

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

Науково-теоретичний журнал

Виходить 6 разів на рік
Видається з 1997р.

2(64)

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2018

Видання Харківської державної академії фізичної культури.

Журнал включає 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, російська, англійська.

Журнал включений до переліку фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт, галузь науки – **“Фізичне виховання та спорт” (категорія “В”)** (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.).

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

Друкується за постановою вченої ради ХДАФК від 24.04.2018 р. протокол №12.

Головний редактор

Ровний А.С., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, академік Міжнародної академії проблем людини в авіації та космонавтиці (м. Харків, Україна)

Члени редакційної ради:

Ажиппо О.Ю., доктор педагогічних наук, професор (м. Харків, Україна)

Аль Раггад Раїд, доктор філософії, кандидат педагогічних наук (м. Амман, Йорданія)

Афтімічук О.Є., доктор педагогічних наук, професор

(м. Кишинів, Республіка Молдова)

Ашанін В.С., кандидат фізико-математичних наук, професор, академік АНПРЕ (м. Харків, Україна)

Байковський Ю.В., доктор педагогічних наук, професор

(м. Москва, Росія)

Врублевський Є.П., доктор педагогічних наук, професор

(м. Мінськ, Республіка Білорусь)

Друзь В.А., доктор біологічних наук, професор

(м. Харків, Україна)

Єжи Рут, доктор наук з фізичного виховання і спорту,

(м. Жешув, Польща)

Єрмаков С.С., доктор педагогічних наук, професор

(м. Харків, Україна)

Камаєв О.І., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Харків, Україна)

(м. Харків, Україна)

Круцевич Т.Ю., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

(м. Київ, Україна)

Лизогуб В.С., доктор біологічних наук, професор

(м. Черкаси, Україна)

Манолак В.Г. доктор педагогічних наук, професор

(м. Кишинів, Республіка Молдова)

Мулик В.В., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

(м. Харків, Україна)

Подрігало Л.В., доктор медичних наук, професор

(м. Харків, Україна)

Пристапа Є.Н., доктор педагогічних наук, професор

(м. Львів, Україна)

Прусик К., доктор педагогічних наук, професор,

(м. Гданськ, Польща)

Пустовойт Б.А., доктор медичних наук, професор

(м. Харків, Україна)

Савченко В.Г., доктор педагогічних наук, професор, академік

(м. Дніпропетровськ, Україна)

Сутула В.О., доктор педагогічних наук, професор

(м. Харків, Україна)

Томенко О.А., доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

(м. Суми, Україна)

Цеслицька М., доктор філософії (м. Бидгощ, Польща)

Розміщення журналу у наукометричних базах, репозитаріях:

UUlrich's Periodical Directory

WorldCat

DOAJ

ERIH PLUS

SPORTDiscus (EBSCO)

OpenAIRE

Sherpa/Romeo

ROAD

Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського

CrossRef

Google Scholar

index Copernicus

EZB (Electronic Journals Library)

EuroPub

Trinity western university (Canada)

Worldwide eLibrary; 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)

General Impact Factor (GIF)

Sjournals Index

CiteFactor

JIFactor

Open Academic Journals Index

Scientific indexing service

MIAR

BASE

Research Bible

PBN

Scilit

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, 2018



СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

науково-теоретичний журнал

№ 2(64), 2018

ЗМІСТ

Аghурро О. Substantiation of methodological approaches to compiling complex recreational programs.....	7-11
Беленькая И., Муллагильдина А. Совершенствование построения композиций произвольных программ в категории «женщины» в фитнесе	12-16
Бондар А., Ждамірова Ю. Особливості самоврядування студентів закладу вищої освіти спортивного профілю	17-20
Дандаш Х., Підкопай Д., Підкопай Т., Юсеф Ш. Деякі результати фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок.....	21-26
Дейнеко А., Красова І. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9–10 років, які займаються художньою гімнастикою	27-30
Демченко А. Авторська програма з комбінованого шейпінгу як засіб покращення фізичної підготовленості студенток	31-35
Карпець Л., Бейлін М. Феноменологія невербального спілкування як репрезентація спортивної діяльності	36-40
Луценко Ю. Якість виконання структурних компонентів змагальних програм кваліфікованих спортсменів, як фактор, що визначає спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі	41-44
Политько Е. Модельные характеристики физического развития и специальной физической подготовленности девушек-пловцов 12–15 лет	45-49
Пустовойт Б. Сучасні принципи фізичної реабілітації хворих на остеохондроз шийно-грудного відділу хребта	50-53
Рубан Л. Фактори ризику виникнення артеріальної гіпертензії у жінок першого зрілого віку в період маніфестації захворювання	54-57
Стадник С. Діяльність фітнес-клубів у місті Харкові	58-62
Стрельникова Є., Горчанюк Ю., Несен О. Зміни показників технічної підготовленості волейболістів 10–11 років під впливом візуального сприйняття параметрів рухів	63-67
Стрельникова Є., Мельник А., Ляхова Т. Аналіз ігрових дій центральних блокуючих у змагальній діяльності жіночих волейбольних аматорських команд	68-72
Суцула В. Культурно-історичні витоки сучасного спорту (повідомлення друге)	73-81

Тропин Ю., Бойченко Н.

Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности
у квалифицированных борцов 82-87

Шейко Л., Пащенко Н.

Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения
плаванию детей младшего школьного возраста 88-93

SLOBOZANS'KIJ NAUKOVO-SPORTIVNIJ VISNIK

scientific and theoretical journal

№ 2(64), 2018

Editor in Chief

Rovniy, A., Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor, academician of International Academy of Human Problems in Aviation and Aerospace (Kharkov, Ukraine)

Members of the Board:

Azhippo, O., Doctor of Science (Pedagogical), Professor (Kharkov, Ukraine)

Al Raggad Raid, Doctor of Science (Philosophy), PhD (Pedagogical), (Amman, Jordan)

Aftimichuk, O., Doctor of Science (Pedagogical), Professor, (Chisinau, Republic of Moldova)

Ashanin, V., PhD (Mathematics and Physics), Professor, Academician ANPRE (Kharkov, Ukraine)

Baykovskiy, Yu., Doctor of Science (Pedagogical), Professor, (Moscow, Russia)

Cieślicka, M., Doctor of Science (Physical Education and Sport), (Bydgoszcz, Poland)

Druz, V., Doctor of Science (Biology), Professor (Kharkov, Ukraine)

Iermakov, S., Doctor of Science (Pedagogical), Professor (Kharkiv, Ukraine)

Kamaev, O., Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor (Kharkov, Ukraine)

Krutsevich, T., Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor (Kyiv, Ukraine)

Lizogub, V., Doctor of Science (Biology), Professor (Cherkasy, Ukraine)

Manolaki, V., Doctor of Science (Pedagogical), Professor, (Chisinau, Republic of Moldova)

Mulyk, V., Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor (Kharkov, Ukraine)

Podrigalo, L., Doctor of Science (Medicine), Professor (Kharkov, Ukraine)

Pristupa, Ye., Doctor of Science (Pedagogical), Professor (Lviv, Ukraine)

Prusik, K., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academy of physical education and sport (Gdansk, Poland)

Pustovoit, B., Doctor of Science (Medicine), Professor (Kharkov, Ukraine)

Savchenko, V., Doctor of Science (Pedagogical), Professor, Academician (Dnepropetrovsk, Ukraine)

Sutula, V., Doctor of Science (Pedagogical), Professor (Kharkov, Ukraine)

Tomenko, O., Doctor of Science (Physical Education and Sport), (Sumy, Ukraine)

Vrublevskiy, Ye., Doctor of Science (Pedagogical), Professor (Minsk, Belarus)

Yezhi Rut, Doctor of Science (Physical Education and Sport), (Rzeszow, Poland)

CONTENT

Aghyppo, O.

Substantiation of methodological approaches to compiling complex recreational programs 7-11

Bilenka, I. & Mullagildina, A.

Improving the composition of voluntary programs in the category of Women in fitness 12-16

Bondar, A. & Zhdamirova, Yu.

Peculiarities of self-governing students of a higher education institution of a sports profile 17-20

Dandash, H., Podkopai, D., Podkopai, T. & Youssef, C.

Some results of physical rehabilitation of victims with consequences of mine-blast injury of lower extremities 21-26

Deyneko, A. & Krasova, I.

Improvement of special physical preparation of athletes 9–10 years old engaged in rhythmic gymnastics 27-30

Demchenko, A.

Author's program from combined shaping as a means of improving the physical preparedness of female students 31-35

Karpets, L. & Beilin, M.

Phenomenology of non-verbal communication as a representation of sports activities 36-40

Lutsenko, Yu.

Quality of implementation of structural components of competitive programs of qualified athletes, as a factor determining the sporting result in acrobatic rock and roll 41-44

Politko, O.

Model characteristics of physical development and special physical preparedness of swimmers 12–15 years old 45-49

Pustovoit, B.

Modern principles of physical rehabilitation of patients with Osteochondrosis of the cervical-thoracic spine 50-53

Ruban, L.

Risk factors for the onset of arterial hypertension in women of the first adulthood in the period of manifestation of the disease 54-57

Stadnyk, S.

Fitness clubs activities in Kharkov 58-62

Strelnykova, Ie., Gorchanyuk, Yu. & Nesen, O.

Changes in the technical readiness of volleyball players 10–11 years under the influence of visual perception of movement parameters 63-67

Strelnykova, Ie., Mel'nik, Al. & Liakhova, T.

Analysis of gaming actions of the central blocking in competitive activity of women's volleyball amateur teams 68-72

Sutula, V.

Cultural and historical sources of modern sport (second message) 73-81

Tropin, Yu. & Boychenko, N. Interrelation of psychophysiological indicators and physical readiness of qualified wrestlers	82-87
Sheyko, L. & Pashchenko, N. Efficiency of the use of mobile games in water at the stages of primary teaching for children of primary school age	88-93

Substantiation of methodological approaches to compiling complex recreational programs

Oleksandr Aghyppo

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine

Purpose: substantiation of methodological approaches to compiling up recreational programs, as a form of activity of a specialist in the field of physical education.

Material & Methods: analysis of available literature and system analysis.

Results: analysis of the peculiarities of recreation and health improvement allowed substantiating the content of the corresponding recreational and recreational programs.

Conclusions: the core of these programs should be a modified mode of the day, a significant place in them occupies food and motor activity. The organization of recreation and health improvement of children belonging to 1–2 groups of health also needs to make changes and additions that take into account the state of health, the fulfillment of hygiene requirements, and the correction of the main components of recreational and recreational systems. This will ensure adequate and effective optimization of schoolchildren's health.

Keywords: recreation, rehabilitation, schoolchildren, comprehensive programs.

