударному) мікроциклі був стрибок у глибину. Методика виконання таких стрибків полягає в чергуванні поступової і долаючої роботи м'язів на великому вибуховому зусиллі, виконання цієї роботи може привести до травматизму, тому вона проводилася в останньому мікроциклі швидкісно-силової підготовки, коли опорно-руховий апарат і м'язова

система готова до їх виконання. Зазначений стрибок здійснювався з висоти 70-100 см та подальшим ривком 10-15 м. Приземлення повинно виконуватись на м'яку поверхність.

Таким чином, реалізація методики розвитку швидкісно-силової підготовленості проводилась протягом 11 мікроциклів підготовчого періоду.

Після застосування експериментальної методики було проведено повторне тестування показників швидкісно-силових якостей студентів-футболістів, які представлені в таблиці 2.

За результатами дослідження показників швидкісно-силових якостей встановлено, що футболісти експериментальної та контрольної груп покращили свої результати порівняно з показниками на початку експерименту але в експериментальній групі ці показники були кращими (p<0,05), (таблиця 2).

Так, показники стрибка в довжину з місця в експериментальній групі склали 264,9±2,10 см в контрольній – 260,4±2,31 см (t=3,51; P<0,001), п'ятикратний стрибок в експериментальній групі 1307,3±3,82 см в контрольній – 1281,2±6,92 см (t=5,29; P<0,001), стрибок у гору з місця в експериментальній групі 52,3±0,64 см, в контрольній –

49,9±0,51 см (t=6,40; P<0,001).

Отримані результати свідчать, що дана методика є ефективною для розвитку швидкісно-силових якостей студентів-футболістів і може використовуватись фахівцями у навчально-тренувальному процесі.

Висновки / Дискусія

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема розвитку швидкісно-силових якостей футболістів залишається актуальною.

2. Розроблено та обґрунтовано експериментальну методику, спрямовану на розвиток швидкісно-силових якостей студентів-футболістів 17-18 років, що визначилось у достовірному підвищенні показників експериментальної групи (p<0,001). Так, в експериментальній групі показники стрибка в довжину з місця склали 264,9±2,1 см, а в контрольній групі – 260,4±2,3 см (t=3,51; P<0,001), п'ятикратного стрибка в експериментальній групі 1307,3±3,8 см в контрольній групі – 1281,2±6,9 см (t=5,29; P<0,001) та стрибка у гору з місця в експериментальній групі 52,3±0,6 см, в контрольній групі – 49,9±0,5 см (t=6,4; P<0,001).

Таким чином, застосування експериментальної методики сприяло підвищенню рівня швидкісно-силової підготовленості студентів-футболістів 17-18 років експериментальної групи і може використовуватись у тренувальному процесі фахівців з футболу.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні питання з удосконалення швидкісної витривалості студентів-футболістів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

Список посилань

1. Антипов, А., Гюгданец, В., Борисенков, М., Губа, В., Ермаков, Н., Чернова, В. (2002), "Влияние упражнений для развития сил мышц ног на эффективность проявления скоростно-силовых показателей футболистами 17-18 лет", Теория и практика футбола, Москва, №1 (13), 31 с.
2. Антонио Мария Урибе Кардосо (1985), Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: дисс. на соискание ученой степени к.пед.н., Москва, 131 с.
3. Бетанкоурт Луинс Герардо Мело (1996), Использование комплексных средств и методов скоростно-силовой подготовки юных футболистов: дисс. на соискание ученой степени к.пед.н., Москва, 148 с.
4. Годин, М. А. (2006), Физическая подготовка футболистов, Москва, 272 с.
5. Голомазов, С., Шинкаренко, И. (1994), Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов, Москва, 77 с.
6. Кузнецов, А. А. (2007), Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе IV этап (16-17 лет), Москва, 58 с.
7. Лексанов, А. В. (1998), Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования: дисс. на соискание ученой степени к.пед.н., Москва, 112 с.
8. Мулик, В. В., Крайник, Я. Б. (2019), "Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо- базової підготовки", Спортивні ігри, 4 (14), 48-57. doi: 10.15391/si.2019-4.05
9. Платонов, В. Н. (2015), Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник (для тренеров), Киев, 752 с.
10. Пошибельский, В., Мищенко, В. (2004), Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография, Киев, С. 99 - 101.
11. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2005. С. 72. Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р. Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотация. Владимир Перевозник, Владимир Паевский. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки футболистов 17-18 лет. Цель работы: разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовой подготовленности студентов-футболистов 17-18 лет и экспериментально проверить эффективность их применения. Материалы и методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование показателей скоростно-силовых качеств, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 24 футболиста-студента ХГАФК, которые были разделены на две группы экспериментальную и контрольную по 12 спортсменов в каждой. Результаты. После внедрения экспериментальной методики была обнаружена положительная динамика показателей скоростно-силовой подготовленности футболистов 17-18 лет экспериментальной группы. Выводы. Уровень развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах повысился, но лучшие показатели были в экспериментальной группе. Так, средние показатели прыжка в длину с места экспериментальной группы составили $264,9 \pm 2,10$ см, а в контрольной - $260,4 \pm 2,31$ см ($t = 3,51$; $P < 0,001$), пятикратный прыжок в экспериментальной группе - $1307,3 \pm 3,82$ см в контрольной группе - $1281,2 \pm 6,92$ см ($t = 5,29$; $P < 0,001$), прыжок в гору с места в экспериментальной группе $52,3 \pm 0,64$ см, в контрольной группе - $49,9 \pm 0,51$ см ($t = 6,4$; $P < 0,001$).

Ключевые слова: футболисты, скоростно-силовая подготовка, показатели.

Abstract. Volodymyr Perevoznyk, Volodymyr Paevskiy. Increasing the level of speed-strength training of football players 17-18 years old. Purpose: to develop sets of exercises for the development of speed-strength preparedness of student football players 17-18 years old and experimentally verify the effectiveness of their use. Materials and methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing of indicators of speed-power qualities, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study involved 24 footballer-student of KhGAFFK, which were divided into two groups, experimental and control, 12 athletes each. Results. After the introduction of the experimental methodology, a positive dynamics was found in the indicators of speed-strength preparedness of football players aged 17-18 years of the experimental group. Findings. The level of development of speed-power qualities in the experimental and control groups increased, but the best indicators were in the experimental group. So, the average long jump from the place of the experimental group was 264.9 ± 2.10 cm, and in the control - 260.4 ± 2.31 cm ($t = 3.51$; $P < 0.001$), a five-fold jump in the experimental group - 1307.3 ± 3.82 cm in the control group - 1281.2 ± 6.92 cm ($t = 5.29$; $P < 0.001$), uphill jump from a place in the experimental group 52.3 ± 0.64 cm, in the control group, 49.9 ± 0.51 cm ($t = 6.4$; $P < 0.001$).

Keywords: football players, speed-strength training, indicators.

References

1. Antipov, A., Gyugdanets, V., Borisenkov, M., Guba, V., Ermakov, N., Chernova, V. (2002), "The influence of exercises for the development of leg muscle strength on the effectiveness of the manifestation of speed-strength indicators by players aged 17-18", Teoriya i praktika futbola, Moskva, No. 1 (13), 31 p. (in Russ).
2. Antonio Mariya Uribe Kardoso (1985), Sredstva i metody skorostnoy i skorostno-silovoy podgotovki yunyh futbolistov 11-12 let [Means and methods of high-speed and speed-strength training of young football players aged 11-12]: diss. na soiskanie uchenoy stepeni k.ped.n., Moskva, 131 p. (in Russ).
3. Betankourt Luins Gerardo Melo (1996), Ispolzovanie kompleksnyh sredstv i metodov skorostno-silovoy podgotovki yunyh futbolistov [The use of integrated tools and methods of speed-strength training of young football players]: diss. na soiskanie uchenoy stepeni k.ped.n., Moskva, 148 p. (in Russ).
4. Godin, M. A. (2006), Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players], Moskva, 272 p. (in Russ).
5. Golomazov, S., Shinkarenko, I. (1994), Futbol. Trenirovka spetsialnoy rabotosposobnosti futbolistov [Football. Soccer players' special performance training], Moskva, 77 p. (in Russ).
6. Kuznetsov, A. A. (2007), Organizatsionno-metodicheskaya struktura uchebno-trenirovochnogo protsessa v futbolnoy shkole IV etap (16-17 let) [Organizational and methodological structure of the educational process in the football school stage IV (16-17 years)], Moskva, 58 p. (in Russ).
7. Leksanov, A. V. (1998), Planirovanie silovoy podgotovki v strukture nagruzok podgotovitel'nogo perioda futbolistov grupp sportivnogo sovershenstvovaniya [Planning for strength training in the structure of the loads of the preparatory period for football players of sports improvement groups]: diss. na soiskanie uchenoy stepeni k.ped.n., Moskva, 112 p. (in Russ).
8. Mulyk, V. V., Krainyk, Ya. B. (2019), "Quantitative characteristics of the movement actions of young football players during competitive activities at the stage of pre-basic training", Sportyvni hry, 4 (14), 48-57. doi: 10.15391/si.2019-4.05 (in Ukr).
9. Platonov, V. N. (2015), Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i eYo prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]: uchebnyk (dlya trenerov), Kiev, 752 p. (in Russ).
10. Poshibelskiy, V., Mischenko, V. (2004), Fizicheskaya podgotovka futbolistov vyisokogo klassa [Physical training of high-class football players]: monografiya, Kiev, pp. 99 - 101. (in Russ).
11. Futbol. Navchalna programma dlya dityacho-yunatskih shkil ollmplyskogo rezervu, shkil vischoy sportivnoy maysternost!. KiYiv, 2005. pp. 72. (in Russ).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Перевозник Володимир Іванович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Перевозник Владимир Иванович: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Vladimir Perevoznik: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-6798-1497

E-mail: v.perevoznik60@mail.ru

Паєвський Володимир Валерійович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Паевский Владимир Валерьевич: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Volodymyr Paievskiy: PhD (physical education and sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: v.paevskiy2@mail.ru

ORCID.ORG/0000-0002-9068-1422

Модель формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки

¹Юлія Петренко
¹Володимир Ашанін
²Юрій Петренко

¹Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

²Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,
Харків, Україна

Мета: обґрунтувати модель формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи: аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання та структурно-системного аналізу дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії та практики підвищення якості педагогічного процесу, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджувані об'єкти формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки.

Результати: розглянуто сутність моделі формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, яка базується на системному аналізі підходів щодо підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Зазначено передумови формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки.

Висновки: в результаті дослідження обґрунтовано структуру моделі формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки.

Ключові слова: фахівці, фізична культура і спорт, професійна підготовка, модель, кінезіологічна компетентність.

Вступ

Сучасна професійна освіта передбачає реформування та удосконалення системи фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Якісна підготовка таких фахівців на всіх рівнях вищої педагогічної освіти повинна бути зосереджена на формуванні відповідних професійних компетентностей, які обумовлені певними суперечностями в сучасному суспільстві [1, 10, 11].

Вимоги до професіоналізму сучасних фахівців з фізичної культури і спорту виявляються в об'єктивних характеристиках та вимогах до професійної діяльності фахівця певного кваліфікаційного рівня, нормах і вимогах до якостей особистості фахівця. Ці вимоги впливають на визначення структури і змісту професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, яка є метою професійної підготовки.

Однією з проблем вбачається забезпечення раціонального використання людиною рухових можливостей, що у контексті професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту інтегрується у кінезіологічну компетентність [2, 3, 5].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Проведене дослідження виконано в межах фундаментальної теми наукової-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту кафедри інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту» (№0119U103207).

Мета дослідження - обґрунтувати модель формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з

фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз проблеми формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки.

2. Теоретично обґрунтувати модель формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки.

Матеріал і методи дослідження

Аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання та структурно-системного аналізу, дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії та практики підвищення якості педагогічного процесу, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджувані об'єкти та обґрунтувати модель формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки.

Результати дослідження

Системна методологія у наукових дослідженнях призвела до поняття того, що не можна ототожнювати систему та об'єкт. Система служить в основному теоретичним засобом представлення сутності об'єкта. Для виділення системи із середовища, необхідно виходити із уявлень про функції, загальну мету, компоненти та ресурси, а також механізми управління системою [4].

Поняття «модель» та «педагогічне моделювання» в даний час широко застосовуються у професійній підготовці фахівців різних галузей. Так, «модель» - це образ (уявний

або умовний: зображення, опис, схема, креслення, графік або план, карта та ін.) будь-якого об'єкту, процесу або явища (оригіналу даної моделі).

Модель виконує чіткі функції:

1. Визначає компоненти, які становлять систему.
2. Схематично та реально відображає зв'язки між компонентами, до того ж зв'язки всередині модельованого об'єкта можна порівняти зі зв'язками всередині моделі.
3. Є інструментом для порівняльного вивчення різних ознак явища, процесу.

«Педагогічне моделювання» є процесом конструювання моделі педагогічної системи і постановки експериментів на цій моделі з метою або зрозуміти поведінку системи, або оцінити функціонування цієї системи.

В межах проведеного нами дослідження педагогічне моделювання в закладах вищої освіти галузі фізичної культури та спорту можна розділити на п'ять етапів:

1. Постановка цілі педагогічного моделювання щодо підвищення рівня сформованості професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту.
2. Встановлення особливостей та визначення функцій педагогічного моделювання під час формування професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту.
3. Розробка графічної моделі формування професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту.
4. Практичне впровадження моделі формування професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту.
5. Аналіз та обробка результатів впровадження педагогічного моделювання у навчально-виховний процес ЗВО та внесення певних коректив.

Структура моделі педагогічної системи включає: мету, заради якої вона створюється та функціонує, народжуючи педагогічний результат, зміст навчання, засоби навчання, форми та методи навчання, навчальну діяльність студента, навчальну та наукову діяльність викладача та результат функціонування педагогічної системи, її «продукт».

Грунтовний аналіз наукових джерел засвідчив, що за останнє десятиліття були проведені дослідження щодо концептуальних основ професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту (В.С. Ашанін, В.В. Приходько, О.А. Томенко та ін.); теоретичних й методичних засад професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури (О.Ю. Ажиппо, П.Б. Джуринський, О.М. Печко та ін.); майбутніх тренерів-викладачів (С.О. Павлюк, А.В. Свасьєв та ін.), майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фахівців зі здоров'я людини (Н.О. Белікова, Ю.О. Лянной та ін.) [8].

Однак, виявлено, що проблема побудови моделі формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки у закладах вищої освіти не була предметом широкого кола досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців, тому актуальність означеної проблеми обумовлена, поперше, зростаючим попитом українського суспільства на інноваційні різновиди рухової активності, по-друге, недостатньою зорієнтованістю професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту на кінезіологічні знання, уміння, відсутністю ефективних моделей формування у них кінезіологічної компетентності, по-третє, відсутністю відповідного навчально-методичного забезпечення з ви-

користанням інформаційно-комунікаційних технологій [7, 9, 12].

З метою формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту кінезіологічної компетентності розглянемо розроблену авторську модель (рис. 1), яка складається з чотирьох блоків: цільового, теоретико-методологічного, змістово-процесуального, оцінно-результативного [6, 8].

Цільовий блок складається з мети та завдань. Теоретико-методологічний блок об'єднує методологічні підходи та принципи. Змістово-операційний блок визначається навчальним планом, навчальними програмами з дисциплін, містить форми, методи і засоби навчання, орієнтовані на формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у процесі професійної підготовки. Оцінно-результативний блок передбачає виокремлення структури кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, моніторинг рівнів сформованості кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту через систему відповідних критеріїв та показників на результат.

Одним із показників високого статусу держави є соціальна потреба у професійно підготовлених фахівцях з фізичної культури і спорту з професійними компетентностями, зокрема, кінезіологічною. Тому, у цільовому блоці моделі визначено мету – формування компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки.

Теоретико-методологічний блок моделі розглядається з позиції професіографічного, аксіологічного, системного, праксеологічного, особистісно-діяльнісного, інтегративного та компетентнісного підходів до формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки як сукупності закономірних, функціонально пов'язаних компонентів, що утворюють певну цілісну педагогічну систему; загальнодидактичних принципів: індивідуалізації, міцності знань, умінь і навичок, доступності, свідомості, активності і самостійності, систематичності і послідовності, науковості, наочності, інтеграції; принципів кінезіології: функціонального аналізу рухових дій; структурності побудови системи рухів; цілісності дії; свідомої цілеспрямованості системи рухів; принципів врахування основ кінезіології у процесі професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту: кінезіологічної спрямованості; циклічності та безперервності; ефективності спортивної техніки та педагогічної майстерності; соціокультурної спрямованості; педагогічної доцільності застосування ІТ.

Для ефективного формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у змістово-процесуальному блоці вдосконалено зміст навчально-методичного забезпечення, методи і засоби навчання та форми організації навчальної діяльності студентів.

Оцінно-результативний блок описує компоненти: гносеологічний, праксеологічний, поведінковий; критерії та показники: предметно-знаннєвий критерій – показник: обсяг кінезіологічних знань, техніко-операційний критерій – показники: обсяг кінезіологічних умінь; володіння методикою навчання руховим діям; особистісний критерій – показники: мотивація до рухових видів діяльності, потреба у досягненнях, вольова регуляція; рівні сформованості кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: реконструктивний, базовий,

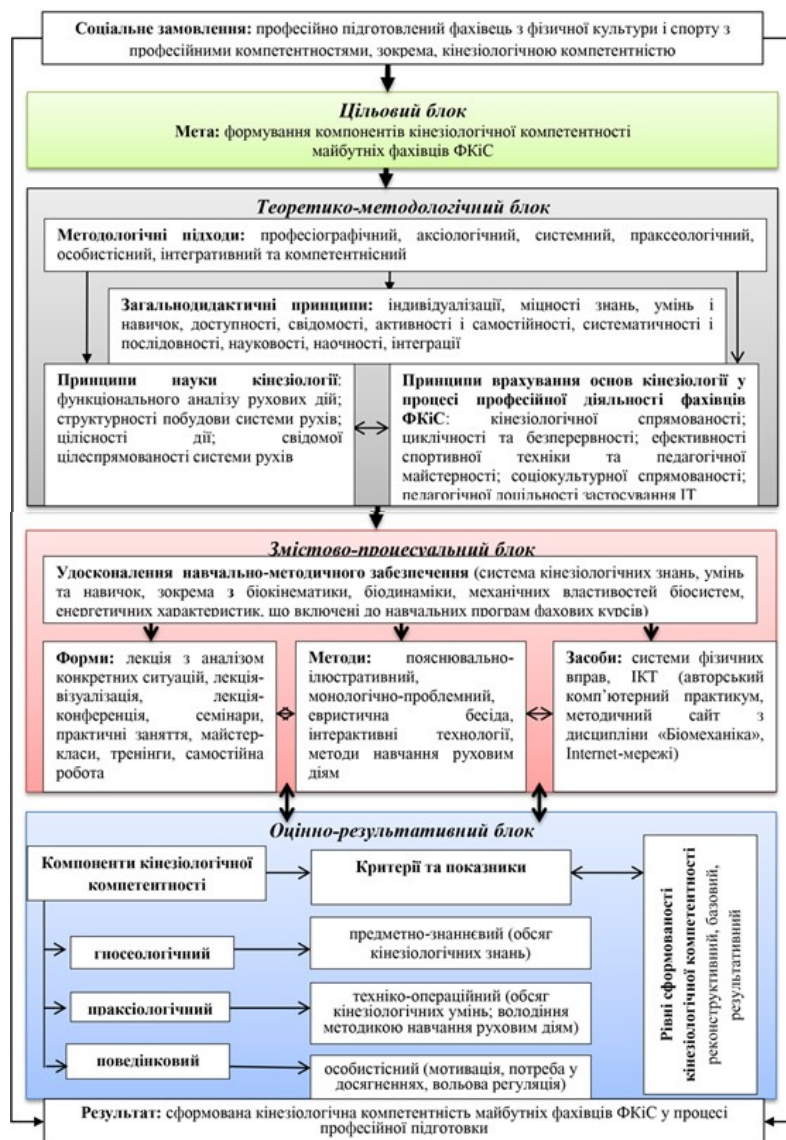


Рис. 1. Модель формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки

результативний.

Висновки / Дискусія

В результаті дослідження встановлено та обґрунтовано методологічну та функціональну структуру моделі формування кінезіологічної компетентності. Представлена модель дасть змогу провести усвідомлений пошук оптимальних шляхів формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

у процесі їх професійної підготовки. У цілому вважаємо, що реалізація моделі передбачає активізацію процесу навчання через оптимізацію структури та змісту навчання через вплив виокремлених організаційно-педагогічних умов, які представлені у теоретико-методологічному та змістово-процесуальному блоках.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні проблеми формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі проходження педагогічної практики.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Ашанін В.С., Мудрик В.І., Андреев М.В. (2019), Проблеми формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, Харків.
2. Голомазов С.В. (2003), Кинезиология точностных действий человека, М.:СпортАкадемПрес.
3. Дмитриев С.В. (2003), Учитесь читать движение, чтобы строить действие, Н.Новгород: Изд-во НГПУ.

4. Жилин Д.М. (2003), Теория систем, М. : Едиториал. УРСС.
5. Курьсь В.Н. (2013), Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие, М. : Советский спорт.
6. Петренко Ю. І. (2018), Основні структурні компоненти кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, №5 (79), С. 184-199.
7. Петренко Ю. І. (2018), Теоретичні основи формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами інформаційних технологій, Фізико-математична освіта, № 1 (2), С. 22-25.
8. Петренко Ю.І. (2019), Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04, Суми, 306 с.
9. Приходько В.В., Дзюбенко М.І. (2018), Місце кінезіологічної компетентності при вивченні природничо-наукових дисциплін у процесі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту, Гуманізація навчально-виховного процесу, № 3(89), С.116-126.
10. Тимошенко О. В. (2009), Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : дис. докт. пед. наук : 13.00.04, Київ, 587 с.
11. Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltoratska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko, Y. (2017), Teaching and learning informatization at the universities of physical culture, Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2454-2461.
12. Petrenko Yu.I., Zigunov V.M., Balashov D.I., Bermudes D.V. and Shyshenko I.V. (2019), Use of the Software Biomechanics in Physical Culture and Sports Specialists' Preparation, 42 international convention on information and communication technology, electronics and microelectronics (20-24.05.2019, Opatija, Croatia)), 915-919.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотация. Юлия Петренко, Владимир Ашанин, Юрий Петренко. Модель формирования кинезиологической компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе их профессиональной подготовки. **Цель:** обосновать модель формирования кинезиологической компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту. **Материал и методы:** анализ и обобщение философско-методологической, психолого-педагогической и учебно-методической литературы, методы моделирования и структурно-системного анализа позволили выяснить современное состояние теории и практики повышения качества педагогического процесса, систематизировать и обобщить информацию об исследуемом объекте формирования кинезиологической компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в процессе их профессиональной подготовки. **Результаты:** рассмотрено сущность модели формирования кинезиологической компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту, которая базируется на системном анализе подходов по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. Указано предпосылки формирования кинезиологической компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в процессе их профессиональной подготовки. **Выводы:** в результате исследования обосновано структуру модели формирования кинезиологической компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в процессе их профессиональной подготовки.

Ключевые слова: специалисты, физическая культура и спорт, профессиональная подготовка, модель, кинезиологическая компетентность.

Abstract. Yuliia Petrenko, Volodymyr Ashanin, Yuriy Petrenko. A model for the formation of kinesiological competence of future specialists in physical education and sports in the process of their professional training. **Purpose:** to substantiate a model for the formation of kinesiological competence of future specialists in physical education and sports. **Material and methods:** analysis and generalization of philosophical-methodological, psychological, pedagogical and educational-methodical literature, modeling and structural-system analysis methods made it possible to find out the current state of theory and practice of improving the quality of the pedagogical process, to systematize and generalize information about the object under study for the formation of kinesiological competence of the future physical education and sports specialists in the process of their professional training. **Results:** the essence of the model for the formation of kinesiological competence of future specialists in physical education and sports is considered, which is based on a systematic analysis of approaches to training specialists in the field of physical education and sports. The prerequisites for the formation of kinesiological competence of future specialists in physical education and sports in the process of their professional training are indicated. **Conclusions:** as a result of the study, the structure of the model for the formation of kinesiological competence of future specialists in physical education and sports in the process of their professional training is substantiated.

Keywords: specialists, physical education and sport, professional training, model, kinesiology competence.

References

1. Ashanin V.S., Mudrik V.I., Andryeyev M.V. (2019), Problemi formuvannya profesijnoyi kompetentnosti majbutnih fahivciv fizichnoyi kulturi i sportu, Harkiv. 169 p. (in Ukr.).
2. Golomazov S.V. (2003), Kineziologiya tochnostnyh dejstvij cheloveka, M.:SportAkademPres. 228 p. (in Russ.).
3. Dmitriev S.V. (2003), Uchites chitat dvizhenie, chtoby stroit dejstvie, N. Novgorod: Izd-vo NGPU. 178 p. (in Russ.).
4. Zhilin D.M. (2003), Teoriya sistem, M. : Editorial. URSS. 184 p. (in Russ.).
5. Kurys V.N. (2013), Biomehanika. Poznanie telesno-dvigatel'nogo uprazhneniya: uchebnoe posobie, M. : Sovetskij sport. 368 p.(in Russ.).
6. PetrenkoYu. I. (2018), Osnovni strukturni komponenti kineziologichnoyi kompetentnosti majbutnih fahivciv fizichnoyi kulturi i sportu, Pedagogichni nauki: teoriya, istoriya, innovacijni tehnologiyi, №5 (79), pp. 184-199.(in Ukr.).
7. PetrenkoYu. I. (2018), Teoretichni osnovi formuvannya kineziologichnoyi kompetentnosti majbutnih fahivciv fizichnoyi kulturi i sportu zasobami informacijnih tehnologij, Fiziko-matematichna osvita, № 1 (2), pp. 22-25.(in Ukr.).
8. PetrenkoYu.I. (2019), Formuvannya kineziologichnoyi kompetentnosti majbutnih fahivciv z fizichnoyi kulturi i sportu u procesi yih profesijnoyi pidgotovki : dis. kand. ped. nauk : 13.00.04, Sumi, 306 p.(in Ukr.).
9. Prihodko V.V., Dzyubenko M.I. (2018), Misce kineziologichnoyi kompetentnosti pri vivchenni prirodnicno-naukovih disciplin u procesi profesijnoyi pidgotovki fahivciv fizichnoyi kulturi i sportu, Gumanizaciya navchalno-vihovnogo procesu, № 3(89), pp.116-126.(in Ukr.).
10. Timoshenko O. V. (2009), Teoretiko-metodichni zasadi optimizaciyi profesijnoyi pidgotovki vchiteliv fizichnoyi kulturi u vishih navchalnih zakladah : dis. ... dokt. ped. nauk : 13.00.04, Kiyiv, 587 p.(in Ukr.).
11. Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltoratska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko, Y. (2017), Teaching and learning informatization at the universities of physical culture, Journal of Physical Education and Sport, 17(4), pp. 2454-2461. (in Eng.).
12. PetrenkoYu.I., Zigunov V.M., Balashov D.I., Bermudes D.V. and Shyshenko I.V. (2019), Use of the Software Biomechanics in Physical Culture and Sports Specialists' Preparation, 42 international convention on information and communication technology, electronics and microelectronics (20-24.05.2019, Opatija, Croatia)),pp. 915-919. (in Eng.).

Received: 11.11.2019.
Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Петренко Юлія Іванівна: кандидат педагогічних наук, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Петренко Юлія Іванівна: кандидат педагогических наук, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Yulia Petrenko: PhD (Pedagogical Science), Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

orcid .org /0000-0002-6549-3729 E- E E -mail: horbatenko1604@gmail.ru

Ашанин Володимир Семенович: кандидат фізико-математичних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Ашанин Владимир Семёнович: кандидат физико-математических наук, профессор, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Volodymyr Ashanin: PhD (Physics-Mathematics), Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG /0000-0002-4705-9339

E -mail: ashaninvladimir47@gmail.com

Петренко Юрій Михайлович: Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна: пл. Свободи 2, м. Харків, 61022, Україна.

Петренко Юрий Михайлович: Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина: пл. Свободы 2, г. Харьков, 61022, Украина.

Yuriy Petrenko: Karazin Kharkov National University: Svobody Sq. 2, 61022, Kharkiv, Ukraine.

orcid .org /0000-0001-8169-88-07 E- e- E -mail: petrenkofybol@gmail.com

Медична та фізична терапія після вогнепальних проникаючих поранень великих суглобів

¹Борис Пустовойт

²Юрій Клапчук

Харківська державна академія фізичної культури,

Харків, Україна

Військово-медичний клінічний центр північного регіону

Департаменту охорони здоров'я МО України,

Харків, Україна

Мета: покращити результати лікування та реабілітації хворих з вогнепальними проникаючими пораненнями великих суглобів шляхом застосування сучасних методів медичної та фізичної терапії.

Матеріал і методи: проведений аналіз використання комплексу медичної та фізичної терапії на протязі 3 років у 106 пацієнтів з вогнепальними проникаючими пораненнями (бойова травма) великих суглобів за допомогою гоніометрії, показників шкал болю та тестування рухових навичок.

Результати: результати аналізу показників гоніометрії та шкал болю і тестування рухових навичок довели перевагу комплексної медичної та фізичної терапії при лікуванні пацієнтів з вогнепальними проникаючими пораненнями великих суглобів.

Висновки: розроблена і втілена в практику програма комплексної медичної та фізичної терапії пацієнтів з вогнепальними проникаючими пораненнями великих суглобів.

Ключові слова: колінний суглоб, вогнепальні поранення, медична та фізична терапія.

Вступ

За період військових дій у зоні антитерористичної операції, зараз ООС, було поранено і травмовано понад 10 тис. військовослужбовців. Крім того, учасники бойових дій зазнали психологічного травмування, що може призводити до погіршення їхнього психо-емоційного стану, соціальної дезадаптації і появи психосоматичних захворювань. Такі особи гостро потребують послуг медичної, фізичної, психологічної та соціальної терапії, без отримання яких їхня повноцінна адаптація до цивільного життя суттєво ускладнюються. Проведення масштабних сучасних терапевтичних заходів потребує відповідної професійної підготовки кваліфікованих фахівців.

Пріоритетним завданням розбудови сучасної, проєвропейської системи фізичної терапії (ФТ) є створення центрів ФТ в шпиталях і медичних центрах, у санаторно-курортних закладах із використанням природних лікувальних ресурсів. Центри необхідно оснастити сучасним обладнанням, сформувати команди кваліфікованих фахівців. Таким шляхом іде Військово-медичний клінічний центр північного регіону Департаменту охорони здоров'я МО України в місті Харків.

Лікування та ФТ військовослужбовців та цивільних осіб, що отримали вогнепальні поранення кінцівок, є однією з головних проблем військово-польової хірургії, і залишаються актуальними, як для військової медичної служби Збройних Сил України, так і для національної системи охорони здоров'я. Серед вогнепальних поранень кінцівок питомо вагу мають проникаючі поранення великих суглобів, що володіють великою руйнуючою дією щодо різноманітних тканин суглобів, представляють складність в лікуванні, мають схильність значно порушувати функціональні можливості кінцівок.

Світовий досвід лікування та реабілітації пацієнтів з вогнепальними пораненнями кінцівок і проникаючими пораненнями великих суглобів має велику історію - це і великі світові війни, і різні регіональні конфлікти.

Але стрімкий розвиток зброї (вдосконалення засобів і методів ведення війни) призвели до істотних змін характеру бойових ушкоджень. Зокрема, у структурі санітарних втрат одне з провідних місць займають ушкодження від вибухової зброї. Так, якщо в період Другої світової війни поранення від протипіхотних мін склали лише 2,7 % всіх ушкоджень стопи, під час війни у В'єтнамі кількість жертв від мінно-вибухових боєприпасів збільшилася до 12,6 % загальної кількості санітарних збитків, то вже під час війни в Афганістані питома вага таких ушкоджень становила 25 %. Зміна вражаючої дії сучасної зброї і стрімкий зріст нових медичних та реабілітаційних методів примушує фахівців шукати нові підходи до цієї проблеми [1;2;3;4].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося згідно пріоритетного тематичного напрямку 76.35. «Медико-біологічне обґрунтування проведення відновлювальних засобів фізичної реабілітації особам молодого віку різного рівня тренуваності». Номер державної реєстрації - 0116U004081.

Мета дослідження - покращення результатів лікування та реабілітації хворих з вогнепальними проникаючими пораненнями великих суглобів шляхом застосування сучасних методів медичної та фізичної терапії.

Матеріал і методи дослідження

Актуальність проблеми вивчення закономірностей змін функціональних показників великих суглобів при вогнепальних проникаючих пораненнях зумовлена їх тяжкістю, загрозою виникнення ускладнень і достатньо імовірною інвалідизацією.

Дослідження проводилось на протязі 3-х років, з 2015 до 2018 рр. на базі Військово-медичного клінічного центру північного регіону Департаменту охорони здоров'я МО України та медично-реабілітаційного центру «Фортіс», м. Харків. За цей час були проліковані та пройшли реабілітаційну терапію 106 поранених з проникаючи-

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

ми вогнепальними ушкодженнями великих суглобів. Всі поранені - особи чоловічої статі, середній вік $30,95 \pm 2,14$ років. Розподіл ушкоджень суглобів надано на рис. 1.

Спираючись на те, що найбільша кількість ушкоджень припала на колінний суглоб (КС), а також враховуючи можливості статистичної обробки даних, для участі в дослідженні нами були сформовані дві групи хворих з вогнепальними проникаючими пораненнями КС – основна (ОГ) – 18 пацієнтів і контрольна (КГ) – 17 пацієнтів. Всі поранені, які брали участь в дослідженні, мали майже однакову тяжкість поранення, однакову стать та середній вік; всі ознайомлені та, згідно потребам біоетики, надали інформаційну згоду на участь в дослідженні.

Основним завданням роботи було дослідження клініко-функціонального стану нижньої кінцівки пацієнта та оцінка ефективності використання програм медичної та ФТ. Для виконання цього завдання використовувалися наступні методи дослідження:

- вивчення та аналіз джерел фахової літератури з даної проблеми;
- збір анамнезу (опитування);
- медико-біологічні методи;
- метод статистичної обробки отриманих результатів.

В ході проведеного дослідження використовувалися наступні методи.

Гоніометрія - визначення обсягу рухів у КС.

У КС рухи здійснюються в основному в сагітальній площині – згинання від 180° до $45-50^\circ$. У нормі допускається деяке перерозгинання в КС (на $5-7^\circ$). За виконання руху згинання відповідальний двоголовий м'яз стегна. За виконання руху розгинання відповідальний чотириголовий м'яз стегна. Рух здійснюється у сагітальній площині.

Візуальна аналогова шкала болю - *Visual Analogue Scale (VAS)* використовувалася з метою оцінки больового синдрому у пацієнтів. Засіб визначення інтенсивності дискомфорту відчуттів був розроблений в 1974 році

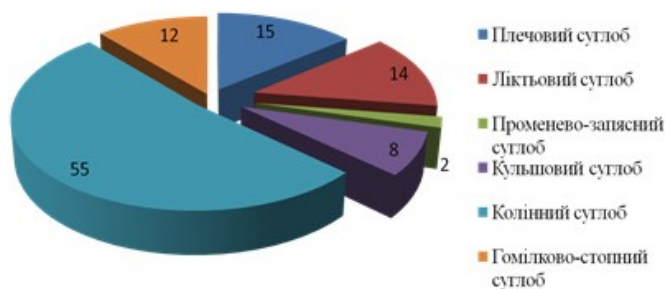


Рис. 1. Розподіл ушкоджень суглобів.
Колінний - 55, плечовий - 15, ліктьовий - 14, гомілково-стопний - 12, кульшовий - 8, промінево-зап'яний - 2

американським вченим. Відразу ж метод отримав широке застосування в медичній практиці.

Візуальна аналогова шкала являє собою горизонтальну 10-сантиметрову лінію, на одному кінці якої написано "немає болю", а на іншому - "найсильніша біль, яку можна уявити". Хворого просять поставити на цій лінії точку, яка відповідає рівню пережитих їм больових відчуттів. Відстань, виміряний між кінцем лінії "відсутність болю" та зазначеною точкою, є цифровий оцінкою болю. Візуальна аналогова шкала - проста, ефективна і

мінімально обтяжлива для хворого методика, яка добре корелює з іншими достовірними тестами.

При динамічній оцінці зміна інтенсивності болю вважається об'єктивною та істотною, якщо дійсне значення VAS відрізняється від попереднього більш ніж на 13 мм (більшість дослідників використовують отримані дані в міліметрах).

Physiotherapy Clinical Outcome Variables (COVS) - *варіанти клінічного результату проведення ФТ (тестування рухових навичок)*. Шкала COVS застосовується для оцінки рівня володіння функціональними навичками та навичками самообслуговування в залежності від етапу ФТ та важкості функціонального дефіциту. Тест COVS складається з десяти завдань. Якість виконання завдання оцінюють балами від одного до семи. Результат в 83 бали - що може отримати здорова людина [5].

В ході дослідження була розроблена інтенсивна програма медичної та ФТ. Медична терапія має свої принципи та методи, однак це не є форматом даної статті. ФТ поранених проводилася у трьох періодах – ранньому (3-7 днів) та пізньому післяопераційному (8-19 днів), щадному (20-40 днів) та відновному (40-75 днів).

ФТ у ранньому післяопераційному періоді.

Послідовність застосування реабілітаційних заходів у цьому періоді була наступною: елементи ранньої ранкової гімнастики (РГГ) – 10-15 хвилин; точковий масаж здорової кінцівки – 10 хвилин; лікувальна гімнастика (ЛГ) 2 рази на день по 20-25 хвилин (вранці та вдень); апаратна механотерапія з 3-4 дня; лімфо-дренажний масаж – 20-25 хвилин; послідовне застосування електричного поля ультрависоких частот (УВЧ) і лікарського електрофорезу з інтервалом 30 хвилин.

Методика застосування фізичних вправ.

Ранній післяопераційний період складає 3-7 днів після операції для пацієнтів ОГ. Для іммобілізації прооперованої кінцівки використовували шини на протязі 7-8 днів. Хворі з 2-го дня починали проводити активні рухи, спочатку пальцями ніг здорової, потім - оперованої кінцівки; піднімали й опускали здорову ногу, а потім оперовану без згинання КС, регулярно здійснювали ізометричну м'язову напругу м'язів кінцівок.

Методика використання масажу.

У післяопераційному і щадному періодах використовувався точковий масаж (ТМ), в основі якого лежить механізм терапевтичного ефекту від стимуляції біологічно активних точок (БАТ). Метод масажу БАТ вигідно відрізняється від інших фізіологічністю, невеликою зоною впливу, можливістю застосування у пацієнтів з обмеженою рухливістю. Цілями ТМ були релаксація, заспокоєння та седативний ефект. З метою усунення набряків, лімфостазу використовується лімфо-дренажний масаж (ЛДМ), як здорової, так і оперованої кінцівки з 3-ї доби після операції.