Introduction

Formation of the foundations of the health of the younger generation is one of the priority directions of the development of society. This is due to the fact that today's children in 10–15 years will determine the economic, cultural, scientific and social potential of the state, and the level of their health will largely determine the possibility of their self-realization. Currently, the state of health of the children's population of Ukraine is unsatisfactory, there is a significant increase in the prevalence of chronic non-infectious diseases such as hypertension, neuroses, obesity, and during school education the incidence rates of schoolchildren are increasing in almost all nosologies [4]. In the conditions of an unfavorable ecological situation, social and economic tension, diminishing the role of moral values, deepening the tendency to reduce the level of health, a special role in the training of a physically and spiritually healthy generation, belongs to physical education [5; 6].

The current situation in society is characterized by the increasing complexity of economic and social relations in the labor market, which in turn necessitates the improvement of the quality of training of specialists in higher education, especially when it is related to the preservation and promotion of public health [2; 8]. The solution of this problem can be achieved primarily by giving practical training to the training, mastering the skills and abilities that enable us to apply the theoretical knowledge obtained in real conditions, which necessitates a certain restructuring of education [8]. Changes in the health status of the population make it necessary to improve the level and quality of training specialists in the field of recreation.

Socio-economic prerequisites for this restructuring are primarily due to the fact that the deterioration in the health status of the population, including children, causes the urgency of creating a network of recreational and recreational facilities with different focus and patterns of ownership. The combination of recreation and recreation in their field of activity requires qualified personnel who have both medical (clinical and preventive) and physical education and training. Moreover, the level of knowledge of experts in the field of physical culture should be expanded through issues of

recovery, prevention and recreation, that is, practically have an intermediate character with medical qualifications. It is the presence of such specialists that can significantly improve the effectiveness of these institutions by supplementing medical rehabilitation and rehabilitation with the means and methods of physical culture, fitness, etc.

The need to create special recreational programs is beyond doubt. So, in the USA for more than 30 years the "Schoolchild's Health" program has been operating, in which physical culture occupies a large place [13]. It is noted that regular exercise interferes with the development of heart disease, lungs, hypertension and obesity; facilitate diabetes, asthma, epilepsy, and, in addition, are an antidote to physical stress in the modern world. The main ways to develop the habit of regular, during life, playing sports are sports games, which take all the time 3 times a week. Much attention is paid to individual, conscious, choice of games (contact, contactless, stressful or calm). Sports games have a beneficial effect on the formation of personality: in games a person acquires skills to settle conflicts, to find constructive compromises, to feel the collective as an absolutely necessary condition for existence. It is assumed that there are 3 types of motor activity regimes, to some extent similar to the domestic "groups of occupations" – basic, preparatory and special medical.

A. Yu. Aghyppo, G. P. Artemyeva, N. V. Buren and others [1] note the importance of constructing a system of physical fitness on the basis of taking into account the individual characteristics of physical development and physical condition of the population.

A. G. Platonova, L. V. Podrigalo, K. M. Sokol [11] emphasize that the leading criterion for the effectiveness of recreation should be the level of motor activity, which is interrelated with many indicators of physical development and functional state.

Given the high efficiency of nutrition as a factor in health effects, analysis of nutritional status can also be used as a criterion for recreation. Monitoring of vitamin status, conducted by L. V. Podrigalo, A. G. Platonova, M. Cieřlicka [12], confirmed the validity of this conclusion.

Developed by A. Yu. Aghyppo [2], the model of attracting schoolchildren and young people to physical culture and rec-

reational activities is based on the formation of positive motivation, the creation of a favorable public opinion regarding the conduct of a healthy lifestyle.

Alexandr Aghyppo, Sergij Tkachov, Olena Orlenko [10] emphasize the importance of physical training in the formation of a healthy lifestyle.

The available data in the literature and determined the relevance of this study.

Purpose of the study: substantiation of methodological approaches to the formulation of recreational programs, as a form of activity of a specialist in the field of physical education.

Material and Methods of the research

The main methods used were analysis of available literature and system analysis [9].

Results of the research and their discussion

In accordance with the Law of Ukraine "On the improvement and recreation of children" [3], recreation is defined as a complex of special social, educational, hygienic, sporting activities that ensure the organization of children's free time, restore the physical and mental functions of the child's body, promote the development of spirituality and social activity of children carried out in the children's health and recreation center during the rest period (not less than 14 days). Wellness is also defined as a complex of special social, educational, medical, hygienic and sporting measures aimed at improving and strengthening the physical and mental state of children, carried out in a children's health and recreation center during a health-improvement session (at least 21 days).

The basis of any recreational or recreational system is the regime of the day. The use of different options for the regime makes it easier to adapt to the conditions of stay, ensures that the intensity of the applied natural and performing factors corresponds to the functional capabilities of children. However, the shortening of the rest period practically does not allow to apply different variants of the regime, in this case for practically healthy children only a training regimen having a significant effect on the functional state can be recommended. Observance of the general hygienic requirements in this case allows to provide an effect due to formation of a dynamic stereotype.

In conditions of recovery, they use sparing and training options, replacing each other. So, the first 3–5 days the children are on a sparing schedule, which is characterized by the restriction of motor activity, quiet games, the prohibition of staying in the open air during the hyperinsolation period (11–15 hours), the minimum duration and load of physical education. Under the condition of normal adaptation, children are transferred to a training regimen, which is maintained throughout the rest of the period. It includes the whole complex of medical and recreational activities, tempering procedures, games and excursions. Changing the components of the regime most often consists of lengthening the rest time (both night and daytime sleep), switching to a fractional diet and reducing outdoor exposure during the period of hyperinsolation, including recreational and recreational procedures as a separate component.

Proceeding from the basic functions of food, the alimentary factor becomes essential. In practically healthy children, nutrition should correspond to the basic principles of rational

nutrition. Energy consumption increases by 10–15% compared with physiological norms, the diet regime is usually 4–5-times, with the distribution of caloric content according to hygienic requirements.

The nutrition of the preventive orientation, used in the recreation and rehabilitation of schoolchildren in the state of donosology, is also based on the observance of the principles of rational nutrition. The diet is enriched with biologically active substances, to eliminate the deficiency of vitamins and microelements. With the improvement of children living in ecologically unfavorable areas, the consumption of dietary fiber and pectin for the excretion of xenobiotics and fecal passage increases, additional injection of a liquid is provided to stimulate urinary excretion [7]. To normalize the intestinal microflora, the diet includes lactic acid products, functional foods. Given the key importance of activation of free radical oxidation in the mechanism of most unfavorable factors, the diet is given antioxidant and adaptogenic orientation [7]. This is achieved due to the additional intake of multivitamins and premixes, the use of plant adaptogens, the use of phytodetoxics and phytoergonomy, the alkalizing diet, the widespread use of salads dressed with unrefined oils and citric acid, dishes from seedlings of grain, green tea.

To reduce the load on the gastrointestinal tract, the so-called sparing diet is used [7]. The provision of physical, chemical and mechanical shining is achieved through the consumption of dishes of optimum temperature, the exclusion of sharp, irritating foods and dishes, the lack of such culinary methods as frying, the use of dishes in puree form, etc.

As already noted, motor activity (MA) belongs to one of the key places in rest, rehabilitation and rehabilitation [11]. The level of MA should be the maximum in practically healthy children, and its duration in the period of recreation is at least half the time of wakefulness. In case of recovery, a motor optimal is recommended, which corresponds to the functional possibilities, including morning hygienic gymnastics (MHG), mobile games, regular physical culture and health classes.

It is physical education (PE) that is the main form of MA implementation, which is due to its training influence on organs and systems. The main tasks of PE are harmonization of physical development, increasing reactivity and resistance. Achieving the maximum MA in the period of recreation is realized by the maximum variety of forms, the use of loads in full, sufficient in intensity [11].

During the period of recovery, the basic hygiene principles of PE remain valid. In the sparing period, the loads are reduced, especially those having a "ragged pace" (sports games, etc.). Based on the need to eliminate ecotoxicants, as well as to enhance the functional state of the main organs and systems responsible for their removal from the body, special exercises are used [7]. So, to activate and train HR apply exercises for the muscles of the hands and feet, isometric stresses of 3–5 seconds duration, exercises for the muscles of the back of small intensity, performing exercises in the sitting and lying positio.

Tempering, as an integral part of PE, also has its own characteristics, depending on the health of children. His organization is closely connected with the use of natural and preforming factors of recovery and rehabilitation, which have a pronounced effect on reactivity, resistance and resistance. In the period of recreation, their use is maximum, the volumes and intensities allow providing a sufficient quenching effect and practically the only limitation is the reduction of the impact during the adaptation period. During recovery, the con-

ditions of application are more stringent. In addition to limiting the stay in the open air, during the period of increased insolation, the duration of bathing is regulated, the greater specific gravity takes the hardening by the air factor.

The use of occupational therapy makes it possible to provide additional physical activity, promotes the development of skills and abilities. The main principles of its construction should be compliance of the loads with the functional capabilities of children and the prohibition of activities potentially hazardous to health.

The use of psycho-hygiene and psycho-prophylaxis in the period of recreation is most often limited to its individual elements, aimed at the formation of a positive psycho-emotional mood. In case of recovery, the main purpose of this factor is prevention and correction of borderline mental states. The main method of achieving the goal is psychological potentiating (strengthening the effect of real curative factors with the help of direct or hidden suggestion), for which personnel and children are taught the simplest methods of psycho prophylaxis.

Evaluation of the effectiveness of ongoing activities is the main task of specialists engaged in recreation and recreation. However, depending on the state of health, the indicators used for this will differ. Thus, in practically healthy children, the effect of rest is traditionally evaluated according to the dynamics of physical development indices (body weight, vital capacity, muscle strength, etc.). At the present time, shorten-

ing the rest period leads to the fact that these criteria simply do not have time to change, which makes it necessary to search for new, informative and adequate ones. The conducted researches made it possible to propose for this purpose the level of MA, as a dynamic indicator, which is in interrelation with many indicators characterizing health, and most importantly, quite easily managed in the process of recreation [11].

In children who are in a condition of donosology, the evaluation of the effect of recovery is aimed at examining the manifestation of nonspecific manifestations. For this purpose, it was proposed to study the characteristics of the antioxidant and vitamin status [12].

Conclusions

The analysis of the peculiarities of recreation and health improvement allowed to substantiate the content of the corresponding recreational and recreational programs. The core of these programs should be a modified mode of the day, a significant place in them occupy food and motor activity. The organization of recreation and health improvement of children belonging to 1–2 groups of health also needs to make changes and additions that take into account the state of health, the fulfillment of hygiene requirements, and the correction of the main components of recreational and recreational systems. This will ensure adequate and effective optimization of schoolchildren's health.

Conflict of interests. The author declares that no conflict of interest, which can be perceived so that it can harm the impartiality of the article.

Financing sources. This article didn't get the financial support from the state, public or commercial organization.