ФТ у пізньому післяопераційному періоді.

Послідовність: РГГ-10-15 хвилин; ЛГ 3 рази на день по 20-25 хвилин; апаратна механотерапія; ТМ нижніх кінцівок – 20 хвилин; синусоїдальні модульовані струми (СМС) на область чотириголового м'язу стегна та задню групу м'язів гомілки оперованої кінцівки до 10 хвилин при наявності больового синдрому перед ЛГ 2-3 рази на день.

ФТ в щадному періоді. Послідовність: РГГ-20-25 хвилин; ЛГ – 30-35 хвилин 3 рази на день; апаратна механотерапія; СМС (за показаннями) – 10 хвилин; дозована ходьба з милицями, потім за допомогою тростини

– 10-15 хвилин; ЛДМ (за показаннями лікаря) або класичний – 20-25 хвилин; електроміостимуляція м'язів стегна, гомілки – 15-20 хвилин; низькочастотне магнітне поле і електрофорезу грязьового віджиму «Біоль» з інтервалом 30 хвилин.

ФТ у відновному періоді. Послідовність: РГГ – 30 хвилин; ЛГ – 45 хвилин (2 рази на день); заняття в тренажерному залі – 30 хвилин; масаж – 25 хвилин через день курсами по 10-12 процедур; загальне ультрафіолетове опромінювання (УФО) - 15-20 процедур; електроміостимуляція м'язів стегна, гомілки – 20 хвилин; гідрокінезотерапія – 30-45 хвилин, дозована ходьба (загальний час протягом дня – не менш 40-50 хвилин).

Пацієнти КГ проходили традиційну реабілітацію згідно програми, що використовується у відділеннях ортопедо - травматологічного профілю. ФТ включала ЛГ (загальнорозвиваючі вправи та вправи для нижніх кінцівок), класичний масаж з 20 - го дня після операції (2 курси по 10 сеансів), магнітотерапію, електрофорез, фонофорез.

Методи математичної статистики використовувалися при обробці отриманих при проведенні дослідження даних. Результати дослідження оброблялися за допомогою методів варіаційної статистики. У випадках відмінності груп при $p < 0,05$ показники оцінювалися як статистично значущі, при $p < 0,001$ - статистично високо значущі, при $p > 0,05$ - статистично незначущі.

Результати дослідження

Після хірургічного лікування поранених з проникаючими вогнепальними ушкодженнями КС одним з головних показників функціонального стану КС є його мобільність. Оскільки після операції у всіх пацієнтів КС фіксувався шиною в положенні розгинання, при вимірюваннях результатів рухової функції враховувався лише кут згинання. Зміни цього показника під впливом реабілітаційних заходів представлені в таблиці 1, рис. 2.

З'ясовано, що амплітуда рухів КС після проведення ФТ значно збільшилася у всіх хворих, при цьому існує значна статистично доведена різниця в показниках гоніометрії серед пацієнтів ОГ ($p < 0,001$) та КГ ($p < 0,05$).

Аналізуючи отримані результати, треба відмітити, що після проведення програми ФТ, показники функціонального стану суглоба у хворих ОГ при порівнянні з показниками в КГ, значно покращилися ($p < 0,001$). Кут згинання в КС у хворих ОГ збільшився в середньому на 42%, (КГ - на 25%).

При первинному тестуванні інтенсивності болю у пацієнтів ОГ та КГ різниця не досягала статистично значущого рівня. Після проведеної програми ФТ повторне тестування інтенсивності болю за шкалою VAS надало наступні результати. В обох групах статистично значущо

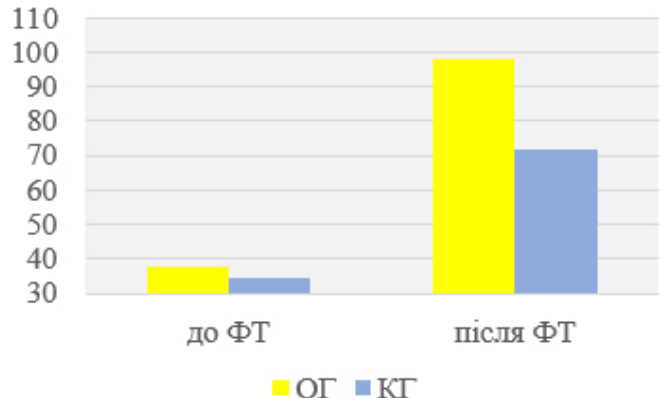


Рис. 2. Діаграма динаміка показників згинання в КС в ОГ та КГ (градуси)

($p < 0,001$) больовий синдром став меншими. Але у пацієнтів ОГ він склав - $14,2 \pm 6,1$ мм, що було статистично менше ($p < 0,001$), ніж у пацієнтів КГ - $34,6 \pm 7,2$ мм (див. табл. 2, рис. 3.).

Після завершення програми ФТ було проведено

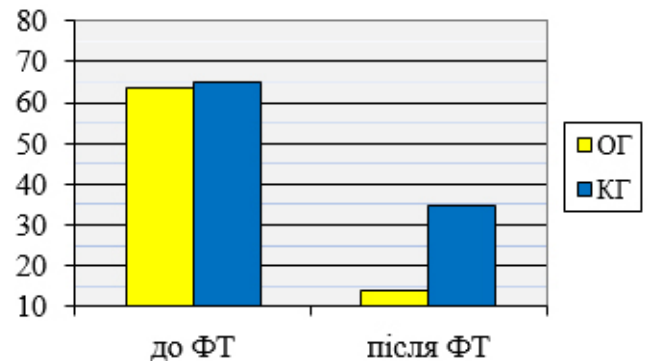


Рис. 3. Діаграма динаміки тестів болю (VAS) КС в ОГ та КГ (мм)

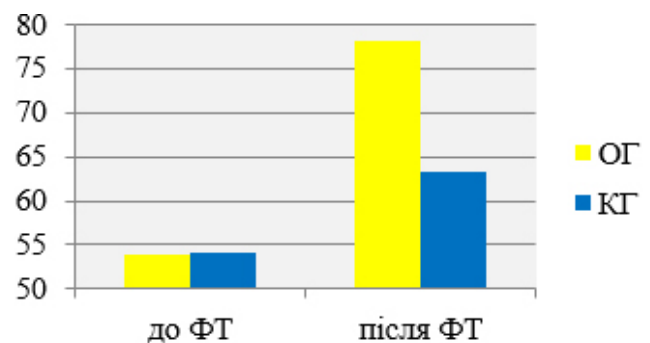


Рис. 4. Діаграма динаміки показників тестування за шкалою COVS пацієнтів в ОГ та КГ

Таблиця 1

Динаміка показників гоніометрії колінного суглоба у пацієнтів обох груп

Тести	ОГ (n = 18)		КГ (n = 17)	
	до ФТ	після ФТ	до ФТ	після ФТ
Згинання (градуси)	142,4±4,5	82,2±4,2	145,6±3,7	108,7±4,5
Статистичний показник	p<0,001		p<0,05	

Таблиця 2

Динаміка показників тестування інтенсивності болю за шкалою VAS у хворих обох груп (мм)

Параметр	ОГ (n = 18)		КГ (n = 17)		Різниця між групами Статистичний показник між групами p<0,005
	ОГ до ФТ	ОГ після ФТ	КГ до ФТ	КГ після ФТ	
VAS	63,8±7,4	14,2±6,1	64,8±8,3	34,6±7,2	
Статистичний показник в групах	p<0,001		p<0,005		

Таблиця 3

Динаміка оцінок володіння функціональними навичками та навичками самообслуговування (шкала COVS) у хворих обох груп (бали)

№	Назва тесту	ОГ до ФТ	КГ до ФТ	ОГ після ФТ	КГ після ФТ
1.	Перевертання на правий, лівий бік.	9,0±0,32	9,0±0,24	10,4±0,03	9,3±0,32
2.	Перехід з положення лежачи на спині у положення сидячи	5,1±0,44	5,2±0,36	6,0	5,4±0,46
3.	Рівновага у положенні сидячи	5,2±0,21	5,4±0,33	6,0	5,7±0,15
4а.	Горизонтальне переміщення	5,0±0,36	5,0±0,25	6,0	5,3±0,45
4б.	Вертикальне переміщення	5,0±0,42	5,0±0,35	5,8	5,4±0,21
5.	Хода	1,3±0,25	1,34±0,31	6,3±0,57	3,3±0,54
6.	Хода з використанням допоміжних пристроїв	4,03±0,42	4,05±0,36	6,83±0,12	5,37±0,32
7.	Хода на витривалість	2,1±0,25	2,14±0,31	5,91±0,33	4,12±0,13
8	Хода на швидкість	2,05±0,06	2,04±0,04	5,85±0,34	3,15±0,22
9.	Пересування на кріслі-візку	7,0±0,44	7,0±0,41	7,0	7,0
10.	Рухова функція ніг	8,03±0,10	8,05±0,14	11,93±0,17	9,25±0,37
Сума балів: (норма 83)		53,81±0,26	54,22±0,22	78,02±1,07	63,29±1,14
Статистичний показник		p>0,05		p<0,005	

повторне тестування оцінки рівня володіння функціональними навичками та навичками самообслуговування в залежності від етапу ФТ та важкості функціонального дефіциту за шкалою COVS (див. табл.3).

Варто відмітити, що після проведеної програми ФТ та виконання всіх завдань тестування рухових навичок за шкалою COVS, тестові показники у пацієнтів ОГ досягли майже нормативних значень. Порівняльна діаграма тестових показників пацієнтів обох груп відображена на рис. 4.

Сумарні показники тестувань пацієнтів ОГ наблизилися до норми та склали – 78,02±1,07 бали (94,0% від норми), а у пацієнтів КГ сума балів склала 63,29±1,14 (81,1% від норми). Результати тестування рухових навичок у хворих ОГ були на 12,9% кращими, ніж у хворих КГ (p<0,005).

Висновки / Дискусія

Розроблена та апробована в клінічних умовах комплексна програма ФТ поранених військовослужбовців з вогнепальними проникаючими пораненнями великих суглобів (на прикладі колінного суглобу). Програма розрахована на 4 періоди – ранній та пізній післяопераційний, щадний та відновний. Повний період - 2,5 місяця. Кожний період включав комплекс методів ФТ (РГГ, ЛГ, апаратну механотерапію, різні методики масажу та фізіотерапії).

Аналіз показників гоніометрії КС, індексів VAS і COVS довів перевагу розробленої програми ФТ, що позначилось значним покращенням функції ушкодженого КС.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку є продовження спільних з медичною службою ВСУ України розробок, що сприяють найшвидшому одужанню поранених військовослужбовців.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Hoencamp R. (2016) "Medical challenges and Sinan armed conflict", Militaires peccator, Vol. 185, No. 6. pp. 264-273.
2. Гур'єв С.О., Кравцов Д.І., Ордатій А.В., Казачков В.Є. (2016) "Клініко-нозологічна та клініко-анатомічна характеристика постраждалих із мінно-вибуховою травмою на ранньому госпітальному етапі надання медичної допомоги в умовах сучасних бойових дій на прикладі проведення антитерористичної операції на сході України", Хірургія України, № 1. С. 7-11.
3. Пустовойт Б.А., Амжад Хамдоні. (2010) "Реабілітація хворих після втручань на колінному суглобі", Збірник наукових праць «Актуальні питання артрології та спортивної травми». Запоріжжя. С.26–27.
4. Пустовойт Б.А., Калмиков С.А., Калмикова Ю.С. та ін. (2019) «Медична та фізична терапія при бойових ушкодженнях кінцівок на етапах відновного лікування», Планета-прінт, Харків.

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК:

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

5. Salter K, Jutai J, Teasell R. (2005) "Outcome measures in stroke rehabilitation" Evidence-based review of stroke rehabilitation. 7th edn. London, Ontario, Canada; pp. 1-56.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.
Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотация. Борис Пустовойт, Юрий Клапчук. Медицинская и физическая терапия после огнестрельных проникающих ранений коленного сустава. Цель: улучшить результаты лечения и реабилитации пациентов с огнестрельными проникающими ранениями крупных суставов с помощью современных методов медицинской и физической терапии. **Материалы и методы:** проведен анализ применения комплексной медицинской и физической терапии в течение 3 лет у 106 пациентов с огнестрельными проникающими ранениями (боевыми травмами) крупных суставов. **Результаты:** анализ показателей гониометрии, шкал боли и тестирования двигательных навыков доказали достоверное преимущество комплексной медицинской и физической терапии при лечении пациентов с огнестрельными проникающими ранениями крупных суставов. **Выводы:** разработана и внедрена программа комплексной медицинской и физической терапии пациентов с огнестрельными проникающими ранениями крупных суставов.

Ключевые слова: коленный сустав, огнестрельные ранения, медицинская и физическая терапия.

Abstract. Borys Pustovoit, Yury Klapchuk. Medical and physical therapy after gunshot penetrating wounds to the knee joint. Purpose: to improve the results of treatment and rehabilitation of patients with gunshot penetrating wounds of large joints with the help of modern methods of medical and physical therapy. **Materials and methods:** analysis of the use of complex medical and physical therapy for 3 years in 106 patients with gunshot penetrating wounds (combat injuries) of large joints. **Results:** analysis of goniometry indicators, pain scales and motor skills testing proved the true advantage of complex medical and physical therapy in the treatment of patients with gunshot penetrating wounds of large joints. **Conclusions:** a comprehensive medical and physical therapy program for patients with gunshot penetrating wounds of large joints has been developed and implemented.

Keywords: knee joint, gunshot wounds, medical and physical therapy.

References

1. Hoencamp R. (2016) "Medical aspects and challenge of Sinan armed conflict", Militaires pectator, Vol. 185, No. 6. pp. 264-273.
2. Gurev S. O., Kravtsov D. I., Ordaly A. v., Kazachkov v. E. (2016) "Clinical-nosologic and clinical-anatomical characteristics of victims with mine-explosive trauma at the early hospital stage of medical care in modern warfare on The example of the antiterrorist operation in the east of Ukraine ", Surgery of Ukraine, No 1. pp. 7-11.
3. Pustovoit B., Amzhad Hamdoni. (2010) "Rehabilitation of patients after knee-joint interventions", Collection of scientific papers "Topical issues of arthrology and sports trauma". Zaporozhye. pp. 26-27.
4. Pustovoit B., Kalmykov S., Kalmykova Yu. and others. (2019) "Medical and physical therapy in combat injuries of limbs in the stages of rehabilitation treatment", Planeta-print, Kharkiv
5. Salter K, Jutai J, Teasell R. (2005) "Outcome measures in stroke rehabilitation" Evidence-based review of stroke rehabilitation. 7th edn. London, Ontario, Canada; pp. 1-56.

Received: 11.11.2019.
Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Борис Анатолійович Пустовойт. Харківська державна академія фізичної культури, кафедра фізичної терапії, завідувач кафедри, д-р мед. наук, професор.

м. Харків, 61058, вул. Культури, 16, кв. 31.

ORCID.ORG/0000-0001-7534-4404

Тел.+380506692980, e-mail: pustovoit203@gmail.com

Борис Анатольевич Пустовойт. Харьковская государственная академия физической культуры, кафедра физической терапии, заведующий кафедрой, д-р. мед. наук, профессор. г. Харьков, 61058, ул. Культуры, 16, кв. 31.

ORCID.ORG/0000-0001-7534-4404

Тел.+380506692980, e-mail: pustovoit203@gmail.com

Borys Pustovoit. Doctor of Science (Medicine), Professor; Kharkov State Academy of Physical Culture: Culture str.16, 31, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7534-4404

Тел.+380506692980, e-mail: pustovoit203@gmail.com

Клапчук Юрій Вікторович. Військово-медичний клінічний центр північного регіону Департаменту охорони здоров'я МО України, м. Харків, старший ординатор, д-р філософії, вул. Культури 5, 61058, Харків, Україна.

Тел. +380667044801, e-mail: klapchuks@gmail.com

Клапчук Юрий Викторович. Военно-медицинский клинический центр северного региона Департамента охраны здоровья МО Украины, старший ординатор, д-р философии, ул.Культуры,5, 61058, Харьков, Украина.

Тел. +380667044801, e-mail: klapchuks@gmail.com

Klapchuk Yuri. Ph.D, senior resident; Military Medical Clinical Center of the Northern Region of the Department of Health Protection of the Ministry of Health of Ukraine, Culture str.5, Kharkiv, 61058, Ukraine.

Тел. +380667044801, e-mail: klapchuks@gmail.com

Дослідження показників функціонального стану тактильного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору

Ліліана Рядова

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: визначити показники функціонального стану тактильної сенсорної системи в учнів середніх класів з вадами зору.

Матеріал і методи: показники тактильної чутливості визначалися за методом естезіометрії. В дослідженні прийняли участь школярі середніх класів з вадами зору комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей з вадами зору.

Результати: розглядалися показники тактильної чутливості 3-ої фаланги середнього пальця кисті та середини долоні у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Висновки: виявлено, що найкращі показники відчуття дотику на 3-ій фаланзі середнього пальця кисті спостерігалися у хлопців 10-го та дівчат 7-го класів; середини долоні – у хлопців 6-го та дівчат 9-го класів.

Ключові слова: вади зору, відчуття дотику, діти, середній шкільний вік, тактильна чутливість, функціональний стан тактильного аналізатора.

Вступ

Тактильна сенсорна система дає інформацію про амплітуду рухів і зіткнення тіла зі спортивними снарядами й інвентарем, відіграє важливу роль в координації рухів, сприйнятті простору та орієнтуванні в ньому, допомагає точно визначити швидкість бігу [9, 11].

За допомогою тактильного сприйняття діти з вадами зору отримують різноманітний комплекс відчуттів – дотик, тиск, рух, тепло, холод, вібрації, лоскот, біль та свербіння. Це дає їм можливість визначати форму, розміри, фактуру предметів, характер матеріалу, з якого вони зроблені, деформацію тіл, встановлювати пропорції та їх відносини [5].

Дітям з вадами зору тактильний аналізатор допомагає у створенні повноцінного образу в процесі навчання, орієнтування у просторі, пізнання навколишнього світу [12].

На думку Т. В. Ножкіної, І. А. Півоварової, Н. В. Прусової [7], оптимальний функціональний стан тактильного аналізатора може компенсувати порушення зору, оскільки відіграє важливу роль у процесі сприйняття та аналізу різних видів зовнішніх і внутрішніх подразників і у формуванні рухів.

Питання стану окремих функцій сенсорних систем у дітей без порушень зору дошкільного віку вивчала О. К. Моїсеєнко [6], у дітей молодшого шкільного віку – І. П. Масляк [10], у дітей середнього шкільного віку – І. О. Кузьменко [4], у спортсменів-волейболістів – А. С. Ровний [8], А. Абдулаєв, О. К. Моїсеєнко [1]. Однак робіт, присвячених дослідженню показників функціонального стану тактильного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору немає.

Все вищевикладене і свідчить про актуальність дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. за темою 3.5.29. «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізич-

ної підготовленості та фізичного стану різних груп населення» (номер державної реєстрації 0113U004615) і на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити показники функціонального стану тактильної сенсорної системи в учнів середніх класів з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей з вадами зору. В ньому брали участь 117 учнів середніх класів. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, метод естезіометрії та статистичні методи.

Результати дослідження

Функціональний стан тактильного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору визначався за методом естезіометрії. Досліджувалися показники відчуття дотику на 3-ій фаланзі середнього пальця кисті та середини долоні. Норми показників тактильної чутливості 3-ої фаланги середнього пальця кисті відповідають 2,2 мм, середини долоні – 8,9 мм [2].

Аналіз показників тактильної чутливості показав, що результати відчуття дотику на 3-ій фаланзі середнього пальця кисті кращі у хлопців 10-го та дівчат 7-го класів; середини долоні – у хлопців 6-го та дівчат 9-го класів. Слід відмітити, що у школярів 6-го, у хлопців 5-го та дівчат 10-го класів спостерігалися однакові показники тактильної чутливості 3-ої фаланги середнього пальця кисті (табл. 1).

Розглядаючи результати тактильної чутливості 3-ої фаланги середнього пальця кисті в учнів у статевому аспекті, виявлено, що у хлопців вони, здебільшого, кращі,

Таблиця 1

Показники тактильної чутливості (мм) у хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору у статевому аспекті

Клас	Хлопці			Дівчата			t _{1,3}	p	t _{2,4}	p
	n	3-я фаланга середнього пальця кисті	Середина долоні	n	3-я фаланга середнього пальця кисті	Середина долоні				
		X ± m			X ± m					
5	15	3,39± 0,04	9,51± 0,07	6	3,43± 0,05	9,45± 0,10	0,77	>0,05	0,54	>0,05
6	15	3,39± 0,04	9,47± 0,14	10	3,44± 0,04	9,55± 0,20	0,78	>0,05	0,36	>0,05
7	6	3,47± 0,07	9,55± 0,23	16	3,31± 0,04	9,79± 0,24	1,97	>0,05	0,77	>0,05
8	15	3,33± 0,05	9,75± 0,22	6	3,32± 0,08	9,65± 0,16	0,19	>0,05	0,40	>0,05
9	8	3,24± 0,04	9,50± 0,18	6	3,33± 0,05	9,43± 0,16	1,48	>0,05	0,30	>0,05
10	6	3,13± 1,11	10,20± 0,43	8	3,44± 0,04	9,75± 0,11	2,88	<0,05	1,11	>0,05

ніж у дівчат. Виняток становлять результати школярів 7, 8-го класів. Достовірність відмінностей (p<0,05) спостерігалася в результатах школярів 10-го класу. У хлопців спостерігалися більш високі показники, ніж у дівчат (табл. 1).

Аналізуючи показники відчуття дотику на середині долоні у школярів в залежності від статі, робимо висновок, що у дівчат результати тактильної чутливості зазначеної ділянки шкіри, переважно, краще, ніж у хлопців, за винятком показників учнів 6, 7-го класів. Відмінності в результатах не достовірні (p>0,05) (табл. 1).

Отримані результати дослідження підтверджують дані О. О. Заварзіна, Р. В. Коз'якова, Н. Р. Коро, О. О. Орлова, Н. В. Ришлякова [3], які відмічають, що відмінності в показниках відчуття дотику на 3-ій фаланзі середнього пальця кисті та середини долоні у хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору обумовлені тим, що порогові тактильної чутливості індивідуальні для кожної людини.

Порівняння результатів тактильної чутливості 3-ої фаланги середнього пальця кисті і середини долоні в учнів середніх класів з вадами зору з показниками, представленими В. П. Дегтеревим, Г. В. Кушнар'євою, Р. П. Фенькіною [2] для здорових людей, виявило, що вони нижче норми.

Висновки / Дискусія

Таким чином, проведене дослідження дало можливість визначити показники функціонального стану тактильного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору та сформулювати такі **ВИСНОВКИ**:

1. Найкращі результати відчуття дотику на 3-ій фаланзі середнього пальця кисті виявлено у хлопців 10-го та дівчат 7-го класів; середині долоні – у хлопців 6-го та дівчат 9-го класів.

2. Показники тактильної чутливості 3-ої фаланги середнього пальця кисті, здебільшого, кращі у хлопців; середини долоні – у дівчат.

3. Показники функціонального стану тактильного аналізатора в учнів середніх класів з вадами зору нижче норми.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у дослідженні показників функціонального стану інших сенсорних систем у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприятися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Абдулаев, А., Моисеенко, Е. К. (2017), "Изменение показателей технической подготовленности и функционального состояния тактильного анализатора волейболистов 12–13 лет на протяжении годичного макроцикла", *Спортивные игры*, № 3, С. 4–7.
2. Дегтерев, В. П., Кушнар'єва, Г. В., Фенькіна, Р. П. и др. (1988), *Руководство к практическим занятиям по физиологии*: Учеб. Пособие, Под ред. Г. И. Косицкого, В. А. Полянцева, Медицина, Москва, 288 с.
3. Заварзіна, О. О., Коз'яков, Р. В., Коро, Н. Р., Орлова, Е. А., Ришлякова, Н. В. (2015), *Психофизиология профессиональной деятельности*: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата, Директ-Медиа, Москва-Берлин, 546 с.
4. Кузьменко, І. О. (2013), *Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій*: Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», ХДАФК, Харків, 20 с.
5. Маркова, Т. О., Репш, Н. В. (2013), *Сенсорные системы человека: Учебное пособие*, ФГАОУ ВПО ДВФУ (Школа педагогики), Усурийск, Ч. I, 36 с.
6. Моисеенко, Е. К. (2014), "Влияние специально направленных упражнений на функциональное состояние сенсорных систем и двигательную подготовленность детей дошкольного возраста", *Спортивные игры*, № 10, С. 91–97.
7. Ножкина, Т. В., Пивоварова, И. А., Прусова, Н. В. (2017), *Общая психология: Учебное пособие [Электронная книга]*, 470 с.
8. Ровний, А. С. (2001), "Механізм сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 1, С. 31–34.

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

9. Claussen, C. F., Franz, B. (2006), Contemporary and practical neurootology, Solvay, Hannover, 410 p.
 10. Maslyak, I. (2015), "Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, № 5 (49), P. 48–51.
 11. Ropper, A. H., Brown, R. H. (2005), Adams and Victor's principles of neurology – eighth edition, McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, New York, 1384 p.
 12. Shesterova, L., Riadova, L., Masliak, I. (2018), "A change of the tactile analyser functional state indicators of 10-16 year old pupils with visual impairment under the influence of specially directed exercises and outdoor games", *Sport science : International scientific journal of kinesiology*, Travnik, Bosnia and Herzegovina, Vol. 11. Issue 2. P. 25–32.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Лилиана Рядова. Исследование показателей функционального состояния тактильного анализатора у детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения **Цель:** определить показатели функционального состояния тактильной сенсорной системы у учащихся средних классов с нарушениями зрения. **Материал и методы:** показатели тактильной чувствительности определялись по методу эстезиометрии. В исследовании приняли участие школьники средних классов с нарушениями зрения коммунального учреждения «Харьковская специальная общеобразовательная школа-интернат I-III ступеней № 12» Харьковского областного совета для детей с нарушениями зрения. **Результаты:** рассматривались показатели тактильной чувствительности 3-й фаланги среднего пальца кисти и середины ладони у детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения. **Выводы:** выявлено, что лучшие показатели тактильной чувствительности на 3-ей фаланге среднего пальца кисти наблюдались у мальчиков 10-го и девочек 7-го классов; середины ладони - у мальчиков 6-го и девочек 9-го классов.

Ключевые слова: дети, нарушения зрения, средний школьный возраст, тактильная чувствительность, функциональное состояние тактильного анализатора, чувство прикосновения.

Abstract. Liliiana Riadova. The study of indicators of the functional state of the tactile analyzer in children of secondary school age with visual impairment **Purpose:** to determine the indicators of the functional state of the tactile sensory system in the middle-school students with the visual impairments. **Material and methods:** indicators of the tactile sensitivity were determined by the method of the esthesiometry. In the study involved the pupils of the middle classes with the visual impairments of the community establishment «Kharkov Special Boarding School I-III degree № 12» of the Kharkov Regional Council for children with the visual impairments. **Results:** the considered indicators of the tactile sensitivity the 3rd phalanx of the middle finger of the arm and of the middle palm in the middle school children with the visual impairments. **Conclusions:** it was revealed that the best indicators of tactile sensitivity on the 3rd phalanx of the middle finger of the arm were observed in boys of the 10th and girls of the 7th grade; of the middle of the palm - in boys of the 6th and girls of the 9th grade.

Keywords: children, functional state of the tactile analyzer, middle school age, sense of touch, tactile sensitivity, visual impairment.

References

1. Abdulaev, A. & Moiseenko, Ye. K. (2017), "The changes of the indicators of the technical preparedness and functional state of the tactile analyzer of the volleyball players of 12–13 years during a one-year macrocycle", *Sportivnye igry*, № 3, С. 4–7. (in Russ.)
2. Claussen, C. F. & Franz, B. (2006), Contemporary and practical neurootology, Solvay, Hannover, 410 p.
3. Degterev, V. P., Kushnareva, G. V. & Fenkina, R. P. i dr. (1988), *Rukovodstvo k prakticheskim zanyatiyam po fiziologii* [Physiology practice guide], Meditsina, Moskva. (in Russ.)
4. Kuzmenko, I. O. (2013), *Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostei shkoliariv serednikh klasiv z urakhuvanniam funktsionalnoho stanu sensornykh funktsii* [Development of the coordination abilities of the schoolchildren of the middle classes taking into account the functional state of the sensory functions: thesis abstract]: Avtoref. dys. na zdobuttia naukovooho stupenia kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu: 24.00.02 – «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia», KhDAFK, Kharkiv. (in Ukr.)
5. Markova, T. O. & Repsh, N. V. (2013), *Sensornye sistemy cheloveka* [Human sensory systems], FGAOU VPO DVFU (Shkola pedagogiki), Ussuriysk. (in Russ.)
6. Maslyak, I. (2015), "Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, № 5 (49), P. 48–51.
7. Moiseenko, Ye. K. (2014), "The influence of the specially directed exercises on the functional state of the sensory systems and motor fitness of the preschool children", *Sportivnye igry*, № 10, С. 91–97. (in Russ.)
8. Nozhkina, T. V., Pivovarova, I. A. & Prusova, N. V. (2017), *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. (in Russ.)
9. Ropper, A. H. & Brown, R. H. (2005), Adams and Victor's principles of neurology – eighth edition, McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, New York, 1384 p.
10. Rovnyi, A. S. (2001), "The mechanism of sensory control of precise movements of athletes during training", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 1, С. 31–34. (in Ukr.)
11. Shesterova, L., Riadova, L. & Masliak, I. (2018), "A change of the tactile analyser functional state indicators of 10-16 year old pupils with visual impairment under the influence of specially directed exercises and outdoor games", *Sport science : International scientific journal of kinesiology*, Travnik, Bosnia and Herzegovina, Vol. 11. Issue 2. P. 25–32.
12. Zavarzina, O. O., Kozyakov, R. V., Koro, N. R., Orlova, Ye. A. & Ryshlyakova, N. V. (2015), *Psikhofiziologiya professionalnoy deyatel'nosti* [Psychophysiology of professional activity], Direkt-Media, Moskva-Berlin. (in Russ.)

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Рядова Ліліана Олегівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Ключківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Рядова Лилиана Олеговна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры:

ул. Ключковская, 99 г. Харьков, 61058, Украина.

Liliana Riadova: PhD (Physical Education and Sport); Associate Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture:

Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-4574-2246

E-mail: Lil1ana@mail.ru

Вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку

Світлана Савіна
Ольга Подрігало

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Досліджено вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку (36-54 років).

Мета: визначити характер впливу комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріали і методи: в дослідженні приймали участь 40 жінок, які займалися за авторською комплексною фітнес-технологією, до якої входило три напрямки: танцювальна аеробіка, силовий фітнес і стретчинг продовж 8 місяців по 3 рази на тиждень – тривалість заняття 1 година. Розклад занять на тиждень побудовано з урахуванням фізіологічних закономірностей коливань працездатності в тижневому циклі наступним чином: понеділок – танцювальна аеробіка, середа – силовий фітнес, п'ятниця – стретчинг. На останньому тижні тренувань було проведено дослідження психоемоційного стану жінок з використанням тесту САН. За допомогою математичних методів статистичного аналізу визначено достовірні позитивні зміни показників психоемоційного стану жінок.

Результати: до заняття танцювальною аеробікою показник самопочуття (С) складав $4,79 \pm 0,20$ балів, а після $5,71 \pm 0,11$ балів, за показником активності (А) до тренування – $4,54 \pm 0,18$ балів, після $5,74 \pm 0,10$ балів; за показником настроїв (Н) відповідно до – $5,49 \pm 0,18$ балів, після – $6,36 \pm 0,07$ балів. Визначено вплив силового фітнесу (С- до $5,20 \pm 0,13$, після $5,36 \pm 0,12$; А – до $4,91 \pm 0,15$, після $5,71 \pm 0,08$; Н – до $5,47 \pm 0,15$, після $6,52 \pm 0,07$) та стретчингу (С – до $5,13 \pm 0,17$, після $6,14 \pm 0,08$; А – до $4,88 \pm 0,17$, після $5,86 \pm 0,08$; Н – до $5,51 \pm 0,14$, після $6,52 \pm 0,07$).

Висновки: доведено позитивний вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку. Визначено особливості впливу кожного напрямку тренувань комплексної фітнес-технології.

Ключові слова: фітнес-технології, психоемоційний стан, самопочуття, активність, настроїв, танцювальна аеробіка, силовий фітнес, стретчинг.

Вступ

Збереження і зміцнення здоров'я жінок другого періоду зрілого віку, підвищення їх працездатності і активного довголіття, є однією з актуальних проблем суспільства. У період зрілого віку відбуваються природні вікові зміни в організмі жінок, що потребує впровадження у повсякденне життя заходів оздоровчої та ергогенної спрямованості [3].

Для жінок цієї вікової групи основними чинниками ризику є гіподинамія, підвищений рівень стресу, підвищення психоемоційного навантаження, переважання пасивних видів відпочинку та скорочення часу на оздоровлення [4].

Скорочення часу на власне фізичне вдосконалення, незадоволення своїм виглядом, зниження працездатності пов'язано зі зростанням соціального статусу, повсякденної зайнятості жінок, що призводить до втрати психологічної рівноваги [4].

Одним з основних факторів, який дозволяє зберегти здоров'я та молодість жінок зазначеного віку є оптимальна рухова активність. Відомо, що дефіцит рухової активності призводить до порушень в роботі серцево-судинної, ендокринної, дихальної, травної систем, а також впливає на функції опорно-рухового апарату. При недостатній руховій активності зменшується сила і тонус м'язів, що призводить до погіршення постави, розвитку сутулості [3, 7, 11]. Амплітуда рухів в суглобах зменшується у зв'язку зі зменшенням еластичності м'язів, сухожиль, вікових змін у суглобах [7, 11]. Негативно впливає на здоров'я жінки поява надмірної маси тіла, зміни у складі тіла з домінуванням жирового компоненту. Всі вищезазначені зміни пов'язані

з початковими негативними зрушеннями у метаболізмі, гормональному статусі і супроводжуються негативними проявами у психоемоційній сфері, що має прояв у вигляді депресій, неврозів та інших нервово-психічних розладах [3].

Вирішення цієї глобальної проблеми можливо за рахунок збільшення рухової активності жінок. В сучасних умовах дефіциту часу необхідно пропонувати такі технології, які б могли задовольнити потреби у руховій активності, здійснювати позитивний оздоровчий вплив на функціональний та психоемоційний стан при незначних часових витратах [5]. Найбільш відповідають зазначеним вимогам фітнес технології, широко представлені у сучасному суспільстві.

Відповідно до наявних джерел [7-9] фітнес-технологія – це сукупність наукових методів та прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами і реалізується з метою підвищення оздоровчого процесу за рахунок використання інноваційних засобів, методів, сучасного інвентарю та обладнання та організаційних форм занять фітнесу. Характерною особливістю фітнес напрямків, які пропонуються як оздоровчі тренування є вузька спрямованість впливу. В літературі практично відсутні фітнес технології та оздоровчі тренувальні програми, які б враховували фізіологічні особливості і потреби жінок другого періоду зрілого віку. Практично відсутні комплексні дослідження, які б визначали вплив занять будь-яким видом фітнесу на психоемоційний, фізичний, функціональний стан та рівень індивідуального здоров'я, діапазон адаптаційного потен-

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

ціалу організму. Недостатньо інформації і обґрунтування стосовно підбору засобів впливу.

Враховуючи все вищезазначене, розробка авторської комплексної фітнес-технології та її обґрунтування, яке базується на дослідженні впливу на функціональний, фізичний та психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку є актуальним і визначає теоретичне та практичне значення теми даного дослідження для розвитку оздоровчого фітнесу.

Мета дослідження. Визначити характер впливу комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження

Для виконання поставленої мети були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет. Метод визначення психоемоційних станів за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) [6], педагогічний експеримент (констатуючий – визначення рівня психоемоційних станів, формуючий – апробація ефективності програми шляхом вимірювання кінцевих показників рівня психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку), методи математичної статистики.

В дослідженні приймали участь 40 жінок (36-54 років) другого періоду зрілого віку. Була застосована авторська комплексна фітнес-технологія, особливістю якої було використання трьох напрямків фітнесу – танцювальної аеробіки, силового фітнесу та стретчингу. Структура тижневого циклу тренувань була регламентована і побудована з урахуванням фізіологічних закономірностей коливань працездатності в тижневому циклі наступним чином: понеділок - танцювальна аеробіка, середа – силовий фітнес, п'ятниця – стретчинг.

Структура кожного заняття була регламентована за складом, послідовністю і темпом виконання вправ. Жінки займались оздоровчим фітнесом впродовж 8 місяців по 3

рази на тиждень – тривалість заняття 1 година). Наприкінці експерименту (останній тиждень програми) було проведено дослідження психоемоційного стану жінок з використанням тесту САН. Визначення психоемоційного стану проводилось до і після кожного з тренувальних занять.

Для аналізу результатів використані показники описової статистики – середня величина та помилка середньої величини. Вірогідність відмінностей в динаміці тренувань визначена за допомогою критерію Стьюдента.

Результати дослідження

Динаміку психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку до і після тренування з танцювальної аеробіки наприкінці дослідження представлено в таблиці 1. Як видно з представлених результатів існують вірогідні відмінності за показниками «самопочуття», «активність» та «настрій» перед тренуванням та після.

Отримані результати доводять, що після тренування з танцювальної аеробіки психоемоційний стан жінок достовірно покращується за всіма показниками.

Результати, які віддзеркалюють динаміку психоемоційного стану жінок під впливом силового фітнесу представлено в таблиці 2.

Необхідно зазначити, що після силового тренування показник «самопочуття» залишається стабільним, тоді як достовірно поліпшуються показники «активність» і «настрій».

Результати які віддзеркалюють психоемоційний стан та його зміни до і після заняття стретчингом представлені в таблиці 3.

Представлені результати доводять, що такий напрям фітнес-тренувань має позитивний вплив на психоемоційний стан жінок, який достовірно поліпшується за всіма показниками. Також отримані результати підтверджують адекватність рівня та якості навантаження запропонованого жінкам наприкінці робочого тижня.

Таблиця 1

Динаміка показників психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку (n=40) до і після тренування з танцювальної аеробіки (після 8 місяців тренувань)

Напрямок тренування	Показники САН		
	Самопочуття, бали	Активність, бали	Настрій, бали
Танцювальна аеробіка			
До заняття	4,79±0,20	4,54±0,18	5,49±0,18
Після заняття	5,71±0,11*	5,74±0,10*	6,36±0,07*

Примітка. * - відмінності вірогідні ($p < 0,05$)

Таблиця 2

Динаміка показників психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку (n=40) до і після тренування з силового фітнесу (після 8 місяців тренувань)

Напрямок тренування	Показники САН		
	Самопочуття, бали	Активність, бали	Настрій, бали
Силовий фітнес			
До заняття	5,20±0,13	4,91±0,15	5,47±0,15
Після заняття	5,36±0,12	5,71±0,08*	6,52±0,07*

Примітка. * - відмінності вірогідні ($p < 0,05$)

Таблиця 3

Динаміка показників психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку (n=40) до і після тренування зі стретчингу (після 8 місяців тренувань)

Напрямок тренування	Показники САН	Напрямок тренування	Показники САН
Стретчинг	Самопочуття	Активність	Настрій
До заняття	5,13±0,17	4,88±0,17	5,51±0,14
Після заняття	6,14±0,08*	5,86±0,08*	6,52±0,07*

Примітка. * - відмінності вірогідні (p<0,05)

Висновки /Дискусія

Досліджено вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку (36-54 років). Визначено рівень показників «самопочуття», «активність» і «настрій» до і після кожного з тренувальних занять.