Список використаної літератури

1. Ажиппо, А.Ю., Артемьева, Г.П., Бурень, Н.В. и др. (2016), "Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(51), С. 7-14, doi: 10.15391/sns.v.2016-1.001.
2. Ажиппо, О.Ю. (2016), "Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвілдової діяльності", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 1(29), С. 23-27.
3. Верховна Рада України (2008), "Про оздоровлення та відпочинок дітей", Закон України № 375-VI, *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, № 45, ст. 313.
4. Коренев, М.М., Даниленко, Г.М., Лінський, І.В. (2011), "Медико-соціальні основи охорони і зміцнення здоров'я підростаючого покоління", *Якість життя як критерій оцінки здоров'я дітей і підлітків: Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю*, Харків, С. 64-66.
5. Міністерство молоді та спорту України (2010), *Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, ВР України, КМ України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.)*, Київ.
6. Муравов, І.В., Булич, Э.Г., Вовченко, В.В., Квачков, В.А. (2009), "Вверх по лестнице, ведущей вниз: снижение потенциальных возможностей растущего организма", *Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні: Збірка науково-практичної конференції з міжнародною участю*, Київ, С. 230-239.
7. Беседина, А.А., Коренев, Н.М., Подригало, Л.В. (1993), *Организация оздоровления школьников, подвергшихся радиационному воздействию, в летних лагерях санаторного типа: Методические рекомендации*, Харьков.
8. Подригало, Л.В., Пашкевич, С.А., Галашко, Н.И. (2011), "Социально-экономическая обусловленность перестройки подготовки специалистов по физической культуре", *Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Матер. второго междунар. науч. конгресса*, Изд-во БФУ им. И. Канта, Калининград, С. 104-106.
9. Славин, М.Б. (1989), *Методы системного анализа в медицинских исследованиях*, Медицина, Москва.
10. Aghyppo, Alexandr, Tkachov, Sergij & Orlenko, Olena (2016), "Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 16(2), pp. 335-339.
11. Platonova, A.G., Podrigalo, L.V. & Sokol, K.M. (2013), "Rational for the use of children's motor activity as a criterion for the effectiveness of rehabilitation and recreation", *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, Vol. 11, pp. 72-76, doi:10.6084/m9.figshare.817929.
12. Podrigalo, L.V., Platonova, A.G. & Cieślicka, M. (2013), "Comparative analysis of vitamin status of schoolchildren in recreational period", *Physical education of students*, Vol. 5, pp. 79-82, doi:10.6084/m9.figshare.771201.
13. American Academy of Pediatrics (1987), *School Health, A Guide for Health Professionals*, Jerry Newton (Ed.), Amer Academy of Pediatrics; Revised edition (June 1987), ISBN-10: 0910761140, ISBN-13: 978-0910761147.

Стаття надійшла до редакції: 07.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотація. Олександр Ажиппо. Обґрунтування методологічних підходів до складання комплексних рекреаційних програм. Мета: обґрунтувати методологічні підходи до складання рекреаційних програм як форми діяльності фахівця в галузі фізичного виховання. **Матеріал і методи:** аналіз наявної літератури і системний аналіз. **Результати:** основою будь-якої оздоровчої або рекреаційної системи є режим дня. Використання різних варіантів режиму дозволяє полегшити пристосування до умов перебування, забезпечує відповідність інтенсивності застосовуваних природних і преформуючих чинників функціональним можливостям дітей. В умовах оздоровлення використовують щадний і тренуючий варіанти, які змінюють один одного. Харчування превентивної спрямованості, що застосовується при рекреації та оздоровленні школярів, які перебувають у стані донозології, також базується на дотриманні принципів раціонального харчування. Раціон збагачується біологічно активними речовинами для усунення дефіциту вітамінів і мікроелементів. З огляду на ключове значення активації вільнорадикального окислення в реалізації механізму більшості несприятливих факторів, раціону надається антиоксидантна і адаптогенна спрямованість. Рівень рухової активності повинен бути максимальним у практично здорових дітей, її тривалість у період рекреації становить не менше половини часу неспання. При оздоровленні рекомендується руховий оптимум, відповідний функціональними можливостями. Фізичне виховання є основною формою реалізації рухової активності, що обумовлено його тренуючим впливом на органи і системи. **Висновки:** проведений аналіз особливостей рекреації та оздоровлення дозволив обґрунтувати зміст відповідних оздоровчих, рекреаційних програм. Ядром даних програм повинен бути модифікований режим дня, значуще місце в них займають харчування та рухова активність. Організація рекреації та оздоровлення дітей, що відносяться до 1–2 груп здоров'я, також потребує внесення змін і доповнень, що враховують стан здоров'я, виконання гігієнічних вимог, корекції основних компонентів рекреаційних та оздоровчих систем. Саме це забезпечить адекватну і ефективну оптимізацію здоров'я школярів.

Ключові слова: рекреація, оздоровлення, школярі, комплексні програми.

Аннотация. Александр Ажиппо. Обоснование методологических подходов к составлению комплексных рекреационных программ. Цель: обоснование методологических подходов к составлению рекреационных программ как формы деятельности специалиста в области физического воспитания. **Материал и методы:** анализ имеющейся литературы и системный анализ. **Результаты:** проведенный анализ особенностей рекреации и оздоровления позволил обосновать содержание соответствующих оздоровительных, рекреационных программ. **Выводы:** ядром данных программ должен быть модифицированный режим дня, значимое место в них занимают питание и двигательная активность. Организация рекреации и оздоровления детей, относящихся к 1–2 группам здоровья, также нуждается во внесении изменений и дополнений, учитывающих состояние здоровья, выполнение гигиенических требований, коррекции основных компонентов рекреационных и оздоровительных систем. Именно это обеспечит адекватную и эффективную оптимизацию здоровья школьников.

Ключевые слова: рекреация, оздоровление, школьники, комплексные программы.

References

1. Azhippo, A.Yu., Artemeva, G.P., Buren, N.V. and others (2016), "Problems of health-improving physical culture at this stage of the transformation of the system of physical education", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 1(51), pp. 7-14, doi: 10.15391/snsv.2016-1.001. (in Russ.)
2. Azhyppo, O.Yu. (2016), "The Model of Involving Children and Youth in Physical Culture and Sport Recreational Activity", *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, No. 1(29), pp. 23-27. (in Ukr.)
3. The Verkhovna Rada of Ukraine (2008), "On the Health Improvement and Rest of Children", Law of Ukraine No. 375-VI, *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*, No. 45, art. 313. (in Ukr.)
4. Koreniev, M.M., Danylenko, H.M. & Linskyi, I.V. (2011), "Medical and social bases of protection and strengthening of the health of the younger generation", *Yakist zhyttia yak kryterii otsinky zdorov'ia ditei i pidlitkiv: Materialy naukovо-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu* [Quality of life as a criterion for assessing the health of children and adolescents: Materials of a scientific and practical conference with international participation], Kharkiv, pp. 64-66. (in Ukr.)
5. Ministry of Youth and Sport of Ukraine (2010), *Youth for a healthy lifestyle: annual report to the President of Ukraine, the Verkhovna Rada of Ukraine, the Cabinet of Ministers of Ukraine on the situation of youth in Ukraine (in 2009)*, Kyiv. (in Ukr.)
6. Muravov, I.V., Bulich, E.G., Vovchenko, V.V. & Kvachkov, V.A. (2009), "Up the ladder leading down: reducing the potential of a growing body", *Medyko-ekolohichni ta sotsialno-hihienichni problemy zberezhenia zdorov'ia ditei v Ukraini: Zbirka naukovо-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu* [Medical-ecological and social-hygienic problems of preserving the health of children in Ukraine: Collection of scientific-practical conference with international participation], Kyiv, pp. 230-239. (in Russ.)
7. Besedina, A.A., Korenev, N.M. & Podrigalo, L.V. (1993), *Organizatsiya ozdorovleniya shkolnikov, podverghshikhsya radiatsionnomu vozdeystviyu, v letnikh lageryakh sanatornogo tipa: Metodicheskie rekomendatsii* [Organization of health improvement of schoolchildren exposed to radiation exposure in summer camps of sanatorium type: Methodological recommendations], Kharkov. (in Russ.)
8. Podrigalo, L.V., Pashkevich, S.A. & Galashko, N.I. (2011), "Socio-economic conditioning of the restructuring of the training of specialists in physical education", *Problemy fizkulturnogo obrazovaniya: sodержanie, napravlennost, metodika, organizatsiya: Mater. vtorogo mezhdunar. nauch. Kongressa* [Problems of physical education: content, orientation, methodology, organization: Mater. second intern. sci. Congress], Izd-vo BFU im. I. Kanta, Kaliningrad, pp. 104-106. (in Russ.)
9. Slavin, M.B. (1989), *Metody sistemnogo analiza v meditsinskikh issledovaniyakh* [Methods of system analysis in medical research], Meditsina, Moscow. (in Russ.)
10. Aghyppo, Alexandr, Tkachov, Sergij & Orlenko, Olena (2016), "Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 16(2), pp. 335-339.
11. Platonova, A.G., Podrigalo, L.V. & Sokol, K.M. (2013), "Rational for the use of children's motor activity as a criterion for the effectiveness of rehabilitation and recreation", *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, Vol. 11, pp. 72-76, doi:10.6084/m9.figshare.817929.
12. Podrigalo, L.V., Platonova, A.G. & Ciešlicka, M. (2013), "Comparative analysis of vitamin status of schoolchildren in recreational period", *Physical education of students*, Vol. 5, pp. 79-82, doi:10.6084/m9.figshare.771201.
13. American Academy of Pediatrics (1987), *School Health, A Guide for Health Professionals*, Jerry Newton (Ed.), Amer Academy of Pediatrics; Revised edition (June 1987), ISBN-10: 0910761140, ISBN-13: 978-0910761147.

Received: 07.03.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Ажиппо Олександр Юрійович: д. пед. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Ажиппо Александр Юрьевич: д. пед. н., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Oleksandr Aghyppo: Doctor of Science (Pedagogical), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7489-7605

E-mail: ajippoal@gmail.com

Совершенствование построения композиций произвольных программ в категории "женщины" в фитнесе

Ирина Беленькая
Алла Муллагильдина

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: выявить основные направления совершенствования построения композиций произвольных программ в категории "женщины" в фитнесе.

Материал и методы: судьями-экспертами проанализированы структура и содержание произвольных соревновательных программ выступлений шести спортсменок-финалисток чемпионата Украины по бодибилдингу и фитнесу 2016 года.

Результаты: произвольные программы включают в себя элементы структурных групп различной сложности: "акробатические", "хореографические", "силы" и "гибкости"; спортсменки, имеющие лучшие показатели в количественном анализе соревновательных композиций, получили более высокие оценки за выполнение; результаты спортсменок за произвольную программу прямо пропорциональны количеству сложных элементов в композиции.

Выводы: в произвольной программе в женском фитнесе на соревновательный результат влияет насыщенность программы, разнообразие и сложность элементов.

Ключевые слова: фитнес, бодибилдинг, соревнования, композиция, женщины, оценка.