Проведення тренувального заняття з танцювальної аеробіки на початку тижня є актуальним і може розглядатись як втягнення до роботи і підготовка до основних навантажень тижня. Складно-координаційні танцювальні рухи позитивно впливають на нервові процеси, мобілізуючи їх. Вправи, які використовувались в тренуванні, темп їх виконання, динамічність дозволяють визначити їх як кардіо-навантаження [7].

Виконання танцювальних вправ, які використовувались в тренувальному занятті, наприкінці експерименту не викликали складності у жінок, тому що за вісім місяців занять вони повністю їх засвоїли. Послідовність вправ також була постійною. Саме тому, можна вважати, що фактор новизни і психоемоційне напруження, яке спостерігається під час засвоєння нових рухів та їх послідовності, були відсутні і не могли чинити негативний вплив на психоемоційний стан жінок.

Отримані результати підтверджують позитивний вплив тренування на психоемоційний стан жінок, а відсутність негативних змін свідчить про відсутність напруження при виконанні навантажень, що можна трактувати, як адаптованість жінок до фізичних навантажень складно-координаційної і кардіоспрямованості.

В середині тижня проводився силовий фітнес з використанням базових вправ на всі м'язові групи. При виконанні вправ використовувалось додаткове навантаження (гантелі вагою 0,5 – 2 кг) або вправи з вагою власного тіла. За 8 місяців жінки засвоїли техніку виконання рухів та їх послідовність. Поступове збільшення навантаження відбувалось за рахунок збільшення кількості повторень вправи у підходах, збільшення кількості підходів [5-8]. Для деяких вправ збільшували швидкість виконання. За обсягом фізичного навантаження це тренування було найбільшим. Його основна мета – формування м'язового корсету, підтримка м'язового тону. Такий вид фітнесу ефективний для корекції ваги і складу тіла, корекції фігури. Але високі фізичні навантаження викликають відчуття втоми і можуть супроводжуватись виникненням негативних психоемоційних станів [11]. Тому було необхідною дослідження динаміки психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого

віку в продовж силового фітнесу.

Отримані позитивні результати можна трактувати наступним чином: виконання навантаження не викликало негативних змін і переважило, що підтверджує адекватність силового навантаження запропонованого в авторській фітнес-технології. Але суб'єктивне відчуття втоми і напруження на тренуванні не викликали достовірного зрушення показнику «самопочуття». Позитивний вплив силових навантажень підтверджується достовірними змінами в покращенні показників «активність» і «настрій». Отримані результати підтверджують мобілізаційний вплив силових навантажень та правильність розподілення навантажень у тижневому циклі тренувань.

Тренувальні заняття зі стретчингу проводились наприкінці тижня і були спрямовані на розслаблення, зняття фізичного та психоемоційного напруження. Вправи виконувались повільно у визначеній послідовності і були спрямовані на підтримку і збільшення амплітуди рухів у суглобах за рахунок підвищення еластичності м'язів та сухожиль. Як відомо, розтягнення м'язів викликає рефлекторне підвищення їх тону, що супроводжується виникненням рефлекторного напруження і скорочення [2]. Людина, яка займається стретчингом, вчиться «відчувати» м'язи і свідомо керувати процесом розслаблення. Зазвичай, на початку тренувань зі стретчингу, виникають не завжди позитивні відчуття. Розтягнення м'язів іноді супроводжується неприємними відчуттями і навіть білью, але з часом відбувається адаптація і негативні відчуття практично зникають [12]. Заняття стретчингом мали позитивний вплив на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку, що підтверджує актуальність і необхідність такого виду навантажень у комплексній фітнес-технології.

Таким чином доведено позитивний вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку, що підтверджено динамікою показників тесту САН (самопочуття, активність і настрій) визначених до та після тренувальних занять. Визначено особливості впливу кожного напрямку тренувань комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок. Отримані результати доводять правильність структури тижневого циклу тренувань, яка побудована з урахуванням фізіологічних закономірностей коливань працездатності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні динаміки морфо функціональних показників жінок другого зрілого віку під впливом комплексної фітнес-технології.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Ареф'єв, В. Г., Левінська, К. І. (2016), "Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку", Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, № 1, С. 68.
2. Венгерова, Н. Н. (2014), "Мотивационная структура физкультурной деятельности женщин зрелого возраста", Теория и практика общественного развития, №3, С. 125–127.
3. Ільницький, І. В. (2014), "Вплив фізичної активності на здоров'я людини", Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення, № 17, Львів, С. 177–179.
4. Кренделєва, В. А. (2008), "Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку", Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, №2.
5. Курамшін, Ю. Ф. (2007), Теорія і методика фізичної культури : підручник, 3-тє вид., Москва, 464 с.
6. Райгородский, Д. Я. (2001), Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие, Самара: Бахрах-М, 672 с.
7. Синиця, С. В., Шестерова, Л. Є. (2011), Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб., ПНПУ, Полтава.
8. Хуртенко, О. В. (2016), Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток, Вінниця, Т. 1, С. 386–389.
9. Чернозуб, А. А. (2016), "Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості", Фізіологічний журнал, Т. 62, № 2, С. 110–117.
10. Шуба, Л. О. (2016), "Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді", Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, № 4, С. 36.
11. Ozkaya, G. Y., Aydin, H., Toraman, N. F., Kizilay, F., Ozdemir, O., Cetinkaya, V. J. (2005), "Effect of strength and endurance training on cognition in older people", Sports Sci Med 4, pp. 300–313.
12. Sharman, M. J., Cresswell, A. G. & Riek, S. (2006), "Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching: Mechanisms and clinical implications", Sports Medicine, 36 (11), 929–939.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.
Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Светлана Савина, Ольга Подригало. Исследование влияния комплексной фитнес-технологии на психоэмоциональное состояние женщин второго периода зрелого возраста (36-54 лет). **Цель:** определить характер влияния комплексной фитнес-технологии на психоэмоциональное состояние женщин второго периода зрелого возраста. **Материалы и методы:** в исследовании принимали участие 40 женщин, которые занимались по авторской комплексной фитнес-технологии, в которую входило три направления: танцевальная аэробика, силовой фитнес и стретчинг в течение 8 месяцев 3 раза в неделю, продолжительность занятия - 1 час. Расписание занятий на неделю построено с учётом физиологических закономерностей колебаний работоспособности в недельном цикле следующим образом: понедельник - танцевальная аэробика, среда - силовой фитнес, пятница - стретчинг. На последней неделе тренировок было проведено исследование психоэмоционального состояния женщин с использованием теста САМ. С помощью математических методов статистического анализа определены достоверные положительные изменения показателей психоэмоционального состояния женщин. **Результаты:** до тренировки по танцевальной аэробике показатель самочувствия (С) составлял $4,79 \pm 0,20$ баллов, а после $5,71 \pm 0,11$ баллов, по показателю активность (А) до тренировки - $4,54 \pm 0,18$ баллов, после $5,74 \pm 0,10$ баллов; по показателю настроение (Н) соответственно - $5,49 \pm 0,18$ баллов, после - $6,36 \pm 0,07$ баллов. Аналогично определяли влияние тренировки по силовому фитнесу (С-до $5,20 \pm 0,13$, после $5,36 \pm 0,12$, А - до $4,91 \pm 0,15$, после $5,71 \pm 0,08$, Н - до $5,47 \pm 0,15$, после $6,52 \pm 0,07$) и стретчингу (С - до $5,13 \pm 0,17$, после $6,14 \pm 0,08$, А - до $4,88 \pm 0,17$, после $5,86 \pm 0,08$, Н - до $5,51 \pm 0,14$, после $6,52 \pm 0,07$) на психоэмоциональное состояние женщин. **Выводы:** доказано положительное влияние комплексной фитнес-технологии на психоэмоциональное состояние женщин второго периода зрелого возраста. Определены особенности влияния каждого направления тренировок комплексной фитнес-технологии.

Ключевые слова: фитнес-технологии, психоэмоциональное состояние, самочувствие, активность, настроение, женщины, танцевальная аэробика, силовой фитнес, стретчинг.

Abstract. Svitlana Savina, Olga Podrihalo The influence of complex fitness technology on the psycho-emotional state of women of the second age of mature age (36-54 years) is investigated. **Purpose:** To determine the nature of the impact of complex fitness technology on the psycho-emotional state of women of the second period of mature age. **Materials and methods:** 40 women took part in the training process for 8 months 3 times a week - duration of 1 hour by the author's complex fitness technology, which included three directions: dance aerobics, power fitness and stretching. The weekly schedule is based on the physiological patterns of performance fluctuations in the weekly cycle as follows: Monday - dance aerobics, Wednesday - power fitness, Friday - stretching. In the last week of training, a study was conducted on the psycho-emotional state of women using the HAM test. Using mathematical methods of statistical analysis, significant positive changes in indicators of women's emotional state were determined. **Results:** before dancing aerobics, health (H) was 4.79 ± 0.20 points, and after 5.71 ± 0.11 points, activity (A) before training - 4.54 ± 0.18 points, after 5.74 ± 0.10 points; mood (M) in accordance with - 5.49 ± 0.18 points, after - 6.36 ± 0.07 points. The influence of strength fitness was determined (H - to 5.20 ± 0.13 , after 5.36 ± 0.12 ; A - to 4.91 ± 0.15 , after 5.71 ± 0.08 ; M - to 5.47 ± 0.15 , after 6.52 ± 0.07) and stretching (H - up to 5.13 ± 0.17 , after 6.14 ± 0.08 ; A - up to 4.88 ± 0.17 , after 5.86 ± 0.08 ; M to 5.51 ± 0.14 , after 6.52 ± 0.07). **Conclusions:** The positive influence of complex fitness technology on the psycho-emotional state of women of the second age of mature age has been proved. The features of influence of each direction of training of the complex fitness technology are determined.

Keywords: fitness technologies, psycho-emotional states, health, activity, mood, women, dance aerobics, power fitness, stretching.

References

1. Arefiev, V. H., Levinska, K. I. (2016), "Use of innovative fitness technologies in correction of indicators of physical condition of the persons of mature age", Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, No. 1, pp. 68. (in Ukr.).
2. Vengerova, N. N. (2014), "Motivational structure of physical activity of mature women", Teoriya i praktika obschestvennogo razvitiya, No. 3, pp. 125–127. (in Russ.).
3. Ільницький, І. В. (2014), "The influence of physical activity on human health", Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia, No. 17, Lviv, pp. 177–179. (in Ukr.).
4. Krendielieva, V. A. (2008), "Fitness as a means of healing for women of mature age", Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u sushasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats, No. 2. (in Ukr.).

5. Kuramshin, Yu. F. (2007), *Teoriia i metodyka fizychnoi kultury* [Theory and methodology of physical culture]: pidruchnyk, 3-tie vyd., Moskva, 464 p. (in Ukr.).
6. Raygorodskiy, D. Ya. (2001), *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testyi* [Practical psychodiagnostics. Methods and Tests]: uchebnoe posobie, Samara: Bahrah-M, 672 p. (in Russ.).
7. Synytsia, S. V., Shesterova, L. Ye. (2011), *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia* [Wellness aerobics. Sport and pedagogical improvement]: navch. posib., PNP, Poltava. (in Ukr.).
8. Khurtenko, O. V. (2016), *Vprovadzhennia fitnes-tehnolohii u trenuvalni protses yunykhn himnastok* [Implementation of fitness technologies in the training process of young gymnasts], *Vinnytsia*, T.1, pp. 386–389. (in Ukr.).
9. Chernozub, A. A. (2016), "Safe and Critical Exercise Levels for Trained and Non-Trained Individuals in Muscular Strength Activity", *Fiziolohichnyi zhurnal*, T. 62, No. 2, pp. 110–117. (in Ukr.).
10. Shuba, L. O. (2016), "Fitness technologies in the system of development of physical qualities of student youth", *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats*, No. 4, pp. 36. (in Ukr.).
11. Ozkaya, G. Y., Aydin, H., Toraman, N. F., Kizilay, F., Ozdemir, O., Cetinkaya, V. J. (2005), "Effect of strength and endurance training on cognition in older people", *Sports Sci Med* 4, pp. 300–313. (in Eng).
12. Sharman, M. J., Cresswell, A. G. & Riek, S. (2006), "Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching: Mechanisms and clinical implications", *Sports Medicine*, 36 (11), 929–939. (in Eng).

Received: 11.11.2019.
Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Савіна Світлана Олександрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна
Savina Svitlana Oleksandrivna: Associate Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

Савіна Светлана Александровна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9106-9905>

E-mail: savinasvitlana8@gmail.com

Подригало Ольга Олександрівна: к. б. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна

Podrihalo Olga Oleksandrivna: Associate Professor, Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkivskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

Подригало Ольга Александровна: к. б. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1519-5632>

E-mail: rovnayaolga77@ukr.net

Організаційні аспекти використання інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу

Наталія Середа

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета – визначити організаційні аспекти використання Інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу.

Матеріали і методи: у дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, анкетування, методи маркетингового аналізу, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі 5 фітнес-клубів м. Харкова. Усього у дослідженні прийняли участь 75 осіб. До складу респондентів входили: директори, заступники директора, адміністратори, інструктори, тренери.

Результати: на підставі проведеного маркетингового аналізу сформовано загальну картину можливостей мережі Інтернет у маркетинговій політиці фітнес-клубу.

Висновки: у результаті проведеного дослідження узагальнено інформацію стосовно особливостей використання мережі Інтернет в діяльності фітнес-клубу. Наведено результати проведеного анкетування стосовно особливостей використання Інтернет-маркетингу в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубу.

Ключові слова: маркетинг, Інтернет, фітнес-клуб.

Вступ

Глобальні масштаби процесу входження Інтернету в різні аспекти життєдіяльності людини та фізкультурно-спортивної організації створили новий напрямок в організаційно-управлінській діяльності. Бурхливий розвиток електронної комерції та Інтернет-маркетингу зумовив необхідність зміни підходів до управління рекламною діяльністю фізкультурно-спортивною організацією, особливо в Інтернет-середовищі. Одним з найбільш динамічних та ефективних інструментів рекламного менеджменту в умовах інтенсивного розвитку та розповсюдження інформації стає Інтернет (Ілляшенко С.М. 2011, Бондар А.С., Мамай В.С. 2016).

Мета дослідження – визначити організаційні аспекти використання Інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, анкетування, методи маркетингового аналізу, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі 5 фітнес-клубів м. Харкова. Усього у дослідженні прийняли участь 75 осіб. До складу респондентів входили: директори, заступники директора, адміністратори, інструктори, тренери.

Результати дослідження

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу дійти висновку, що поняття реклами в Інтернеті не є новим, але все ще є недостатньо вивченим. Дослідження окремих аспектів цього явища можна знайти в працях відомих учених та авторитетних практиків І. Литовченко (2008, 2011), М. Окландера (2008), І. Квента (2009), С. Ілляшенко (2011). Більшість з названих авторів розглядають Інтернет-рекламу як складову комплексу Інтернет-маркетингу, зокрема, М. Окландер пропонує комплекс Інтернет-маркетингу розглядати з п'яти елементів: ре-

клама, PR, стимулювання збуту, пошукова оптимізація та віртуальні спільноти (Окландер М. 2008).

Основні відмінності мережі Інтернет від інших каналів поширення реклами полягають у такому:

– вплив на потенційного споживача в Інтернеті відбувається за декількома каналами одночасно (банерна реклама, блоги, пошукові системи, Інтернет-ЗМІ тощо), причому канали взаємодіють між собою й дають складний сумарний ефект;

– ефект від маркетингових дій у мережі Інтернет виявляється дуже швидко, що дає змогу отримувати перших споживачів уже на наступний день після запуску рекламної кампанії;

– користувачі мережі Інтернет миттєво реагують на нові події й охоче діляться між собою враженнями у блозі, публічних коментарях та соціальних мережах. Ця реакція може бути як негативною, так і позитивною, що посилює ефект від реклами (Квента І. 2009, Литовченко І.Л. 2011).

Щоб вирішити задачу по формуванню і пропаганди здорового способу життя необхідно, збільшити асортимент різноманітними спортивними виданнями (газети, журнали). Відповідна спортивна література повинна повністю задовольнити потребу споживача в інформації, а головне, щоб спортивні видання не містили рекламу і повідомлення які не сприяє здоровому образу життя. Друкарські засоби масової інформації повинні оприлюднювати інформацію стосовно про минулі і перебуваючи олімпіади і чемпіонати світу, публікувати статті про здоровий образ життя, фітнес - центрах, описувати спортивні події не тільки в Україні, але і за рубежом. За результатами проведеного аналізу літератури було сформовано основні можливості Інтернету в маркетинговій діяльності фітнес-клубу (табл.1.).

Дані досліджень вказують на те, що фізкультурно-спортивні організації мають достатні технічні умови для розвитку Інтернет-маркетингу. Рівень загальної комп'ютеризації вітчизняних фітнес-клубів складає понад 91%. З них 95,1% мають доступ до глобальної мережі Інтернет. Найбільш активно фітнес-клуби використовують

Інтернет-технології для отримання та проведення банківських та фінансових послуг (87,7%); e-mail розсилка (81,6%); отримання інформації (80,5%); рекламної діяльності (66,6%) (рис. 1.). Поруч з цим, у маркетинговій діяльності сучасних фітнес-клубів Інтернет використовується неповною мірою. За даними Державної служби статистики, менше 40% фізкультурно-спортивних організацій мають власну сторінку чи web-сайт.

Оптимізацією інформації про власну сторінку та послуги у Інтернет-довідниках займається менше 50%. Кожний четвертий фітнес-клуб має одиничний досвід розміщення реклами в Інтернеті. Періодичне рекламування в мережі використовує лише 34%. Використанням у роботі соціальних мереж займається 22% фітнес-клубів.

Таким чином, можна говорити про те, що вітчизняні фітнес-клуби неповною мірою використовують можливості Інтернет-маркетингу. Вважаємо, що це є наслідком декількох чинників:

- побоювання фітнес-клубів щодо застосування складових Інтернет-маркетингу через недостатню кількість досліджень впливу Інтернет-технологій на маркетингову діяльність;
- недостатня кількість кваліфікованих працівників у процесі реалізації Інтернет-маркетингу;
- недосконалість системи державного регулювання. Руйнування бар'єру на шляху впровадження Інтернет-маркетингу.

Для мінімізації впливу негативних чинників на діяльність фітнес-клубу пропонуємо наступні заходи:

- проведенні ґрунтовних досліджень щодо впливу Інтернет-маркетингу на економічну діяльність фітнес-клубів;
- розробленні рекомендацій щодо застосування Інтернет-маркетингу у фітнес-клубів в залежності від специфіки функціонування;
- посиленні ролі держави у стимулюванні розвитку електронного бізнесу та електронної комерції.

Висновки /Дискусія

Охарактеризовано роль мережі Інтернет як медіаканалу рекламного менеджменту в діяльності фітнес-клубу,

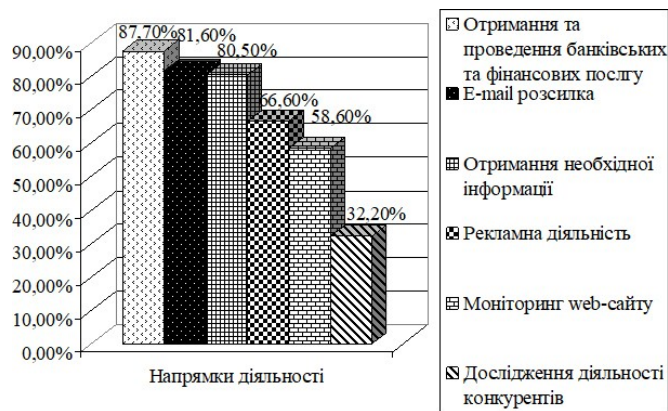


Рис. 1. Характеристика використання Інтернет-технологій в діяльності фітнес-клубу (за результатами анкетування)

для якого характерна висока ефективність завдяки значному поширенню та можливості залучення цільової аудиторії, найактивнішою частиною якої в мережі Інтернет є лідери думок, тому під час розробки рекламних.

Результати проведеного досліджень вказують на те, що фітнес-клуби мають достатні технічні умови для розвитку Інтернет-маркетингу. Рівень загальної комп'ютеризації вітчизняних фітнес-клубів складає понад 91%. З них 95,1% мають доступ до глобальної мережі Інтернет. Найбільш активно фітнес-клуби використовують Інтернет-технології для отримання банківських та фінансових послуг (87,7%) та e-mail розсилки (81,6%).

Узагальнюючи отримані результати дослідження визначено, що оптимізацією інформації про власну сторінку та продукцію у Інтернет-довідниках займається менше 50% фітнес-клубів. Кожний четвертий фітнес-клуб має одиничний досвід розміщення реклами в Інтернеті. Періодичне рекламування в мережі використовує лише 34%. Використанням у роботі соціальних мереж займається 22% фітнес-клубів.

Перспективи подальших досліджень. Розробити організаційний план впровадження та реалізації Інтернет-маркетингу в діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Таблиця 1

Можливості мережі Інтернет у маркетинговій політиці фітнес-клубів

Складові маркетингової політики	Функції	Засоби Інтернету
Маркетингові дослідження	Дослідження ринку, дослідження конкурентів, дослідження споживачів	Аналіз веб-ресурсів конкурентів, збір інформації у пошукових системах, спостереження через веб-сервери, Інтернет-опитування, анкетування, фокус-групи, Інтернет-розвідка
Товарна політика	Формування маркетингового оточення, розробка нових товарів чи послуг, організація сервісного обслуговування	Участь у інформаційно-пошукових системах, глобальних системах дистрибуції, глобальних системах резервування
Цінова політика	Побудова гнучкого ціноутворення	Інтернет-аукціони, он-лайн-орендні ринки, глобальні системи дистрибуції
Збутова політика	Збут товарів чи послуг через Інтернет, оплата товарів через Інтернет	Веб-сайт, Інтернет-магазини, Інтернет-аукціони; глобальні системи дистрибуції
Комунікативна політика	Формування системи Інтернет-комунікацій, проведення рекламних кампаній, стимулювання збуту, організація зв'язків з громадськістю, формування бренду	Банерна, контекстна реклама, оптимізація веб-сайта у пошукових системах, e-mail-реклама: розсилка листів, новин, дискусійних аркушів, веб-сайт, Інтернет-опитування, анкетування, фокус-групи

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Бондар А. С., Мамай В. С. (2016), Особливості висвітлення фізичної культури і спорту в Інтернет ресурсах. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК. №3. С. 75-78.
2. Имас, Е.В., Мичуда, Ю. П., Ярмолюк, Е. В. (2015), Маркетинг в спорте: теория и практика: монография. Киев, 228 с.
3. Ілляшенко С.М. (2011), Сучасні тенденції застосування Інтернет-технологій у маркетингу. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. Київ. № 4. Т. II. С. 64-74.
4. Кветна И. (2009), Маркетинг в социальных сетях – ставка на доверие. *Маркетинг и реклама*. № 6. С. 83–89.
5. Литовченко І.Л. (2008), Методологічні аспекти Інтернет-маркетингу: монографія. Київ: Наукова думка, 196 с.
6. Литовченко І.Л. (2011), Дослідження Інтернет-середовища України для маркетингової діяльності промислових підприємств. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. № 2. С. 88-94.
7. Окландер М. (2008), Комплекс інтернет-комунікацій у маркетингу. *Маркетинг в Україні*. № 3 (49). С. 29–35.
8. Sereda, N. (2015), "Analysis of the influence of marketing environment factors on the development of non-Olympic sports in sports schools (on the example of sports tourism)", *Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]*. Kharkiv : KSAPC, № 3(47), pp. 83-85.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Наталия Середя. *Организационные аспекты использования интернет-маркетинга в деятельности фитнес-клуба.* В статье проведен анализ использований Интернет-технологий и Интернет-маркетинга в деятельности фитнес-клуба. Предложены результаты проведенного исследования организационных аспектов использования Интернет-маркетинга в деятельности фитнес-клуба. **Цель** – определить организационные аспекты использования Интернет-маркетинга в деятельности фитнес-клуба. **Материалы и методы исследования:** анализ литературных источников и документов, анкетирования, методы маркетингового анализа, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе 5 фитнес-клубов г. Харькова. Всего в исследовании приняли участие 75 человек. В состав респондентов входили: директора, заместители директора, администраторы, инструкторы, тренеры. **Результаты:** на основании проведенного маркетингового анализа сформировано общую картину возможностей сети Интернет в деятельности фитнес-клуба. **Выводы:** в результате проведенного исследования обобщено информацию относительно особенностей использования сети Интернет в деятельности фитнес-клуба. **Раскрыты результаты проведенного анкетирования относительно особенностей использования Интернет-маркетинга в организационно-управленческой деятельности фитнес-клуба.**
Ключевые слова: маркетинг, Интернет, фитнес-клуб.

Abstract. Natalia Sereda. *Organizational aspects of the use of Internet marketing in the activities of a fitness club.* The article analyzes the use of Internet technologies and Internet marketing in the activities of a fitness club. The results of the research of organizational aspects of the use of Internet marketing in the activities of the fitness club are presented. **The purpose** - to determine organizational aspects of the use of Internet marketing in the activities of a fitness club. **Materials and methods study:** the study used the following research methods: analysis of literary sources and documents, questionnaires, methods of marketing analysis, methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of 5 fitness club in Kharkiv. A total of 75 people participated in the study. The respondents included: directors, deputy directors, administrators, instructors, coaches. **Results:** on the basis of the conducted marketing analysis, an overall picture of the possibilities of the Internet in the marketing policy of the fitness club was formed. **Conclusions:** the study generalized information about the features of using the Internet in the fitness club. The results of the survey on the peculiarities of the use of Internet marketing in organizational and management activities of the fitness club are presented.

Keywords: marketing, internet, fitness club.

References

1. Bondar, A. S., Mamai, V. S. (2016), «Features of coverage of physical culture and sports in Internet resources». *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury* [Collection of scientific works of Kharkiv State Academy of Physical Culture]. Kharkiv: KhSAPC. №3. PP. 75-78. (in Ukr.).
2. Illiashenko, S.M. (2011), "Current trends in the use of Internet technologies in marketing". *Marketynh i menedzhment innovatsii* [Marketing and innovation management]. Kiev № 4. Т. II. PP. 64-74. (in Ukr.).
3. Kvetna, I. (2009), "Social media marketing is a bet on trust". *Marketing i reklama* [Marketing and advertising]. № 6. PP. 83–89. (in Russ.).
4. Lytovchenko, I.L. (2008), *Metodolohichni aspekty Internet-marketynhu: monohrafiia* [Methodological aspects of Internet-marketynhu: monohrafiia]. Kiev: Naukova dumka, 196 p. (in Ukr.).
5. Lytovchenko, I.L. (2011), "Research of Internet environment of Ukraine for marketing activity of industrial enterprises". *Marketynh i menedzhment innovatsii* [Marketing and innovation management]. № 2. PP. 88-94. (in Ukr.).
6. Oklander, M. (2008), "Complex of Internet communications in marketing". *Marketynh v Ukraini* [Marketing in Ukraine]. № 3 (49). PP. 29–35. (in Ukr.).
7. Sereda, N. (2015), "Analysis of the influence of marketing environment factors on the development of non-Olympic sports in sports schools (on the example of sports tourism)", *Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]*. Kharkiv : KSAPC, № 3(47), pp. 83-85. (in Ukr.).
8. Ymas, E.V., Mychuda, Iu.P. & Yarmoliuk, E.V. (2015), *Marketing v sporte: teoriya i praktika: monografiya* [Marketing in sports: theory and practice: monograph], Olimpiiska literatura, NUFViS, Kiev. (in Russ.).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Середа Наталія Віталіївна: к.фіз.вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Середа Наталия Витальевна: к.физ.восп., доцент, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Sereda Nataliia: PhD (Physical Education and Sport), Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

e-mail: sereda_nataliya86@ukr.net

ORCID:0000-0002-8320-3000

Нові тенденції у тренувальному процесі спортсменів, що спеціалізуються в мотоциклетному кросі на мотоциклах з коляскою

Марія Сова
Володимир Шишка

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні методик спеціальної фізичної підготовки спортсменів в мотокросі на мотоциклах з боковим причепом з урахуванням їх індивідуальних особливостей

Завдання дослідження: розробити методику підготовки спортсменів, що спеціалізуються в мотокросі на мотоциклах з коляскою з урахуванням специфіки взаємодії членів екіпажу.

Матеріал і методи: констатувальний педагогічний експеримент було організовано з метою порівняння основних техніко-тактичних показників змагальної діяльності світових лідерів та провідних українських екіпажів у кросі на мотоциклах з колясками, й обґрунтування, на цій підставі, методичних рекомендацій стосовно підготовки наших спортсменів до участі у міжнародних змаганнях найвищого рівня. Усі дослідження з метою порівняння результатів були організовані на одній і тій же трасі – єдиній сертифікованій FIM в Україні мотокросовій трасі асоціації «Техноспорт» у м. Чернівцях довжиною 1620 м.

Результати: видима різниця в швидкості проходження дистанції світовими та українськими лідерами свідчить про істотно вищий рівень спеціальної, функціональної та технічної підготовленості перших, які на більш високих швидкостях долають

перешкоди на дистанції, демонструючи високий рівень універсальності їхньої підготовленості. Виявлено, що спеціальна фізична підготовка наших спортсменів є надійним резервом підвищення їхньої спортивної результативності.

Висновки. Застосування методики побудови якісної структури змагальної рухової діяльності спортсменів у кросі на мотоциклах з колясками дало змогу встановити, що провідною руховою якістю є спеціальна спритність. Другою за значущістю в забезпеченні високого спортивного результату у кросі на мотоциклах з колясками є загальна і спеціальна витривалість членів екіпажу.

Ключові слова: мотокрос, втомлення, статичні зусилля, дихальні вправи.

Вступ

З урахуванням специфіки взаємодії членів екіпажу на мотоциклі з коляскою при проходженні кросової дистанції до кожного з них пред'являються абсолютно різні вимоги як до рівня спеціальної фізичної підготовленості, так і до змісту їхньої спеціальної фізичної підготовки [6]. На тіло пасажира діють набагато більші статичні навантаження, ніж на тіло водія, що спричинене специфікою його робочих поз, їх швидкою зміною та великою амплітудою переходу з однієї робочої пози до іншої. На прямолінійних ділянках з'являється можливість часткового відпочинку пасажира, що пов'язане із деяким зниженням напруженості м'язів, що утримують позу, і забезпечує його готовність до нового швидкого переміщення. Статичні напруження м'язів спричиняють ускладнення дихання й погіршення циркуляції крові у напружених м'язах, що в цілому призводить до швидкої втоми і зниження точності рухових дій [1].

Природно, що саме ті чинники, які ускладнюють змагальну діяльність спортсменів у кросі на мотоциклах з колясками, визначають напрямки адекватної та адаптованої взаємодії засобів їхньої ЗФП та СФП. Засоби ЗФП застосовують для підвищення загального рівня функціонально-го забезпечення роботи гемо-кардіо-респіраторної сис- теми, як неспецифічної реакції організму на підвищення навантажень будь-якого характеру. Високий рівень такого функціонального забезпечення може досягатися будь- якими засоби впливу, що не вимагають урахування специфіки взаємодії членів екіпажу, як партнерів [3]. Що ж стосується СФП, то вона повинна ураховувати єдиний динамічний стереотип рухової взаємодії обох членів екіпажу і пайову участь у спільній та одночасній руховій діяльності різних груп їхніх м'язів – послідовність включення у роботу, величину й тривалість напруження тощо [7]. СФП повинна

забезпечувати технічні дії, щодо керування транспортним засобом – мотоциклом. Така взаємодія можлива лише під час проходження траси при умові засвоєння конкретних елементів подолання її складних ділянок [12].

Зв'язок дослідження 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 2019-2023рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні методик спеціальної фізичної підготовки спортсменів в мотокросі на мотоциклах з боковим причепом з урахуванням їх індивідуальних особливостей

Завдання дослідження: Розробити методику підготовки спортсменів, що спеціалізуються в мотокросі на мотоциклах з коляскою з урахуванням специфіки взаємодії членів екіпажу.

Результати дослідження

На тіло пасажира діють набагато більші статичні навантаження, ніж на тіло водія, що спричинене специфікою його робочих поз, їх швидкою зміною та великою амплітудою переходу з однієї робочої пози до іншої [13]. На прямолінійних ділянках з'являється можливість часткового відпочинку пасажира, що пов'язане із деяким зниженням напруженості м'язів, що утримують позу, і забезпечує його готовність до нового швидкого переміщення. Статичні напруження м'язів спричиняють ускладнення дихання й погіршення циркуляції крові у напружених м'язах, що в цілому призводить до швидкої втоми і зниження точності

рухових дій. Кожна траса для мотокросу має унікальну кількість правих і лівих поворотів різної складності (за [2,4,9]), що й визначають її характеристику за поворотами (П). Характеристика складності траси асоціації «Техноспорт» у м. Чернівцях за кількістю поворотів різної категорії складності наведена в табл. 1. За кількістю та категорією поворотів траса складна і повністю відповідає вимогам FIM до трас для проведення міжнародних мотокросів найвищого рівня. Вибір єдиної траси для організації констатувального експерименту дав змогу об'єктивно порівняти показники змагальної діяльності провідних зарубіжних і вітчизняних екіпажів на мотоциклах коляска-

ми. Усіх учасників педагогічного експерименту за спортивними результатами на етапах чемпіонатів світу та України 2014–2015 рр. було умовно поділено на чотири групи: світові лідери, світові аутсайдери, українські лідери та українські аутсайдери.

Порівняння середніх значень швидкостей входу в повороти, виходу з поворотів і часу їхнього проходження світовими й українськими лідерами вказує, що різниці між ними статистично значущі. Так, для $V_1 - W = 159 < W_{0,05} = 160$, для $V_2 - W = 172 < W_{0,10} = 173$, а для $t - W = 105 < W_{0,01} = 147$). Проте різниця між вказаними показниками залежить як від категорії складності поворотів, так і від сумарного кута повороту, що визначає його довжину. Так, різниця між середніми швидкостями входу у повороти другої категорії світовими та українськими лідерами ΔV_{1cp} становить 10,2 км/год, різниця між середніми швидкостями виходу з поворотів другої категорії складності ΔV_{2cp} становить 9,6 км/год а різниця між часом проходження поворотів другої категорії $\Delta t_{cp} - 2,94$ с (табл. 2); для поворотів третьої категорії складності вказані різниці станов-

лять $\Delta V_{1cp} = 8,0$ км/год, $V_{2cp} = 8,0$ км/год, $\Delta t_{cp} = 2,20$ с, для поворотів четвертої категорії складності – $\Delta V_{1cp} = 4,5$ км/год, $V_{2cp} = 6,5$ км/год, $\Delta t_{cp} = 1,90$ с, а для поворотів п'ятої категорії складності – $\Delta V_{1cp} = 3,7$ км/год, $V_{2cp} = 6,0$ км/год, $\Delta t_{cp} = 1,40$ с відповідно,

Видима різниця в швидкості проходження дистанції світовими та українськими лідерами свідчить про істотно вищий рівень спеціальної, функціональної та технічної підготовленості перших, які на більш високих швидкостях долають перешкоди на дистанції, демонструючи високий рівень універсальності їхньої підготовленості.

Доцільно зауважити, що недостатній рівень спеціальної фізичної пвдготовленості наших екіпажів призводить до того, що вини не в змозі на фоні наростаючої втоми утримувати потрібний час при подоланні різних категорій поворотів та інших перешкод траси незручні з позицій біомеханіки м'язового скорочення, але оптимальні з точки зору стабілізації підсистеми СМ статичні робочі пози – стійки (наприклад, при подоланні різних поворотів цей час коливається від 7,3 до 8,2 с (для світових лідерів – це 4,5–6,5 с,). Унаслідок цього порушується довантаження відповідних коліс мотоцикла, що змушує українські екіпажі від кола до кола знижувати швидкість проходження окремих елементів траси, що істотно погіршує спортивний результат. Тому спеціальна фізична підготовка наших спортсменів до описаних вище умов змагальної діяльності є надійним резервом підвищення їхньої спортивної результативності.

Це підтверджує наше припущення як про неналежний рівень їхньої спеціальної підготовленості, так і про нестабільність техніко-тактичної майстерності, і дає змогу окреслити напрямки подальшої підготовки українських екіпажів на мотоциклах з колясками до всеукраїнських

Таблиця 1

Характеристика складності мотокросової траси асоціації «Техноспорт» (м. Чернівці) за кількістю поворотів різної категорії складності

Номери поворотів за порядком	Умове позначення повороту	Напрямок повороту	Категорія складності повороту (бали)	Кількість поворотів певної категорії складності
1,3,10	P	Правий	2	3
6,7	P	Правий	4	2
12	P	Правий	5	1
4,9	L	Лівий	2	2
14	L	Лівий	3	1
2, 5, 8, 11, 13	L	Лівий	5	5

Таблиця 2

Різниця між середніми значеннями показників проходження поворотів траси мотокросу асоціації «Техноспорт» у м. Чернівцях світовими (n = 10) та українськими (n=10) лідерами

№ з/п	Категорія складності повороту	Показники проходження повороту		
		ΔV_{1cp} , км/год.	ΔV_{2cp} , км/год.	Δt_{cp} , с
1	2 категорія	10,2	9,6	2,94
2	3 категорія	8,0	8,0	2,20
3	4 категорія	4,5	6,5	1,90
4	5 категорія	3,7	6,0	1,40

міжнародних змагань найвищого рівня.

Як ЗФП, так і СФП членів екіпажу повинна бути спрямована на удосконалення їхніх силових якостей, швидкості, витривалості, координаційних здібностей і спритності, які повинні забезпечувати специфічну рухову діяльність спортсменів на мотоциклі з коляскою. Кожна із зазначених рухових якостей має різну за обсягом, тривалістю й напруженістю частку у забезпеченні такої рухової діяльності [8].

Для належного рівня підготовки гемо-кардіо-респіраторних механізмів доцільно використовувати такі засоби, як повторне дихання у замкнутий простір з обмеженим об'ємом, а також дихання під водою на глибині через гофровану трубку, що з'єднує дихальну систему спортсмена з атмосферним повітрям. Для забезпечення більш ефективної циркуляторної функції кровоносних судин у напружених скелетних м'язах можна рекомендувати статичні вправи різної тривалості у таких робочих позах водія і пасажира, які забезпечують стереотип їхньої змагальної рухової діяльності. В усіх випадках вимогою, що забезпечить ефективність застосованих засобів, було обмеження величини й тривалості навантажень до трети від їхнього можливого максимуму. Ефективність такого підходу до спеціальної фізичної підготовки екіпажів на мотоциклах з колясками підтверджена численними емпіричними результатами [10], морфо-функціональною організацією режиму роботи узгодженої взаємодії систем організму [5] і математичним моделюванням роботи систем організму [11]. Ефективне узгодження взаємодії функціональних систем організму і є основою побудови оптимального алгоритму процесу адаптації до застосованих тренувальних навантажень

Висновки / Дискусія

Застосування методики побудови якісної структури змагальної рухової діяльності спортсменів у кросі на мотоциклах з колясками дало змогу встановити, що провідною руховою якістю є спеціальна спритність. Однак більш глибоке уявлення про особливості прояву цієї якості вимагає розгляду її не тільки, як характеристики динаміко процесу, перебіг якого має бути сумірним із динамікою перебігу змагальних ситуацій. А спеціальна спритність пасажира за обсягом добору і швидкості її прояву повинна перевершувати прояв цієї-ж якості у водія. Другою за значущістю в забезпеченні високого спортивного результату у кросі на мотоциклах з колясками є загальна і спеціальна витривалість членів екіпажу.

Найбільш ефективний прояв оптимального співвідношення рухових якостей спостерігається під час прояву рівноважної напруги, відповідної необхідній мірі готовності до забезпечення потрібної інтенсивності рухової діяльності. В усіх інших випадках спостерігається ріст числа і грубості помилок, допущених членами екіпажу при подоланні траси мотокросу. При цьому проявляється скутість рухів та асиметрія у співвідношенні процесів збудження та гальмування, що істотно порушує динамічний стереотип поведінки в екстремальних ситуаціях змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають в оптимізації тренувального процесу спортсменів в мотокросі на мотоциклах з коляскою, яка направлена на розробку індивідуальних програм, індивідуального контролю готовності спортсмена до здійснення змагального навантаження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Артемьева, Г. П., Чередниченко, М. А., Шишка, В. В., Горина В. В. (2013), "Специальная физическая подготовка в мотоциклетном кроссе на этапе углубленной базовой подготовки", Перспективные вопросы мировой науки : материалы IX международной научно – практической конференции, Том 39, Физическая культура и спорт, София. URL: http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2013/Sport/1_152083.doc.htm (дата звернення: 06.05.2019).
2. Друзь, В. А., Чередниченко, М. А., Шишка, В. В., Горина, В. В. (2015), "Система контроля качественной структуры специальной физической подготовки в мотокроссе на мотоциклах с коляской", Слобожанський науково-спортивний вісник, Харків, С.40-45.
3. Пугач, Я. И., Чередниченко, М. А., Друзь, В. А., Шишка, В. В. (2014), "Инновационные технологии в подготовке спортсменов в технических видах спорта", Проблемы та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Харків, С.18 -22.
4. Пугач, Я. И., Друзь, В. А., Чередниченко, М. А., Шишка, В. В. (2015), "Влияние согласованности действий спортсменов, специализирующихся в мотокроссе мотоциклов с боковым прицепом на спортивный результат", Молода спортивна наука України, Выпуск 19,Т I, С.196 -20.
5. Сова, М. А., Шишка, В. В. (2019), "Удосконалення методики тренування спортсменів високої кваліфікації в мотоциклетному спорті, що спеціалізуються в мотокросі на мотоциклах з коляскою", Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: матеріали конференції, Харків, С. 136-138.
6. Сова, М. А., Шишка, В. В. (2019), "Аналіз підготовленості українських гонщиків, що спеціалізуються в мотоциклетному кросі на мотоциклах з коляскою", Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія 15, Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр., Київ, Вип. 6 (114)19, С. 83 - 87.
7. Шишка, В. В., Чередниченко, М. А., Градусов, В.О. (2015), "Психофізіологічні показники спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в мотоциклетному спорті", Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV між нар. наук.-практ. конф., Харків, С.129-131.
8. Bogdanow, O. A., Cygankow, E. S. (1989), Sportowa jazda samochodem. Warszawa : Wydawnictwo Komunikacji i Łączności, 112 p.
9. Buhlmann, K. (2003), Perfekt Auto fahren – Tipps, Tricks und Techniken: Motorbuch Verlag Pietsch, 190 p.
10. Buhlmann, K. (2005), 40 Jahre Rallyesport Evo 2 Buhmann. Stuttgart : Motorbuch Verlag Pietsch, 198 p.
11. Hough, D. L. (2011), Motocyklista doskonały. Droga do mistrzostwa. Hough. Warszawa, 2010. 56 p.
12. Motocykle / red. Jędrzejewski K/ Warszawa, 2011.
13. Szczerbicki, T. (2012), Przedwojenne samochody i motocykle. Najpiękniejsze fotografie. Warszawa, 127 p.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

Аннотация. *Мария Сова, Владимир Шишка. Новые тенденции в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в мотоциклетном кроссе на мотоциклах с коляской. Цель исследования заключается в обосновании методик специальной физической подготовки спортсменов в мотокроссе на мотоциклах с боковым прицепом с учетом их индивидуальных особенностей. Задачи исследования: разработать методику подготовки спортсменов, специализирующихся в мотокроссе на мотоциклах с коляской с учетом специфики взаимодействия членов экипажа. Материал и методы исследования: констатирующий педагогический эксперимент был организован с целью сравнения технико-тактических показателей соревновательной деятельности мировых лидеров и ведущих украинских экипажей в кроссе на мотоциклах с колясками, и обоснование, на этом основании, методических рекомендаций по подготовке наших спортсменов к участию в международных соревнованиях самого высокого уровня. Результаты видима разница в скорости прохождения дистанции мировыми и украинскими лидерами свидетельствует о существенно более высокий уровень специальной, функциональной и технической подготовленности первых, которые на более высоких скоростях преодолевают препятствия на дистанции, демонстрируя высокий уровень универсальности их подготовленности. Выявлено, что специальная физическая подготовка наших спортсменов является надежным резервом повышения их спортивной результативности. Выводы. Применение методики построения качественной структуры соревновательной двигательной деятельности спортсменов в кроссе на мотоциклах с колясками позволило установить, что ведущей двигательной качеством есть специальная ловкость. Второй по значимости в обеспечении высокого спортивного результата в кроссе на мотоциклах с колясками общая и специальная выносливость членов экипажа.*

Ключевые слова: мотокросс, вломления, статические усилия, дыхательные упражнения.

Abstract. *María Sova, Vladimir Shishka. New trends in the training process of athletes specializing in motorcycle crosscountry racing with sidecar motorcycles. The purpose of the study is to justify the methods of special physical training of athletes in motocross on motorcycles with a side trailer, taking into account their individual characteristics. Research objectives: To develop a methodology for training athletes specializing in motocross motorcycles with a sidecar, taking into account the specific interaction of crew members. Material and research methods: a pedagogical experiment was organized in order to compare the technical and tactical indicators of the competitive activity of world leaders and leading Ukrainian crews in cross-country motorcycle riding with wheelchairs, and justification, on this basis, of methodological recommendations for preparing our athletes for participation in international competitions the highest level. Results apparent difference in the speed of the distance between world and Ukrainian leaders indicates a significantly higher level of special, functional and technical preparedness of the former, which at higher speeds overcome obstacles at a distance, demonstrating a high level of universality of their preparedness. It has been revealed that the special physical training of our athletes is a reliable reserve for increasing their sports performance. Conclusions. Application of the methodology for constructing a qualitative structure of competitive motor activity of athletes in cross-country on motorcycles with wheelchairs made it possible to establish that the leading motor quality is special agility. The second most important in ensuring a high sports result in cross-country on motorcycles with wheelchairs is the general and special endurance of crew members.*

Keywords: motocross, breaking, static effort, breathing exercises.

References

1. Artemeva, G. P., Cherednichenko, M. A., Shishka, V. V., Gorina V. V. (2013), "Special physical training in a motorcycle cross-country at the stage of advanced basic training", Perspektivnye voprosy mirovoy nauki : materialy IX mezhdunarodnoy nauchno – prakticheskoy konferentsii, Tom 39, Fizicheskaya kultura i sport, Sofiya. URL: http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2013/Sport/1_152083.doc.htm (дата звернення: 06.05.2019). (in Russ).
2. Druz, V. A., Cherednichenko, M. A., Shishka, V. V., Gorina, V. V. (2015), "The control system of the quality structure of special physical training in motocross on motorcycles with a sidecar", Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, Kharkiv, pp.40-45. (in Russ).
3. Pugach, Ya. I., Cherednichenko, M. A., Druz, V. A., Shishka, V. V. (2014), "Innovative technologies in the training of athletes in technical sports", Problemy ta perspektivy rozvytku sportyvno-tekhnichnykh i prykladnykh vydiv sportu ta ekstremalnoi diialnosti: materialy II Vseukrainskoi naukovo- praktichnoi konferentsii s mizhnarodnoiu uchastiu, Kharkiv, pp.18 -22. (in Russ).
4. Pugach, Ya. I., Cherednichenko, M. A., Druz, V. A., Shishka, V. V. (2015), "The influence of the coordination of actions of athletes specializing in motocross motorcycles with a side trailer on a sports result", Moloda sportyvna nauka Ukrainy, Vypusk 19, T. I, pp.196 -20. (in Russ).
5. Sova, M. A., Shyshka, V. V. (2019), "Improvement of training methods for high-skill athletes in motorcycle sports specializing in wheelchair motorcycle racing", Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vyдах sportu: materialy konferentsii, Kharkiv, pp.136-138. (in Ukr).
6. Sova, M. A., Shyshka, V. V. (2019), "Preparedness analysis of Ukrainian riders specializing in motorcycle cross-country on motorcycles with wheelchairs", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, Seriya 15, Naukovo – pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. pr., Kyiv, Vyp. 6 (114)19, pp. 83 - 87. (in Ukr).
7. Shyshka, V. V., Cherednichenko, M. A., Hradusov, V.O. (2015), "Psychophysiological indicators of high-skilled athletes specializing in motorcycle sports", Fizychna kultura, sport ta zdorovia: materialy XV mizh nar. nauk.-prakt. konf., Kharkiv, pp.129-131. (in Ukr).
8. Bogdanow, O. A., Cygankow, E. S. (1989), Sportowa jazda samochodem. Warszawa : Wydawnictwo Komunikacji i Łączności, 112 p. (in Eng).
9. Buhlmann, K. (2003), Perfekt Auto fahren – Tipps, Tricks und Techniken: Motorbuch Verlag Pietsch, 190 p. (in Eng).
10. Buhlmann, K. (2005), 40 Jahre Rallyesport Evo 2 Buhmann. Stuttgart : Motorbuch Verlag Pietsch, 198 p. (in Eng).
11. Hough, D. L. (2011), Motocyklista doskonały. Droga do mistrzostwa. Hough. Warszawa, 2010. 56 p. (in Eng).
12. Motocykle / red. Jędrzejewski K/ Warszawa, 2011. (in Eng).
13. Szczerbicki, T. (2012), Przedwojenne samochody i motocykle. Najpiękniejsze fotografie. Warszawa, 127 p. (in Eng).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Со́ва Ма́рія Анато́ліївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Со́ва Ма́рія Анато́льевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Sova Maria: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-

2997-3407 E-mail:

mechta2509@bk.ua

Ши́шка Володи́мир Володи́рович: Харківська державна академія фізичної культури: вул Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Ши́шка Володи́мир Володи́рович: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Volodymyr Shishka: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-2783-1870

E-mail: bobka_bobka@inbox.ua

Виявлення факторів впливу на навчальну мотивацію студентів-спортсменів

¹Сергій Ткачов
²Наталія Ткачова
³Артем Ткачов

¹Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

²Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна

Мета: виявити фактори впливу на навчальну мотивацію студентів-спортсменів (на прикладі Харківської державної академії фізичної культури).

Матеріал і методи. Залучено до дослідження 37 студентів 2-го курсу денної форми навчання. Упродовж листопада-грудня 2018 р. здійснено збір необхідних даних шляхом застосування спостереження, індивідуальних та групових бесід, тестування. У січні-лютому 2019 року вивчено одержані дані шляхом застосування аналізу, систематизації, статистичного аналізу, узагальнення.

Результати: За наслідками дослідження упродовж 2018-2019 навчального року виявлено фактори впливу на навчальну мотивацію студентів-спортсменів: ставлення професорсько-викладацького складу до студентів, психологічний фон у студентській групі, інтерес до навчальної дисципліни, прагнення студентів до самореалізації. Важливим інтегрованим фактором є імідж викладача, який відображує його прагнення постійно вдосконалюватися, мати активну життєву позицію, бажання працювати зі студентами – прагнути цікаво і доступно викладати, бути дисциплінованим, консультувати, підтримувати, надавати рекомендації щодо навчання, мотивувати студентів до активної навчальної роботи.

Висновки: Результати досліджень підтвердили необхідність інтеграції педагогічних та психологічних знань для «культивування» у студентській свідомості розуміння щодо навчання як засобу саморозвитку, позитивного ставлення до майбутньої професії шляхом ствердження цінності знання, устремління до професійних і життєвих досягнень.

Ключові слова: навчальна мотивація, фактори впливу, провідні мотиви студентів-спортсменів, імідж викладача.

Вступ

На якість підготовки фахівців у вищій школі впливає низка певних обставин, серед яких провідними є прагнення й бажання викладачів досягати результативно навчальної роботи зі студентами. Останнє, безсумнівно, є дуже важливою і необхідною умовою, але не достатньою для того, щоб студенти набули потрібних знань та умінь. Вирішальним моментом при цьому постає рівень навчальної мотивації студентів.

Розуміння терміну «мотивація» сучасними дослідниками трактується за своєю суттю достатньо однозначно й у своєму змістовному наповненні не має принципових розбіжностей. Мотивація розуміється як стимулююча сила, що спонукає особистість до активних дій. Зокрема, такі науковці, як С.Занюк (2002), Л.Подольак (2008), В.Семиченко (2004) розглядають мотивацію суб'єкту в різних видах діяльності, у тому числі особливості її протікання у процесі навчання [2; 3; 4].

Для визначення поняття «навчальна мотивація» можна прийняти таку дефініцію – це внутрішній стан особистості, який відображує її освітні потреби, що у свою чергу зумовлює рівень пізнавальної активності та, як наслідок, результативність навчання [1].

Такої ж точки зору дотримуються й зарубіжні науковці. Наприклад, А.Gottfried (1990) визначив навчальну мотивацію як стан задоволення в отриманні знань і знаходження рішень складних завдань [9, с.525], а J.Turner (1995) – як синонім до поняття «когнітивний стан» [10, с.413]. У свою чергу, S.Broussard та M.Garrison розкрили розуміння навчальної мотивації через коло таких питань: «Чи хочу я виконати це завдання і чому?», «Чи можу я виконати це завдання?», «Що мені потрібно зробити, щоб досягти у

спіху при розв'язанні завдання?». При цьому дослідники пов'язували причини виконання завдання з «внутрішніми» прагненнями («внутрішньою мотивацією») та із «зовнішніми» прагненнями («зовнішньою мотивацією») [9, с.107].

Отже, для вдосконалення процесу навчання, доцільно з'ясувати фактори впливу на навчальну мотивацію студентів.

Вирішення такого завдання є вельми актуальним, оскільки навчальна діяльність студентів-спортсменів має свою специфіку, а саме: поєднання теоретичних занять з великою кількістю практичних занять на спортивних базах, доповнення занять за розкладом систематичним тренувальним процесом, спортивні збори та участь у змаганнях, що зумовлює своєрідність факторів впливу на навчальну мотивацію [2; 3; 4].

Мета статті: виявити фактори впливу на навчальну мотивацію студентів-спортсменів (на прикладі Харківської державної академії фізичної культури).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Науковий пошук, результати якого покладено в основу змісту даної публікації, здійснювався в межах ініціативної науково-дослідної теми «Сучасні технології діагностики та засоби збереження психологічного здоров'я спортсменів», яка розроблялася на кафедрі педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури (2016-2018 рр.).

Матеріал і методи дослідження

Для вирішення поставленої мети упродовж 2018-2019 навчального року було опитано 37 студентів 2-го курсу денної форми навчання, яке стало продовженням раніше проведеного упродовж 2015-2017 років, що дозволило уточнити попередні дані та висновки [5; 6; 7].

Науковий пошук здійснювався за двома етапами, на яких застосовувалися конкретні методи дослідження.

На першому етапі (листопад-грудень 2018 року) здійснювався збір необхідних даних, для чого було використано такі пошукові методи, як спостереження (за навчальною діяльністю студентів на заняттях), індивідуальні та групові бесіди (зі студентами у позааудиторний час); тестування (із застосуванням методик: «Морфологический тест жизненных ценностей», «Потребность в общении», «Потребность в достижении»).

На другому етапі (січень-лютий 2019 року) було проведено вивчення одержаних даних, для чого використовувалися такі пошукові методи, як аналіз і систематизація (для виявлення основної групи факторів), статистичний аналіз (для представлення результатів у процентному відношенні), узагальнення (для формулювання висновків).

Результати дослідження

За підсумками спостереження за навчальною діяльністю студентів на заняттях, індивідуальних та групових бесід зі студентами вдалося з'ясувати, що основними факторами, які сприяють підвищенню рівня позитивної навчальної мотивації студентів-спортсменів, є такі:

- мета навчання студентів – реальна (набуття знань і разом з цим отримання документа про освіту) або формальна (насамперед отримати диплом);
- особистість викладача, який може суттєво вплинути на свідомість студентів, тобто зацікавити (захопити) своїм предметом та завдяки цьому сприяти їхньому саморозвитку;
- характер ставлення професорсько-викладацького складу до студентів (заінтересований, відповідальний, діяльнісний, конструктивний або формальний, малодіяльнісний, неконструктивний);
- психологічний фон у студентській групі – сприятливий, дружній, емоційно позитивний або незацікавлений, відчужений, емоційно негативний.

При цьому для студентів Харківської державної академії фізичної культури стосовно першого фактору мали місце відповіді щодо бажання разом з дипломом отримати необхідні знання (41 %), а «популярність» третього фактору виявилася на рівні 32 %. Своєї ж максимальної уваги з боку студентів-спортсменів набув другий фактор – 74 %.

Отже, перший і другий фактори можуть суттєво впливати на навчальну мотивацію студентів, причому у межах вивчення конкретної навчальної дисципліни під час взаємодії з викладачами, які забезпечують проведення відповідних занять – лекційних, семінарських, практичних. Звідси, можна стверджувати, що імідж викладача, як інтегроване відображення перших двох факторів, має для студентів-спортсменів важливе значення.

Установлено, що на позитивний імідж викладача, на думку студентів, впливають: прагнення викладача постійно вдосконалюватися; активна життєва позиція; моральні якості, особливо чесність і справедливість; бажання працювати зі студентами; готовність спілкуватися з ними поза межами аудиторної роботи – консультувати, підтримувати, надавати рекомендації та поради щодо оптимальних шляхів у самостійній навчальній роботі; знання свого предмету; ораторські здібності, толерантність, дисциплінованість, витримка; уміння цікаво і доступно викладати, уміння враховувати думку студентів або коректно її

заперечувати, уміння організувати студентів на участь у різних навчальних, наукових та виховних заходах, а також мотивувати студентів до активної навчальної роботи.

За результатами застосування методик «Морфологический тест жизненных ценностей», «Потребность в достижении», «Потребность в общении» було встановлено, що найбільшу увагу студентів отримали позиції, які пов'язані з поточним або майбутнім благополуччям: сподіванням на вдале працевлаштування після закінчення вишу, прагнення до самореалізації, бажання отримати матеріальне заохочення (стипендія і добра, в майбутньому, зарплата).

Подальше вивчення одержаних результатів дозволило виявити такі актуальні для навчальної мотивації студентів-спортсменів моменти, як: 82% студентів-спортсменів бажать активного постійного спілкування, постійного спілкування – 11%, періодичного або епізодичного спілкування – 9% (за результатами обробки даних тестової методики «Потребность в общении»); студенти-спортсмени розуміють важливість таких цінностей, як «досягнення», «саморозвиток», «власний престиж» (за результатами обробки даних методики «Морфологический тест жизненных ценностей»); необхідність досягнень у житті відзначили 83% студентів-спортсмена (за результатами обробки даних тестової методики «Потребность в достижениях»).

Підсумовуючи викладені результати, можна стверджувати, що сучасна викладацька діяльність у вишах потребує посилення акценту на трьох взаємопов'язаних аспектах.

Перший з них – самопочуття студента у психологічному, педагогічному й соціальному сенсах, які слід наділяти позитивом і оптимізмом шляхом педагогічної співпраці кафедри і деканату.

Другий – це психолого-педагогічний ресурс викладача, який достойним виконанням професійних обов'язків та конструктивним ставленням до успіхів і негараздів студентів спроможний створити й утримувати інтерес студентів до навчання і до майбутньої професії.

Третій – це уявлення студентів про образ свого майбутнього у професійному та життєвому сенсі, який обирається з прицілом на самореалізацію у контексті наставництва для підростаючого покоління, його виховання засобами фізичної культури та спорту та здорового способу життя [6; 7].

Висновки / Дискусія

Таким чином, узагальнюючи вищевикладені результати щодо виявлених факторів впливу на навчальну мотивацію студентів (на прикладі Харківської державної академії фізичної культури), слід наголосити, що результати попереднього і подальшого досліджень підтвердили необхідність інтеграції педагогічних та психологічних знань для цілеспрямованої навчально-виховної діяльності, під час якої слід «культивувати» розуміння й сприйняття студентами навчання як засобу саморозвитку, свідомого ставлення до майбутньої професії шляхом ствердження цінності знань, устремління до професійних і життєвих досягнень.

Перспективи подальших досліджень з обраної проблеми доцільно окреслити у напрямку якісної інтеграції через системне вивчення і порівняння результатів попереднього (упродовж 2015-2017 років) і подальшого дослідження (упродовж 2018-2019 років), на основі чого розробити науково-методичні рекомендації щодо використання виявлених факторів в навчально-виховній роботі для підвищення навчальної мотивації студентів-спортсменів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

- 1.Енциклопедія освіти. АПН України (2008), гол. ред. В.Г. Кремень, Київ, 2008. С. 528.
- 2.Занюк, С. С. (2002), Психологія мотивації, Київ, С. 67-68.
3. Подоляк, Л. Г., Юрченко, В. І. (2008), Психологія вищої школи, Київ, С. 159-167.
4. Семиченко, В. А. (2004), Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологи. Модуль «Направленность». (Лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы), Киев, С. 41-43, 354.
5. Ткачов, С. І. (2017), "Дослідження мотиваційної сфери висококваліфікованих спортсменів", Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матеріали III науково-практичної конференції, м. Харків, 21 квітня 2017 року, Харків, С. 171-175.
6. Ткачов, С. І., Клевцов, Д.С. (2015), "Фактори впливу на рівень мотивації школярів 12-14 років до занять фізичною культурою та спортом" Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури, Харків: ХДАФК, С. 96-98.
7. Aghyppo, A., Orlenko, O., Tkachov, S. (2016), "Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours", Journal of Physical Education and Sport, № 16(2), Art 54. pp. 335-339.
8. Broussard, S.C., & Garrison, M.B. (2004), "The relationship between classroom motivation and academic achievement in elementary school-aged children", Family and Consumer Sciences Research Journal, 33(2), pp. 106–120.
9. Gottfried, A.E. (1990), "Academic intrinsic motivation in young elementary school children", Journal of Educational Psychology, 82(3), pp. 525–538.
10. Turner, J.C. (1995), "The influence of classroom contexts on young children's motivation for literacy", Reading Research Quarterly, 30(3), pp. 410–441.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотація. Сергей Ткачов, Наталия Ткачова, Артём Ткачов. Выявление факторов влияния на учебную мотивацию студентов-спортсменов. Цель: выявить факторы влияния на учебную мотивацию студентов-спортсменов (на примере Харьковской государственной академии физической культуры). **Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие 37 студентов 2-го курса дневной формы обучения. В течение ноября-декабря 2018 г. произведен сбор необходимых данных путем применения наблюдения, индивидуальных и групповых бесед, тестирования. В январе-феврале 2019 г. полученные данные изучены путем использования анализа, систематизации, статистического анализа, обобщения. **Результаты** по результатам исследования в 2018-2019 учебном году определены факторы влияния на учебную мотивацию студентов-спортсменов: отношение профессорско-преподавательского состава к студентам, психологический фон в студенческой группе, интерес к учебной дисциплине, стремление студентов к самореализации. Важным интегрированным фактором является имидж преподавателя, который выражает его стремление постоянно совершенствоваться, иметь активную жизненную позицию, желание работать со студентами – стремиться интересно и доступно излагать, быть дисциплинированным, консультировать, поддерживать студентов, давать им рекомендации по обучению, мотивировать их на активную учебную работу. **Выводы:** Результаты исследований подтвердили необходимость интеграции педагогических и психологических знаний для «культивирования» в студенческом сознании понимания обучения как средства саморазвития, положительного отношения к будущей профессии путем утверждения ценности знания, стремления к профессиональным и жизненным достижениям.

Ключевые слова: учебная мотивация, факторы влияния, ведущие мотивы студентов-спортсменов, имидж преподавателя.

Abstract. Sergey Tkachov, Natalia Tkachova, Artyom Tkachov. Identification of factors influencing the educational motivation of student athletes. Purpose: to identify the factors influencing on the educational motivation of student-sportsmen (using the example of Kharkiv State Academy of Physical Education). **Material and methods of research.** In the study were involved 37 students of the 2nd year of education students. During November-December 2018 the necessary data were collected through the use of observation, individual and group interviews, testing. In January-February 2019 the obtained data were studied through the use of analysis, systematization, statistical analysis, generalization. **Results:** According to the results of the research during the 2018-2019 academic year were identified factors of influencing on the educational motivation of student-sportsmen: the attitude of the teaching staff to the students, psychological background in the student group, interest to the discipline, students' desire for self-realization. An important integrated factor is the image of the teacher, which reflects his desire to constantly improve, to have an active life position, the desire to teach students – to seek interesting and accessible teaching, to be disciplined, to counsel, to support students, to provide their recommendations for learning, able to work. **Conclusions:** The research findings the need to integrate pedagogical and psychological knowledge to «cultivate» in students' minds the understanding of learning as a means of self-development, a conscious attitude to future professional activity during the value of knowledge, the pursuit life and profession achievements.

Keywords: educational motivation, factors of influence, leading motives of student-sportsmen, teacher's image.

References

1. Entsiklopediia osvity. APN Ukrainy (2008), hol. red. V.H. Kremen, Kyiv, 2008. pp. 528. (in Ukr).
2. Zaniuk, S. S. (2002), Psykholohiia motyvatsii [Psychology of motivation], Kyiv, pp. 67-68. (in Ukr).
3. Podoliak, L. H., Yurchenko, V. I. (2008), Psykholohiia vyshchoi shkoly [Psychology of higher education], Kyiv, pp. 159-167. (in Ukr).
4. Semichenko, V. A. (2004), Problems of motivation of behavior and human activities. Modular course psychologists. Module "Directionality". (Lectures, practical exercises, assignments for independent work), Kiev, pp. 41-43, 354. (in Russ).
5. Tkachov, S. I. (2017), "Research of motivational sphere of highly skilled athletes", Aktualni pytannia teorii ta praktyky psykholohopedahohichnoi pidhotovky fakhivtsiv v umovakh suchasnoho osvithnoho prostoru: materialy III naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Kharkiv, 21 kvitnia 2017 roku, Kharkiv, pp. 171-175. (in Ukr).
6. Tkachov, S. I., Klievtsov, D.S. (2015), " Factors of influence on the level of motivation of schoolchildren 12-14 years to exercise physical culture and sports" Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury, Kharkiv: KhDAFK, pp. 96-98. (in Ukr).
7. Aghyppo, A., Orlenko, O., Tkachov, S. (2016), "Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours", Journal of Physical Education and Sport, № 16(2), Art 54. pp. 335-339. (in Eng).
8. Broussard, S.C., & Garrison, M.B. (2004), "The relationship between classroom motivation and academic achievement in elementary school-aged children", Family and Consumer Sciences Research Journal, 33(2), pp. 106–120. (in Eng).
9. Gottfried, A.E. (1990), "Academic intrinsic motivation in young elementary school children", Journal of Educational Psychology, 82(3), pp. 525–538. (in Eng).
10. Turner, J.C. (1995), "The influence of classroom contexts on young children's motivation for literacy", Reading Research Quarterly, 30(3), pp. 410–441. (in Eng).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Ткачов Сергій Іванович: д. пед. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Ткачев Сергей Иванович: д. пед. н., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Serhii Tkachov: Doctor of Science (Pedagogy), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-3250-011X; E-mail: tkachsi2015@ukr.net

Ткачова Наталія Олександрівна: д. пед. н., професор; Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків 61002, Україна.

Ткачева Наталья Александровна: д. пед. н., профессор Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды, ул. Алчевских, 29, г. Харьков 61002, Украина.

Tkacheva Natalya Aleksandrovna: Doctor of Science (Pedagogy), professor H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, st. Alchevsky, 29, Kharkov 61002, Ukraine.

Ткачев Артем Сергійович: д. пед. н., професор; Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, вул. Алчевських 29, м. Харків 61002, Україна.

Ткачев Артем Сергеевич: д. пед. н., профессор Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды, ул. Алчевских, 29, г. Харьков 61002, Украина.

Tkachev Artem Sergeevich: Doctor of Science (Pedagogy), professor H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, st. Alchevsky, 29, Kharkov 61002, Ukraine.

Вплив занять за комплексною програмою фізичної реабілітації на біоелектричну активність серця юнаків, хворих на бронхіальну астму

Юрій Фурман
Вікторія Онищук,
Наталія Гаврилова
Здебський Олександр

Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна

Протягом останнього десятиліття медична статистика констатує неухильне зростання бронхіальної астми (БА) серед осіб різного віку. В Україні серед дітей віком 6 - 7 років бронхіальна астма простежується у 8,1%; віком 16-18 років - 6,1%. Такий відсоток захворюваності серед молодого населення є не лише медико-біологічною, але й соціальною проблемою, оскільки створює перешкоди для одержання освіти й обмежує в подальшому можливості вибору професії. Варто відзначити, що поширення захворюваності на БА супроводжується ускладненням перебігу зазначеної хвороби. Відомо, що у осіб з бронхіальною астмою часто виникають порушення діяльності функції серцево-судинної системи. У таких осіб простежується синусова тахікардія більш як 120 скорочень в 1 хвилину, підвищення артеріального тиску, наростання клінічних ознак правошлуночкової недостатності (набухання шийних вен, збільшення печінки). На електрокардіограмі визначаються ознаки перевантаження правих відділів серця. Такі наслідки викликають занепокоєння, що в подальшому може призвести до інвалідності та смертності. Для покращення стану хворих на бронхіальну астму використовують різноманітні засоби фізичної реабілітації. Однак, застосування традиційних методів і засобів фізичної реабілітації не завжди є ефективним для хворих, що підтверджується зростанням захворюваності серед осіб молодого віку. Класичні засоби фізичної реабілітації застосовують головним чином у санаторно-лікувальних та диспансерних закладах, що робить їх недоступними для молоді у період навчання через брак часу. З огляду на це постає проблема пошуку і розробки наближених до процесу навчання нових ефективних технологій фізичної реабілітації молоді, яка хворіє на бронхіальну астму.

Мета: обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації юнаків, хворих на бронхіальну астму.

Матеріал і методи: Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: огляд літературних джерел; електрокардіографія, сфігмоманометрія; методи математичної статистики.

Результати. Заняття за розробленою програмою, яка включала дихальну гімнастику на апараті «Ендогенік 01», не викликали негативних змін біоелектричної активності серця у юнаків. Результати наших досліджень засвідчили, що під впливом систематичних занять у студентів основної групи вже через 30 тижнів збільшується тривалість інтервалу R-R на 3,67% ($p < 0,05$). При цьому відповідно відбувається зменшення частоти серцевих скорочень на 3,18% ($p < 0,05$). По завершенню курсу фізичної реабілітації нами зареєстроване подальше збільшення інтервалу R-R (на 3,79%, $p < 0,05$) у студентів основної групи. Частота серцевих скорочень у юнаків на 3,42% ($p < 0,02$) залишилась вірогідно низькою порівняно зі значеннями, зареєстрованими до початку формувального експерименту. Решта досліджуваних показників біоелектричної активності серця у юнаків основної групи протягом 40 тижнів занять суттєво не змінилась. Нами не зареєстровано в студентів даної групи вірогідних змін артеріального тиску протягом сорокатижневого періоду занять.

Висновки. Заняття за розробленою програмою не викликали негативних змін біоелектричної активності серця у юнаків. При цьому слід відзначити як позитивний феномен вірогідне зниження частоти серцевих скорочень, що свідчить про економізацію серцевої діяльності досліджуваних в стані відносного м'язового спокою.

Ключові слова: студенти, бронхіальна астма, фізична реабілітація.

Вступ

Протягом останнього десятиліття медична статистика констатує неухильне зростання бронхіальної астми (БА) серед осіб різного віку. Кількість хворих на бронхіальну астму у світі коливається в середньому в межах від 4 до 8 %, а серед молоді – від 2 – 15 % [2, 5, с.172]. Особливо тривожним є розповсюдженість бронхіальної астми серед осіб молодого віку. В Україні серед дітей віком 6 - 7 років бронхіальна астма простежується у 8,1%; віком 16-18 років – 6,1% [3, 4]. Такий відсоток захворюваності серед молодого населення є не лише медико-біологічною, але й соціальною проблемою, оскільки створює перешкоди для одержання освіти й обмежує в подальшому можливості вибору професії [12, с. 2563 с.177].

За даними Ю.М. Мостового (2013) у Вінницькій облас-

ті кількість хворих на БА, які отримують інвалідність, кожного року зростає приблизно на 100 осіб. Так, у м. Вінниці здійснюється близько чотирьох тисяч викликів швидкої допомоги для зняття нападу БА, що складає в середньому 4% від усіх викликів. Варто відзначити, що поширення захворюваності на БА супроводжується ускладненням перебігу зазначеної хвороби [3. 48-49; 4, с.31; 13 с.746].

Відомо, що у осіб з бронхіальною астмою часто виникають порушення діяльності функції серцево-судинної системи [9, с. 115-116]. У таких осіб простежується синусова тахікардія більш як 120 скорочень в 1 хвилину, підвищення артеріального тиску, наростання клінічних ознак правошлуночкової недостатності (набухання шийних вен, збільшення печінки). На електрокардіограмі визначаються ознаки перевантаження правих відділів серця. Такі наслідки викликають занепокоєння, що в подальшому може

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

призвести до інвалідності та смертності. В Україні в 2013 році первинно визнані інвалідами внаслідок захворювання на бронхіальну астму 2480 чоловік працездатного віку.

Наслідки такої невинної розповсюдженості БА в Україні обумовлені впливом шкідливих чинників навколишнього середовища, вживанням низькоякісних харчових добавок, використанням хімічних засобів у побуті, нераціональним харчуванням, безсистемним вживанням медикаментів, активним і пасивним палінням, стресовими впливами, а також недостатньою руховою активністю [1 с. 12; 2 с. 99; 11, с.176; 12, с. 2564].

Для покращення стану хворих на бронхіальну астму використовують різноманітні засоби фізичної реабілітації. Однак, застосування традиційних методів і засобів фізичної реабілітації не завжди є ефективним для хворих, що підтверджується зростанням захворюваності серед осіб молодого віку. Класичні засоби фізичної реабілітації застосовують головним чином у санаторно-лікувальних та диспансерних закладах, що робить їх недоступними для молоді у період навчання через брак часу. З огляду на це постає проблема пошуку і розробки наближених до процесу навчання нових ефективних технологій фізичної реабілітації молоді, яка хворіє на бронхіальну астму.

Мета дослідження: обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації юнаків, хворих на бронхіальну астму та перевірити її вплив на біоелектричну активність серця.

Для досягнення мети вирішували такі завдання:

1. Вивчити й узагальнити стан питання з даної проблеми.
2. Скласти комплексну програму фізичної реабілітації для юнаків, хворих на бронхіальну астму.
3. Оцінити ефективність впливу занять за розробленою програмою на показники біоелектричної активності серця й артеріальний тиск юнаків, хворих на бронхіальну астму.

Матеріал і методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи: огляд літературних джерел; для реєстрації біоелектричної активності серця використовувався електрокардіограф «ЭКПСЧТ – 4». При цьому застосовували відведення H_2 за Небом. Запис електрокардіограми (ЕКГ) здійснювали в стані відносного м'язового спокою в положенні сидячи. При аналізі ЕКГ враховували такі показники:

– тривалість інтервалу R-R, який відображає частоту і ритм серцевих скорочень і вимірюється в секундах (одне ділення на стрічці по горизонталі відповідає 0,02 с);

– тривалість інтервалу P-Q, який характеризує передсердно-шлуночкову провідність і відповідає часу проведення імпульсу від синусового вузла по пучку Гіса до волокон Пуркінє (нормальна тривалість у стані спокою 0,11-0,18 с);

– тривалість інтервалу Q-T, яка відповідає тривалості електричної систоли (нормальна тривалість у стані спокою 0,35-0,45 с);

– висота зубця P, яка характеризує біоелектричні процеси, що виникають під час збудження передсердь (нормальна величина у стані спокою 0,5-2,5 мм);

– висота зубця R, яка відображає ступінь деполяризації міокарду (нормальна величина у стані спокою 6-16 мм);

– висота зубця T, яка відображає залишкове збудження повільних м'язових волокон шлуночків (нормальна величина у стані спокою 2,5-6,0 мм).

Артеріальний тиск у стані відносного м'язового спокою вимірювали за допомогою сфігмоманометра «LD-91».

Статистичну обробку отриманих показників проводили за t-критерієм Стьюдента.

В обстеженні взяли участь юнаки віком 17-19 років, які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної-медичної групи Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь 23 юнаки у яких діагностували інтермітуючу та легку персистуючу бронхіальну астму. Всі досліджувані були розподілені на дві групи: контрольну (КГ), що складалася із 12 юнаків, та основну (ОГ) – 11 юнаків.

Юнаки контрольної групи займалися за типовою програмою з лікувальної фізичної культури для хворих на бронхіальну астму. До змісту програми входили: статичні та динамічні дихальні вправи з повільним, подовженим видихом; звукова гімнастика; дренажні вправи; елементи спортивних ігор; ходьба. Вправи виконувалися в середньому темпі, кожна вправа повторювалась 8-12 разів, усе заняття з лікувальної гімнастики тривало 30-35 хв.

Юнаки основної групи займалися за розробленою авторською програмою фізичної реабілітації. Курс лікувальної фізичної культури умовно ділили на три періоди: підготовчий, тренувальний і підтримуючий. Тривалість усього курсу фізичної реабілітації для студентів контрольної та основної груп становила 40 тижнів.

Під час вступного періоду реабілітації юнаки основної групи навчалися регулювати тривалість фаз вдиху і видиху, засвоювали техніку дихальних вправ з вимовлянням звуків на видиху, техніку діафрагмального типу дихання, та аутогенне тренування за класичною методикою Шульца. Самостійно вранці юнаки робили ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ), після якої застосовували теплий душ, який завершувався одномоментним обливанням холодною водою. Руховий режим – щадний.