Введение

Основным функциональным предназначением фитнеса является улучшение физического здоровья широких масс населения в процессе приобщения их к здоровому образу жизни путем повышения двигательной активности [5; 12]. Современная фитнес-индустрия предлагает разнообразные системы физических упражнений для повышения уровня здоровья занимающихся [11]. Для желающих продемонстрировать и оценить уровень своих физических кондиций федерацией бодибилдинга и фитнеса Украины проводятся различные соревнования [8]. Проведение соревнований способствует развитию вида спорта, предоставляет возможность выявить сильнейших спортсменов, сильнейшие команды, определить лучшие методики подготовки [9; 10]. Также соревнования являются действенной рекламой для приобщения новых участников к спортивным тренировкам. В настоящее время в Украине под эгидой IFBB (Международной федерации бодибилдинга и фитнеса) проводятся соревнования по различным направлениям: мужскому и классическому бодибилдингу, маскулар и менс физик, бодифитнесу, фитнес-бикини, мужскому и женскому фитнесу, вуменс физик, велнес и др. Специфика вида спорта предусматривает оценивание у спортсменов атлетического сложения, мышечной пропорциональности, физической привлекательности, обаяния, наличие харизматичности. Основой в тренировках по бодибилдингу является процесс наращивания мышечной массы, формирование красивого тела с помощью силового комплекса упражнений и особого режима питания с применением белковой диеты [8; 10; 12].

Существенно отличается соревновательная программа и подготовка в направлении "фитнес", которая возникла относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга и включает состязание в выполнении двигательных элементов в форме произвольной

программы. По правилам соревнований произвольная программа в фитнесе не имеет обязательных движений, но должна включать в себя элементы силы, гибкости, акробатики и хореографии, выполняющиеся преимущественно в динамическом режиме [8; 12]. Таким образом, соревновательная программа по фитнесу предполагает не только демонстрацию гармоничных пропорций тела, но и выполнение упражнений, требующих хорошей двигательной подготовленности, наличие навыков выполнения акробатических элементов, различных равновесий, стоек, махов, прыжков, поворотов, объединенных в целостную художественную композицию.

В настоящее время достаточно подробно разработаны программы по совершенствованию своего тела с помощью силовой тренировки [10]. Специалистами разрабатываются рекомендации по разделам подготовки спортсменов в классе "фитнес", однако на сегодняшний день отсутствуют исследования, посвященные содержанию произвольных соревновательных программ спортсменов в фитнесе [12].

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось в соответствии с инициативной темой научного исследования кафедры танцевальных видов спорта, фитнеса и гимнастики ХГАФК: "Теоретико-методологические основы развития системообразующих компонентов физической культуры (спорт, физическая рекреация, фитнес) на 2018–2020 гг.

Цель исследования: определить основные направления совершенствования построения композиций произвольных программ в категории "женщины" в фитнесе.

Задачи исследования: 1. Провести анализ структурных компонентов и содержания произвольных соревновательных программ в женском фитнесе. 2. Выявить ведущие факторы, влияющие на соревновательный результат в произвольной программе в женском фитнесе.

Матеріал и методи дослідження

Було проведено аналіз відеоматеріалів виступів шести спортсменок-фіналісток чемпіонату України по бодибілдингу и фитнесу 2016 року [8]. С допомогою кваліфікованих судей-експертів проаналізовані структура и содержание произвольних змагальних програм по фитнесу в категорії "жінчини", выставлені оцінки за виконання кожного компонента програми из п'яти баллів [4; 6; 7].

Результати дослідження и їх обговорення

Змагання по фитнесу являються зрелищним мейнстрімом. Судейство здійснюється в три раунди: бікіні, произвольна програма и фінал. Во другому

раунді спортсменки представляють произвольну програму с музикальним супроводженням довільністю до двох хвилин. В змагальній композиції учасниці змагань повинні продемонструвати елементи сили, гнучкості, акробатики и хореографії, а також проявити свої артистичні здібності, то єсть відобразити пластичність рухів и манерою виконання задуманий образ и вибраний стиль музики [1; 2; 3].

Всі елементи, входивші в композиції спортсменок, експерти ранжирували на дві категорії складності, а іменно: к категорії А були віднесені прості елементи, к категорії В – складні елементи [6]. Содержание и сложность упражнений произвольной программы каждой спортсменки отражены в таблиці 1, номери спортсменок відповідають результатам виступу во другому раунді.

В своїх змагальних програмах спортсменки

Таблиця 1
Класифікація елементів произвольної програми

№	Акробатическіе	Сильовіе	Гнучкості	Хореографіческіе
1.	1) "мост" из положения лежа (А) 2) падение вперед в упор лежа (В) 3) перекач прогнувшись в упоре лежа (В) 4) стоя на ногах, перекач назад через голову на пол и равновесие на бедрах, руки вверх (В) 5) сальто вперед (В)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) "отжимание" в упоре лежа на одной ноге (А) 3) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти (В) 4) высокий угол в упоре, ноги врозь (В) 5) "отжимание" в упоре Венсон (В)	1) прыжок в шпагат с наклоном туловища назад (А) 2) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В) 3) поперечный прыжок – "Щука" (А) 4) прыжок с поворотом на 360° в шпагат (В)	1) равновесие в кольцо без помощи рук (В) 2) равновесие – нога в сторону на 90° (А) 3) равновесие "Ласточка" (А) 4) поворот "циркуль" (В) 5) поворот аттитюд (А) 6) прыжок в шпагат (А) 7) три прыжка подряд шагом со сменой ног (В) 8) прыжок "Казак" (В)
2.	1) три "колеса" вправо (А) 2) стойка на голове, согнув ноги (А) 3) сальто назад (В) 4) "мост" наклоном назад (В)	1) "отжимание" в упоре лежа (А) 2) "отжимание" в упоре лежа на одной ноге (А) 3) "отжимание" в упоре лежа на одной ноге и одной руке (В) 4) "отжимание" в упоре Венсон (В)	1) мах ногой вперед (А) 2) мах ногой назад (А) 3) поперечный прыжок (А) 4) прыжок в шпагат с наклоном туловища назад (А) 5) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В)	1) равновесие – нога вперед на 90° (А) 2) равновесие – нога назад на 90° "Ласточка" (А) 3) поворот в шпагат вперед (В) 4) поворот аттитюд (А) 5) перекидной прыжок (А) 6) прыжок в шпагат с поворотом на 360° (В) 7) прыжок в шпагат (А) 8) три прыжка подряд шагом со сменой ног (В)
3.	1) кувырок вперед (А) 2) стойка на голове согнув ноги (А)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) высокий угол в упоре ноги врозь (В) 3) горизонтально упор ноги врозь с опорой на локти (В) 4) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локоть одной руки (В)	1) передний шпагат, туловище параллельно полу (В) 2) задний шпагат, туловище параллельно полу (А) 3) поперечный прыжок – "Щука" (А) 4) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В)	1) равновесие "буква Т" (А) 2) поворот "циркуль" (В) 3) скрестный поворот и волна туловищем (А) 4) поворот в "пистолете" (А) 5) прыжок "казак" (В) 6) прыжок в шпагат (А)
4.	1) сальто вперед (В) 2) "мост" из положения лежа (А) 3) "колесо" влево (А) 4) "мост" наклоном назад (В) 5) перекач прогнувшись в упоре лежа (В)	1) "отжимание" в упоре лежа (А) 2) прыжок в группировке (А)	1) прыжок в шпагат с наклоном туловища назад (В) 2) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В) 3) прыжок с поворотом на 360° в шпагат (В)	1) равновесие "буква Т" (А) 2) равновесие – нога вперед с помощью рук (А) 3) равновесие в кольцо с помощью рук (А) 4) равновесие – нога в сторону с помощью руки (А) 5) поворот в кольцо без помощи рук (В) 6) прыжок в шпагат (А) 7) прыжок с поворотом на 360° (А)
5.	1) перемах в упоре лежа (А) 2) переворот вперед (А) 4) кувырок вперед со сменой ног (А) 5) перекач прогнувшись из стойки на коленях (В)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) "отжимание" в упоре Венсон (В)	1) мах ногой вперед (А) 2) мах ногой назад (А) 3) поперечный прыжок "Щука" (А)	1) равновесие "ласточка" (А) 2) равновесие "буква Т" (А) 3) прыжок "казак" (В) 4) прыжок "фуете" (В) 5) прыжок в шпагат (А) 6) прыжок с поворотом на 360° (А)
6.	1) "мост" из положения лежа (А) 2) кувырок назад (А) 3) стойка на голове (А)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти (В) 3) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локоть одной руки (В)	1) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В)	1) поворот "циркуль" (А) 2) прыжок "казак" (А) 3) жете ан турнан – прыжок в шпагат (А)

активно использовали различные акробатические элементы: "мост", кувырки, перевороты, перекаты, стойки на голове. Для демонстрации силы спортсменками выполнялись различные упоры: углом ноги врозь, высокий угол ноги врозь, горизонтальные упоры с опорой на локти. В различных упорах, из сложных статических положений, спортсменки выполняли разнообразные "отжимания", в том числе "отжимание" в упоре Венсон. Элементы гибкости девушки демонстрировали выполнением махов, шпагатов, прыжков с максимальной амплитудой движения различными звеньями тела. Произвольные композиции содержали разнообразные хореографические элементы: равновесия, повороты, прыжки и танцевальные движения, соответствующие характеру музыки.

Был проведен анализ количества и сложности элементов разных структурных групп в составе произвольных программ спортсменок. Было выявлено, что композиция произвольной программы спортсменки с лучшим результатом включает наибольшее количество элементов – 22, из них наибольшее количество – 13 элементов – относятся к категории более сложных. Оценки спортсменок за произвольную программу прямо пропорциональны количеству сложных элементов в композиции (от 13 до 3 элементов группы В) (табл. 2).

На следующем этапе исследования был проведен подробный анализ выступлений спортсменок. С судьями-экспертами предварительно обсуждались критерии оценивания [1; 4; 6; 8]. Выполнение элементов каждой структурной группы оценивалось из пяти баллов, подсчитывался итоговый результат за исполнение произвольной программы. Оценки, полученные спортсменками по всем критериям судейства, представлены на рисунке 1, номера спортсменок соответствуют результатам выступления во втором раунде.

Было выявлено, что оценки за исполнение соревновательной программы, выставленные судьями-экспертами, взаимосвязаны с результатами проведенного ранее анализа количественных показателей соревновательных композиций, которые отображены в таблице 2. Следователь-

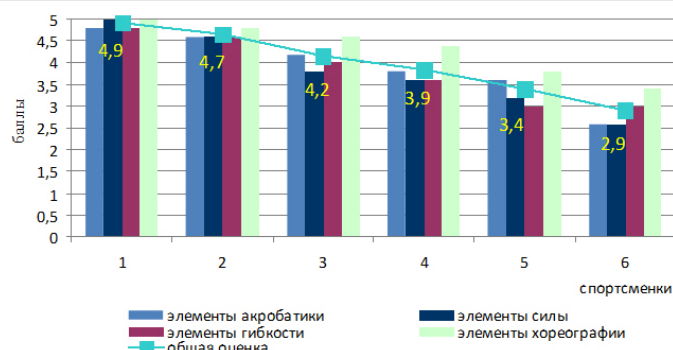


Рис. 1. Экспертная оценка выступлений спортсменок в произвольной программе

но, спортсменки, имеющие лучшие показатели за свои соревновательные композиции в количественном соотношении, получили более высокие оценки за их выполнение (от 4,9 балла до 4,2 балла). Таким образом, можно сделать вывод, что спортсменки предпочитают включать в произвольную программу те элементы, которые ими хорошо освоены. Содержание соревновательных композиций спортсменок во многом ограничивается уровнем их двигательной подготовленности. При оценивании судьями исполнения произвольных программ в фитнесе учитывается логичность построения композиции, разнообразие и сложность элементов, а также техничность выполнения элементов, артистичность, пластичность и музыкальность [2; 3; 8].