Протягом основного періоду реабілітації поряд зі спеціальними дихальними вправами широко використовували такі гімнастичні вправи як: згинання, розгинання, відведення, приведення та обертання кінцівок; розгинання, нахили вперед і в сторони тулуба. Під час виконання цих вправ увага акцентувалась на повільний тривалий видих. Восени, навесні та влітку використовували дозовані біг та ходьбу по біговій доріжці стадіону, ходьбу і біг сходами вгору з високим підніманням стегна та ходьбу через бар'єри. Значну увагу приділяли вправам з високим підніманням стегна під час ходьби сходами вгору, що сприяло виведенню мокротини з бронхів. Для посилення дренажного ефекту ми долучили до програми ходьбу через бар'єри. Через те, що висота планки бар'єра вища, ніж сходинок пацієнт вимушений високо піднімати стегно, що покращувало виведення з бронхів мокротини в момент піднімання стегна. При цьому особлива увага зосереджувалася на фазі видиху. Вправи виконували у середньому темпі.

Разом з цим студенти основної групи займалися дихальною гімнастикою на апараті «Ендогенік 01». Саме дихання через апарат «Ендогенік 01» створює в організмі стан помірної гіпоксії і вираженої гіперкапнії. Вміст кисню в повітрі, яке вдихається через даний пристрій, зменшується усього в 1,1 рази, а вуглекислого газу збільшується у 100 разів [7, с.172]. Таке співвідношення газів у апараті

**Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»**

утримується протягом усієї процедури. Посиленню гіперкапнії сприяє також тривалий рівномірний видих, під час якого уповільнюється дифузія вуглекислого газу з легень. Разом з тим опір проходження повітря під час видиху збільшує внутрішньобронхіальний тиск, який механічно розширює бронхи внаслідок чого покращується їх пропускна спроможність [10, с. 2569-2572; 11, с.177]. Обмеження постачання організму киснем викликає поступове підвищення ефективності легеневої вентиляції, збільшення альвеолярної мережі капілярів легень та покращення дифузії газів через альвеолярно- капілярний бар'єр, що сприяє зростанню оксигенації артеріальної крові [6, 9, 10, 11]. Руховий режим щадно – тренувальний.

У підтримуючому періоді реабілітації юнаки продовжували застосовувати ранкову гігієнічну гімнастику, дихальну гімнастику на апараті «Ендогенік 01», одномоментне обливання холодною водою після теплої душі та лікувальну гімнастику, яка включала дихальні вправи, дозовані біг та ходьбу по біговій доріжці, ходьбу і біг сходами вгору та ходьбу через бар'єри, аутогенне тренування.

Кожне заняття з лікувальної гімнастики (40-45 хв),

незалежно від періоду реабілітації, складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині заняття тривалістю 7-10 хвилин, юнаки застосовували спеціальні дихальні вправи. В основній частині заняття поряд зі спеціальними дихальними вправами використовували загальнорозвивальні гімнастичні вправи. Тривалість основної частини заняття складала 25-30 хвилин. У заключній частині заняття використовувалися дихальні вправи і вправи на розслаблення м'язів. Тривалість заключної частини коливалась від 5 до 8 хвилин. Дозування фізичного навантаження залежало від поставлених завдань, періоду фізичної реабілітації, особливостей перебігу хвороби, функціональних можливостей організму юнаків. Дозування здійснювалося за рахунок варіації вихідних положень, ступеня складності вправ, збільшення або зменшення амплітуди рухів та кількості повторень.

У період навчання юнаки займалися за розробленою комплексною програмою два рази на тиждень згідно з розкладом занять з фізичного виховання і додатково один раз на тиждень у позанавчальний час під контролем фахівця з фізичної реабілітації. Заняття за розробленою про-

Таблиця 1

Показники ЕКГ, артеріального тиску, ЧСС у стані відносного м'язового спокою юнаків 17 -19 років контрольної та основної груп

Показники	Значення показників									
	до початку занять		через 10 тижнів від початку занять		через 20 тижнів від початку занять		через 30 тижнів від початку занять		через 40 тижнів від початку занять	
контрольна група (n=12)										
P-Q, с	0,128	0,0029	0,123	0,0029	0,1245	0,0029	0,1245	0,0039	0,1254	0,0039
R-R, с	0,816	0,0099	0,815	0,0099	0,816	0,0039	0,8218	0,0079	0,8245	0,0079
Q-T, с	0,333	0,0022	0,330	0,0049	0,3318	0,0049	0,337	0,0019	0,337	0,0019
Вольтаж зубця Р, мм	1,281	0,0399	1,281	0,0399	1,263	0,0399	1,272	0,0399	1,272	0,0399
Вольтаж зубця R, мм	13,6	0,3993	13,72	0,399	13,72	0,399	13,818	0,399	13,818	0,399
Вольтаж зубця Т, мм	3,954	0,2196	3,954	0,1996	3,972	0,1996	3,972	0,1896	3,990	0,1896
АТ, мм рт.ст. систолічний діастолічний	115	0,998	115,45	0,991	115,45	0,988	114,54	1,497	114,09	1,497
	73,18	1,99	71,84	1,906	70	1,497	70	1,996	69,54	1,9965
ЧСС, уд хв ⁻¹	73,45	0,898	73,46	0,7806	73,36	0,798	73,00	0,698	72,63	0,698
основна група (n=11)										
P-Q, с	0,128	0,0027	0,130	0,0018	0,1341	0,0018	0,135	0,0027	0,1383	0,0018
R-R, с	0,79	0,007	0,81	0,0074	0,80	0,0074	0,819	0,0074*	0,82	0,0064**
Q-T, с	0,333	0,0018	0,331	0,0018	0,333	0,0018	0,336	0,0009	0,336	0,0009
Вольтаж зубця Р, мм	1,258	0,037	1,241	0,037	1,258	0,037	1,258	0,037	1,241	0,037
Вольтаж зубця R, мм	13,0	0,278	13,083	0,278	13,16	0,278	13,166	0,27	13,416	0,278
Вольтаж зубця Т, мм	3,616	0,203	3,725	0,1996	3,783	0,2316	3,816	0,231	3,85	0,2224
АТ, мм рт.ст. систолічний діастолічний	118,75	1,85	118,3	1,85	118,3	1,853	116,25	1,85	116,66	1,390
	78,75	1,85	75	1,854	75	1,854	74,58	1,3900	74,58	1,3900
ЧСС, уд хв ⁻¹	75,41	0,64	74,08	0,648	74,08	0,741	73,08	0,7413*	72,833	0,648**

*Примітки. вірогідної відмінності значень відносно величин, зареєстрованих до початку занять: * – p<0,05;*

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

грамою проводили груповим методом.

Під час зимових канікул (щоденно) та вихідних днів юнаки самостійно займалися ранковою гігієнічною гімнастикою, одномоментним обливанням холодною водою після теплої душі, а також застосовували аутогенне тренування за класичною методикою Шульца.

Результати дослідження

З метою раннього виявлення можливого негативного впливу занять за розробленою програмою фізичної реабілітації на серцево-судинну систему нами досліджувалася біоелектрична активність серця, а також артеріальний тиск через кожні 10 тижнів від початку занять у студентів контрольних та основних груп.

Варто зауважити, що у юнаків контрольної групи середні показники біоелектричної активності серця, частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного артеріального тисків у стані відносного м'язового спокою протягом 40 тижнів, не зазнали суттєвих змін, що підтверджується результатами у таблиці 1.

Під впливом систематичних занять у студентів основної групи через 30 тижнів збільшується тривалість інтервалу R-R на 3,67% ($p < 0,05$). При цьому відповідно відбувається зменшення частоти серцевих скорочень на 3,18% ($p < 0,05$). Серед решти показників електрокардіографії, систолічного і діастолічного артеріального тисків у юнаків основної групи протягом 30 тижнів занять за розробленою програмою, вірогідних змін не виявлено.

По завершенню курсу фізичної реабілітації нами зареєстроване подальше збільшення інтервалу R-R у студентів основної групи. У юнаків інтервал R-R перевищував вихідне значення на 3,79% ($p < 0,05$). Залишилась вірогідно низькою порівняно зі значеннями, зареєстрованими до початку формуального експерименту частота серцевих скорочень на 3,42% ($p < 0,02$).

Решта досліджуваних показників біоелектричної активності серця у юнаків основної групи протягом 40 тижнів занять суттєво не змінилися. Нами також не зареєстровано у студентів цих груп вірогідних змін артеріального тис-

ку протягом сорокатижневого періоду занять.

Отже проведені заняття за розробленою програмою фізичної реабілітації, яка крім лікувальної фізичної культури включала ранкову гігієнічну гімнастику, аутогенне тренування, дихальну гімнастику на апараті «Ендогенік 01», вправи з високим підніманням стегна, одномоментне обливання холодною водою після теплої душі, не викликали негативних змін біоелектричної активності серця. При цьому вірогідно збільшився інтервал R-R і відповідно зменшилась частота серцевих скорочень, що розцінюється як позитивне явище, оскільки свідчить про економізацію серцевої діяльності в стані відносного м'язового спокою.

Висновки / Дискусія

1. Узагальнення науково-методичної інформації з теми дослідження показало, що незалежно від віку простежується щорічна динаміка розповсюдженості бронхіальної астми.

2. Відповідно до наукових відомостей з проблеми застосування засобів фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму створено і апробовано комплексну програму для студентів ВНЗ з даною хворобою. Особливістю запропонованої програми є те, що в комплексі зі спеціальними фізичними вправами використовувалася дихальна гімнастика на апараті «Ендогенік 01».

3. Заняття за розробленою програмою не викликали негативних змін біоелектричної активності серця у юнаків. При цьому слід відзначити як позитивний феномен вірогідне зниження частоти серцевих скорочень, що свідчить про економізацію серцевої діяльності досліджуваних в стані відносного м'язового спокою.

Перспектива подальших досліджень. Перспектива подальших досліджень полягає у вдосконаленні програм фізичної реабілітації, які б включали методику створення в організмі стану помірної гіпоксії і вираженої гіперкапнії з урахуванням віку, статі та рівня фізичного і функціонального стану осіб з бронхіальною астмою.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті. **Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Альошина, А. І. (2012), "Особливості застосування лікувальної фізичної культури для дітей хворих на бронхіальну астму", Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, № 6, С. 12-15.
2. Григус, І. М. (2011), "Відновлення функціонального стану хворих на інтермітуючу бронхіальну астму засобами фізичної реабілітації", Спортивна наука України, №2, С.98-104.
3. Ковальчук, М. П. (1998), "Епідеміологічні дослідження бронхіальної астми у дітей", ПАГ, №2, С. 48-49.
4. Мостовий, Ю. М. (2011), "Бронхіальна астма, ХОЗЛ та серцево-судинні захворювання", Здоров'я України, № 3, С. 30-31.
5. Мостовий, Ю. М. (2008), Сучасні класифікації та стандарти лікування розповсюджених захворювань внутрішніх органів, за ред. д-ра мед. наук, проф. Ю.М. Мостового, 10-е вид., доп. і перероб., Вінниця, С. 30-53.
6. Онищук, В. Є. (2010), "Терміновий вплив «ендогенно-гіпоксичного» дихання на показники спірографії у хворих на бронхіальну астму", Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту, № 14, Т.3, С. 145-150.
7. Онищук, В. Є. (2011), "Фізична реабілітація студентів, хворих на бронхіальну астму шляхом комплексного застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання та циклічних вправ аеробного спрямування", Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту, №. 15, Т.3, С.171-177.
8. Фурман, Ю. М., Онищук, В. Є. (2010), "Ефективність застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання за показниками спірографії в системі фізичної реабілітації студенток, хворих на бронхіальну астму", Фізична культура, спорт та здоров'я нації, Вінниця, № 10, С. 101-107.
9. Дьомкіна, Т., Онищук, В. (2015), "Експрес-вплив ендогенно-гіпоксичного дихання на показники артеріального тиску та спірографії студенток, хворих на нейроциркуляторну дистонію", Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, № 2(30), С. 114-118.
10. Gavrylova, Nataliia, Bohuslavskva, Viktoriia, Pityn, Maryan, Moseichuk, Yuriy, (2017), "Effectiveness of the application of the endogenous-hypoxic breathing technique in the physical training of 13-16-year-old cyclists", Journal of Physical Education and Sport, Art 291, pp. 2568 – 2575.
11. Galandzovskiy, S., Onyshchuk, V. (2017), "Improvement of Respiratory System Performance Among the Students of Transport College by Means of Running Exercises and the Method of Endogenous Hypoxic Respiration", Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, № (2)(38), pp. 75-79.

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

12. Onyshchuk, V., Bohuslavska, Viktoriia, Pityn, Maryan, Kyselytsia, Oksana (2017), "Substantiation of the integrated physical rehabilitation program for the higher educational establishment students suffering from bronchial asthma", Journal of Physical Education and Sport, № 17(4), Art 290 – 2567.
13. Webb, W. R. (1994), "High-resolution computed tomography of obstructive lung disease", Radiol. Clin. North. Amer, V.32, № 3, pp. 745-757.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.
Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Фурман Юрий Николаевич, Онищук Виктория Евгеньевна, Гаврилова Наталья Владимировна, Здебской Александр Олегович. Влияние занятий по комплексной программе физической реабилитации на биоэлектрическую активность сердца юношей больных бронхиальной астмой. В течение последнего десятилетия медицинская статистика констатирует неуклонный рост бронхиальной астмы (БА) среди лиц разного возраста. В Украине среди детей 6 - 7 лет бронхиальная астма прослеживается в 8,1%; в возрасте 16-18 лет - 6,1%. Такой процент заболеваемости среди молодого населения является не только медико-биологической, но и социальной проблемой, поскольку создает препятствия для получения образования и ограничивает в дальнейшем возможности выбора профессии. Стоит отметить, что распространение заболеваемости БА сопровождается осложнением течения указанной болезни. Известно, что у лиц с бронхиальной астмой часто возникают нарушения деятельности функции сердечно-сосудистой системы. У таких лиц прослеживается синусовая тахикардия более 120 сокращений в 1 минуту, повышение артериального давления, нарастание клинических признаков правожелудочковой недостаточности (набухание шейных вен, увеличение печени). На электрокардиограмме определяются признаки перегрузки правых отделов сердца. Такие последствия вызывают беспокойство, что в дальнейшем может привести к инвалидности и смертности. Для улучшения состояния больных бронхиальной астмой используют различные средства физической реабилитации. Однако, применение традиционных методов и средств физической реабилитации не всегда является эффективным для больных, что подтверждается ростом заболеваемости среди лиц молодого возраста. Классические средства физической реабилитации применяют главным образом в санаторно-лечебных и диспансерных учреждениях, делает их недоступными для молодежи в период обучения за нехваткой времени. С этим возникает проблема поиска и разработки приближенных к процессу обучения новых эффективных технологий физической реабилитации молодежи, который болеет бронхиальной астмой. **Цель работы** обосновать и разработать комплексную программу физической реабилитации юношей, больных бронхиальной астмой. **Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: обзор литературных источников; электрокардиография, сфигмоманометрия; методы математической статистики. **Результаты.** Занятия по разработанной программе, которая включала дыхательную гимнастику на аппарате «Эндогеник 01», не вызывали негативных изменений биоэлектрической активности сердца у юношей. Результаты наших исследований показали, что под влиянием систематических занятий у студентов основной группы уже через 30 недель увеличивается продолжительность интервала R-R на 3,67% ($p < 0,05$). При этом в соответствии происходит уменьшение частоты сердечных сокращений на 3,18% ($p < 0,05$). По завершению курса физической реабилитации нами зарегистрировано дальнейшее увеличение интервала R-R (на 3,79%, $p < 0,05$) у студентов основной группы. Частота сердечных сокращений у юношей на 3,42% ($p < 0,02$) осталась достоверно ниже по сравнению со значениями, зарегистрированными до начала формирующего эксперимента. Остальные исследуемые показатели биоэлектрической активности сердца у юношей основной группы в течение 40 недель занятий существенно не изменились. Нами не зарегистрировано у студентов данной группы достоверных изменений артериального давления в течение сорокатрехнедельного периода занятий. **Выводы.** Занятия по разработанной программе не вызывали негативных изменений биоэлектрической активности сердца у юношей. При этом следует отметить как положительный феномен достоверное снижение частоты сердечных сокращений, свидетельствует об экономизации сердечной деятельности исследуемых в состоянии относительного мышечного покоя.

Ключевые слова: студенты, бронхиальная астма, физическая реабилитация.

Abstract. Furman Yuriy, Onishchuk Victoria, GavriloVA Natalya, ZdebSKI Alexandr. The influence of occupations on the complex program of physical rehabilitation on the bioelectric activity of heart of adolescents with bronchial asthma. Over the last decade medical statistics have shown a steady increase of bronchial asthma among people of all ages. In Ukraine, 8,1% of 6-7 years old children have bronchial asthma; at the age of 16-18 years - 6.1%. This percentage of morbidity among young people is not only a biomedical, but also a social problem, as it creates obstacles in education and further restricts the opportunity to choose a profession. It is worth noticing, that the prevalence of asthma is accompanied by a complication of the disease. It is known that people with bronchial asthma often have abnormalities of the cardiovascular function. Such people are inclined to have sinus tachycardia with more than 120 contractions in 1 minute, an increase in blood pressure, an increase in clinical signs of right ventricular insufficiency (swelling of the cervical veins, enlargement of the liver). With the help of an electrocardiogram the signs of an overload of right departments of heart are determined. Such consequences cause concerns, which further can lead to disability and mortality. Various means of physical rehabilitation are used to improve the condition of patients with bronchial asthma. However, the use of traditional methods and means of physical rehabilitation are not always effective for patients, as evidenced by the increase in the incidence rate among young people. Classical means of physical rehabilitation are used mainly in sanatorium-medical and dispensary establishments, which makes them inaccessible for young people during the period of studying, because they are run out of time. These facts raise the problem of finding and developing new effective technologies for the physical rehabilitation of young people suffering from bronchial asthma. **The purpose of the work** is to substantiate and develop a comprehensive program of physical rehabilitation of adolescents with bronchial asthma. **Research methods.** The following research methods were used to solve these tasks: review of literary sources; electrocardiography, sphygmomanometry; methods of mathematical statistics. **Results.** The developed program exercises, which included respiratory gymnastics on the apparatus "Endogenic 01", did not cause negative changes in the bioelectric activity of the adolescents' hearts. The results of our studies showed that under the influence of systematic classes in students of the main group, after 30 weeks, the duration of the R-R interval increased by 3,67% ($p < 0,05$). In this case, the heart rate is reduced by 3,18% ($p < 0,05$). After completing the course of physical rehabilitation, we registered a further increase in the R-R interval (by 3,79%, $p < 0,05$) in the students of the main group. The heart rate in adolescents by 3,42% ($p < 0,02$) remained significantly lower compared to the values recorded prior to the formation of the experiment. The rest of the studied indicators of adolescents heart's bioelectric activity did not change significantly during the 40 weeks of training. We have not registered any significant changes in blood pressure in the students of this group during the 40-week training period. **Conclusions.** Classes of the developed program did not cause negative changes in the bioelectric activity of the heart in adolescents. At the same time, it should be noted as a positive phenomenon that a reliable decrease in heart rate indicates the economization of cardiac activity of the subjects studied in a state of a relative muscle rest.

Keywords: students, bronchial asthma, physical rehabilitation.

References

1. Alyoshina A.I. (2012), "Features of the use of therapeutic physical culture for children with bronchial asthma", Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sport of sports, No 6, pp. 12-15.
2. Grigus I.M (2011), "Restoration of the functional state of patients with intermittent bronchial asthma by means of physical rehabilitation", Sports Science of Ukraine, No 2, pp. 98-104.
3. Kovalchuk M.P. (1998), "Epidemiological studies of bronchial asthma in children", PAG. No 2, pp. 48-49.
4. Mostovy Yu.M. (2011), "Bronchial asthma, COPD and cardiovascular disease", Health of Ukraine, No 3, pp. 30-31.
5. Mostovy Yu.M. (2008), Modern classifications and standards of treatment of common diseases of internal organs, State Enterprise "DKF", No 4, pp. 30-53.
6. Onishchuk V.E. (2010), "Urgent effect of "endogenous-hypoxic" breathing on spirometric indices in patients with bronchial asthma", Young Sports Science of Ukraine: Coll. Sciences. works in the field of nat. culture and sports, No 14, pp. 145-150.
7. Onishchuk V.E (2011), "Physical rehabilitation of students with bronchial asthma by complex application of the method of "endogenous-hypoxic" breathing and cyclic exercises of aerobic direction", Young Sports Science of Ukraine: Coll. Sciences. works in the field of nat. culture and sports, No 14, pp. 171-177.
8. Furman Yu.M. (2010), "Efficiency of using the method of "endogenous-hypoxic" breathing according to spirometric indices in the system of physical rehabilitation of female students with bronchial asthma", Physical education, sports and health of the nation, No 14, pp. 101-107.
9. Demkina, T. (2015), "Express effect of endogenous-hypoxic breathing on blood pressure and spirometry of female students with neurocirculatory dystonia", Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. No 14, pp. 114-118.
10. Gavrylova Nataliia, Viktoriia Bohuslavska, Maryan Pityn, Yuriy Moseichuk (2017), "Effectiveness of the application of the endogenous-hypoxic breathing technique in the physical training of 13-16-year-old cyclists", Journal of Physical Education and Sport® (JPES). No 291, pp. 2568-2575
11. Galandzovskiy, S., Onyshchuk V. (2017), "Improvement of Respiratory System Performance Among the Students of Transport College by Means of Running Exercises and the Method of Endogenous Hypoxic Respiration", Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. No 2(38), pp. 75-79.
12. Onyshchuk V., Viktoriia B., Maryan P., Oksana K. (2017), "Substantiation of the integrated physical rehabilitation program for the higher educational establishment students suffering from bronchial asthma", Journal of Physical Education and Sport (JPES). No 17(4), pp. 2561-2567.
13. Webb W.R. (1994) "High-resolution computed tomography of obstructive lung disease", Radiol. Clin. North. Amer. No 3, pp. 745-757.

Received: 11.11.2019.
Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors**Фурман Юрій Миколайович**

Доктор біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету.

Фурман Юрий Николаевич

Доктор биологических наук, профессор кафедры медико-биологических основ физического воспитания и физической реабилитации Винницкого государственного педагогического университета.

Furman Yuriy

Professor of the Department of Medical and Biological Foundations of Physical Education and Physical Rehabilitation, Doctor of Biological Sciences

E-mail: furman-dok@ukr.net

ORCID:0000-0002-5206-7712.

Онищук Вікторія Євгенівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету

Онищук Виктория Евгеньевна

Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания и физической реабилитации Винницкого государственного педагогического университета

Onyschuk Victoria Evgenievna PhD

in Physical Education and Sports E-mail:

vitapilgun@yandex.ru

ORCID: 0000-0002-9615-6653.

Гаврилова Наталія Володимирівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету.

Гаврилова Наталья Владимировна

Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания и физической реабилитации Винницкого государственного педагогического университета.

Gavrilova Natalia Vladimirovna PhD

in Physical Education and Sports E-mail:

gavrilova.natal83@gmail.com; ORCID:

0000-0001-6209-5875.

Здебський Олександр, Магістр**Zdebskiy Aleksandr, Magistr****Zdebski Alexandr**

E-mail: Zdebskiy-Sanya@mail.ru

ORCID: 0000-0001-9706-9896.

Психологічна характеристика особистості спортсменів-борців різної кваліфікації

Вікторія Штих

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: виявити особливості особистості борців різної кваліфікації.

Матеріал і методи: у дослідженні брали участь 30 спортсменів-борців різної кваліфікації, віком 18 - 23 роки. Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: 16 - PF опитувач особистості Р. Кеттела; опитувач А. Басса - А. Дарки; опитувач «Самоактуалізуюча людина» (А. Шостром); опитувач для оцінки мотивації до досягнення мети (Т. Еллерс); методи математичної статистики.

Результати: встановлені особливості особистості спортсменів-борців різної кваліфікації та на їх основі надано практичні рекомендації тренерам в роботі із спортсменами.

Висновки: проведені дослідження свідчать, що психологічна характеристика особистості спортсменів-борців різної кваліфікації суттєво відрізняється, і для плідної роботи тренера йому необхідно враховувати ці особливості.

Ключові слова: особистість, психологічний супровід, самоактуалізація, мотивація, агресія.

Вступ

Успішність психологічного забезпечення і психологічного супроводу роботи з підготовки спортсменів безпосередньо пов'язана з психодіагностичною роботою в області спорту, завдання якої - виявити певні особливості особистості або міжособистісних стосунків спортсменів [1]. Психодіагностична робота в спорті потрібна для того, щоб забезпечити контроль за динамікою психічного розвитку спортсмена; працювати із спортсменом з метою створення оптимальних умов для розвитку сильних сторін особистості в конкретному виді спорту.

У широкому сенсі психодіагностика спортсменів повинна сприяти отриманню двох параметрів особистості: стійких якостей особистості та її динамічних компонентів, які включають мотиваційні стани, рівні тривожності і т.і.[4].

Використання результатів особового тестування має велику практичну цінність. Після проведення психодіагностичного дослідження тренер може, за підтримки психолога, ефективніше працювати із спортсменами. Поведінка спортсмена під час тренувань або в стресовій ситуації змагання не буде для тренера несподіваною; результати діагностики спортсмена можуть бути використані в індивідуальних бесідах і консультаціях для максимізації зусиль в рішенні особистісних проблем і зведенні їх до мінімуму. Якщо спортсмен знайомий з теоретичними принципами, що лежать в основі методів, що проводяться, і усвідомлює значення отриманих результатів, то він може глибше зрозуміти самого себе. Подібне розуміння може допомогти підвищенню його результатів, серйознішій роботі на тренуваннях і стійкішій емоційній адаптації. Аналіз відмінностей в особистісних профілях спортсменів в команді може служити оптимізації їх міжособистісних взаємин і попередженню виникнення небажаних форм взаємодії.

Недостатня вивчена особливостей особистості спортсменів-борців різної кваліфікації і необхідність практичних рекомендацій тренерам, що працюють в цьому виді спорту, зумовили вибір саме цієї проблеми дослідження.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження - виявити особливості особистості борців різної кваліфікації. Було висунуто припущення про те, що борці з різною кваліфікацією матимуть різний набір особових якостей. Визначення цих відмінностей дозволить дати практичні рекомендації тренерам по роботі з початкуючи-ми спортсменами і тими, які вже добилися успіхів в цьому виді спорту.

Для перевірки висуненої гіпотези і досягнення мети дослідження були сформульовані наступні завдання:

1. Визначити відмінності особових властивостей спортсменів-борців різної кваліфікації.

2. Розробити і надати методичні рекомендації тренерам по роботі із спортсменами різної кваліфікації.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: 16 - PF опитувач особистості Р. Кеттела; опитувач А. Басса - А. Дарки; опитувач «Самоактуалізуюча людина» (А. Шостром); опитувач для оцінки мотивації до досягнення мети (Т. Еллерс); методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 30 спортсменів-борців різної кваліфікації, 18 - 23 років.

Результати дослідження

Дослідження загальних особових властивостей спортсменів-борців різної кваліфікації за допомогою 16-факторного опитувача Р. Кеттела дозволила побудувати профілі особистості борців різної кваліфікації, що відрізняються деякими особовими властивостями (мал.1.)

Аналізуючи профіль особистості спортсменів - новачків, можна помітити, що вони характеризуватимуться наступними особливостями: товариськістю, кмітливістю, самовпевненістю, розсудливістю, рішучістю, сміливістю, низькою чутливістю, підозрілістю і внутрішньою напругою, практичністю, прямотиністістю, тривожністю, критичним відношенням до інших людей, самолюбством і дратівливістю.

Найбільш суттєве значення в особовому профілі новачків грає чинник L (7,5). Вираженість чинника L свідчить про високий рівень підозрілості і внутрішню напругу,

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

які властиві новачкам. Вони схильні акцентувати увагу на своїх невдачах, дратівливі, нерідко вимагають від оточення (тренера, членів команди) брати на себе відповідальність за помилки і невдачі.

Аналізуючи профіль особи спортсменів-борців КМС можна відмітити наступні особливості їх особистості: товариськість, відкритість, ригідність мислення, емоційна стійкість, витримка, самовпевненість, упертість, стриманість, розсудливість, схильність до ризику, висока зарозумілість, занижена мотивація. Як видно з рис. 1. профіль особи КМС не містить значних верхніх і нижніх «списів».

При аналізі профілю особи борців МС і МСМК найбільш характерні наступні особливості особистості: товариськість, конкретність, ригідність мислення, витримка, емоційна стійкість, працездатність, владність, самовпевненість, схильність до лідерства, завзятість, рішучість, наполегливість в досягненні мети, деяка жорсткість характеру.

Найбільш вираженими є верхні «списи» по чинниках А (8,5) і Q3 (8,6) і нижні «списи» - по чинниках В (3,6) і Q2 (3,1). Група МС і МСМК характеризується доброзичливістю, легкістю в спілкуванні, емоційному вираженню своїх почуттів; вони готові до співпраці з іншими людьми, активно включаються в групи, сприймають критику у свою адресу. У членів цієї групи дуже сильно проявляється «самоповага» і виразно виражена турбота про соціальну репутацію. Усі ці риси, на наш погляд, можна пояснити тими успіхами, перемогами, яких вони вже добилися.

Негативні результати по чинниках В (3,6) і Q2 (3,1) дозволяють зробити висновки про конкретний характер мислення. Це можна пояснити тим, що у професійних борців провідну роль грає оперативне мислення, тобто таке, що спрямовано на рішення конкретної задачі «тут і зараз». Також, дуже виражена схильність до ухвалення групових рішень, що можна пояснити багатим досвідом командних виступів і необхідністю узгоджувати свої дії з тренером, колективом.

Аналізуючи особистість спортсменів-борців різної кваліфікації були виявлені статистично значущі відмінності. Ці відмінності торкаються наступних чинників:

чинник А: (новачки - 6,5; КМС - 6,1; МСМК - 8,5) високі показники по цьому чиннику свідчать про те, що третій групі найбільш властиві такі якості особи як щирість, доброта, товариськість, відкритість, невимушеність в спілкуванні, готовність до співпраці;

чинник В: (новачки - 5,9; МСМК - 3,6) чим вище кваліфікація спортсмена, тим більше конкретний, ригідний характер носить його мислення. Це пов'язано з особливостями цього виду спорту, де для вирішення спортивних завдань потрібне як оперативне мислення, і тому що група МС, МСМК досить тривалий час і досить успішно займається цим видом спорту, то саме у них сильніше розвинені специфічні для цього виду спорту якості особистості і психічних процесів;

чинник Q2: (новачки - 5,5; КМС - 5,2; МСМК - 3,1) низькі показники по цьому чиннику свідчать про необхідність групової підтримки в ухваленні рішень і високої орієнтації на соціальне схвалення, які для МС і МСМК багато в чому носять вирішальний характер;

чинник Q3: (новачки - 7,4; КМС - 6,5; МСМК - 8,6) високі результати свідчать про високий рівень самоконтролю, добре розвинені вольові якості особистості, уміння контролювати свої емоції і поведінку, цілеспрямованість.

чинник Q4: (новачки - 6,6; МСМК - 4,4) на відміну від

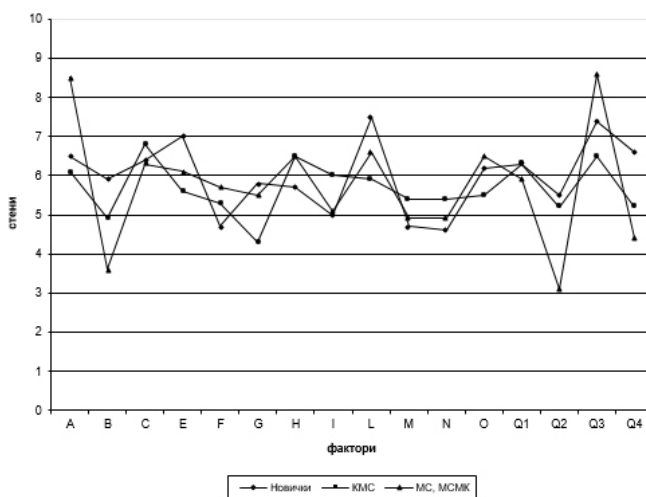


Рис. 1. Профілі особистості спортсменів-борців різної кваліфікації (по Р. Кэттелу).

новачків, які характеризуються підвищеною збудливістю, дратівливістю, активністю, навіть не дивлячись на стомлюваність, емоційною нестійкістю для МСМК характерні такі якості особи як спокій, розслаблення, незворушність.

Таким чином, особовий опитувач 16 - PF Кеттела дозволив виявити значні відмінності особових профілів спортсменів різної кваліфікації.

Самоактуалізація - це потреба в самовдосконаленні, в реалізації свого потенціалу. Вивчаючи показники самоактуалізації спортсменів-борців різної кваліфікації, користуючись опитувачем А. Шострома, були знайдені статистично значущі відмінності. Передусім ці відмінності торкаються другого основного параметра «Підтримка» або «Опрора на себе». Цей параметр описує спрямованість особистості на себе і спрямованість на інших, тобто чи керується в житті людина своїми власними цілями, переконаннями, установками і принципами або вона схильний до впливу зовнішніх сил. Статистично значущі відмінності були отримані між групою спортсменів-новачків (42,5) і КМС (50,7). Самий високий показник за цією шкалою отримали КМС. Це означає, що у них вищий рівень самоактуалізації, вони «зсередини керують собою», мають внутрішню підтримку, керуються в основному інтеріоризованими принципами і мотивацією, мало схильні до зовнішнього впливу, вільні у виборі. Мабуть, високі показники за цією шкалою пояснюються тим, що КМС вже досягли певних успіхів в спорті, але у них ще є великий нерелізований потенціал, який їм необхідно реалізувати.

Так само статистично значущі відмінності були отримані за шкалою «Сензитивність», і знову, вищі показники характерні для групи спортсменів КМС (7,9); новачки (6,1), МС і МСМК (6). Шкала вимірює те, наскільки людина глибоко і тонко відчуває себе, свої власні переживання і потреби. Чим вище показник, тим чутливіше людина до власних переживань і потреб.

За шкалою «Прийняття агресії» отримані статистично достовірні відмінності між групою новачків (7,2) і КМС (10,1). Шкала вимірює здатність людини приймати свою агресивність як природну властивість. При низькому рівні самоактуалізації людина зазвичай намагається приховати цю якість, подавити її в собі. При високому рівні самоактуалізації особистість розуміє, що агресивність і гнів властиві природі людини і можуть проявлятися в міжособистісних контактах.

Проаналізувавши результати опитувача, можна зробити висновок, що більш само актуалізованими є групи спортсменів КМС і МС, МСМК.

Аналізуючи мотивацію до успіху, ми застосовували «Опитувач для оцінки мотивації до досягнення мети» Т. Эллера. Можна відмітити, що показники рівня розвитку мотивації в усіх трьох групах мають середні значення, з невеликою тенденцією до збільшення від групи новачків до групи МС і МСМК (таб.1).

Залежно від часу заняття видом спорту і досягнутими успіхами, мотиви спортивної діяльності можна розділити на три стадії. Мотиви початкової стадії спортивної діяльності характеризуються включенням людини в новий руховий режим, адаптацію до фізичного навантаження і специфіки стосунків в спортивній групі. У основі мотивів найчастіше лежить соціально значущий досвід людини, що приваблює спортсмена можливістю прояву фізичної активності, корекції фізичних недоліків, знання своїх можливостей, освоєння «модного» виду спорту. Саме тому мотивація до успіху в групі новачків має найнижчі показники.

Мотиви стадії спеціалізації формуються і розвиваються під знаком розширення відносин спортсмена до команди, тренера, себе, виду спорту. Тут велика роль психологічного клімату команди, можливості виявити себе, зайняти гідне місце в команді, відчувати реальну перспективу благополуччя, переваг і привілеїв (у тому числі і матеріальних) на основі занять спортом. Усі ці чинники і приводять до підвищення показників мотивації до успіху. Мотиви стадії вищої спортивної майстерності підпорядковані головному з них - досягненню успіху в спорті. До цього часу спортсмен, завдяки багаторічному тренуванню і участі в змаганнях, випробовує потребу у великих фізичних навантаженнях, він звик до значних психологічних навантажень, до перемог, до стану високої напруженості психіки, йому потрібне гостре суперництво, у тому числі і з самим собою. У великому спорті спортсмен отримує оцінку власної значності, особистого вкладу в престиж держави, приймає участь в рішенні суспільно значущих завдань. Високі спортивні досягнення мають конкретне, дуже значне матеріальне вираження в призовому фонді і інших привілеях. Ці обставини гранично загострюють спортивну боротьбу і відповідно впливають на мотиви спортсменів. Самі по собі матеріальні блага не додають спортивної майстерності, вони збільшують мотивацію досягнення, спрямованість спортсмена до перемоги або

високої оцінки діяльності змагання, охоплюючи особовий рівень, ситуаційні чинники, тенденції оцінки результативності, емоційні і поведінкові реакції. Цим і можна пояснити найвищі показники мотивації до успіху у МС і МСМК.

Необхідність агресивних дій в спорті визначається прагненням суб'єкта перемогти в умовах учбово-тренувальних занять і в змаганнях.

Аналізуючи показники розвитку різних форм агресії, можна відмітити, що по фізичній агресії показники спортсменів усіх груп перевищують середнє значення. Це пов'язано з тим, що для досягнення спортивної мети спортсмени-борці в тій чи іншій мірі проявляють фізичну агресію по відношенню до суперника.

По вербальній агресії показники в усіх групах також перевищують середнє значення. Цей факт може бути пов'язаний як із спортивною діяльністю, так і з віком випробовуваних. Сьогодні молоді люди нерідко грішать вживанням «міцних слів і виразів».

Показники непрямой агресії в усіх трьох групах значно перевершують середню норму. Спортсмени усіх груп стикаються у своїй спортивній практиці з такими фактами як необ'єктивне суддівство, негативна реакція уболівальників, нарікання товаришів по команді, низький рівень організації змагань, і ці чинники можуть впливати на рівень непрямой агресії.

По підозрілості, образі показники агресії в усіх групах знаходяться в межах норми.

Найнижчі показники у спортсменів усіх трьох груп за шкалою «дратівливість». Це не випадково. Оскільки розвиток таких вольових якостей як витримка, самовладання виключають прояв цієї форми агресії.

За шкалою «Відчуття провини» найвищі показники характерні для групи МС і МСМК. Змагання по боротьбі відрізняються жорсткими фізичними контактами суперників, можливістю отримання травм, ударів, больових відчуттів. Можливо, це і служить причиною високих показників цієї форми агресії.