Выводы

1. Композиции произвольных соревновательных упражнений в женском фитнесе включают в себя элементы разных структурных групп: "акробатические", "хореографические", "силы", "гибкости", отличающиеся разными уровнями сложности.
2. Насыщенность программы, разнообразие и сложность элементов в совокупности влияют на соревнова-

Таблица 2
Количественные показатели элементов разных структурных групп и категории сложности в произвольных программах спортсменок

Спортсменки	Категории сложности	Структурные группы				Сумма
		Акробатики	Силы	Гибкости	Хореографии	
1	Всего	5	5	4	8	22
	A	1	2	2	4	9
	B	4	3	2	4	13
2	Всего	4	4	5	8	21
	A	2	2	4	5	13
	B	2	2	1	3	8
3	Всего	2	4	4	6	16
	A	2	1	2	4	9
	B	0	3	2	2	7
4	Всего	5	2	3	7	17
	A	2	1	3	6	12
	B	3	1	0	1	5
5	Всего	4	2	3	6	15
	A	3	1	3	4	11
	B	1	1	0	2	4
6	Всего	3	3	1	3	10
	A	3	1	0	3	7
	B	0	2	1	0	3

тельный результат в произвольной программе в женском фитнесе.

Перспективы дальнейших исследований в дан-

ном направлении предполагают рассмотрение вопросов, касающихся совершенствования технической подготовки спортсменок в женском фитнесе.

Конфликт интересов. Авторы заявляют, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Артемьева, Г.П., Друзь, В.А., Лисенко, А.О. (2015), "Разработка общих принципов оценки качественных характеристик двигательной деятельности в фитнес-аэробике и видах спорта эстетической направленности", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(50), С. 20-24.
2. Беленькая, И.Г. (2016), "Музыкальная подготовка тренеров в видах спорта эстетической направленности", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 7-11.
3. Кызим, П.Н., Луценко, Л.С., Батеева, Н.П. (2015), "Влияние содержания соревновательной программы "Акробатика" категории "В-класс" на уровень технической подготовленности в акробатическом рок-н-ролле", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(50), С. 89-92, doi: 10.15391/snsv.2015-6.01.
4. Мошенская, Т., Бодренкова, И. (2017), "Структура и содержание соревновательных групповых композиций в спортивной аэробике", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(57), С. 62-65, doi: 10.15391/snsv.2017-1.010.
5. Мулик, К.В., Максимова, К.В. (2018), "Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді", *Педагогіка та психологія*, № 58, С. 217-227.
6. Муллагильдина, А.Я., Красова, И.В., Дейнеко, А.Х. (2014), "Анализ соревновательных программ вольных упражнений гимнастов высокой квалификации", *Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни: Материалы II Международной научно-практической конференции*, Уфимский гос. ун-т экономики и сервиса, Уфа, С. 573-580.
7. Омелянич-Зюркалова, О. (2015), "Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток", *Наука в олимпийском спорте*, № 1, С. 63-67.
8. Национальная федерация бодибилдинга Украины (2017), *Правила по бодифитнесу*, режим доступа: fbbs.com.ua/rules/ifbb-ifbbu/pravila-po-bodifitnesu/ (доступный на 31 января 2018).
9. Тихорский, О.А., Дорофеева, Т.И., Джим, В.Ю. (2015), "Особливості розвитку бодібілдингу в Україні та Харківській області", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(45), С. 123-128, doi: 10.15391/snsv.2015-1.022.
10. Тихорский, А. (2016), "Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(55), С. 83-88, doi: 10.15391/snsv.2016-5.015.
11. Шестерова, Л.Е., Синица, С.В., Синица, Т.О. (2010), *Оздоровча аеробіка*, Полтава.
12. Шипилина, И.А., Самохин, И.В. (2004), *Фитнес – спорт*, Феникс, Ростов н/Д.

Стаття надійшла до редакції: 03.03.2018 р.

Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотація. Ирина Біленька, Алла Муллагильдіна. Удосконалення побудови композицій довільних програм у категорії "жінки" у фітнесі. **Мета:** виявити основні напрямки вдосконалення побудови композицій довільних програм у категорії "жінки" у фітнесі. **Матеріал і методи:** судьями-експертами проаналізовані структура та зміст довільних змагальних програм виступів шести спортсменок-фіналісток чемпіонату України з бодібілдингу та фітнесу 2016 року. **Результати:** довільні програми включають в себе елементи структурних груп різної складності: "акробатичні", "хореографічні", "сили" і "гнучкості". Спортсменки активно використовували різні акробатичні елементи: "міст", перекиди, перевороти, переكاتи, стійки на голові. Для демонстрації сили спортсменками виконувалися різні упори: кутом ноги нарізно, високий кут ноги нарізно, горизонтальні упори з опорою на лікті. У складних статичних положеннях, в різних упорах, спортсменки виконували різноманітні "віджимання", у тому числі "віджимання" в упорі Венсон. Елементи гнучкості дівчата демонстрували виконанням махів, шпегатів, стрибків з максимальною амплітудою руху різними ланками тіла. Довільні композиції містили різноманітні хореографічні елементи: рівноваги, повороти, стрибки і танцювальні рухи, що відповідали характеру музики. Спортсменки, які мають кращі показники в кількісному аналізі змагальних композицій, отримали вищі оцінки за виконання; результати спортсменок за довільну програму прямо пропорційні кількості складних елементів у композиції. **Висновки:** композиції довільних змагальних вправ у жіночому фітнесі включають в себе елементи різних структурних груп: "акробатичні", "хореографічні", "сили", "гнучкості", що відрізняються різними рівнями складності. Насиченість програми, різноманітність і складність елементів у сукупності впливає на змагальний результат у довільній програмі в жіночому фітнесі.

Ключові слова: фітнес, бодібілдинг, змагання, композиція, жінки, оцінка.

Abstract. Iryna Bilenka & Alla Mullagildina. Improving the composition of voluntary programs in the category of Women in fitness. **Purpose:** to reveal the basic directions of perfection of construction of compositions of voluntary programs in the category of Women in fitness. **Material & Methods:** judges-experts analyzed the structure and content of voluntary competitive programs of performances of six female athletes-finalists of the championship of Ukraine on bodybuilding and fitness in 2016. **Results:** voluntary programs include elements of structural groups of varying complexity: "acrobatic", "choreographic", "strength" and "flexibility"; female athletes with better indicators in the quantitative analysis of competitive compositions received higher grades for performance; the results of athletes for an arbitrary program are directly proportional to the number of complex elements in the composition. **Conclusions:** in an voluntary program in women's fitness for a competitive result affects the saturation of the program, the variety and complexity of the elements.

Keywords: fitness, bodybuilding, competitions, composition, women, evaluation.

References

1. Artemeva, G.P., Druz, V.A. & Lisenko, A.O. (2015), "Development of general principles for assessing the qualitative characteristics of motor activity in fitness aerobics and aesthetic sports", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 6(50), pp. 20-24. (in Russ.)
2. Belenkaya, I.G. (2016), "Music training of trainers in sports of aesthetic orientation", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 3,

pp. 7-11. (in Russ.)

3. Kizim, P.N., Lutsenko, L.S. & Bateeva, N.P. (2015), "The influence of the content of the competitive program Acrobatics category B-class on the level of technical preparedness in acrobatic rock 'n' roll", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 6(50), pp. 89-92, doi: 10.15391/snsv.2015-6.01. (in Russ.)

4. Moshenskaya, T. & Bodrenkova, I. (2017), "Structure and content of competitive group compositions in sports aerobics", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 1(57), C. 62-65, doi: 10.15391/snsv.2017-1.010. (in Russ.)

5. Mulyk, K.V. & Maksymova, K.V. (2018), "Culturological emanation of fitness culture as a means of recovery of student youth", *Pedahohika ta psykholohiia*, No. 58, pp. 217-227. (in Ukr.)

6. Mullagildina, A.Ya., Krasova, I.V. & Deyneko, A.Kh. (2014), "Analysis of competitive programs of free exercises of gymnasts of high qualification", *Cherez fizicheskuyu kulturu i sport k zdorovomu obrazu zhizni: Materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Through physical culture and sport to a healthy lifestyle: Materials of the II International Scientific and Practical Conference], The Ufa state. University of Economics and Service, Ufa, pp. 573-580. (in Russ.)

7. Omelyanchik-Zyurkalova, O. (2015), "Modeling the composition of the free exercises taking into account the choreographic preparedness of the gymnasts", *Nauka v olimpiyskom sporte*, No. 1, pp. 63-67. (in Russ.)

8. National Bodybuilding Federation of Ukraine (2017), *Rules on bodyfitness*, available at: fbbu.com.ua/rules/ifbb-i-fbbu/pravila-pobodifitnesu/ (accessed 31 January 2018). (in Russ.)

9. Tikhorsky, O.A., Dorofeev, T.I. & Jim, V.Yu. (2015), "Features of the development of bodybuilding in Ukraine and the Kharkiv region", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 1(45), pp. 123-128, doi: 10.15391/snsv.2015-1.022. (in Ukr.)

10. Tikhorskiy, A. (2016), "The effectiveness of the training process of highly skilled bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 5(55), pp. 83-88, doi: 10.15391/snsv.2016-5.015. (in Russ.)

11. Shesterova, L.Ye., Synytsia, S.V. & Synytsia, T.O. (2010), *Ozдорovcha aerobika* [Health Aerobics], Poltava. (in Ukr.)

12. Shipilina, I.A. & Samokhin, I.V. (2004), *Fitness – sport* [Fitness – Sport], Feniks, Rostov to the Don. (in Russ.)

Received: 03.03.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Біленька Ірина Григорівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Беленькая Ирина Григорьевна: Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина.

Iryna Bilenka: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-8336-3100

E-mail: belenkaya.irina@gmail.com

Муллагильдіна Алла Ядікарівна: к. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, г. Харьков, 61058, Україна.

Муллагильдина Алла Ядикаровна: к. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alla Mullagildina: PhD (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9232-6387

E-mail: gimnastika.sokol@mail.ru

Особливості самоврядування студентів закладу вищої освіти спортивного профілю

Анастасія Бондар
Юлія Ждамірова

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: визначити особливості студентського самоврядування закладу вищої освіти спортивного профілю.

Матеріал і методи: 120 студентів Харківської державної академії фізичної культури. Проведено теоретико-методологічний аналіз, аналіз нормативно-правових документів, системний аналіз, опитування (анкетування).

Результати: мотиваційний ряд студентів-спортсменів до участі у студентському самоврядуванні включає потреби: в престижі, самовдосконаленні, визнанні; досягненні успіху та уникнення невдач; проявити владу над іншими; в спілкуванні, встановленні емоційних зв'язків з іншими; участі в пізнавальному процесі. Організаційна структура органів студентського самоврядування Харківської державної академії фізичної культури включає студентський парламент, студентську раду гуртожитку, студентський профком та студентське наукове товариство, які взаємодіють між собою і мають своїх очільників.

Висновки: основними мотивами участі в студентському самоврядуванні 67% опитаних студентів вважають можливість самореалізації, через суспільну роботу та її соціальну значимість для навчального закладу. Основним органом студентського самоврядування є Студентський парламент, вибори керівників організації відбуваються шляхом таємного голосування під час загальної Конференції студентів, усі інші рішення ухвалюються відкритим голосуванням.

Ключові слова: студенти, заклади вищої освіти, самоврядування, органи студентського самоврядування.

Вступ

В умовах підйому хвилі громадської активності української молоді, державного курсу на децентралізацію влади, демократизації системи вищої освіти та прагнення до її реформування, зміну тенденцій у молодіжній політиці країни важливим напрямком діяльності є організація студентського самоврядування у закладах вищої освіти.

Студентське самоврядування діє на різних рівнях навчальних закладів, їх структурних підрозділів та є невід'ємною частиною громадського самоврядування навчальних закладів, про це у своїх роботах відмічали такі сучасні автори, як К. Денисенко, Ю. Кращенко, К. Потопа, А. Романик, Г. Троцько та ін., які вивчали історію формування та розвитку, організаційну структуру, нормативно-правові засади студентського самоврядування в Україні та за кордоном.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося в рамках реалізації фундаментального наукового проекту на 2015–2017 рр. "Теоретико-методичні основи розвитку неолімпійського спорту" (номер державної реєстрації 0115U002372) (автор брав участь у втіленні даного проекту у якості виконавця підтеми "Організаційно-управлінські, економічні та гуманітарні основи розвитку неолімпійського спорту в Україні" 0115U006861C), а також згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2015–2017 рр. за темою 1.5. "Методологічні основи стратегічного розвитку сфери фізичної культури та спорту в регіоні" (державний реєстраційний номер 0113U004615).

Мета дослідження: визначити особливості студентського самоврядування закладу вищої освіти спортивного профілю.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні мотиви студентів-спортсменів до участі у студентському самоврядуванні закладу вищої

освіти.

2. Охарактеризувати організаційну структуру та механізм формування органів студентського самоврядування закладу вищої освіти спортивного профілю.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні взяли участь 120 студентів Харківської державної академії фізичної культури. Для обґрунтування актуальності теми проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми. Для вивчення організаційно-управлінських особливостей діяльності осередків студентського самоврядування використано аналіз нормативно-правових документів та системний аналіз. З метою вивчення мотиваційних чинників студентів-спортсменів до громадської діяльності у органах студентського самоврядування закладу вищої освіти проведено опитування (анкетування).

Результати дослідження та їх обговорення

Сучасне законодавство визначає студентське самоврядування, як право і можливість студентів (курсантів, крім курсантів-військовослужбовців) вирішувати питання навчання і побуту, захисту прав та інтересів студентів, а також брати участь в управлінні закладом вищої освіти. Перша згадка у нормативних документах незалежної України щодо студентського самоврядування була у ст. 49 Положення про державний вищий навчальний заклад (1996), пізніше – у Типовому положенні про органи студентського самоврядування (2001) та у Законі України "Про вищу освіту" (2002). Ці нормативні документи сьогодні регламентують діяльність органів студентського самоврядування, визначають основні принципи роботи, окреслюють межі їх повноважень та напрями діяльності, визначають основні аспекти процесу організації студентського самоврядування. Проте на сьогодні ще не склалась

цілісна організаційна система студентського самоврядування – існують окремі її елементи. Частіше за все, організація діяльності відбувається стихійно, за одноманітними структурами і напрямками [6; 8].

Якщо розглядати органи студентського самоврядування, як систему управління, можна виявити, що закон [1] регламентує: технічні елементи (наявність власного приміщення, меблів, оргтехніки, доступу до мережі Інтернет, тощо), технологічні елементи (порядок проведення виборів), організаційні елементи (засади діяльності, варіації структури і форм організації, права та обов'язки органів студентського самоврядування), економічні елементи (фінансова основа діяльності, розпорядження коштами, формування кошторису), проте найменш чітко регламентує соціальні елементи, які є важливою частиною організації студентського самоврядування, отже потребують детального вивчення.

Під поняттям "соціальні елементи" слід розуміти сукупність відносин між об'єктами і суб'єктами: відносини усередині структури, між керівниками та активом студентського самоврядування; зовнішні і внутрішні відносини; колективні та індивідуальні відносини; тимчасові й постійні відносини тощо [10]. Відсутність такої регламентації на державному рівні зумовлена психологічними особливостями студентів, залежно від віку, структури та форми організації студентського самоврядування, спеціалізації навчання, а отже не може бути єдиною для усіх закладів вищої освіти.

Розглядаючи студентство як "особливу соціальну категорію, специфічну спільноту людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти", Зимня І. у своїх дослідженнях виділяє основні характеристики студентського віку, що відрізняють його від інших груп населення високим освітнім рівнем, високою пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю і досить гармонічним поєднанням інтелектуальної і соціальної зрілості [2].

Психологи називають період студентства – юністю, як правило орієнтуючись на вікові особливості молодих людей. Проте Кон І. зазначав, що "вікові категорії в багатьох, якщо не у всіх мовах, спочатку позначали не стільки хронологічний, скільки соціальний статус, суспільне становище" [3]. Отже, слід відмітити вплив студентського самоврядування, як соціальної системи на особливості розвитку індивіда, адже, в процесі діяльності студенти завоюють нові знання, набувають нових соціальних ролей.

На процес організації студентського самоврядування значною мірою впливає специфіка навчального закладу, зокрема спрямованість та масштаби самого закладу вищої освіти, а також вмотивованість студентів, які долучаються до лав органів самоврядування [5]. Слід зазначити, що студенти-спортсмени мають стійкі мотиви діяльності, впевненість у власних силах, розуміють співвідношення затрачених ресурсів з отриманими результатами, що при правильній організації вдало можна використовувати для роботи у органах студентського самоврядування.

Мотиваційний ряд Г. Мюррея [4] виділяє потреби спортсменів, які вони вдовольняють у спорті, але й в певній мірі можуть реалізувати в студентському самоврядуванні:

1. Потреба в престижі, самовдосконаленні, визнанні, досягненні, честолюбстві, прагненні проявити себе. Участь у студентському самоврядуванні надає студенту-спортсмену певного соціального статусу, таким чином він може досягти визнання серед студентів власного закладу

вищої освіти, проявити себе, як студентський лідер на теренах України.

2. Потреба досягнення успіху та уникнення невдач. Задоволення цієї потреби може бути тим чинником, який забезпечить більшу ефективність роботи органів студентського самоврядування, збільшити конкурентоспроможність студентської ради.

3. Потреба проявити владу над іншими, домінувати або підкорятися іншим. Багато спортсменів стають членами команд, щоб задовольнити цю потребу. Таку ж команду прагнуть побудувати (стати її частиною) і студентські активісти у органах студентського самоврядування.

4. Потреба в афіліації (потреба в спілкуванні, встановленні емоційних зв'язків з іншими, прояв доброзичливості, співпраці). Цей мотив досить добре відомий спортсменам "на благо команди", "за рідну країну" – саме ці заклики дуже часто використовують тренери. Цей мотив значною мірою впливає на організацію діяльності студентського активу, зокрема на взаємодію з керівництвом навчального закладу. Адже, в такому розрізі студенти сприймають весь навчальний заклад, як єдиний механізм, "одну команду", отже готові діяти в її інтересах, а не просто задовольняти власні потреби.

5. Потреба участі в пізнавальному процесі, бажання задовольнити свою допитливість, отримати відповіді на питання, що цікавлять. Різноманітність соціальних ролей в органах студентського самоврядування дає можливість студентам задовольнити це бажання, а лабільність структури дасть змогу спробувати себе у декількох ролях, обравши найбільш підходящу.

Проведене опитування серед студентів Харківської державної академії фізичної культури показало, що більшість студентів, а саме – 67% респондентів, основними мотивами участі в студентському самоврядуванні вважають можливість самореалізації, через суспільну роботу та її соціальну значимість для навчального закладу, 24% – прагнуть відчувати себе частиною "команди", 6% – хочуть збільшити коло спілкування та допомагати іншим студентам у вирішенні їх проблем і лише 3% долучилися до громадської діяльності щоб набути нові знання та уміння. При цьому 75% опитаних студентів готові щоденно приділяти свій вільний час участі у громадському житті академії, що також підтверджує високий рівень вмотивованості студентів-спортсменів до суспільної діяльності в органах студентського самоврядування.

У дослідженнях Ю. Кращенко охарактеризовано деякі особливості організації системи студентського самоврядування на рівні вишу. Він відмічає, що у більшості вищих навчальних закладів очільника студентського самоврядування обирають таємним голосуванням. Цей вибір здійснює представницька конференція студентів або усі члени студентської громади. Формується конференція порізно: а) на неї делеговані представники кожної академічної групи; б) визначається квота представництва з кожного факультету (інституту) (наприклад, 1–5% чисельності студентської громади). Якщо очільника студентського самоврядування мають можливість обирати усі студенти вишу, то актуалізується проблема встановлення легітимності виборчого процесу. Тоді, на думку автора, необхідно фіксувати межу явки студентів на вибори для оголошення їх такими, що відбулися. У значній кількості провідних вишів України аспіранти залучені до роботи в органах студентського самоврядування і мають можливість бути обраними до їх керівного складу. Субординація і взаємо-

дія органів студентського самоврядування (студентських рад, студентських профспілок, студентських наукових товариств, студентських рад гуртожитків) відбувається у кожному навчальному закладі по-різному: в одних діють структури, що координують діяльність студентських самоврядних організацій; у інших – вони всі підпорядковані студентській раді чи, навпаки, студентському профкому; в третіх – вони конкурують між собою чи подекуди мають ворожі стосунки. На базі деяких органів студентського самоврядування діють однойменні молодіжні громадські організації, що дозволяє їм виступати суб'єктами гранто-давчих відносин [4].

Проведене дослідження дозволило виявити наступні особливості організації студентського самоврядування Харківської державної академії фізичної культури:

1) Студентське самоврядування здійснюється уповноваженим органом – громадською організацією "Студентський парламент Харківської державної академії фізичної культури "СПАР", що є неприбутковою організацією та діє на основі спільності інтересів студентів для реалізації поставлених мети та завдань.

2) Вибори керівників організації відбуваються шляхом таємного голосування під час загальної Конференції студентів, проте усі інші рішення ухвалюються відкритим голосуванням.