Висновки / Дискусія

Отримані результати дослідження підтвердили висунену нами гіпотезу, що спортсмени різної кваліфікації матимуть особливості особистісних, мотиваційних та характерологічних рис, вивчення яких дало можливість сформулювати наступні поради тренерам:

1. При роботі з новачками ставити завдання - на-

Таблиця 1

Показники форм агресії спортсменів-борців різної кваліфікації

Форма агресії	Новачки	КМС	МС, МСМК
	М ± σ	М ± σ	М ± σ
Фізична	62,7 ± 20,9	57,2 ± 19,5	59,4 ± 16,4
Вербальна	63,2 ± 21,8	65,6 ± 18,5	64,9 ± 26,3
Непряма	78 ± 20,1	71,5 ± 21,9	70,2 ± 14,4
Негативізм	70 ± 28,6	52 ± 29,9	60 ± 33,4
Роздратування	48,6 ± 17,1	36 ± 19,7	49,5 ± 10,8
Підозрілість	52,8 ± 28,6	44 ± 15,5	53,9 ± 24,8
Образа	58,5 ± 23,4	44,2 ± 14,4	55,9 ± 26
Відчуття провини	66,8 ± 20,1	56,1 ± 28	75,9 ± 19,9
Індекс агресії	67,9 ± 14,2	64,7 ± 12,6	64,8 ± 13,8
Індекс ворожнечі	55,6 ± 20,1	44,1 ± 13	54,9 ± 24,5

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

вчити спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, які допоможуть забезпечити психічну готовність до діяльності в характерних для змагання незвичайних (екстремальних) умовах. Це передусім опанування способами саморегуляції емоційних станів, рівня активності, концентрації і розподілу уваги і опанування прийомами мобілізації себе для прояву максимальних вольових і фізичних зусиль.

2. При роботі з новачками особливу увагу слід приділити реабілітаційному етапу, оскільки саме цей етап значною мірою визначає подальшу спортивну кар'єру. Не секрет, що перші виходи найчастіше закінчуються поразками новачків. Поразка, незважаючи на її прогнозування, викликає у спортсмена гостре почуття невпевненості у своїх силах, страх перед майбутніми поєдинками, або взагалі припинення спортивної кар'єри.

3. При роботі з КМС направляти зусилля на розвиток і вдосконалення тих властивостей особи і психічних станів, від яких залежить успішність і стабільність виступів. Йдеться про специфічні риси спортивної вдачі: спокою, впевненості в собі, бойовому дусі. Також необхідно удосконалювати стан психічної готовності до змагань, що

включає наступні елементи: 1) тверезу впевненість у своїх силах; 2) прагнення до кінця боротися за досягнення мети змагання; 3) оптимальний рівень емоційного збудження; 4) високу стійкість по відношенню до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів (перешкод); 5) здатність до вільно управляти своїми почуттями, діями і поведінкою у цілому.

4. При роботі з МСМК удосконалювати саморегуляцію спортсменів на фізіологічному рівні, на рівні психічних процесів і станів, на особовому і соціальному рівнях. Зокрема необхідно домагатися скорочення витрат часу на саморегуляцію, домагатися максимальної її автоматизації.

5. Для проведення психологічної самопідготовки спортсменів-борців різної кваліфікації можна запропонувати наступні, відомі на сьогодні основні методи: аутотренінг І.Г. Шульца [7], заснований на вербальних формулах самопереконавання на базі м'язової релаксації; психом'язове тренування, створене на основі психорегуючого тренування М. С. Лебединського і Т. Л. Бортника; бойове психорегуюче тренування, запропоноване білоруськими психологами Н. Макаровым і Г. Антоновым [6].

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Воронова, В.І. (2017) Психологія спорту: навчальний посібник. Київ.
2. Воронова, В.І. (2017) "Психофизиологическое состояние спортсменов с разным уровнем личностной и ситуативной тревожности в сложнокоординационных видах спорта", Спортивна медицина і фізична реабілітація, № 1
3. Височіна Н.Л. (2018) Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. д-ра наук з фізичного вихов. та спорту, Київ.
4. Горбунов, Г.Д. (2012) Психопедагогика спорта. Москва.
5. Костюкевич В.М (2007) Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця.
6. Макаров, Н.А., Антонов Г.В. (1994) Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. Москва.
7. Шульц, И.Г. (1985) Аутогенная тренировка. Москва.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. *Виктория Штых. Психологическая характеристика личности спортсменов-борцов различной квалификации. Цель:* выявить особенности личности борцов различной квалификации. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие 30 спортсменов-борцов различной квалификации, в возрасте 18 - 23 года. Для решения задач исследования использовались следующие методы: 16 - Р-Ф опросник личности Р. Кеттелла; опросник А. Басса - А. Дарки; опросник «Самоактуализирующаяся личность» (А. Шостром) опросник для оценки мотивации к достижению цели (Т. Эллерс) методы математической статистики. **Результаты** установлены особенности личности спортсменов-борцов различной квалификации и на их основе предоставлено практичные рекомендации тренерам в работе со спортсменами. **Выводы:** проведенные исследования показывают, что психологическая характеристика личности спортсменов-борцов различной квалификации существенно отличается, и для плодотворной работы тренера ему необходимо учитывать эти особенности.

Ключевые слова: личность, психологическое сопровождение, самоактуализация, мотивация, агрессия.

Abstract. *Victoria Shtykh. Psychological characteristics of the personality of athletes-wrestlers of various qualifications. To identify the personality traits of fighters of different qualifications. Material and methods:* 30 athletes of different qualifications, aged 18 - 23, participated in the study. The following methods were used to solve the research objectives: 16 - R. Kettel personality questionnaire; questionnaire A. Bass - A. Darkey; self-actualizing personality questionnaire (A. Shostrom); questionnaire to assess motivation to achieve the goal (T. Ellers); methods of mathematical statistics. **Results:** identified personality traits of athletes-fighters of different qualifications and on the basis of them gave practical recommendations to coaches in working with athletes. **Conclusions:** The conducted researches show that the psychological characteristic of personality of sportsmen-fighters of different qualification differs significantly, and for fruitful work of the coach he needs to take into account these features.

Keywords: personality, psychological support, self-actualization, motivation, aggression.

Reference

1. Voronova, V. I. (2017), Psykholohiia sportu [Psychology for sports]: navchalnyi posibnyk. Kyiv. (in Ukr).
2. Voronova, V. I. (2017), "Psychophysiological state of athletes with different levels of personal and situational anxiety in complex coordination sports", Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiia, No. 1. (in Russ).
3. Vysochina, N. L. (2018), Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [Psychological assurance in the system of preparation of athletes in Olympic sports]: avtoref. dys. d-ra nauk z fizychnoho vykhov. ta sportu, Kyiv. (in Ukr).
4. Gorbunov, G. D. (2012), Psihopedagogika sporta [Psychopedagogy of sports]. Moskva. (in Russ).
5. Kostiukevych, V. M (2007), Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [Theory and methodology of training of athletes of high qualification]: navchalnyi posibnyk, Vinnytsia. (in Ukr).
6. Makarov, N. A., Antonov, G. V. (1994), Psihologicheskaya samopodgotovka k rukopashnomu boyu [Psychological self-training for hand-to-hand combat], Moskva. (in Russ).
7. Shults, I. G. (1985), Autogennaya trenirovka [Autogenic training], Moskva. (in Russ).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Штих Вікторія Анатоліївна: к.біол.наук, доцент; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Штых Виктория Анатольевна: к.биол.наук, доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул.Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Victoriya Shtykh Candidate of Science in (Biological), Assistant Professor ; Kharkov State Academy of Physical Culture: street Klochkivska 99, t. Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: tori1003vika@gmail.com

Ваго-ростові та амплітудні показники у дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів

Анна Руденко
Олександр Звіряка
Юлія Арешина

Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка, Навчально-науковий
інститут фізичної культури Суми, Україна

Мета: вивчити вплив наслідків дисплазії кульшового суглобу на окремі показники фізичного розвитку та амплітуди рухів у дітей дошкільного віку.

Матеріал і методи: дослідження проводилися на базі дошкільних навчальних закладів. Участь взяло 40 дітей 5–6 років із наслідками дисплазії кульшових суглобів (за результатами аналізу медичної документації). Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; аналіз медичних карток; антропометрія (вимірювання маси тіла, зросту); гоніометрія; методи математичної статистики.

Результати: як у хлопців, так і у дівчат 5-6 років з наслідками дисплазії кульшових суглобів відмічені незначні відхилення у менший бік від середніх нормативних показників маси тіла. Також подібні відхилення зафіксовано за показниками зросту у дівчат 5-6 років. Показники амплітуди згинання на хворій кінцівці були достовірно меншими, ніж на здоровій, у середньому, на $8,05 \pm 5,91^\circ$ ($6,9 \pm 5,06$ %), розгинання – на $3,35 \pm 2,63^\circ$ ($17,65 \pm 11,68$ %), відведення – на $9,05 \pm 6,59^\circ$ ($19,02 \pm 12,24$ %), а внутрішньої ротації – на $6,1 \pm 2,81^\circ$ ($11,72 \pm 8,81$ %). Отримані дані вказували на зниження тону м'язів ураженої кінцівки, слабкість суглобово-зв'язкового апарату та зменшення об'єму рухів у кульшовому суглобі. Зміна показників амплітуди внутрішньої ротації хворої кінцівки відбулася на фоні вальгусної деформації колінних і голеностопних суглобів.

Висновки: вплив наслідків дисплазії кульшового суглобу на показники фізичного розвитку проявився у незначному відставанні від нормативних показників маси та зросту обстежених дітей. Порівняльний аналіз амплітуди рухів у кульшовому суглобі вказував на наявність статистично значимих відхилень між здоровою та хворою кінцівкою за такими напрямками руху, як згинання, розгинання, відведення та внутрішня ротація.

Ключові слова: дисплазія кульшового суглобу, наслідки, ваго-ростові показники, амплітуда рухів, діти дошкільного віку.

Вступ

Дисплазія кульшового суглобу (ДКС) є важливою медико-соціальною проблемою сьогодення, що призводить до суттєвих змін та ускладнень в системі опорно-рухового апарату (ОРА) дітей дошкільного віку. ДКС при несвоєчасному виявленні та невідповідному лікуванні, сприяє розвитку незворотних процесів у суглобово-зв'язковому апараті, різкому погіршенню якості життя, негативно впливає на фізичний розвиток та в подальшому є причиною прояву різноманітних захворювань дитини [1; 3; 5; 8; 10; 12].

Однак, незважаючи на значні успіхи в діагностиці та лікуванні ДКС і низки запропонованих методів консервативного і оперативного лікування до теперішнього часу залишається недостатньо вивчена динаміка розвитку кульшового суглобу в залежності від методів лікування, а також не визначені критерії прогнозування перебігу наслідків цього захворювання [4; 7; 9; 11]. Тому виявлення негативних змін, які відбуваються у кульшовому суглобі та опорно-руховому апараті в цілому дітей дошкільного віку із наслідками ДКС є актуальною проблемою фізичної реабілітації.

Мета дослідження – вивчити вплив наслідків дисплазії кульшового суглобу на окремі показники фізичного розвитку та амплітуди рухів у дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та науково обґрунтувати сучасний

стан проблеми ДКС та методи її дослідження.

2. Провести аналіз первинних ваго-ростових та амплітудних показників дітей дошкільного віку із наслідками ДКС.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилися на базі Сумського спеціального дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №20 «Посмішка» та Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №33 «Маринка». У дослідженні взяли участь 40 дітей дошкільного віку (5–6 років) із наслідками дисплазії кульшових суглобів за результатами аналізу медичної документації. Батьки дітей, які приймали участь у дослідженні, були проінформовані з основними положеннями дослідження та підписали інформаційну згоду на участь у ньому. У даній групі дітей були присутні як хлопчики ($n=20$), так і дівчатка ($n=20$).

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; аналіз медичних карток; антропометрія (вимірювання маси тіла, зросту); гоніометрія; методи математичної статистики.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка МОН України на 2016–2021 рр. за темою «Теоретико-методологічні і організаційно-

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації та корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. ДКС

– найбільш поширене захворювання опорно-рухового апарату. Вітчизняні та закордонні ортопеди досягли значних успіхів у ранній діагностиці і своєчасному консервативному лікуванні ДКС (А. П. Джалилов, 2006, Н. Lauge-Pedersen et. al, 2006) [3; 14]. У дітей, яких пізно виявили ДКС прогресують зміни у кульшовому суглобі, відбуваються руйнування його елементів із виникнення комплексу адаптаційно-приспосувальних змін не тільки локальних, а й опорно-руховій системі у цілому [10; 11]. Такі негативні наслідки в свою чергу потребують диференціальної діагностики та відповідної фізреабілітаційної тактики (О. А. Малахов, 2003, В. І. Шевцов, 2006).

Отже, проблема ДКС є однією з найбільш складних і не до кінця вивчених у дитячій ортопедії. Більшість дослідників, описують рентгенологічні та ультразвукові методи дослідження ДКС, тим самим не приділяючи достатньої уваги інструментальним та антропометричним методам дослідження.

Наукові дослідження Б. Зеленецького (2010) свідчать про те, що дисплазія охоплює не тільки форму і взаєморозташування компонентів суглобу, але й ділянку кульшового суглобу, а саме кістки, хрящі, капсули, зв'язки та м'язи.

За твердженням науковців Є. Т. Скляренко (2005), В. О. Маркса (1978) ураження кульшового суглоба супроводжуються зниженням сили відповідних м'язів стегна та сідничних м'язів, що суттєво впливають на показники амплі-

тудних рухів [3].

Численними науковими дослідженнями, доведено, що будь-які порушення у опорно-руховому апараті (кістково-м'язовій системі та сполучній тканині) впливають на нормальний, повноцінний фізичний розвиток дитини [2; 8; 9; 13].

Результати дослідження

Отже, дослідження було розпочато із *вимірювання антропометричних показників*: довжини тіла (зросту) та маси тіла дитини.

Антропометричні вимірювання є важливим показником оцінки фізичного розвитку дітей [6] з патологією ОРА, а саме наслідками ДКС. Під фізичним розвитком розуміють, комплекс морфо-функціональних властивостей організму, що характеризує процеси його росту та біологічного дозрівання. Тому, відхилення антропометричних показників від норми є підставою для проведення поглиблених досліджень та пошуку причин які спровокували негативні зміни у опорно-руховому апараті та кульшовому суглобі. Отримані в результаті дослідження дані наведені в таблиці 1.

Як видно із таблиці, незначні відхилення у менший бік від середніх нормативних величин, запропонованих ВОЗ, спостерігалися за показниками маси тіла у всіх досліджених дітей, а також за показниками зросту у дівчат 5-6 років.

У ході *аналізу медичних карток* дітей 5–6 років із наслідками ДКС було, зокрема, встановлено наявність вальгусної деформації колінних і гомілковостопних суглобів.

Таблиця 1

Дані антропометричного обстеження дітей 5–6 років із наслідками ДКС

Показник	Вік, роки	Група дітей		Норма показників маси тіла та зросту *	
		хлопці (n=20)	дівчата (n=20)	хлопці	дівчата
Маса тіла, кг	5	17,75±1,07	18,1±1,11	18,3	18,2
	6	20,1±1,69	19,75±1,07	20,5	20,2
Зріст, см	5	114,1±1,45	108,75±2,69	110	109,4
	6	117,35±1,86	114,55±1,8	116	115,1

Примітка: * - за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2007).

Таблиця 2

Показники амплітуди рухів у кульшовому суглобі дітей

Напрямок руху, град.	Вік, роки	Група дітей			
		дівчата (n=20)		хлопці (n=20)	
		здорова кінцівка	хвора кінцівка	здорова кінцівка	хвора кінцівка
Згинання	5	117,75±7,25	110,4±10,67*	115,5±5,28	106,5±5,13
	6	121,85±8,26	113±10,02*	117,5±8	110,15±7,88*
Розгинання	5	16,3±2,97	12,2±3,34***	16,6±3,92	12,7±4,03*
	6	17,3±2,87	14,55±3,45*	16,1±2,9	13,45±3,2*
Відведення	5	42,25±7,09	32,25±7,66***	39,8±8,72	32,6±9,01*
	6	47,35±6,19	39,05±11,94*	43,65±7,09	32,9±6,40
Внутрішня ротація	5	40,85±5,13	34,85±4,21***	39,9±9,68	34±8,12*
	6	41,9±10,09	34,7±7,56*	40,6±7,44	35,2±8,07*
Зовнішня ротація	5	34,65±8,33	32,75±7,54	32±6,09	29,9±5,38
	6	36,45±9,05	34,05±9,49	39,05±6,5	37,55±5,11

Примітки: * – відмінність від показників амплітуди руху здорової кінцівки статистично достовірна при $p < 0,05$; ** – відмінність від показників амплітуди руху здорової кінцівки статистично достовірна при $p < 0,005$; *** – відмінність від показників амплітуди руху здорової кінцівки статистично достовірна при $p < 0,001$.

За даними В.Я. Віленського (2005) це може впливати на зміни показників амплітуди внутрішньої ротації ураженої кінцівки [3].

За допомогою *гоніометрії* були визначені показники амплітуди рухів у кульшових суглобах обох кінцівок (табл. 2).

Аналізуючи отримані результати, було встановлено, що різниця показників амплітуди згинання у дівчат 5 років між хворою кінцівкою (ХК) та здоровою кінцівкою (ЗК) складала $7,3\pm 5,91^\circ$ ($5,58\pm 3,41\%$), у хлопців даного віку – $9\pm 7,59^\circ$ ($7,6\pm 6,25\%$); у дівчат 6 років – $8,85\pm 6,02^\circ$ ($7,07\pm 4,07\%$), а у хлопців даного віку – $7,15\pm 2,52^\circ$ ($5,57\pm 2,5\%$).

Різниця показників амплітуди розгинання у дівчат 5 років між ХК та ЗК складала $4,15\pm 3,53^\circ$ ($22,72\pm 12,82\%$), у хлопців даного віку – $3,9\pm 2,13^\circ$ ($22,27\pm 11,19\%$); у дівчат 6 років – $2,75\pm 2,25^\circ$ ($12,61\pm 9,58\%$), а у хлопців даного віку – $2,65\pm 1,91^\circ$ ($13,04\pm 7,98\%$).

Різниця показників амплітуди відведення у дівчат 5 років між ХК та ЗК складала $10\pm 8,71^\circ$ ($22,03\pm 11,15\%$), у хлопців даного віку – $7,2\pm 5,83^\circ$ ($16,09\pm 12,21\%$); у дівчат 6 років – $8,3\pm 3,2^\circ$ ($16,39\pm 7,97\%$), а у хлопців даного віку – $10,75\pm 6,55^\circ$ ($21,55\pm 14,97\%$).

Різниця показників амплітуди внутрішньої ротації у дівчат 5 років між ХК та ЗК складала $6\pm 3,22^\circ$ ($13,64\pm 10,36\%$), у хлопців даного віку – $5,9\pm 2,11^\circ$ ($10,43\pm 8,5\%$); у дівчат 6 років – $7,15\pm 2,33^\circ$ ($12,18\pm 9,67\%$), а у хлопців даного віку – $5,35\pm 3,06^\circ$ ($10,63\pm 5,16\%$).

Різниця показників амплітуди зовнішньої ротації у дівчат 5 років між ХК та ЗК складала $1,9\pm 9,73^\circ$ ($2,41\pm 27,07\%$), у хлопців даного віку – $2,1\pm 10,04^\circ$ ($1,48\pm 32,23\%$); у дівчат 6 років – $2,35\pm 14,64^\circ$ ($2,69\pm 49,54\%$), а у хлопців даного віку – $1,55\pm 9,39^\circ$ ($0,6\pm 25,26\%$). За показниками зовнішньої

ротації статистично значимих відмінностей між хворою та здоровою кінцівками виявлено не було.

За даними Т.І. Губарева, Н.В. Мішаніної (2000), до подібних відхилень у амплітудних показниках може призводити ослаблення (зниження) тону сідничних м'язів та зменшення сили м'язів нижніх кінцівок, слабкість суглобово-зв'язкового апарату та деформації нижніх кінцівок, що часто спостерігаються у дітей із наслідками ДКС [4].

Висновки / Дискусія

1. Антропометричні вимірювання показали, що у дівчат та хлопців обох груп спостерігалися незначні відхилення від норми маси тіла, ймовірно спричинені порушенням нормального функціонування кульшового суглобу та опорно-рухової системи в цілому.

2. Порівняльний аналіз амплітуди рухів у кульшовому суглобі довів статистично значимі відхилення показників амплітуди між здоровою та хворою кінцівкою за такими напрямками руху, як згинання, розгинання, відведення та внутрішня ротація. Показники амплітуди згинання на хворій кінцівці були меншими, ніж на здоровій, у середньому, на $8,05\pm 5,91^\circ$ ($6,9\pm 5,06\%$), розгинання – на $3,35\pm 2,63^\circ$ ($17,65\pm 11,68\%$), відведення – на $9,05\pm 6,59^\circ$ ($19,02\pm 12,24\%$), а внутрішньої ротації – на $6,1\pm 2,81^\circ$ ($11,72\pm 8,81\%$). Зміна показників амплітуди внутрішньої ротації хворої кінцівки відбулася на фоні вальгусної деформації колінних і гомілковостопних суглобів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні показників тону сідничних м'язів та м'язів нижніх кінцівок у дітей 5–6 років із наслідками ДКС.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприятися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Вільчковський, Е.С. (1998), Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку, ІЗМН, Київ.
2. Вільчковський, Е.С., Курок, О.І. (2008), Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку, 2-ге вид., ВТД "Університетська книга", Суми.
3. Виленский, В.Я. (2005), Диагностика и функциональное лечение врожденного вывиха бедра, Медицина, Москва.
4. Губарева, Т.И., Мишанина, Н.В. (2000), "Коррекция нарушенной опорно-двигательного аппарата у детей в условиях дошкольного учреждения", Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития, С. 80-82.
5. Дудіна, О.О., Терещенко, А.В. (2014), "Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення", Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, № 2 (60), С. 49-57.
6. Калмикова, Ю.С. (2014), Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту напряму підготовки «Здоров'я людини», Харків.
7. Тарасова, Т.А. (2006), Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекоменд. для руководителей и педагогов ДОУ, Сфера, Москва.
8. Яхно, Е. (2009), "Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5-6-му році життя", Спортивний Вісник Придніпров'я: наук.-практ. журнал, № 2-3, С. 41-43.
9. Dezateux C. and Rosedahl K., (2007), "Developmental dysplasia of the hip", Lancet, Vol. 369 No. 95(72), pp. 1541-1552.
10. Harcke, H.T. (1999), "Developmental dysplasia of the hip: a spectrum of abnormality", Pediatrics, Vol. 103 No. 1, pp. 152.
11. Holroyd B. and Wedge J., (2009), "Developmental dysplasia of the hip", Orthop. Trauma, Vol. 23 No. 3, pp. 162-168.
12. Loder R.T. and Skopelja R.T., (2011), "The Epidemiology and Demographics of Hip Dysplasia", ISRN Orthopedics, pp. 46.
13. Natale V. and Rajagopalan A., (2014), "World wide variation in human growth and the World Health Organization growth standards: a systematic review", BMJ Open, No. 4(1), pp. 8.
14. Omeroglu H. and Koparal S., (2001), "The role of clinical examination and risk factors in the diagnosis of developmental dysplasia of the hip: a prospective study in 188 referred young infants", Arch. Orthop. Trauma Surg., Vol. 121, pp. 7-11.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.
Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотація. Анна Руденко, Олександр Звиряка, Юлія Арешина. *Физическая терапия детей с отдельными дошкольного возраста с последствиями дисплазии тазобедренного сустава. Цель:* изучить влияние последствий дисплазии тазобедренного сустава на отдельные показатели физического развития и амплитуды движений у детей дошкольного возраста. **Материал и методы:** исследования проводились на базе дошкольных учебных заведений. Участие приняли 40 детей 5-6 лет с последствиями дисплазии тазобедренных суставов (по результатам анализа медицинской документации). Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; анализ медицинских карт; антропометрия (измерение массы тела, роста); гониометрия; методы математической статистики. **Результаты:** как у мальчиков, так и у девочек 5-6 лет с последствиями дисплазии тазобедренных суставов отмечены незначительные отклонения в меньшую сторону от средних нормативных показателей массы тела. Также подобные отклонения зафиксированы по показателям роста у девочек 5-6 лет. Показатели амплитуды сгибания на пораженной конечности были достоверно меньше, чем на здоровой, в среднем, на $8,05 \pm 5,91^\circ$ ($6,9 \pm 5,06\%$), разгибания – на $3,35 \pm 2,63^\circ$ ($17,65 \pm 11,68\%$), отведения – на $9,05 \pm 6,59^\circ$ ($19,02 \pm 12,24\%$), а внутренней ротации – на $6,1 \pm 2,81^\circ$ ($11,72 \pm 8,81\%$). Полученные данные указывали на снижение тонуса мышц пораженной конечности, слабость суставно-связочного аппарата и уменьшение объема движений в тазобедренном суставе. Изменение показателей амплитуды движений в тазобедренном суставе указывало на наличие статистически значимых отклонений между здоровой и пораженной конечностью по таким направлениям движения, как сгибание, разгибание, отведение и внутренняя ротация.

Ключевые слова: дисплазия тазобедренного сустава, последствия, весо-ростовые показатели, амплитуда движений, дети дошкольного возраста.

Abstract. Anna Rudenko, Oleksandr Zviriaka, Yuliia Arieshyna. *Weight and height rates and ranges of motion in preschoolers with consequences of hip joint dysplasia. Purpose:* to study the impact of hip joint dysplasia on individual parameters of preschoolers' physical development and range of motion. **Material and methods:** The study was conducted at the nursery schools.

40 children of 5-6 years old with the effects of the hip joints dysplasia fixed in medical documentation took part in this study. Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources; medical cards analysis; anthropometry (weight, height measurements); goniometry; mathematical statistics methods. **Results:** Both boys and girls of 5-6 years old, who had the consequences of hip dysplasia, showed slight downward deviations from the average normative rates of body weight. The similar deviations were recorded in growth rates in girls of 5-6 years. The values of the amplitude of flexion on the affected limb were significantly lower than on the healthy limb, on average, by $8.05 \pm 5.91^\circ$ ($6.9 \pm 5.06\%$), extension – by $3.35 \pm 2.63^\circ$ ($17.65 \pm 11.68\%$), abduction – by $9.05 \pm 6.59^\circ$ ($19.02 \pm 12.24\%$), and internal rotation – by $6.1 \pm 2.81^\circ$ ($11.72 \pm 8.81\%$). These data indicated a decrease in muscle tone of the affected limb, weakness of the joints and ligamentous apparatus and a decrease in the range of motion in the hip joint. The decrease in the amplitude of the internal rotation of the affected limb took place on the background of valgus deformation of the knee and ankle joints. **Conclusions:** The effect of hip dysplasia on the indicators of physical development manifested in slight downward deviations from the normative indicators of bodyweight and growth of the examined children. A comparative analysis of the range of motion in the hip joint indicated the presence of statistically significant differences between the healthy and affected limbs in such directions as flexion, extension, abduction and internal rotation.

Keywords: hip joint dysplasia, consequences, weight and height rates, range of motion, preschoolers.

References

1. Vilchkovskiy, E.S. (1998), *Kriteriyi ocinyuvannya stanu zdorov'ya, fizichnogo rozvitku ta ruhovoyi pidgotovlenosti ditej doshkilnogo viku* [Criteria for assessing health status, physical development and motor fitness of preschool children], IZMN, Kyiv. (in Ukr.)
2. Vilchkovskiy, E.S. & Kurok, O.I. (2008), *Teoriya i metodika fizychnogo vykhovannya ditej doshkilnogo viku* [Theory and methodology of physical education of preschool children], 2nd ed., VTD "University Book", Sumy. (in Ukr.)
3. Vilenskiy, V.Ya. (2005), *Diagnostika i funktsionalnoe lechenie vrozhdenogo vyviha bedra* [Diagnosis and functional treatment of congenital hip dislocation], Medicine, Moscow. (in Russ.)
4. Gubareva, T.I. & Mishanina, N.V. (2000), "Correction of disorders of the musculoskeletal system in children under the conditions of a preschool institution", *Fizicheskoe vospitanie v reabilitacii detej doshkilnogo vozrasta s osobennostyami psihofizicheskogo razvitiya*, pp. 80-82. (in Russ.)
5. Dudina, O.O. & Tereshchenko, A.V. (2014), "Situational analysis of the health of a child's population", *Visnik socialnoyi gigiyeni ta organizaciyi ohoroni zdorov'ya Ukraini*, No. 2 (60), pp. 49-57. (in Ukr.)
6. Kalmikova, Yu.S. (2014), *Metodi doslidzhennya u fizichnij reabilitaciyi: doslidzhennya fizichnogo rozvitku: navchalnij posibnik dlya studentiv vishih navchalnih zakladiv fizichnoyi kulturi i sportu napryamu pidgotovki «Zdorov'ya lyudini»* [Methods for reaching physical education: reaching for physical education: an introductory compendium for students of basic primary mortgages in physical culture and sports, and direct training for "Healthy people"], Kharkiv. (in Ukr.)
7. Tarasova, T.A. (2006), *Kontrol fizicheskogo sostoyaniya detej doshkilnogo vozrasta: metod. rekomend. dlya rukovoditelej i pedagogov DOU*, [Monitoring the physical condition of preschool children: a method. recommended for managers and teachers of the DOU], Sfera, Moscow. (in Russ.)
8. Yahno, E. (2009), "Age dynamics of physical development and physical fitness of children in the 5-6th year of life", *Sportivnij Visnik Pridniprova: nauk.-prakt. zhurnal*, No. 2-3, pp. 41-43. (in Ukr.)
9. Dezateux, C. & Rosedahl, K. (2007), "Developmental dysplasia of the hip", *Lancet*, Vol. 369 No. 95(72), pp. 1541-1552.
10. Harcke, H.T. (1999), "Developmental dysplasia of the hip: a spectrum of abnormality", *Pediatrics*, Vol. 103 No. 1, pp. 152.
11. Holroyd, B. & Wedge, J. (2009), "Developmental dysplasia of the hip", *Orthop. Trauma*, Vol. 23 No. 3, pp. 162-168.
12. Loder, R.T. and Skopelja, R.T. (2011), "The Epidemiology and Demographics of Hip Dysplasia", *ISRN Orthopedics*, pp. 46.
13. Natale, V. & Rajagopalan, A. (2014), "World wide variation in human growth and the World Health Organization growth standards: a systematic review", *BMJ Open*, No. 4(1), pp. 8.
14. Omeroglu, H. & Koparal, S. (2001), "The role of clinical examination and risk factors in the diagnosis of developmental dysplasia of the hip: a prospective study in 188 referred young infants", *Arch. Orthop. Trauma Surg.*, Vol. 121, pp. 7-11.

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Руденко Анна Миколаївна: Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури: вул. Роменська 87, м. Суми, 40002, Україна.

Руденко Анна Николаевна: Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренка, Научно-исследовательский институт физической культуры: ул. Роменская 87, г. Сумы, 40002, Украина.

Anna Rudenko: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
Educational and Research Institute of Physical Culture: Romenskaya str. 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-5428-6305

E-mail: rudenko_anna_87@ukr.net

Звіряка Олександр Миколайович: к. фіз. вих., доцент; Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури: вул. Роменська 87, м. Суми, 40002, Україна.

Звиряка Александр Николаевич: к. физ. восп., доцент; Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренка, Научно-исследовательский институт физической культуры: ул. Роменская 87, г. Сумы, 40002, Украина.

Oleksandr Zviriaka: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Educational and Research Institute of Physical Culture: Romenskaya str. 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8618-9665

E-mail: zvir-hunter@ukr.net

Арешина Юлія Борисівна: к. фіз. вих.; Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури: вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, Україна.

Арешина Юлия Борисовна: к. физ. восп.; Сумской государственной педагогический университет им. А.С. Макаренка, Учебно-научный институт физической культуры: ул. Роменская, 87, г. Сумы, 40002, Украина.

Yuliia Arieshyna: PhD (Physical Education and Sport); Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Educational and Research Institute of Physical Culture: Romenska str., 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-6375-465X

E-mail: julia.opheart@gmail.com

Ефективність фізичної терапії дітей із окремими системними ураженнями на фоні недиференційованої дисплазії сполучної тканини

Юлія Руденко
Олександр Звіряка
Юлія Арешина

Сумський державний педагогічний університет імені
А. С. Макаренка, Навчально-науковий інститут
фізичної культури Суми, Україна

Мета: розробити та довести ефективність комплексної програми фізичної терапії дітей із системним ураженням зорового та опорно-рухового апарату на фоні недиференційованої дисплазії сполучної тканини.

Матеріал і методи: у дослідженні взяло участь 24 дітей 6 років спеціального навчально-виховного комплексу. Методи дослідження: збір анамнезу; клінічний огляд за критеріями Т. Мілковської-Димитрової та О. Каркашова; ступень гіпермобільності суглобів за критеріями Картера-Вілкінсона в модифікації Бейтона; оцінка силової витривалості м'язів-розгиначів спини та черевного пресу (тести А.М. Рейзмана і Ф.І. Багрова); візометрія.

Результати: під час попереднього дослідження встановлено тенденцію до збільшення ступеню гіпермобільності суглобів відповідно до зростання ступеню міопії: при міопії слабкого ступеню переважала легка, при середньому ступені міопії – легка і середня гіпермобільності суглобів, при міопії високого ступеню варіювала від легкої до вираженої (генералізованої); виявлено тенденцію до збільшення кількості дітей з порушенням постави відповідно до зростання ступеню міопії. Розроблено та апробовано комплексну програму фізичної терапії із застосуванням сучасних технологій та засобів відновлення: лікувальна гімнастика для м'язів ока (соляризація, пальмінг) та опорно-рухового апарату на балансуєчій платформі BOSU; збалансований добовий режим харчування; самомасаж колових м'язів ока і повік; арт-терапія (казкотерапія) в поєднанні з Су-Джок терапією за авторською розробкою «Сонливі кошенята». Дана програма мала позитивний вплив на стан зорового аналізатора та опорно-рухового апарату.

Висновки: у результаті проведення заходів фізичної терапії в основній групі зменшилася кількість дітей з високим ступенем міопії; збільшилася силова витривалість м'язів-розгиначів спини та черевного пресу; знизилася кількість дітей із гіпермобільністю суглобів середнього ступеню та відмічено відсутність її вираженого ступеню.

Ключові слова: фізична терапія, недиференційована дисплазія сполучної тканини, орган зору, опорно-руховий апарат, діти.

Вступ

Однією з найбільш важливих морфо-функціональних систем організму є сполучна тканина. Вона складає біля 80% маси тіла людини і входить до складу практично всіх органів та систем [7; 14].

В наш час проблема дисплазії сполучної тканини (ДСТ) є досить актуальною. Виділяють дві групи ДСТ – диференційовані та недиференційовані (НДСТ). Останній сучасна наука приділяє особливу увагу. НДСТ – це велика гетерогенна група спадкової патології полігенно-мультифакторної природи, яка характеризується поліморфізмом клінічної картини [1; 4; 12].

Частота виявлення НДСТ досить велика – від 26 до 80% залежно від віку, місця проживання, расової приналежності та інших факторів. Так, за даними деяких науковців від 74 до 85% дітей шкільного віку мають різні ознаки НДСТ [3; 14]. За даними дослідників Г.І. Нечаєвої, А.І. Мартинова (2017) поширеність окремих ознак НДСТ у дітей має статеві розходження, а саме хлопчики – 20%, а дівчата – 43% [5].

Одними із найчастіших клініко-морфологічних проявів НДСТ є патологія органу зору – до 16% (основний діагноз – міопія) та опорно-рухового апарату (ОРА) – до 32% всіх патологій [3; 6; 13]. Ураження ОРА проявляються гіпермобільністю суглобів (ГМС) – 86-95%, порушенням постави

– 80-85%, сколіозом – 46-53%, деформаціями грудної клітки – 46-50%, плоскостопістю – 54-60% та іншими дефектами [4; 7; 15]. Серед патологій органів зору виділяють аномалії рефракції: міопія, астигматизм, гіперметропія, косоокість, ністагм та порушення акомодатції [6; 12].

За даними О.Н. Іомдіної (2008), Т.М. Творогової (2012) доведено, що при НДСТ в сполучній тканині ока та ОРА спостерігаються однотипні зміни, що виражаються в порушенні синтезу колагенових і еластичних волокон та в порушенні процесів метаболізму сполучної тканини [3; 11].

Останніми роками зазначену проблему активно Е.В. Земцовський (2000), О.І. Подліванова (2005), О.Н. Авраменко (2005), Г.І. Нечаєва (2008), С.А. Обрубков (2008), Т.І. Кадуріна (2009), І.В. Рой (2009), Г.Д. Жабоедов (2011), Т.М. Творогова (2012), О.Н. Іомдіна (2013), О.П. Тарутта (2013), Ю.Л. Дяченко (2013), А.І. Мартинов (2017), які підкреслювали високу розповсюдженість даної патології, поліорганність ураження та ранню інвалідизацію. Наведені данні підтверджують актуальність та змушують звернути увагу на підвищення рівня здоров'я дітей з ДСТ. Важливе місце у цьому процесі належить фізичній терапії, що потребує її удосконалення та диференціації методик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження Т.І. Кадуріної (2009) стверджують, що при ортопедичній патології виникає недостатність кровообігу

в системі хребетних артерій, що в 45-70% випадків проявляється порушенням зору [4].

Науковець С.А. Обрубов (2008) констатує, що порушення зору сприяє виникненню патологій ОРА (порушення постави, сколіози, деформації). Це в більшості пов'язано з неправильною позою при читанні і письмі, а також швидким стомленням м'язів шиї і спини [6].

Як підкреслюють В.В. Андреев (2012), І.А. Ахмадуліна (2011) у дітей з порушенням зору та патологією ОРА на фоні НДСТ спостерігається значне відставання у фізичному та руховому розвитку, присутні порушення координації рухів порівняно із практично здоровими однолітками [9]. У сучасній спеціальній науковій літературі науковці Т.І. Кадуріна (2000), Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєва (2003), О.Н. Авраменко (2005), А.А. Потапчук (2007), Н.А. Волкова (2014) широко описують використання у фізичній терапії дітей із системним ураженням зорового та ОРА на фоні НДСТ лікувальної гімнастики, фізіотерапії, масажу, дієтотерапії, психокорекції та інших засобів. У той же час є незначна кількість робіт з описом застосування рефлексотерапії і мікропунктурних систем кистей і стоп за методикою Оннурі при порушенні зору (Л.В. Господарова 2003, Н.В. Борисова 2003, В.В. Нероев 2006, М.П. Жернов 2008, Пак Чже Ву 2010, А.С. Французов 2010).

Діти з НДСТ формують групу підвищеного психологічного ризику. Патології органу зору та ОРА на фоні НДСТ сприяють виникненню у дітей емоційних, комунікативних порушень та відхилення в особистісному розвитку. Аналіз публікацій у галузі медицини та психології показує, що молодь із даними порушеннями потребує застосування спеціальних комплексних програм фізичної терапії. За результатами досліджень, одним із ефективних методів формування соціальної адаптації та особистісного розвитку дітей є казкотерапія [8].

Мета дослідження: розробити та довести ефективність комплексної програми фізичної терапії дітей із системним ураженням зорового та опорно-рухового апарату на фоні недиференційованої дисплазії сполучної тканини.

Завдання дослідження: 1. Дослідити клінічні особливості стану здоров'я дітей із системним ураженням зорового та опорно-рухового апаратів на фоні недиференційованої дисплазії сполучної тканини.

2. Розробити комплекс заходів фізичної терапії для зміцнення окремих м'язово-зв'язкових структур, корекції постави та покращення гостроти зору та проаналізувати їх ефективність.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження базувалось на обстеженні 24 дітей із системним ураженням зорового та ОРА на фоні НДСТ. Науковим полігоном обрано спеціальний навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І ступеню – дошкільний навчальний заклад №37 «Зірочка» (м. Суми) для дітей із порушенням зору, де середній вік досліджуваних складав 6 років. Методи дослідження: аналіз анамнестичних даних; клінічний огляд з урахуванням кількості й виразності зовнішніх стигм дизембріогенезу та фенотипічних ознак НДСТ за критеріями Т. Мілковської-Димитрової та О. Каркашова [2; 13]; виявлення наявності та ступеню гіпермобільності суглобів за критеріями Картера-Вілкінсона в модифікації Бейтона [10]; оцінка силової витривалості

м'язів-розгиначів спини та черевного пресу (тести А.М. Рейзмана і Ф.І. Багорова) [7; 9]; візометрія за таблицями Орлової, Головіна-Сівцева, Снеллена [1; 6]. Статистична обробка отриманих результатів проводилася з використанням програми STATISTICA 7.0.

Результати дослідження

Базуючись на теоретичних основах застосування засобів фізичної терапії в реабілітаційній роботі з дітьми із системним ураженням зорового та ОРА на фоні НДСТ було розроблено та впроваджено комплексну програму фізичної терапії із застосуванням сучасних технологій та засобів відновлення. Програма вміщувала основні структурні компоненти: лікувальна гімнастика для м'язів ока (соляризація, пальмінг) та ОРА на балануючій платформі BOSU; збалансований добовий режим харчування; самомасаж колових м'язів ока і повік; арт-терапія (казкотерапія) в поєднанні з Су-Джок терапією за авторською розробкою «Сонливі кошенята» [8]. Метою програми є зміцнення окремих м'язово-зв'язкових структур, корекція постави, покращення гостроти зору, формування позитивної навчальної мотивації та особистісно-творчого розвитку дітей із системним ураженням зорового та ОРА на фоні НДСТ.

Діти були розподілені на основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП) по 12 осіб у кожній. ОГ займалася за авторською програмою, ГП – за стандартною програмою дитячого садка. Під час дослідження, за медичною документацією та оглядом, було виявлено дітей з різними ступенями міопії, порушенням постави та ГМС.

За ступенем міопії діти розподілилися наступним чином: слабкого ступеню – 8 дітей (34%), середнього ступеню – 10 дітей (41%), високого ступеню – 6 дітей (25%).

При аналізі результатів комплексного обстеження встановлено тенденцію до збільшення ступеню ГМС відповідно до зростання ступеню міопії. У 4 дітей (50%) зі слабким ступенем міопії мала місце легка ГМС. Діти з середнім ступенем міопії у 6 випадках (60%) мали легку ГМС і у 3 випадках (30%) – ГМС середнього ступеню вираженості. У 3 дітей (50%) з високим ступенем міопії спостерігалася ГМС середнього ступеню вираженості, а у 2 дітей (32,5%) мав місце виражений гіпермобільний синдром (рис. 1).

Було відібрано дітей з порушенням постави (кругла і сколіотична постава), а також виявлено тенденцію до

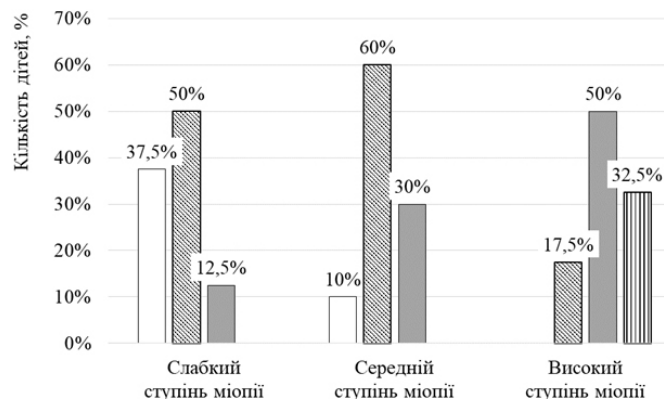


Рис. 1. Структура розподілу ступенів гіпермобільності суглобів (ГМС) серед дітей з міопією на початку дослідження: – варіант норми; ▨ – легка ГМС; ■ – ГМС середнього ступеню; ▨▨ – виражена ГМС.

збільшення кількості дітей з порушенням постави відповідно до зростання ступеню міопії. Серед дітей з міопією слабого ступеню виявлено 6 дітей (75%) з порушенням постави, з міопією середнього ступеню – 8 (80%) дітей з порушенням постави, а у групі дітей з міопією високого ступеню виявлено 100% показник, тобто всі 6 дітей мали порушення постави (рис. 2).

Після проведення заходів фізичної терапії аналіз та узагальнення результатів експериментального дослідження

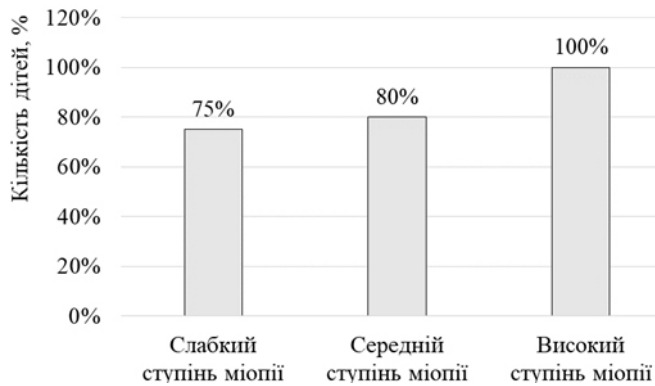


Рис. 2. Структура розподілу дітей з порушенням постави при різних ступенях міопії на початку дослідження

дження дозволили констатувати більш стійку тенденцію до покращення показників зорового аналізатора та ОРА у дітей ОГ порівняно з ГП. Таким чином, в ОГ кількість дітей зі слабким ступенем міопії зросла до 5 осіб, із середнім та високим ступенями зменшилася по 1 особі. Зростання кількості дітей зі слабким ступенем міопії слід сприймати позитивно, оскільки збільшення відбулося за рахунок переходу дітей з вищих на нижчі ступені (табл. 1).

У 4 дітей (50%) зі слабким ступенем міопії мала місце легка ГМС. Діти з середнім ступенем міопії у 6 випадках (60%) мали легку ГМС і у 3 випадках (30%) – ГМС середнього ступеню вираженості. У 3 дітей (50%) з високим ступенем міопії спостерігалася ГМС середнього ступеню вираженості, а у 2 дітей (32,5%) мав місце виражений гіперомбильний синдром (рис. 1).

Під час проведення дослідження було виявлено, що в ОГ 13 дітей (54%) мали порушення постави, а у ГП – 11 дітей (46%). Після впровадження комплексної програми фізичної терапії виявлено значне покращення постави у дітей, так в ОГ залишилося 2 дітей (8%) з порушенням постави, у ГП – 4 (16%).

Динаміка змін силової витривалості м'язів-розгиначів спини та черевного пресу за тестами А.М. Рейзмана і Ф.І. Багрова представлена у таблиці 2.

Результати повторного дослідження ГМС дозволили встановити більш суттєві зміни в ОГ, де збільшення кількості дітей з нормою та з легким ступенем ГМС складало по 1 особі, у той час як кількість дітей із ГМС середнього ступеню знизилася на 1 особу. При цьому виявлено відсутність дітей з вираженою ГМС. У ГП дані залишилися практично без змін (табл. 3).

Висновки / Дискусія

Розроблено та апробовано комплексну програму фізичної терапії дітей із системним ураженням зорового та опорно-рухового апаратів на фоні недиференційованої дисплазії сполучної тканини. Схарактеризовано складові фізичної терапії для зміцнення окремих м'язово-з'язкових структур, корекції постави, покращення гостроти зору, формування позитивної навчальної мотивації та особистісно-творчого розвитку дітей.

Аналіз узагальнення результатів дослідження дозволили встановити тенденцію до збільшення ступеню ГМС відповідно до зростання ступеню міопії: при міопії слабого ступеню переважала легка ГМС, при середньому ступені міопії – легка і середня ГМС, при міопії високого ступеню ГМС варіювала від легкої до вираженої (генералізованої). Також, виявлено тенденцію до збільшення кількості дітей з порушенням постави відповідно до зростання ступеню міопії. Таким чином, це підтверджує патогенетичну роль НДСТ в розвитку патологій зорового та ОРА.

Після проведення заходів фізичної терапії виявлено більш позитивну динаміку показників зорового аналізатора та ОРА в ОГ порівняно з ГП: зменшення кількості дітей з високим ступенем міопії; збільшення силової витривалості м'язів-розгиначів спини та черевного пресу; зменшення

Таблиця 1

Динаміка змін стану гостроти зору дітей з міопією різного ступеня за даними візометрії

Ступінь міопії	Кількість дітей							
	до фізичної терапії				після фізичної терапії			
	ОГ		ГП		ОГ		ГП	
	n=12		n=12		n=12		n=12	
	абс.	відн., %	абс.	відн., %	абс.	відн., %	абс.	відн., %
Високий	4	33,33	2	16,66	3	25	2	16,66
Середній	5	41,67	5	41,67	4	33,33	5	41,67
Слабкий	3	25	5	41,67	5	41,67	5	41,67

Таблиця 2

Динаміка змін силової витривалості м'язів-розгиначів спини та черевного пресу за результатами тестів А.М. Рейзмана і Ф.І. Багрова

М'язова група	Результати тестів, хвилини			
	До фізичної терапії		Після фізичної терапії	
	ОГ	ГП	ОГ	ГП
	M ± m		M ± m	
М'язи-розгиначі спини	1,42±0,65	1,5±0,72	1,72±0,69 *	1,46±0,62
М'язи черевного пресу	1,1±0,21	1,15±0,38	1,46±0,42 *	1,22±0,25

Примітка. * – різниця між показниками ОГ та ГП статистично значуща на рівні p<0,005.

Таблиця 3

Динаміка зміни ступеню гіпермобільності суглобів (ГМС) у обстежених дітей
у процесі фізичної терапії

Ступінь ГМС	Кількість дітей							
	до фізичної терапії				після фізичної терапії			
	ОГ		ГП		ОГ		ГП	
	n=12		n=12		n=12		n=12	
	абс.	відн., %	абс.	відн., %	абс.	відн., %	абс.	відн., %
Норма	2	16,67	3	25	3	25	3	25
Легка ГМС	5	41,67	5	41,67	6	50	5	41,67
ГМС середнього ступеню	4	33,33	3	25	3	25	3	25
Виразений гіпермобільний синдром	1	8,33	1	8,33	0	–	1	8,33

кількості дітей із ГМС середнього ступеню та відсутність її вираженого ступеню.

Перспективи подальших досліджень полягають у

розробці методик ерготерапії для дітей із системним ураженням зорового та ОРА на фоні НДСТ в умовах спеціального дошкільного навчального закладу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Авраменко, О. Н. (2005), "Современные подходы к физической реабилитации при нарушениях зрения, обусловленных дисплазиями соединительной ткани", *Проблеми медичної науки та освіти*, № 1, С. 78-81, режим доступу: http://journals.urau.ua/ksarc_conference/article/view/57808
2. Иванова, И. И., Макарова, И. И., Гнусаев, С. Ф. (2016), "Сравнительная характеристика методов диагностики дисплазии соединительной ткани у детей", *Экология человека*, №3, С. 24-29.
3. Иомдина, Е. Н., Тарутта, Е. П., Маркосян, Г. А. (2013), "Биомеханические показатели корнеосклеральной оболочки глаза и состояние соединительнотканной системы у детей и подростков с различными формами прогрессирующей миопии", *Российская педиатрическая офтальмология*, № 1, С. 18-23.
4. Кадурина, Т. И., Горбунова, В. Н. (2009), "Дисплазия соединительной ткани: руководство для врачей", СПб: Элби-СПб, 704 с.
5. Нечаева, Г. И., Яковлев, В. М., Конев, В. П. (2008), "Дисплазия соединительной ткани: основные клинические синдромы, формулировка диагноза, лечение", *Лечащий врач*, № 2, С. 22-28, режим доступу: <https://lvrach.ru/2016/01/15436382/>
6. Обрубов, С. А., Румянцев, А. Г., Чиненов, И. М. (2008), "Близорукость, сочетающаяся с экстраокулярной патологией как ассоциированное проявление синдрома соединительнотканной дисплазии", *Российская педиатрическая офтальмология*, № 4, С. 25-29.
7. Подліванова, О. І. (2005), "Недиференційована дисплазія сполучної тканини та гіпермобільний синдром у дітей та підлітків: поширеність, особливості лікування", *Сімферополь: Кримський Державний медичний ун-т ім. С.І. Георгієвського МОЗ України*, 20 с.
8. Руденко, Ю. П., Звіряка, О. М., Литвиненко, В. А. (2019), "Програма фізичної терапії дітей із системним ураженням зорового та опорно-рухового апаратів на фоні недиференційованої дисплазії сполучної тканини", *Суми: Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю*, С. 197-201
9. Юрченко, О. А. (2012), "Корекція порушень статодинамічної постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання", *Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту*, № 10, С. 80-83.
10. Beighton, P. H., Grahame, R., Bird, H. A. (1999), «Hypermobility of joints», 3 ed. London: Springer-Verlag, 182 p.
11. Cheah, K. S. (1985), "Collagen genes and inherited connective tissue disease", *Biochem J*, 229 (2), pp. 287-303.
12. Cole, W. G. (2005), "Etiology and pathogenesis of heritable connective tissue diseases", *J. Pediatr. Orthop.*, Vol. 40. No. 3, pp. 392- 403, available at: https://www.spinesurgery.ru/jour/article/view/1321?locale=en_US.
13. Grahame, R. (2000), "The revised (Brighton, 1998) criteria for the diagnosis of benign joint hypermobility syndrome (BJHS)", *Journal of Rheumatology*, No. 27 (7), pp. 1777-1779.
14. Kallenberg, C. G. (1995), "Overlapping syndromes, undifferentiated connective tissue disease, and other fibrosing conditions", *Curr Opin Rheumatol*, No. 7(6), pp. 568-573.
15. Simmonds, J. V. (2008), "Hypermobility and the hypermobility syndrome, Part 2: Assessment and management of hypermobility syndrome: Illustrated via case studies", *Manual Therapy*, No. 13, pp. 1-11, available at: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10067-012-2014-4>.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.
Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотація. Юлія Руденко, Александр Звиряка, Юлія Арешина. Физическая терапия детей с отдельными системными поражениями на фоне недифференцированной дисплазии соединительной ткани. Цель: разработать и довести эффективность комплексной программы физической терапии с системными поражениями зрительного и опорно-двигательного аппарата на фоне недифференцированной дисплазии соединительной ткани. Материалы и методы. В исследовании приняли участие 24 детей 6 лет специального учебно-воспитательного комплекса. Методы исследования: сбор анамнеза; клинический осмотр за критериями Т. Милковской-Димитровой и О. Каркашова; степень гипермобильности за критериями Картера-Вилкинсона в модификации Бейтона; оценка силовой выносливости мышц-розгибателей позвоночника и брюшного пресса (тесты А.М. Рейзмана и Ф.И. Багрова); визометрия. Результаты: Во время предварительного исследования установлена тенденция к увеличению степени гипермобильности суставов соответственно к увеличению степени миопии: при миопии слабой степени преобладала легкая, при средней степени миопии – легкая и средняя гипермобильность суставов, при миопии высокой степени – варьировала от легкой до выраженной (генерализированной); выявлена тенденцию к увеличению количества детей с нарушениями

осанки соответственно к увеличению степени миопии. Разработана и апробирована комплексная программа физической терапии с использованием современных технологий и средств восстановления: лечебная гимнастика для мышц глаза (соляризация, пальмин) и опорно-двигательного аппарата на балансировочной платформе BOSU; сбалансированный суточный режим питания; самомассаж мышц глаза и век; арт-терапия (сказкотерапия) в комбинации с Су-Джок терапией и авторской разработкой «Сонные котята». Данная программа позитивно повлияла на состояние зрительного анализатора и опорно-двигательного аппарата. **Выводы:** В результате проведения мероприятий физической терапии в основной группе уменьшилось количество детей с высокой степенью миопии; увеличилась силовая выносливость мышц-разгибателей спины и брюшного пресса; снизилось количество детей с гипермобильностью суставов средней степени и отмечено отсутствие ее выраженной степени.

Ключевые слова: физическая терапия, недифференцированная дисплазия соединительной ткани, орган зрения, опорно-двигательный аппарат, дети.

Abstract. Yuliia Rudenko, Oleksandr Zviriaka, Yuliia Arieshyna. **Physical therapy of children with particular systemic lesion based on the undifferentiated connective tissue dysplasia.** **Purpose:** to develop and prove the effectiveness of a comprehensive physical therapy program for children with systemic visual and musculoskeletal lesions based on the undifferentiated connective tissue dysplasia. **Material and methods:** the study involved 24 children of 6 years old. The study was conducted at the special educational complex. **Research methods:** medical histories review; clinical examination by the criteria of T. Milkovsky-Dimitrov and A. Karkashov; definition of the joint hypermobility degree by the Carter-Wilkinson criteria in the modification of Beiton; assessment of the back extensor muscles' and abdominal press' strength endurance (by A.M. Reisman and F.I. Bagrov tests); visometry. **Results:** During a preliminary study a tendency of an increase in the joint hypermobility degree in accordance with the myopia degree was established: children with mild myopia had mild form of joint hypermobility; children with moderate myopia had mild and moderate degrees of joint hypermobility; joint hypermobility at children with a high degree of myopia varied from mild to severe (generalized). A tendency of an increase in the number of children with impaired posture in accordance with an increase in the myopia degree was also established. A comprehensive physical therapy program was developed and implemented. It included modern technologies and recovery tools: therapeutic exercises for the eye muscles (solarization, palming); musculoskeletal system training on the BOSU platform; balanced daily diet; self-massage of the circular eye muscles and eyelids; art therapy (fairy tale therapy); Su-Jok therapy. This methods made up the essence of the author's program named «Sleepy Kittens». This program affected the visual analyzer and the musculoskeletal system positively. **Conclusions:** As a result of physical therapy measures in the main group, a number of children with high degree of myopia decreased; strength endurance of the back extensor muscles and abdominals increased; a number of children with joint hypermobility of moderate degree decreased; joint hypermobility of high degree was absent.

Keywords: physical therapy, undifferentiated connective tissue dysplasia, vision, musculoskeletal system, children.

References

1. Avramenko, O. N. (2005), "Modern approaches to physical rehabilitation for vision disorders caused by connective tissue dysplasia", *Problemy medychnoi nauky ta osvity*, No. 1, pp. 78-81, available at: http://journals.urau.ua/ksapc_conference/article/view/57808. (in Ukr.)
2. Ivanova, I. I., Makarova, I. I., Gnusaev, S. F. (2016), "Comparative characteristics of diagnostic methods of connective tissue dysplasia in children", *Ekologia cheloveka*, No. 3, pp. 24-29. (in Russ.)
3. Iomdina, E. N., Tarutta, E. P., Markosyan, G. A. (2013), "Biomechanical parameters of the corneoscleral membrane of the eye and the state of the connective tissue system in children and adolescents with various forms of progressive myopia", *Russian pediatric ophthalmology*, No. 1, pp. 18-23, available at: <https://cyberleninka.ru/article/v/biomechanicheskie-pokazateli-korneoskleralnoy-obolochki-glaza-i-sostoyanie-soedinitelnotkannoy-sistemy-u-detey-i-podrostkov-s>. (in Russ.)
4. Kadurina, T. I., Gorbunova, V. N. (2009), "Connective tissue Dysplasia: a guide for doctors", *St. Petersburg: ELBI-SPb*, 704 p. (in Russ.)
5. Nechaeva, G. I., Yakovlev, V. M., Konev, V. P. (2008), "Connective tissue Dysplasia: main clinical syndromes, diagnosis formulation, treatment", *Lechachii vrach*, No. 2, pp. 22-28, available at: <https://lvrach.ru/2016/01/15436382/>. (in Russ.)
6. Obrubov, S. A., Rumyantsev, A. G., Chinenov, I. M. (2008), "Myopia combined with extraocular pathology as an associated manifestation of connective tissue dysplasia syndrome", *Russian pediatric ophthalmology*, No. 4, pp. 25-29. (in Russ.)
7. Podlivanova, O. I. (2005), "Undifferentiated connective tissue dysplasia and hypermobility syndrome in children and adolescents: Prevalence, features of treatment", *Simpheropol: Krymskii DMU imeni S.I. Georgievskogo MOZ Ukrayiny*, 20 p. (in Ukr.)
8. Rudenko, Y. P., Zviriyaka, O. M., Litvinenko, V. A. (2019), "Program of physical therapy of children with systemic lesions of the visual and musculoskeletal apparatus against the background of undifferentiated connective tissue dysplasia", *Sumy: Aktualni problemy korekciinoi pedagogiky, psyhologii ta reabilitacii*, pp. 197-201. (in Ukr.)
9. Yurchenko, O. A. (2012) "Correction of violations of statodynamic posture of primary school children with impaired vision in the process of physical education", *Pedagogyka i psyhologia ta medyko-biologichni problemy fizychnoi kultury ta sportu*, No. 10, pp. 80-83. (in Ukr.)
10. Beighton, P. H., Grahame, R., Bird, H. A. (1999), "Hypermobility of joints", 3 ed. London: Springer-Verlag, 182 p.
11. Cheah, K. S. (1985), "Collagen genes and inherited connective tissue disease", *Biochem J*, 229 (2), pp. 287-303.
12. Cole, W. G. (2005), "Etiology and pathogenesis of heritable connective tissue diseases", *J. Pediatr. Orthop.*, Vol. 40. No. 3, pp. 392-403, available at: https://www.spinesurgery.ru/jour/article/view/1321?locale=en_US.
13. Grahame, R. (2000), "The revised (Brighton, 1998) criteria for the diagnosis of benign joint hypermobility syndrome (BJHS)", *Journal of Rheumatology*, No. 27 (7), pp. 1777-1779.
14. Kallenberg, C. G. (1995), "Overlapping syndromes, undifferentiated connective tissue disease, and other fibrosing conditions", *Curr Opin Rheumatol*, No. 7(6), pp. 568-573.
15. Simmonds, J. V. (2008), "Hypermobility and the hypermobility syndrome, Part 2: Assessment and management of hypermobility syndrome: Illustrated via case studies", *Manual Therapy*, No. 13, pp. 1-11, available at: <https://link.springer.com/article/10.1007%2F10067-012-2014-4>.

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Руденко Юлія Петрівна: студент-магістр спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія; ДВНЗ «Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка»: вул. Роменська, 87, Суми, 40002, Україна.

Руденко Юлія Петрівна: студент-магістр спеціальності 227 Фізическая терапия, эрготерапия; ГВУУ «Сумский государственный педагогический университет имени А. С. Макаренка»: ул. Роменская, 87, Сумы, 40002, Украина.

Yuliia Rudenko: master's degree student 227 Physical Therapy, Ergotherapy student; Sumy State A. S. Makarenko Pedagogical University: 87, Romenskaya Str, Sumy, 40002, Ukraine.

E-mail: yuli4ka_1996@mail.ru

Звіряка Олександр Миколайович: к. фіз. вих., доцент; Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Научально-науковий інститут фізичної культури: вул. Роменська 87, м. Суми, 40002, Україна.

Звіряка Александр Николаевич: к. физ. восп., доцент; Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренка, Научно-исследовательский институт физической культуры: ул. Роменская 87, г. Сумы, 40002, Украина.

Oleksandr Zviriaka: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Educational and Research Institute of Physical Culture: Romenskaya str. 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8618-9665

E-mail: zvir-hunter@ukr.net

Арщина Юлія Борисівна: к. фіз. вих.; Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка, Научально-науковий інститут фізичної культури: вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, Україна.

Арщина Юлия Борисовна: к. физ. восп.; Сумской государственной педагогический университет им. А.С. Макаренко, Учебно-научный институт физической культуры: ул. Роменская, 87, г. Сумы, 40002, Украина.

Yuliia Arieshyna: PhD (Physical Education and Sport); Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Educational and Research Institute of Physical Culture: Romenska str., 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-6375-465X

E-mail: julia.opheart@gmail.com

Обґрунтування необхідності професійної підготовки тренерів до ведення навчально-тренувального процесу в жіночому міні-футболі з урахуванням гендерної диференціації

Євгенія Шаповал
Ліна Голуб

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна

Мета: є обґрунтування шляхів удосконалення професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів жіночих команд з міні-футболу у нових організаційно-управлінських умовах.

Матеріал і методи: в експерименті взяли участь 226 дівчат 11-14 років. Визначені контрольна та експериментальна групи були рівномірно розподілені за рівнями сформованості рухових навичок дівчат 11-14 років шляхом довільного вибору учасників. Матеріали дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес Коцюбинської ДЮСШ Київської області, Комунального закладу ДЮСШ імені О. Бутовського Полтавської обласної ради, Комунального закладу ДЮСШ № 8 Харківської міської ради, Ірпінської ДЮСШ Ірпінської міської ради. У процесі дослідження використовувалися теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Результати: розроблено узагальнену схему процесу формування рухових навичок у міні-футболі. З'ясовано вимоги до рівня професійної кваліфікації й компетентності, а також організації професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів: оволодіння необхідними професійними знаннями, уміннями, навичками в галузі фізичного виховання та спорту.

Висновки: необхідність професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки зумовлює розв'язання педагогічних завдань щодо розвитку професійної компетентності, професійно важливих якостей, формування готовності до тренерсько-викладацької діяльності, професійного самовдосконалення та самореалізації.

Ключові слова: професійна діяльність, навчально-тренувальний процес, міні-футбол, диференційований підхід, рухові навички, дівчата-футболістки.

Вступ

Незважаючи на зростаючу у світі популярність жіночого спорту взагалі, і міні-футболу, зокрема, є обмежена кількість як досліджень, так і методичних рекомендацій, що стосуються підготовки жінок у міні-футболі.

Вивчення комплексу науково-методичних джерел та матеріалів з досвіду роботи сучасних дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) засвідчили суттєві суперечності між положеннями сучасної теорії навчання руховим діям (Н. Бернштейн, Т. Круцевич, О. Худолій та інші) і практичною роботою педагогів у фізичному вихованні, які розв'язують завдання навчання руховим діям за рахунок великої кількості повторень вправи в стабільних умовах навчальної діяльності. Теоретичні та методичні засади підготовки юних спортсменок вивчали вітчизняні вчені Г. Лисенчук, Л. Матвеев, В. Платонов, Л. Сергієнко та інші. Основи методики розвитку рухових якостей підлітків розглядали М. Линець, Р. Мішаровський, С. Присяжнюк, О. Тимошенко та інші [9].

Відсутність необхідної методичної і спеціальної літератури з жіночого міні-футболу ускладнює можливості правильно організації навчально-тренувального процесу, побудови тренувальних занять та оптимальне визначення їхнього змісту і спрямованості.

Доступність цього виду спорту, простота інвентарю й обладнання, з одного боку, і величезна емоційність гри,

з іншого боку, завоювали жіночому міні-футболу велику кількість прихильників та уболівальників. Водночас значна різноманітність ігрових ситуацій, високі вимоги до загальної фізичної підготовленості, швидкості, витривалості, сили та спритності спортсменок поряд із недостатньо вивченим впливом занять міні-футболом на жіночий організм, спонукають шукати найбільш доцільні підходи до тренувального процесу футболісток [9].

Метою дослідження є обґрунтування шляхів удосконалення професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів жіночих команд з міні-футболу у нових організаційно-управлінських умовах.

Матеріал і методи дослідження

В експерименті взяли участь 226 дівчат 11-14 років. Визначені контрольна та експериментальна групи були рівномірно розподілені за рівнями сформованості рухових навичок дівчат 11-14 років шляхом довільного вибору учасників. Матеріали дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес Коцюбинської ДЮСШ Київської області, Комунального закладу ДЮСШ імені О. Бутовського Полтавської обласної ради, Комунального закладу ДЮСШ № 8 Харківської міської ради, Ірпінської ДЮСШ Ірпінської міської ради. У процесі дослідження

використовувалися теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних [9].

Результати дослідження

Сучасні задачі жіночого міні-футболу диктують необхідність прискореного вивчення факторів, які впливають на спортивний результат, визначаючи їх значущість для представників різних ігрових амплуа [7, 9].

Розроблений комплекс критеріїв дозволив виділити чотири рівні сформованості рухових навичок дівчат за собою міні-футболу: початковий, середній, достатній і високий. Рівень сформованості рухових навичок ми розглядали як характеристику та взаємодію означених критеріїв.

На основі узагальнення теоретичного матеріалу нами розроблено узагальнену схему процесу формування рухових навичок у міні-футболі. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Усі рухи відтворюються невимусно, плавно, з високою точністю і стабільно. З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або вміння вищого порядку (див. рис. 1).

Найскладнішою в цьому сенсі стає проблема вибору критеріїв диференціації. Основне завдання диференційного навчально-тренувального процесу полягає в тому, щоб забезпечити максимально продуктивну діяльність кожного спортсмена, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Урахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати навчально-тренувальний процес.

Розроблена нами схема реалізації поліфакторної диференціації навчально-тренувального процесу в міні-футболі наведена на рисунку 2.

Поліфакторна диференціація навчально-тренувального процесу з міні-футболу розглядається як процес розвитку рухових навичок спортсменів у системно-синергетичній єдності статевої, вікової, індивідуально-типологічної диференціації, розподілу за психологічними параметрами, за рівнем розвитку рухових якостей та за ступенем тренуваності.

Рівнева диференціація характеризується такою організацією навчально-тренувального процесу, під час якого спортсмени, займаючись за однією програмою, мають право й можливість засвоїти її на різних рівнях, але не нижче рівня обов'язкових вимог. За такою диференціацією навчально-тренувальний процес має специфічну спрямованість у галузь стійких інтересів, схильностей і здібностей задля їхнього максимального розвитку.

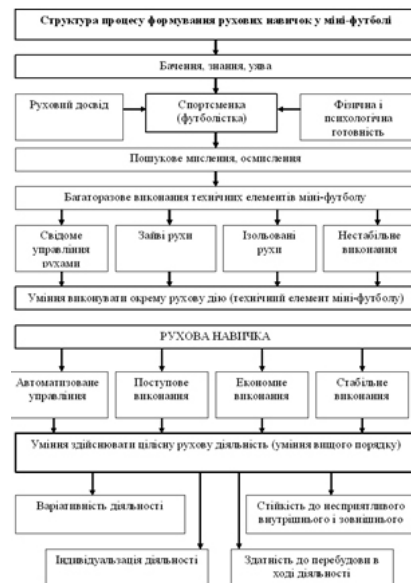


Рис. 1. Узагальнена схема процесу формування рухових навичок у міні-футболі



Рис. 2. Схема реалізації поліфакторної диференціації навчально-тренувального процесу в міні-футболі

Як помітно з аналізу даних таблиці 1, контрольна та експериментальна групи є однорідними за вихідними даними сформованості рухових навичок дівчат 11-14 років. Однорідність контрольної і експериментальної груп засвідчує також критеріальний аналіз сформованості рухових навичок (табл. 1).

Отже, результати діагностувального зрізу стану рухових навичок засвідчили загалом низький рівень сформованості їх показників, більшість з яких знаходяться на низькому та початковому логічних рівнях, високий рівень сформованості компетентності за групами показників

Таблиця 1

Дані розподілу спортсменок контрольної та експериментальної груп за рівнями і групами показників сформованості рухових навичок до експерименту (у %)

Критерій сформованості рухових навичок	Початковий		Середній		Достатній		Високий	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Гносеологічний	45	44	25	26	20	21	10	9
Психологічний	33	35	36	34	19	17	12	14
Антропометрично-функціональний	24	25	37	36	21	20	18	19
Руховий (моторний)	44	44	25	27	20	18	11	11
Технічний	39	37	34	35	16	16	11	12
Тактичний	43	44	28	27	20	19	9	10

виявлено в незначній кількості досліджуваних. Дані показники свідчать, в першу чергу, про недосконалість методичного підходу тренера-викладача до навчально-тренувального процесу юних футболістів.

З метою підвищення ефективності учбово-тренувального процесу дівчат 11-14 років в міні-футболі нами було запроваджено в програму ДЮСШ авторську комплексну функціонально-діагностичну методику навчально-тренувального процесу на принципах диференційованого підходу, перевірена вона в ході дослідно-експериментальної роботи. Експериментальна перевірка запропонованої комплексної функціонально-діагностичної методики навчально-тренувального процесу відбувалася в два етапи [7, 9].

Після впровадження комплексної функціонально-діагностичної методики навчально-тренувального процесу по міні-футболу на основі диференційованого підходу в експериментальній групі відзначаємо стабільне зростання показників всіх критеріїв. Це зумовило висновок щодо педагогічної доцільності розробленої комплексної функціонально-діагностичної методики навчально-тренувального процесу поміні-футболу дівчат 11–14 років. Визначено, що біологічні особливості організму дівчат вимагають істотної реорганізації навчально-тренувального процесу дівчат-спортсменок 11-14 років. Необхідно здійснювати постійний контроль за здоров'ям спортсменок, зокрема за характером протікання менструальної функції, яка може служити важливим показником адаптаційних реакцій жіночого організму до конкретного об'єму тренувальних і змагальних навантажень [8]. Максимальна орієнтація на індивідуальні, вікові і статеві особливості спортсменки, адекватність функціональних можливостей запланованим тренувальним і змагальним навантаженням, засобам відновлення сприяють підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу поміні-футболу дівчат-спортсменок. З урахуванням сучасних динамічних змін у суспільстві від фахівця вимагається застосування варіативного підходу до виконання професійних дій і реалізувати ці складові навчально-тренувального процесу може лише тренер, що володіє високими професійними вміннями і навичками [9].

Серед безлічі чинників, що обумовлюють успішність підготовки юних футболісток, тренер, а точніше рівень його кваліфікації, включаючи як професійну, так і його особистісно-психологічну відповідність вимогам діяльності, є найбільш визначними [1, 2, 4]. Безумовно, і повноцінне матеріально-технічне забезпечення, й ефективна організація та проведення змагань у комплексі з іншими чинниками, сприяючими підвищенню якості учбово-тренувальної і змагальної діяльності, є важливими умовами здійснення ефективного процесу підготовки спортивного резерву у футболі. Але саме тренер, який певною мірою є «провідником» і сполучною ланкою між накопиченими знаннями в області теорії і практики спорту з одного боку, і станом (рівнем все сторонньої підготовленості) спортсменок-футболісток – з іншого, зумовлює продуктивність різних теоретико-методичних напрацювань і ефективність застосування сучасних технологій [3].

Нами з'ясовано вимоги до рівня професійної кваліфікації й компетентності, а також організації професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів: оволодіння необхідними професійними знаннями, вміннями, навичками в галузі фізичного виховання та спорту; особистісними якостями для професійної самореалізації й саморозвитку

на ринку фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових послуг; відповідність освітніх програм потребам соціуму, особистості, науки та практики, спорту; створення професійно орієнтованого середовища для навчання; забезпечення високої якості практичної підготовки; орієнтація навчання на випереджувальний розвиток технологій і засобів; збереження й відновлення фізичного здоров'я населення; забезпечення можливостей для професійного розвитку. Дослідження фахівців доводять, що фундаментальна фахова підготовленість є базовою для вдалої професійної діяльності майбутніх тренерів. Основними складниками професійної діяльності тренерів-викладачів варто вважати: фізкультурно-спортивну діяльність (пізнавальна, організаторська, пропагандистська, інструктивно-педагогічна, суддівська); мотиваційно-ціннісні орієнтири, що виявляються в умінні мотивувати свої інтереси, переконання, потреби, прагнення досягти спортивних вершин; самодисципліну, самовиховання, саморегуляцію й самовдосконалення (рухові вміння, рухові навички, фізичний розвиток, фізична підготовленість), що виявляються у власній спортивній досконалості та майстерності.

Отже, рівень кваліфікації тренера, об'єм його знань і наявність управлінських здібностей, що виявляються, зокрема, у визначенні завдань і здійсненні загальної координуючої функції професійної діяльності своїх помічників, і визначатиме ступінь реалізації наявного науково-методичного і матеріально-технічного потенціалу. Тому, тренер, володіючи високим рівнем спеціальних знань в області теорії і методики підготовки, а також володіючи необхідним набором особистісно-психологічних якостей і властивостей, має незрівняно більше можливостей для успішної професійної самореалізації навіть при мінімально необхідному рівні матеріального та інших видів забезпечення [2, 5].

Тому, не дивлячись на те, що багато чинників, що детермінують низький рівень ефективності процесу підготовки в системі дитячо-юнацького міні-футболу в Україні, тісно взаємозв'язані і взаємообумовлені, питання формування професійної компетентності тренерських кадрів і її відповідність сучасним вимогам виділяється серед інших і є одним з найбільш значущих і актуальних [2].

Перш за все, слід зазначити, що досягнення спортивної науки, які виражаються, наприклад, в удосконаленні методики тренування і пропозиції нових підходів до вирішення різних завдань підготовки спортсменів взагалі, і футболістів зокрема, з підвищенням рівня підготовленості тренера, його професійній компетентності пов'язані лише побічно. Оскільки програми підготовки, що розробляються, або методичні принципи тренування, що є якоюсь сумою знань, є за своєю суттю лише можливістю, виступаючи як інструмент або засоби, які потенційно доступні тренерів для практичного застосування в процесі виконання своїх функціональних обов'язків. Наявні науково-методичні напрацювання ще необхідно не лише освоїти, але й критично переосмислити, адекватно застосувати в конкретних специфічних умовах професійної діяльності тренера. Що, у свою чергу, обумовлює необхідність розглядати процес формування професійної компетентності тренера крізь призму наявності, формування і розвитку специфічних особистісно-психологічних якостей і властивостей, відповідних вимогам діяльності [3, 5].

Основним критерієм якості підготовки майбутнього тренера-викладача є його професійна компетентність. Комплекс навичок і вмінь ефективно формується завдяки

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

використанню на заняттях педагогічного інструментарію. До якостей тренера-викладача, що формуються в процесі професійної підготовки, на нашу думку належать такі: оволодіння значними обсягами інформації; саморозвиток та самовдосконалення в аспекті фахової підготовки; здатність самостійно вивчати спеціальну літературу; розвинене мислення; володіння спортивною культурою; здатність до планування та організації навчальної і змагальної діяльності; здійснення самоконтролю та самоаналізу; позитивне ставлення до вивчення спеціальних (фахових) дисциплін.

У проведеному дослідженні ми виокремили основні компоненти професійної компетентності: орієнтаційно-мотиваційний, функціональний, контрольо-оцінний. Сформованість кожного компонента визначалася за певними показниками. Підтримуємо визначення, що показник є певною рисою, подією або явищем, на основі якого ми доходимо висновку стосовно того, що нас цікавить, в чому ми впевнені або впевнені більше, ніж звичайно.