3) Усі органи студентського самоврядування – Студентський парламент та Студентська рада гуртожитку ХДАФК взаємодіють між собою, проте є незалежними, мають окрему структуру та очільників. Відокремленими

підрозділами студентського самоврядування є студентський профком та студентське наукове товариство [9].

Висновки

1. Мотиваційний ряд студентів закладу вищої освіти спортивного профілю до участі у студентському самоврядуванні включає наступні потреби: в престижі, самовдосконаленні, визнанні; досягненні успіху та уникнення невдач; проявити владу над іншими; в спілкуванні, встановленні емоційних зв'язків з іншими; участі в пізнавальному процесі. При цьому 67% опитаних студентів основними мотивами участі в студентському самоврядуванні вважають можливість самореалізації, через суспільну роботу та її соціальну значимість для навчального закладу.

2. Організаційна структура органів студентського самоврядування Харківської державної академії фізичної культури включає студентський парламент, студентську раду гуртожитку, студентський профком та студентське наукове товариство, які взаємодіють між собою і мають своїх очільників. Вибори керівників організації відбуваються шляхом таємного голосування під час загальної Конференції студентів, усі інші рішення ухвалюються відкритим голосуванням.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні та порівняльному аналізі особистісних характеристик лідерів та представників органів студентського самоврядування закладів вищої освіти.

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.

Список використаної літератури

1. Верховна Рада України (2014), "Закон України "Про вищу освіту"", *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, № 37-38, ст. 2004 (редакція від 28.09.2017, режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>)
2. Зимняя, И.А. (2004), *Педагогическая психология*, Логос, Москва.
3. Кон, И.С. (1984), *В поисках себя: личность и ее самосознание*, Политиздат, Москва.
4. Кращенко, Ю.П. (2009), "Особенности организации системы студентского самоуправления", *Витоки педагогической мастерности. Серия: Педагогические науки*, С. 255-262.
5. Кращенко, Ю. (2011), "Особенности системы студентского самоуправления высшего педагогического навчального закладу", *Гуманитарні та соціальні науки: матеріали III Міжнародної конференції молодих вчених HSS-, 24–26 листопада 2011 року, Львів, Україна*, Національний університет "Львівська політехніка", Видавництво Львівської політехніки, Львів, С. 232-235.
6. Лисюк, Н. (2004), *Студентське самоврядування в Україні*. Молодіжна Альтернатива, Київ.
7. Пилоян, Р.А. (1984), *Мотивация спортивной деятельности*, ФиС, Москва.
8. Потопа, К. (2006), *Соціально-педагогічні умови організації студентського самоврядування у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 "соціальна педагогіка"*, Київ, 21 с.
9. Харківська державна академія фізичної культури (2016), *Статут громадської організації "Студентський парламент Харківської державної академії фізичної культури "СПАР"*, ХДАФК, Харків.
10. Taylor, F. (1911), *Principles of scientific management*, Harper & Brothers, New York, London.

Стаття надійшла до редакції: 26.11.2017 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотація. Анастасія Бондарь, Юлія Ждамірова. **Особенности самоуправления студентов заведения высшего образования спортивного профиля.** *Цель:* определить особенности студенческого самоуправления учреждения высшего образования спортивного профиля. **Материал и методы:** 120 студентов Харьковской государственной академии физической культуры. Проведен теоретико-методологический анализ, анализ нормативно-правовых документов, системный анализ, опрос (анкетирование). **Результаты:** мотивационный ряд студентов-спортсменов к участию в студенческом самоуправлении включает потребности: в престиже, самосовершенствовании, признании; достижении успеха и избегания неудач; проявить власть над другими; в общении, установлении эмоциональных связей с другими; участия в познавательном процессе. Организационная структура органов студенческого самоуправления Харьковской государственной академии физической культуры включает студенческий парламент, студенческий совет общежития, студенческий профком и студенческое научное общество, которые взаимодействуют между собой и имеют своих лидеров. **Выводы:** основными мотивами участия в студенческом самоуправлении 67% опрошенных студентов считают возможность самореализации, через общественную работу и ее значимость для учебного заведения. Основным органом студенческого самоуправления является Студенческий парламент, выборы руководителей организации происходят путем тайного

голосования во время общей конференции студентов, все другие решения принимаются открытым голосованием.

Ключевые слова: студенты, высшие учебные заведения, самоуправления, органы студенческого самоуправления.

Abstract. Anastasiia Bondar & Yuliya Zhdamirova. Peculiarities of self-governing students of a higher education institution of a sports profile. Purpose: determine the features of student self-government higher education institution of a sports profile. **Material & Methods:** 120 students of the Kharkov State Academy of Physical Culture. The theoretical-methodological analysis, the analysis of normative legal documents, the system analysis, the survey (questioning) are held. **Results:** motivational number of students-athletes to participate in student self-government including needs: in prestige, self-improvement, recognition; achieving success and avoiding failures; show power over others; in communication, the establishment of emotional ties with others; participation in the cognitive process. The organizational structure of the bodies of student self-government of the Kharkov State Academy of Physical Culture includes the student parliament, the student council of the hostel, the student trade union committee and the student scientific society, which interact with each other and have their leaders. **Conclusions:** the main motivations for participation in student self-government are 67% of the students surveyed who consider the possibility of self-realization, through public work and its importance for the educational institution. The main body of student self-government is the Student Parliament, the election of the heads of the organization takes place by secret ballot during the general conference of students, and all other decisions are taken by open voting.

Keywords: students, higher educational institutions, self-government bodies, student self-government bodies.

References

1. Verkhovna Rada of Ukraine (2017), "Law of Ukraine On Higher Education", *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*, No. 37-38, st. 2004, available at: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. (in Ukr.)
2. Zimnyaya, I.A. (2004), *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Pedagogical Psychology], Logos, Moscow. (in Russ.)
3. Kon, I.S. (1984), *V poiskakh sebya: lichnost i ee samosoznanie* [In Search of Self: Personality and Self-Consciousness], Politizdat, Moscow. (in Russ.)
4. Krashchenko, Yu.P. (2009), "Features of the organization of the system of student self-government", *Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Seriya: Pedahohichni nauky*, C. 255-262. (in Ukr.)
5. Krashchenko, Yu. (2011), "Peculiarities of student self-government system of higher pedagogical educational institution", *Humanitarni ta sotsialni nauky: materialy III Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh HSS-, 24–26 lystopada 2011 roku, Lviv, Ukraina, Natsionalnyi universytet "Lvivska politekhnika"* [Humanitarian and social sciences: materials of III International conference of young scientists HSS-, November 24-26, 2011, Lviv, Ukraine, National University "Lviv Polytechnic"], Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki, Lviv, C. 232-235. (in Ukr.)
6. Lysiuk, N. (2004), *Studentske samovriaduvannia v Ukraini* [Student Self-Government in Ukraine], Molodizhna Alternatyva, Kyiv. (in Ukr.)
7. Piloyan, R.A. (1984), *Motivatsiya sportivnoy deyatel'nosti* [Motivation of sports activities], FiS, Moscow. (in Russ.)
8. Potopa, K. (2006), *Sotsialno-pedahohichni umovy orhanizatsii studentskoho samovriaduvannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh: avtoref. dys. na здobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: spets. 13.00.05 "sotsialna pedahohika"* [Social-pedagogical conditions of organization of student self-government in higher educational institutions: PhD thesis abstract], Kyiv, 21 c. (in Ukr.)
9. Kharkiv State Academy of Physical Culture (2016), Statute of NGO "Student Parliament of Kharkiv State Academy of Physical Culture "SPAR", KhSAPC, Kharkiv. (in Ukr.)
10. Taylor, F. (1911), *Principles of scientific management*, Harper & Brothers, New York, London.

Received: 26.11.2017.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

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

Бондарь Анастасия Сергеевна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

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

ORCID.ORG/0000-0002-2816-4985

E-mail: anastasiabond1@ukr.net

Ждамірова Юлія Миколаївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Ждамірова Юлия Николаевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Yuliya Zhdamirova: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-1945-5251

E-mail: julia.zhdamirova@gmail.com

Деякі результати фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок

Хасан Дандаш
Денис Підкопай
Тетяна Підкопай
Шарбель Юсеф

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: підвищення ефективності фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок на поліклінічному етапі.

Матеріал і методи: дослідження ефективності проведеної фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок на поліклінічному етапі проводилося в клініці Медичного центру "Dorra-Center" м. Бельбек (державна Ліван) на базі відділення фізичної реабілітації.

Результати: наведені результати використання в дослідженні проби Мінора, тесту Шобера та модифікованої методики С. Д. Тумяна, які свідчать про ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації постраждалих після мінно-вибухової травми.

Висновки: проведений аналіз результатів дослідження показав, що при позитивній динаміці змін функціонального стану постраждалих обох клінічних груп більш виражені та достовірно кращі результати були отримані саме у постраждалих основної групи, яким була проведена фізична реабілітація згідно запропонованої програми. Крім того, у постраждалих основної групи в однакові терміни та об'єми спостереження означені показники були кращі за контрольну групу.

Ключові слова: мінно-вибухова травма, фізична реабілітація, поліклінічний етап, нижні кінцівки, східний масаж, арабська лазня.

Вступ

У бойових діях у сучасних локальних військових конфліктах найпоширенішими засобами ураження є вибухи різного походження. За статистикою, вони є також і вирішальними вражаючими чинниками [1; 2].

За останні десятиліття ушкодження, отримані від вибухових пристроїв та боеприпасів, увійшли до десятка провідних причин смертності від використання зброї в Світі. І цей процес продовжує прогресивно зростати в збройних протистояннях по всьому Світу.

Особливістю вибухової (мінно-вибухової) травми є значна тяжкість пошкоджень кісток і навколишніх м'яких тканин, первинне мікробне забруднення рани, наявність сторонніх тіл у рані та висока частота ранніх і пізніх ускладнень [4; 5].

Для лікарів мінно-вибухові ураження представляють підвищену складність через наявність відмінних особливостей патогенезу, діагностики, лікування таких пацієнтів, а для реабілітологів таких постраждалих із поєднанням порушень роботи одразу декількох систем організму, що надає актуальність проблемі створення комплексних програм фізичної реабілітації, зокрема, психо-фізичного відновлення [6; 7; 8].

Як відмічають багато авторів, наслідки мінно-вибухової травми особливо складно точно діагностувати, вони відрізняються високою летальністю (67,8–79,3%), а також частим розвитком ускладнень (69,3–77,3%), інвалідизацією постраждалих. У 85,7% постраждалих при мінно-вибуховій травмі пошкоджуються саме нижні кінцівки [9; 10].

Головною метою фізичної реабілітації, як невід'ємної частини медичної реабілітації, є комплексний підхід до відновлення здоров'я та максимально можливої працездатності постраждалих після мінно-вибухової травми [12; 13]. Необхідність повернення поранених солдат та співробітників силових структур до виконання службових обов'язків, а мирного населення до активної праці, необхідно як у військовий, так і в мирний час. При цьому вдосконалення системи організації медико-санітарних заходів та вдосконалення обов'язкового комплексу реабілітаційних заходів на всіх етапах лікування і, особливо, на ранньому періоді після надання спеціалізованої медичної допомоги дійсно може зменшити людські втрати та матеріальні витрати держави [3; 6; 11].