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу узагальнити вимоги до вибору критеріїв, тому систематизуємо їх у такій послідовності: об'єктивність; адекватність; нейтральність щодо досліджуваних явищ; порівняння; змістовність суттєво важливих показників досліджуваного процесу чи явища; стійкість на визначеному проміжку часу.

Не дивлячись на актуальну останніми роками для спорту в Україні проблему відсутності повноцінної взаємодії науки і практики, теоретична і практична значущість вивчення психологічних аспектів професійної діяльності тренера, що визначають, у свою чергу, вимоги до його особистісно-психологічної сфери не викликає сумнівів. Оскільки саме інтелектуальні здібності, ціннісні орієнтири і спрямованість особистості тренера разом з іншими професійно значущими психологічними і психофізіологічними характеристиками багато в чому обумовлюють успішність його професійної діяльності. Дані характеристики визначають не лише якісний рівень оволодіння доступними науково-методичними розробками і рівень ефективності їх практичної реалізації, але й схильність тренера до пошуку шляхів удосконалення системи підготовки, а також до саморозвитку і самоосвіти. З погляду успішності виконання професійних завдань, останнє багато в чому є навіть більш значущим, оскільки виступає передумовою для ефективної реалізації наявних потенційних здібностей, а також перманентного самовдосконалення фахівця [6, 10].

Враховуючи сучасні тенденції в системі дитячо-

юнацького спорту, буде не зайвим звернути увагу на те, що основним критерієм успішності професійної діяльності тренера є кількість підготовлених кваліфікованих спортсменок-футболісток, конкурентоздатних в умовах професійного міні-футболу, як на національному, так і на міжнародному рівні, а не кількість перемог в різних турнірах і вікових групах. Саме виходячи з даного положення і необхідно розглядати питання формування критеріїв оцінки професійної компетентності тренера дитячих і юнацьких команд [2, 5].

Аналіз наукової літератури дав можливість визначити такі критерії сформованості компонентів розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів: емоційно-вольовий, когнітивний та діяльнісний.

Висновки / Дискусія

Необхідність професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки зумовлює розв'язання педагогічних завдань щодо розвитку професійної компетентності, професійно важливих якостей, формування готовності до тренерсько-викладацької діяльності, професійного самовдосконалення та самореалізації. Ядром професійного становлення тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки визначено розвиток професійної компетентності та професійно важливих особистісних якостей на основі узгодженості змісту фахової підготовки із специфікою професійної діяльності тренера-викладача. Забезпечення успішного професійного становлення тренерів-викладачів визначено активізацію професійної мотивації; єдність змісту, форм, методів навчання; суб'єкт-суб'єктні взаємини між тренерами та вихованцями; залучення фахівців до пошуково-дослідницької діяльності. Провідним є формування у фахівців позитивного й усвідомленого ставлення до себе як до високого професіонала, професійної самоідентичності, усвідомленого сприйняття цінностей тренерсько-викладацької діяльності, готовності до професійного саморозвитку та самореалізації.

Перспектива подальших досліджень буде направлена на аналіз та обґрунтування диференційованого підходу до побудови системи оцінки професійної компетентності тренера у вирішенні завдань підготовки спортивного резерву у міні-футболі залежно від змісту й спрямованості етапів багаторічної підготовки на основі сформованості компонентів розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів: емоційно-вольовий, когнітивний та діяльнісний.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Байрачний, О.В. (2016), "Аналіз сучасних вимог до компетенції тренера в професійному футболі", Матеріали XIV Міжнародної наукової конференції по итогам НИР за 2015 год, Часть 2, С.8-11.
2. Волянчук, Н.Ю. (2006), Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача: дис... д-ра психол. наук: 19.00.01, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ, 411 с.
3. Корх, А.Я. (2000), Тренер: деятельность и личность, Терра-спорт, Москва, 120 с.
4. Лисенчук, Г.А. (2003), Управление подготовкой футболистов, Олимпийская литература, Киев, 272 с.
5. Павлюк, Є.О. (2014), "Компоненти, критерії та рівні оцінювання професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів" 36. наук. пр. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми, Вип. 38, Редкол. : І. А. Зязюн (голова) та ін., Вид-во Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», С. 377-383.
6. Чопик, Т.В. (2012), "Аналіз професійної освіти тренера-викладача у процесі фахової підготовки", Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки, Хмельницький, №62, С.144-149.

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

7. Шаповал, Є.Ю. (2012), "Теоретико-методичні аспекти формування ефективних рухових дій у жіночому міні-футболі", Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, Чернігів, Вип. 98, (т. IV), С. 239-243.
8. Шаповал, Є.Ю. (2014) "Інтегральна підготовка як фактор реалізації принципів цілісності і послідовності тренувального процесу у жіночому міні-футболі" Фізична культура : теорія і практика : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка, Полтава, №2, С. 75-77.
9. Шаповал, Є.Ю. (2015) Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук: 13.00.02, Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, Харків, 266 с.
10. Shapoval, E.Y. (2013) Didactic essence of the differential approach to the formation of motor skills in women's mini football, Nauka i Studia. Pedagogiczne nauki. Psychologia i socjologia, Przemysl, 39 (107), P. 88-93.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Анотация. Шаповал Е.Ю., Голуб Л.А. **Обоснование необходимости профессиональной подготовки тренеров к ведению учебно-тренировочного процесса с учетом гендерной дифференциации в женском мини-футболе.** Цель: есть обоснование путей совершенствования профессиональной деятельности будущих тренеров-преподавателей женских команд по мини-футболу в новых организационно-управленческих условиях. Материал и методы: в эксперименте приняли участие 226 девушек 11-14 лет. Определены контрольная и экспериментальная группы были равномерно распределены по уровням сформированности двигательных навыков девушек 11-14 лет путем произвольного выбора участников. Материалы исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс Коцюбинского ДЮСШ Киевской области, Коммунального заведения ДЮСШ имени А. Бутовского Полтавского областного совета, коммунального заведения ДЮСШ № 8 Харьковского городского совета, Ирпенской ДЮСШ Ирпенского городского совета. В процессе исследования использовались теоретические, эмпирические и методы математической статистики для количественного и качественного анализа эмпирических данных. Результаты разработана обобщенная схема процесса формирования двигательных навыков в мини-футболе. Выявлено требования к уровню профессиональной квалификации и компетентности, а также организации профессиональной подготовки будущих тренеров-преподавателей: овладение необходимыми профессиональными знаниями, умениями, навыками в области физического воспитания и спорта. Выводы: необходимость профессионального становления будущих тренеров-преподавателей в процессе профессиональной подготовки приводит решения педагогических задач по развитию профессиональной компетентности, профессионально важных качеств, формирование готовности к тренерско-преподавательской деятельности, профессионального самосовершенствования и самореализации.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, учебно-тренировочный процесс, мини-футбол, дифференцированный подход, двигательные навыки, девушки-футболистки.

Abstract. Shapoval E.Y., Golub L.A. **Justification of the need for professional training of trainers for the conduct of the training process, taking into account gender differentiation in women's mini-football.** Purpose: there is a justification of ways to improve the professional activities of future coaches and teachers of women's futsal teams in the new organizational and managerial conditions. Material and methods: 226 girls aged 11-14 took part in the experiment. The control and experimental groups were determined to be evenly distributed among the levels of motor skills of girls aged 11-14 by the arbitrary choice of participants. The research materials were introduced into the educational process of the Kotsyubynsky youth sports school in Kiev region, the municipal institution of the youth sports school named after A. Butovsky of the Poltava regional council, the public school of children's sports school No. 8 of the Kharkov city council, the Irpen youth school of the Irpen city council. In the process of research, theoretical, empirical, and methods of mathematical statistics for quantitative and qualitative analysis of empirical data have been revealed. Results A generalized scheme of the process of formation of motor skills in futsal has been developed. The requirements to the level of professional qualifications and competence, as well as the organization of professional training of future trainers, teachers: mastery of the necessary professional knowledge, skills in the field of physical education and sports. Conclusions: the need for professional development of future trainers and teachers in the process of training leads to the solution of pedagogical tasks for the development of professional competence, professionally important qualities, the formation of readiness for coaching and teaching activities, professional self-improvement and self-realization.

Key words: professional activity, educational process, futsal, differentiated approach, motor skills, female football players.

References

1. Bayrachny, O.V. (2016), "Analiz sovremennykh trebovaniy k kompetentsyy trenera v professionalnom futbole", Materyaly XIV Mezhdunarodnoi nauchnoi sessyy po itoham NYR za 2015 hod, Chast 2, S.8-11. (in Russ.)
2. Volianiuk, N.Yu. (2006), Psykholohichni zasady profesiinoho stanovlennia trenera-vykladacha: dys... d-ra psykol. nauk: 19.00.01, In-t psykholohii im. H. S. Kostiuaka APN Ukrainy, Kyiv, P.411. (in Ukr.)
3. Korkh, A.Ya. (2000), Trener: deiatelnost y lychnost, Terra-sport, Moskva, P.120. (in Russ.)
4. Lysenchuk, H.A. (2003), Upravlenye podgotovkoi futbolystov, Olympyskaia literatura, Kyev, P. 272. (in Ukr.)
5. Pavliuk, Ye.O. (2014), "Komponenty, kryterii ta rivni otsiniuvannia profesiinoy kompetentnosti maibutnykh treneriv-vykladachiv", Zb. nauk. pr. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv : metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy, Vyp. 38, Redkol. : I. A. Ziaziun (holova) ta in., Vyd-vo Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», S. 377-383. (in Ukr.)
6. Chopyk, T.V. (2012), "Analiz profesiinoy osvity trenera-vykladacha u protsesi fakhovoy pidhotovky", Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya: pedahohichni ta psykholohichni nauky, Khmelnytskyi, №62, S.144-149. (in Ukr.)
7. Shapoval, Ye.Yu. (2012), "Teoretyko-metodychni aspekty formuvannia efektyvnykh rukhovyykh dii u zhinochomu mini-futboli", Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport, Chernihiv, Vyp. 98, (t. IV), S. 239-243. (in Ukr.)
8. Shapoval, Ye.Yu. (2014) "Intehrlna pidhotovka yak faktor realizatsii pryntsyviv tsilisnosti i poslidovnosti trenuvalnoho protsesu u zhinochomu mini-futboli" Fizychna kultura : teoriia i praktyka : chasopys kafedry teorii y metodyky fizychnoho vykhovannia, adaptivnoi ta masovoi fizychnoi kultury PNPUI imeni V. H. Korolenka, Poltava, №2, S. 75-77. (in Ukr.)
9. Shapoval, Ye.Yu. (2015) Formuvannia rukhovyykh navychok divchat 11-14 rokiv zasobamy mini-futbolu u dytiachy-iunatskykh sportyvnykh shkolakh: dys. kand. ped. nauk: 13.00.02, Kharkivskiy nats. un-t im. V. N. Karazina, Kharkiv, 266 P. (in Ukr.)
10. Shapoval, E.Y. (2013) Didactic essence of the differential approach to the formation of motor skills in women's mini football, Nauka i Studia. Pedagogiczne nauki. Psychologia i socjologia, Przemysl, 39 (107), P. 88-93. (in Poland)

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Шаповал Євгенія Юрївна: доцент, кандидат педагогічних наук; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка.

ORCID.ORG/0000-0002-3668-0875

E-mail: antenka2@ukr.net

Шаповал Евгения Юрьевна: доцент, кандидат педагогических наук; Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко.

Yevheniia Shapoval: Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences; Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko.

Голуб Ліна Олександрівна: старший викладач; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка.
Lina Golub: Senior Lecturer; Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko.

Оцінювання рівня розвитку технічних навичок у спортсменів-орієнтувальників

Надія Шип

Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна

Мета: вивчення проблеми оцінювання рівня технічної підготовки спортсменів-орієнтувальників, розробка, впровадження тестів, які могли б допомогти тренеру та спортсменам визначити перспективи на напрями подальшого вдосконалення, ліквідувати недоліки в технічній підготовці.

Матеріали і методи: у дослідженні приймали участь студенти педагогічного університету, що займаються в секції спортивного орієнтування. Досліджувався рівень розвитку технічних навичок, вивчалися зміни у рівні технічної підготовки внаслідок застосування спеціально розроблених тестів. Після застосування системи тестів було проведено аналіз успішності діяльності студентів у порівнянні з контрольною групою.

Результати: під час спостереження та обробки даних було виявлено, що систематичне використання тестів набагато поліпшило рівень технічної підготовки спортсменів та може бути рекомендовано для використання в тренувальному процесі.

Висновки: враховуючи різноманітність змагальної діяльності у спортивному орієнтуванні, велика кількість та творче застосування тестів, їхня індивідуалізація допоможуть спортсменам повністю реалізувати свій потенціал.

Ключові слова: тест, спортивне орієнтування, читання карти, умовна позначка.

Вступ

Спортивне орієнтування — вид спорту багатогранний. Разом із загальною та спеціальною фізичною підготовкою величезне значення має підготовка технічна. Саме розвиток технічних навичок зумовлює тактичні дії, що є визначальним для успіху спортивної діяльності в цілому. Більше того. Іноді ці два напрями підготовки настільки тісно пов'язані, що неможливо з повною достовірністю віднести будь-який елемент до одного з них в чистому вигляді. Тому правомірно буде казати про техніко-тактичну підготовку [13]. Технічна, тактична та психологічна підготовка спортсменів — ключові моменти для успішних виступів у змаганнях. Та якщо можливість контролювати фізичні кондиції достатньо добре вивчена і особливих труднощів не представляє, то методи контролю технічних навичок розроблені недостатньо [2]. Тому має актуальність проблема розробки системи тестів, що допоможуть тренеру визначити рівень технічної підготовки спортсменів, визначити шляхи їхнього подальшого вдосконалення. Спортсмени за допомогою таких тестів матимуть змогу відчути слабкі місця у своїй технічній підготовці, матимуть стимул до роботи над технічними навичками. Але розробка тестів для використання саме у спортивному орієнтуванні представляє труднощі з огляду на сам характер спортивної діяльності. Адже цей спорт як ніякий інший не має постійних або стандартних умов при проведенні змагань, більше того, стандартні умови йому протипоказані. Кожного разу спортсмени стикаються з новою місцевістю, картами, плануванням дистанції, природними умовами і т.п. [3]

Треба відзначити, що технічній підготовці спортсмена-орієнтувальника присвячено немало літературних праць від витоків орієнтування до сьогодення. Однак, у практиці тренувального процесу не завжди знаходиться можливість індивідуального підходу, детального аналізу ефективності тих або інших вправ.

Процес розвитку нашого виду спорту навіть у найуспішніших країнах полягає у тому, що з великої кількості початківців методом природного відбору виділяються

спортсмени, які більш вдало долають дистанцію змагань. Цей контингент з відсіюванням продовжує рух до верхівок — збірних команд. Однак при такій системі спортсмени навіть високого рівня не завжди отримують адекватну технічну підготовку, не мають змогу повністю реалізувати свій потенціал.

В загальному вигляді техніка — це спосіб виконання дій. Зміст техніки полягає у виконанні рішень спортсмена. Для вдосконалення техніки необхідно намагатися довести виконання прийомів до автоматизма. Основний шлях техніко-тактичної підготовки полягає в поступовому збільшенні об'єктів свідомого контролю, в той час, як контроль деталей все більше автоматизується [7].

Маючи в своїх руках систему тестування технічних навичок, спортсмени та тренери мали б змогу досягати кращих результатів в своїй діяльності. Свою роботу ми присвятили розробці тестів, що аналізують технічну навичку «читання карти».

Мета дослідження: вивчення проблеми оцінювання рівня технічної підготовки спортсменів-орієнтувальників, розробці, впровадженню тестів, які могли б допомогти тренеру та спортсменам визначити перспективи та напрями подальшого вдосконалення, ліквідувати недоліки в технічній підготовці.

Матеріал і методи дослідження

Наші дослідження ми проводили, працюючи зі студентами педагогічного університету. Це були здебільше початківці у віці від 17 до 21 років. Експеримент проходив протягом кількох років в процесі тренувань та змагань з орієнтування бігом у лісі. Треба зазначити, що у безсніговий період змагання проводяться доволі часто, що дає великий матеріал для дослідження.

Методами нашої роботи стали: статистична обробка результатів змагань, аналіз помилок на дистанції, контроль часу, що був втрачений через недоліки в техніці орієнтування, розробка та застосування тестів технічної підготовки, коректування недоліків, аналіз виступів у змаганнях

через деякий час.

Частина спортсменів на заняттях використовувала тести, аналізувала виступи у змаганнях, знаходили слабкі місця у своїй технічній підготовці. Інша група займалася лише фізичною підготовкою та приймала участь у змаганнях.

В структурі техніки орієнтування можна виділити прийоми грубого, точного орієнтування та допоміжні. Грубе орієнтування не потребує зупинок, дозволяє орієнтуватися, не знижуючи швидкості. Розподіл орієнтування на грубе і точне буває корисним для правильної організації мислення, а також для виявлення перспектив та резервів технічної підготовки. В грубому орієнтуванні можна відрізнити біг за напрямом, біг за орієнтирами. В точному орієнтуванні: рух за азимутом, рух з читанням карти. Елементами техніки орієнтування є: читання карти, слідування за місцевістю, орієнтування карти, контроль відстані, напрямку, висоти, визначення напрямку, визначення азимута [10].

Чому ми присвятили свою діяльність саме вивченню технічної навички «читання карти»? Карта — це основне джерело інформації для спортсмена протягом всієї дистанції. Вміння швидко читати та правильно розуміти карту в умовах бігу на місцевості — складна технічна навичка. Її розвиток і вдосконалення займає значну частину часу в технічній підготовці і триває протягом всієї спортивної діяльності. Вміння працювати з картою — запорука успіху на змаганнях. Читати карту — це знати умовні позначки, визначити загальну характеристику місцевості, уявляти просторові співвідношення її частин та елементів. В процесі розвитку цієї навички утворюються міцні прямі та зворотні зв'язки: умовна позначка — об'єкт. Кінцевою ціллю навчання читання карти повинно бути чітке вміння уявляти реальну місцевість за її зображенням умовними позначками, і навпаки — уявне відтворення образу карти в результаті спостереження місцевості [4].

Окрема увага приділяється формуванню вміння уявляти нерівності земної поверхні за допомогою горизонталей, що зображені на карті. Тут уявне зображення від площинного переходить до просторового, що сприймається більш складно [5].

Результати дослідження

На першому етапі навчання головним об'єктом тестування було визначення того, як наші підопічні засвоїли умовні позначки спортивних карт. Для цього використовували:

- топографічний диктант, топографічне лото;
- розмальовування чорно-білих карт;
- відшукання на картах певних орієнтирів;
- проста топографічна зйомка місцевості.

Всі завдання виконувались у мінливих умовах та з фіксуванням часу.

Наступний етап передбачав більш складні завдання:

- сліdkуючи за маршрутом на карті назвати всі умовні позначки;
- знайти на карті та змалювати найбільшу кількість умовних позначок за 3 (5, 10) хв;
- на карті позначити місця, де лінійні орієнтири

створюють точкові.

По мірі придбання спортсменами досвіду застосовувалися вправи:

- за допомогою питань «так» чи «ні» визначити міс-

це розташування КП на карті партнера;

- серед 15 фрагментів спортивних карт знайти 3, що відповідають даним.

Основним тестом на місцевості була така вправа: рухаючись по розміченій трасі спортсмен досягає КП, де знаходиться картка з зображенням 4 варіантів місцевості навколо КП. Спортсмен повинен визначити один, що відповідає району КП. Фіксується час та правильність виконання [12].

Дуже важливим компонентом в читанні карти є розвиток спеціалізованої пам'яті. Тому окремі тести були направлені на визначення рівня її розвитку:

складання розрізаних карт з фіксуванням часу виконання;

- перенесення дистанції з контрольної карти на свою; знаходження КП на карті-перевертні.

На місцевості спортсменом долалася дистанція, а потім необхідно було нанести її на карту. Або дистанція проходилася по пам'яті.

З тією ж ціллю використовувалась більш складна вправа:

На старті знаходиться карта, де вказано місце розташування КП 1. Учасник вивчає карту до повного запам'ятовування, потім рухається без карти на КП. На КП 1 знаходиться карта з позначенням КП 2. Знову запам'ятовування та рух на КП 2 і т.д. Рівень розвитку спеціальної пам'яті визначають за часом здолання дистанції [1].

Інша аналогічна вправа:

На місцевості встановлюють 5-10 КП на відстані до 500 м від старту. Карта з позначеними КП знаходиться на старті. Завдання — запам'ятати карту та знайти КП. Можна повертатися на старт та дивитись ще раз.

Для кваліфікованих спортсменів проводиться така вправа:

На карті зображено 2 КП, поєднані прямою. Протягом певного часу спортсмени вивчають карти, а потім на чистому аркуші малюють те, що запам'ятали. Порівнюючи малюнки можна провести невеличкі змагання, хто більше запам'ятав [6].

Наступним тестом ми з'ясували, яка кількість часу необхідна для ефективного запам'ятовування карти:

Обирають приблизно рівноцінні частини карти. Спортсмени вивчають їх впродовж різних часових відрізків, потім зображують те, що запам'ятали. В середньому студенти запам'ятовували за 3с — 3-4 орієнтира, за 10 с — 5-7, за 30 с — 8-10. За допомогою цього теста ми переконалися, що кількість інформації, що запам'яталася збільшується повільніше, ніж час запам'ятовування. Таким чином, не потрібно довго дивитися в карту. Достатньо невеликих запам'ятовувань впродовж 4-6 с за потребою на всій дистанції [6].

Як ми вже наголошували, особливо складним саме для початківців є розуміння зображення рельєфу на карті. Для контролю цього розуміння використовуються такі тести:

- за описом підібрати на картинках графічне зображення елементів рельєфу;
- підібрати профілі, відповідні лініям на карті;
- зобразити горизонталями схематичне зображення

рельєфа за профілем траси;

- сліdkуючи за маршрутом, зобразити на карті спуски синім кольором, а підйоми — червоним.

В цих вправах контролюється час та правильність ви-

конання [8].

Оцінювання нами рівня розвитку спостережливості, уваги, пам'яті проводилося за допомогою нескладного тесту. Треба перенести місця знаходження КП з контрольної карти на свою. Перенесення 20 КП менше ніж за 3хв вважалось відмінним результатом, за 3-4 хв — задовільним, більше 4 хв — незадовільним.

Рівень розвитку уваги та спеціальної пам'яті фіксували за допомогою карт-перевертнів. На зворотньому боці карти розташовуються декілька серій по 10 фрагментів цієї ж карти розміром 3×3 см. За 1 хв необхідно запам'ятати максимальну кількість КП і за 2 хв знайти їх на карті. Добрий результат — 7-9

КП, задовільний — 3-5 КП, незадовільний — 1-2 КП.

Оцінювалася швидкість складання розрізаних карт. Зміна швидкості складання більше 25% за рік — добрий результат, на 10-25% — задовільний, менше 10% — незадовільний [11].

Ці тести використовуються як у спокійному стані, так і під час бігу.

Сукупність розвитку необхідних якостей можна контролювати за допомогою вправи, яка моделює змагальну діяльність. Протягом 1 хв спортсмен дивиться на карту з дистанцією. Потім, не заглядаючи в карту відповідає на питання: скільки КП на трасі, між якими найдовший відрізок, чи є варіанти зустрічного бігу, який район найвищий і т.д.

Слідкування за місцевістю потребує розвитку тих же якостей, що й читання карти. Ці два процеса взаємно пов'язані та складають спільну навичку. В процесі тренування у спортсменів вдосконалюється невимусене запам'ятовування, що дає змогу приділяти увагу іншим технічним операціям [13].

Природно, що на початкових етапах навчання ми приділяли увагу вимушеному запам'ятовуванню, поясняли студентам, на які об'єкти потрібно звертати увагу. Поступово невимусене запам'ятовування займало все більше місця в діяльності. Рівень розвитку цієї якості ми оцінювали такими тестами:

1. Спортсмени знаходяться на місцевості з можливістю огляду значного простору (вирубка, велика галявина). Після спостереження впродовж 1-2 хв вони повертаються спиною до місцевості і занотовують якнайбільше орієнтирів, що запам'ятали.

2. Аналогічна вправа, але виконується в процесі руху лісовою стежкою. Треба запам'ятати якнайбільше орієнтирів на відрізьку 200-300 м та їхню послідовність.

3. Спортсмени долають дистанцію 1,5-2 км. Після цього складають просту схему із зазначенням орієнтирів та відстанями між ними [10].

Найбільш яскрава риса тестів, що ми відзначили при їхньому застосуванні, полягає в тренувальній та захоплюючій дії. Виступаючи у якості вправ, вони стимулювали студентів при наступному використанні покращити власний результат, працювати над своїми якостями.

Підводячи підсумки нашого дослідження ми мали змогу спостерігати наступні результати.

За 4 роки навчання в університеті ми працювали з двома групами студентів. Перша група — експериментальна, друга — контрольна. Кількість спортсменів в групах змінювалась, були тимчасові учасники. У підсумку ми проаналізували результати 22-х учасників 1-ї групи та 18 — з 2-ї. На перших змаганнях, коли рівень підготовки був приблизно однаковим, результати обох груп мало

відрізнялись. Середнє відставання від часу переможця складало 64% у 1 групі та 59% у 2-й. Після цього ми почали використовувати тести на заняттях з 1 групою. Крім цього спортсмени 1 групи аналізували свої виступи на змаганнях та складали детальні звіти. Підраховувався час, що був затрачений через помилки у техніці читання карти. Перші змагання проводилися восени, зимою була перерва у змаганнях. На весняних стартах вже була помітна різниця між учасниками двох груп. Відставання у часі від переможця в середньому 47% у 1 групі та 56% у 2-ї. Через помилки в знанні умовних позначок втрачено 20% часу в 1 групі та 32% у 2-й. Неправильно вибирали шлях руху через нерозуміння карти 35% у 1 групі та 44% у 2-й. Помилки через погане читання рельєфу у 44% 1 групи та 59% у 2-ї. Після цього ми аналізували кожний змагальний сезон. Було таке, що після зимової перерви результати верталися до попередніх значень, але у 1 групі вони швидко відновлювалися та стрімко покращувалися. Прогресували результати і 2 групи, але помітно повільніше. На 4 році навчання відставання від переможця в 1 групі досягло 12%, а в 2-й 25%. Втрати через незнання умовних позначок майже не фіксувалися. Учасники 1 групи навчилися добре асоціювати місцевість з зображенням на карті і помилялися у виборі шляху через погане читання лише у 5% випадків. У 2 групі спостерігалось 17% помилок цього типу. Найбільшу складність являло читання рельєфу, особливо у незвичайній місцевості. Однак, в 1 групі це було причиною 22% помилок, а у 2-й — 39%.

Висновки / Дискусія

В результаті проведеного нами вивчення робіт інших науковців у нашій галузі як вітчизняних, так і іноземних [1, 3, 11, 13] можемо зазначити, що існує тенденція до спрощення та деякої стандартизації дій спортсмена на дистанції, наближуючи шлях руху до прямої лінії при високій швидкості бігу. Не відкидаючи ролі фізичної підготовки та вміння додержувати правильного напрямку руху, користуючись отриманими даними наших досліджень можемо дійти висновку, що недоліки технічної підготовки, зокрема проблеми з читанням карти не дозволять спортсменам досягти своїх найвищих результатів.

Загалом очевидно, що за час спостереження всі спортсмени покращили свої результати на змаганнях. Звісно, результат складається з багатьох факторів. Однак, незаперечна перевага спортсменів 1 групи над 2-ю, особливо покращення технічної підготовки, пов'язаної з читанням карти, спостереженням за місцевістю, запам'ятовуванням інформації. Це справджує наші сподівання щодо позитивного впливу тестування на учбовий процес. Таким чином ми підтвердили твердження фахівців спортивного орієнтування [5, 9, 12] про можливість і навіть необхідність використання системи розвиваючих та контролюючих тестів на всіх етапах підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень передбачають необхідність більш серйозного та поглибленого підходу до розробки та впровадження тестів у роботу всіх секцій спортивного орієнтування. Необхідно також адаптувати їх для роботи зі спортсменами різного віку та рівня підготовки. Це, безумовно, збагатить теорію і практику сучасної підготовки спортсменів-орієнтувальників. Крім того, є перспектива для розробки тестів, присвячених іншим елементам техніки і тактичним діям в спортивному орієнтуванні.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Агальцов, В. Н. (1990), Методика начального обучения спортивному ориентированию, ОГУФК, С.37-50.
2. Акимов, В. Г. (1975), "Пространственное представление и восприятие местности в условиях «ближней ориентации»", Проблемы физического воспитания студентов вузов, Брест, С.127-129.
3. Акимов, В. Г. (1987), Подготовка спортсмена-ориентировщика, Минск, 176 с.
4. Алешин, В. М. (2004), Карта в спортивном ориентировании, Воронеж, 171 с.
5. Васильева, З. В., Кобзевой, Л. Ф., Воронова, Ю. С. (2010), Контроль в процессе тренировки спортсменов-ориентировщиков: учебное пособие, Смоленск.
6. Казанцев, С. А. (2003), Особенности внимания спортсменов-ориентировщиков, Спб.ГАФК им. Лесгафта, С.31-38.
7. Ключникова, Н. Н. (2004), Техническая подготовка на учебных занятиях спортивным ориентированием, Ульяновск, 36 с.
8. Король, С. А. (2013), "Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ", Спортивний вісник Придніпров'я, №2, С. 241-244.
9. Левченко, І. Б., Кравченко, Л. І. (2013), Розробка уроків зі спортивного орієнтування, Київ, 125 с.
10. Мальчиков, А. В. (2003), Уроки ориентирования, Москва, №3, С. 42-43.
11. Маясов, К., Маясов, Л., Сапужак, І. (2007), "Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників", Молода спортивна наука України, Львів, Вип. 11.
12. Моргунова, Т. В. (2008), Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Советский Спорт, 92 с.
13. Тыкул, В. И. (1990), Спортивное ориентирование, Москва, 159 с.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. Надежда Шип. Оценка уровня развития технических навыков у спортсменов-ориентировщиков. Цель: изучение проблемы оценки уровня технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков, разработке, внедрению в практическую деятельность тестов, которые по возможности могли бы оказать помощь тренеру и спортсменам определить перспективы и направление дальнейшего совершенствования, ликвидировать недостатки в технической подготовке. В частности изучался такой элемент техники ориентирования как чтение карты. **Материал и методы:** анализ уровня технической подготовки студентов педагогического университета, которые занимаются в секции спортивного ориентирования. Также проведено изучение литературных источников. На основе этого материала были разработаны тесты технической подготовки. После использования системы тестов был проведен анализ успешности спортивной деятельности студентов в сравнении с контрольной группой. **Результаты:** во время наблюдения и обработки данных было обнаружено, что систематическое использование тестов намного улучшило уровень технической подготовки спортсменов и может быть рекомендовано для использования в тренировочном процессе. **Выводы:** учитывая разнообразие соревновательной деятельности в спортивном ориентировании, большое количество и творческое применение тестов, их индивидуализация поможет спортсменам полностью реализовать свой потенциал.

Ключевые слова: тест, спортивное ориентирование, чтение карты, условный знак

Abstract. Nadiya Shyp. Estimation of development level of technical skills of orienteering athletes. Purpose: study of the problem of assessing the level of technical training of the orienteering athletes, the development, implementation of practical tests that could possibly help the coach and athletes to identify prospects for further improvement, eliminate the shortcomings in technical training. In particular, such an element of technology as map reading was studied. **Material and methods:** analysis of the level of training of the students of the pedagogical university engaged in the section of sports orienteering was carried out. Literary sources were also studied and technical training tests were developed on the basis of this material. After applying the test system, an analysis of student performance was compared with the control group. **Result:** we were able to observe that the systematic use of tests has greatly improved the level of technical training of athletes and can be recommended for use in the training process. **Conclusions:** given the variety of competitive activities in sports orienteering, the large number and creative use of tests, the individualization of them will help athletes to reach their full potential.

Keywords: test, orienteering, map reading, symbol

References

1. Agaltsov, V. N. (1990), Metodika nachalnogo obucheniya sportivnomu orientirovaniyu [Oriental Orienteering Training Methodology], OGUFG, pp.37-50. (in Russ).
2. Akimov, V. G. (1975), "Spatial representation and perception of the terrain in the conditions of "near orientation", Problemyi fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov, Brest, pp.127-129. (in Russ).
3. Akimov, V. G. (1987), Podgotovka sportsmena-orientirovschika [Orienteering Training], Minsk, 176 p. (in Russ).
4. Aleshin, V. M. (2004), Karta v sportivnom orientirovanii [Orienteering card], Voronezh, 171 p. (in Russ).
5. Vasileva, Z. V., Kobzevoy, L. F., Voronova, Yu. S. (2010), Kontrol v protsesse trenirovki sportsmenov-orientirovschikov [Control during the training of orienteering athletes]: uchebnoe posobie, Smolensk. (in Russ).
6. Kazantsev, S. A. (2003), Osobennosti vnimaniya sportsmenov-orientirovschikov [Attention features of orienteering athletes], Spb.GAFK im. Lesgafta, pp.31-38. (in Russ).
7. Klyuchnikova, N. N. (2004), Tehnicheskaya podgotovka na uchebnyih zanyatiyah sportivnyim orientirovaniem [Technical training in orienteering classes], Ulyanovsk, 36 p. (in Russ).
8. Korol, S. A. (2013), "Means of sports orientation in the physical education of university students", Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia, No. 2, pp. 241-244. (in Ukr).
9. Levchenko, I. B., Kravchenko, L. I. (2013), Rozrobka urokiv zi sportyvnoho oriєntuvannia [Developing sports orientation lessons], Kyiv, 125 p. (in Ukr).
10. Malchikov, A. V. (2003), Uroki orientirovaniya [Orientation Lessons], Moskva, No. 3, pp. 42-43. (in Russ).
11. Maiasov, K., Maiasov, L., Sapuzhak, I. (2007), "Analysis of the structure of training of orienteering athletes", Moloda sportyvna nauka Ukrainy, Lviv, Vyp. 11. (in Ukr).
12. Morgunova, T. V. (2008), Obuchayushchie i kontrolnyie testyi po sportivnomu orientirovaniyu [Orienteering training and tests], Sovetskiy Sport, 92 pp. (in Russ).
13. Tyikul, V. I. (1990), Sportivnoe orientirovanie [Orienteering], Moskva, 159 s. (in Russ).

Received: 11.11.2019.
Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Шип Надія Євгенівна: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Шип Надежда Евгеньевна: Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды, ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Shyp Nadiya: H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Alchevsky Street 29, Kharkiv, 61002, Ukraine.

Шановні колеги!
Запрошуємо Вас подавати свої наукові статті до публікації в науковому фаховому виданні
Харківської державної академії фізичної культури

"Слобожанський науково-спортивний вісник"

При підготовці статей просимо Вас дотримуватися наступних вимог:

Текст статті (без анотацій та списку літератури) обсягом 8 і більше сторінок формату А4 у редакторі WORD 2003 (у форматі *.doc) або rtf.

Шрифт – Times New Roman 14, нормальний, без переносів, абзаци – 1,25, вирівнювання за шириною.

Поля сторінки: справа, зліва, зверху та знизу 20 мм, орієнтація сторінки – книжкова, міжрядковий інтервал – 1,5 (в таблицях – 1).
Мова статті – українська, англійська.

СТРУКТУРА СТАТТІ

Тематичний рубрикатор **УДК**.

Назва статті (до 10 слів). Назва статті повинна відображати зміст і мету цієї статті.

Ім'я та Прізвища авторів.

Місце роботи або навчання (назва установи чи організації, місто, країна).

Анотація. Анотація повинна відображувати зміст статті; мати структуру: Мета: ..., Матеріал і методи: ..., Результати: ..., Висновки: Якщо мова статті не українська – анотація українською мовою подається у розширеному вигляді (1800 знаків з пробілами). Подається трьома мовами (укр., англ., рос.)

Ключові слова: 5–8 слів, які характеризують досліджувану проблему.

Вступ. Вступ описує, що автор сподівається досягти, та чітко означає досліджувану проблему. Повинен узагальнювати відповідні дослідження для забезпечення контексту і пояснювати, які дослідження інших авторів, якщо такі є, оскаржуються або вимагають продовження. Наприкінці Вступу вказується мету дослідження.

Матеріал і методи дослідження. Розділ статті, що повинен описувати експеримент, гіпотези, загальний план експерименту або методу. Повинно бути сформульовано план, відповідний для відповідей на питання. Представлено достатньо інформації, щоб відтворити дослідження (характер контингенту досліджуваних, методи). Вказати, які в статті дотримуються процедури. Розташувати їх в порядку значимості. Якщо такі методи є новими, вони повинні мати докладні пояснення. Вказати наявність вибірки. Описати належним чином обладнання та матеріали. Для статей медичного характеру потрібно вказати відповідні стандарти про дотримання етики медичних досліджень (за участю людини або тварин).

Результати дослідження. Автор повинен пояснити, яких відкриттів він досяг в дослідженні. Вони повинні бути зрозуміло згруповані і мати логічну послідовність. Представлений належний аналіз отриманих результатів дослідження; статистичні дані.

Висновки / Дискусія. У цьому розділі подається інтерпретація результатів дослідження; як результати співвідносяться з очікуваннями і більш раннім дослідженням; стаття підтримує або спростовує попередні теорії. Пояснюється, як дослідження вплинуло на прогрес наукових знань. Наприкінці розділу вказуються **Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку**.

Список посилань подається у двох варіантах:

1. Кирилицею (не менше 10, з яких не менш 5 – іноземних) повинен налічувати достатню кількість сучасних (за останні 5 років) джерел за проблемою дослідження, до якого необхідно включати наукові статті з українських та зарубіжних фахових наукових журналів. Відомості про них повинні відповідати вимогам Гарвардського стилю. Текст статті обов'язково повинен містити посилання на використані літературні джерела.

2. Латиницею (References) оформлюється за Гарвардською системою (BSI). Рекомендації щодо оформлення можна подивитися за посиланням.

Наприкінці статті обов'язково вкажіть для кожного автора (українською, англійською та російською мовами): прізвище, ім'я та по батькові (повністю) із зазначенням учених ступенів і вчених звань, місце роботи (офіційну назву та поштову адресу установи чи організації); ORCID; e-mail.

Статті просимо надсилати у встановлений термін в електронному вигляді за адресою:

E-mail: slobozhanskyi.nsv@khdaifk.com Тема листа та ім'я файлу статті: **Прізвище автора_Стаття**.

Тел. редакції (095) 609-00-98

Сайт журналу: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177>

Сайт англomовної версії журналу

"Slobozhanskyi Herald of Science and Sport": http://journals.uran.ua/sport_herald

Вихід журналу:

№1 – лютий, №2 – квітень, №3 – червень, №4 – серпень, №5 – жовтень, №6 – грудень

Терміни подання статей:

№1 – до 20 січня; №2 – до 20 березня; №3 – до 20 травня;

№4 – до 20 липня; №5 – до 20 вересня; №6 – до 20 листопада

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Редактори:
Оргкомітет Конференції

Видання Харківської державної
академії фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, Харків, вул. Клочківська, 99