Тому на сьогодні проблема ефективної організації та проведення медико-фізичної реабілітації постраждалих із наслідками мінно-вибухової травми є одним з найактуальніших питань екстремальної медицини, фізичної та психологічної реабілітації.

Мета дослідження: підвищення ефективності фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок на поліклінічному етапі.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилося в клініці Медичного центру "Dorra-Center" м. Бельбек (державна Ліван) на базі відділення фізичної реабілітації. Переважна більшість постраждалих була мешканцями сільської місцевості та передмість м. Бельбек.

Усі постраждали були чоловічої статі, віком від 23 до

44 років. Серед постраждалих переважали особи працездатного віку, військовослужбовці та співробітники правоохоронних органів держави Ліван.

Усього в дослідженні приймало участь 48 чоловіків, які були поділені на дві рівноцінні клінічні групи – основну та групу контролю (по 24 постраждалих у кожній). Давність травми складала від 6 місяців до 3-х років, при цьому постраждали обох клінічних груп проходили курс реабілітаційного лікування вперше. За локалізацією отриманих ушкоджень, віком та проявами функціональних порушень основна та контрольна група були тотожними.

Постраждали I групи (контрольної) отримали комплекс реабілітаційних заходів за традиційною програмою фізичної реабілітації, прийнятою в клініці Медичного центру "Dorra-Center". Постраждали II групи (основної) комплекс реабілітаційних заходів отримали згідно запропонованій нами програмі.

Кожний постраждалий з обох груп проходив первинне та повторне дослідження – перед реабілітаційним лікуванням та у кінці, через 30 днів після його початку, що давало змогу отримати дані про динаміку показників опорно-рухової та інших систем організму, які змінювались у процесі лікування за традиційною та запропонованою нами оригінальною комплексною програмою фізичної реабілітації постраждалих після мінно-вибухової травми нижніх кінцівок на поліклінічному етапі лікування. Також для постраждалих обох груп проводився постійний поточний контроль соматичного стану під час занять ЛФК та при проведенні фізіотерапевтичних процедур.

Аналізуючи деякі результати дослідження, в рамках даної статті, розглядалася динаміка показників вимірів амплітуди рухів в суглобах поперекового відділу хребта за допомогою проби Мінора і тесту Шобера, та проаналізовано ефективність реабілітаційного лікування постраждалих після мінно-вибухової травми за даними використання методики С. Д. Тумяна (1983) в модифікації.

Оскільки пацієнти до реабілітаційного центру звернулися вперше, усі фізіо-функціональні заходи були умовно розбиті на 4 фази для всіх клінічних випадків. Кожна фаза відповідна щотижневому протоколу реабілітаційних заходів та графіку. Графік реабілітаційних заходів постраждалим контрольної групи представлений в таблиці 1.

Таблиця 1
Графік проведення лікування хворим контрольної групи

День тижня	Процедура
Понеділок	ЛФК, магнітотерапія
Вівторок	лікувальний масаж (спина, нога), лазеротерапія
Середа	ЛФК, магнітотерапія
Четвер	лікувальний масаж (спина, нога), лазеротерапія
П'ятниця	ЛФК, магнітотерапія
Субота	лікувальний масаж (спина, нога), лазеротерапія
Неділя	відпочинок

Задачами ЛФК у постраждалих обох груп були: оптимізація функції тканин, поступове збільшення навантажень на серцево-судинну систему, збільшення статичних та кінематичних навантажень на опорно-рухову систему загалом та цілеспрямовано на м'язи спини і нижніх кінцівок, вправи на відновлення пропріорецепції, вправи з відкритим та закритим кінематичним ланцюгом, вправи на відновлення правильної постави та ходи, тренування

швидкої зміни напрямку та координації.

Постраждалим контрольної групи призначався лікувальний масаж м'язів хребта з урахуванням основної та спеціальної частини. Слід зазначити, що у 18 пацієнтів відмічався м'язовий гіпертонус у паравертебральній і віддалених зонах ураженого сегменту, у 6 хворих констатовано міогелози та ділянки міофіброзів. Лікувальний масаж ураженої кінцівки призначався виключно в режимі основної частини, активізація крово- та лімфообігу відбувалася завдяки задіяній методиці лімфо-дренажного масажу.

Магнітотерапія в контрольній групі призначалася – 3 сеанси з індукцією магнітного поля до 30 мТ. Лазеротерапія у цій фазі у всіх пацієнтів використовувалась 3 рази з урахуванням виду монохромності випромінювання на колінний чи гомілково-ступневий суглоб та рефлексогенні зони, але, як правило, у постійному режимі з потужністю до 25 мВт по 15–30 секунд кожна, загальний час процедури складав 3 хвилини.

Необхідно зазначити, що програма лікувальної гімнастики, підбору вправ та їх дозування, а також методика лікувального масажу спини, які застосовувалися в основній групі, не відрізнялася від програми, що застосовувалася у контрольній групі.

Для постраждалих основної групи протокол кожної фази складався з лікувальної гімнастики, класичного масажу м'язів спини для локального усунення первинних проявів остеохондрозу хребта, модифікованої методики східного масажу пошкодженої кінцівки та процедури східної лазні на основі арабської. Фізіотерапевтичне лікування не застосовувалось – його заміняли вказані гідро-лазневі процедури.

Протокол кожної фази відрізнявся комплексом вправ лікувальної гімнастики і відповідав всім загальним положенням програми фізичної реабілітації.

Критеріями переходу до другої фази лікування в обох групах були: повне пасивне згинання та розгинання у гомілково-ступневому суглобі, повне пасивне розгинання та згинання до 130° у колінному суглобі, мінімізований больовий синдром та набряк кінцівки, відновлення функціональної активності чотиригладкого м'язу стегна.

Критеріями переходу до третьої фази були: повне осьове навантаження, правильна постава, повне активне згинання та розгинання у гомілково-ступневому суглобі, повне активне розгинання у колінному суглобі без спротиву та повне пасивне згинання, відсутній больовий синдром та набряк кінцівки.

До четвертої фази переходили після відновлення стереотипу ходи, повного активного згинання та розгинання у гомілково-ступневому суглобі із спротивом, повного активного розгинання та згинання колінного суглоба, відновлення сили м'язів до 80% від сили здорової кінцівки та при відсутності проявів больового синдрому.

Розроблена комплексна програма фізичної реабілітації для постраждалих основної групи також складалася з 4-х фаз, кожній з яких відповідав протокол, що реалізовувався згідно з графіком для усіх фаз (табл. 2).

Критерії переходу на наступної фази реабілітації були такими ж, як і у постраждалих контрольної групи.

Результати дослідження та їх обговорення

Довгострокове та прогресуюче порушення рухового стереотипу та опорної функції однієї нижньої кінцівки призводять до появи виражених та стійких ортопедичних порушень (захворювання міжхребцевих суглобів та ак-

Таблиця 2
Графік проведення лікування
хворим основної групи

День тижня	Процедура
понеділок	лазня + східний масаж
вівторок	ЛФК (класичний масаж спини)
середа	лазня + східний масаж
четвер	ЛФК (класичний масаж спини)
п'ятниця	лазня + східний масаж
субота	ЛФК (класичний масаж спини)
неділя	відпочинок

тивний розвиток остеохондрозу хребта), що в свою чергу призводить до погіршення якості життя та проявів клінічної картини синдромів остеохондрозу [9; 13].

Вимірювання результатів проби Мінора в *контрольній* групі показало, що початкові показники склали $18,79 \pm 3,35$ см ($p < 0,05$), та свідчать про компенсаторне підвищення м'язового тону в поперековому відділі хребта, через що відбувається обмежене згинання хребетного стовпа.

При повторному дослідженні *контрольної* групи вимірювання показало, у середньому $16,88 \pm 3,07$ см ($p < 0,05$). Отримані дані свідчать про зменшення м'язового тону в поперековому відділі хребта, що проявляється помірним збільшенням амплітуди згинання хребта.

Визначення рухливості хребта в поперековому відділі проводили в *контрольній* групі за допомогою тесту Шобера (табл. 3).

Таблиця 3
Результати проведення тесту Шобера у
постраждалих контрольної групи
після мінно-вибухової травми

Показники	Початковий рівень	Після курсу лікування
Відстань, см	$3,13 \pm 0,63$ ($p < 0,05$)	$3,88 \pm 0,49$ ($p < 0,05$)

З таблиці 3 видно, що помірне збільшення амплітуди згинання хребта призвело до незначного росту відстані між остистими відростками поперекового відділу хребта.

Амплітуду рухів у поперековому відділі хребта при дослідженні *основної* групи також визначали за допомогою проби Мінора. Вимірювання показало, що початкові показники мають середнє значення $18,21 \pm 2,55$ см ($p < 0,05$).

При повторному дослідженні у постраждалих *основної* групи були зафіксовані середні дані $14,58 \pm 2,60$ см ($p < 0,05$), тобто виявлено позитивну динаміку досліджуваних показників, що свідчить про збільшення амплітуди рухів поперекового відділу хребта.

Визначення рухливості хребта в поперековому відділі проводили в основній групі за допомогою тесту Шобера (табл. 4).

Таблиця 4
Результати проведення тесту Шобера
у постраждалих основної групи
після мінно-вибухової травми

Показники	Початковий рівень	Після курсу лікування
Відстань, см	$3,06 \pm 0,57$ ($p < 0,05$)	$4,39 \pm 0,65$ ($p < 0,05$)

Збільшення амплітуди згинання тулуба вперед призвело до збільшення відстані між остистими виростками поперекового відділу хребта.

Порівнюючи дані досліджень рухливості хребта в поперековому відділі, видно, що при повторному дослідженні у постраждалих обох клінічних груп спостерігалось покращення функціонального стану та збільшення відстані між остистими виростками поперекового відділу хребта. Але у постраждалих основної групи покращення даних показників було більш вираженим, що свідчить про більшу ефективність саме запропонованої тактики фізичної реабілітації.

Ефективність реабілітаційного лікування постраждалих після мінно-вибухової травми за традиційною та запропонованою схемами оцінювалась за методикою С. Д. Тумяна (1983) в нашій модифікації.

Суть методики С. Д. Тумяна базується на оцінці основних клініко-рентгенологічних ознак (всього 6), кожна з яких оцінюється числовим виразом 0; 1 або 2 бали. При цьому 2 бали – це ознаки, які розцінюються як цілком позитивні, 1 бал відповідає задовільним значенням, які є задовільними лише при оцінці найближчих результатів. 0 балів – значення анатомо-функціональних критеріїв, які оцінюються незадовільно.

Враховувались такі критерії, як обсяг рухів у суміжних суглобах, укорочення, деформація кінцівки, рентгенологічні дані, наявність нейро-дистрофічних порушень та гнійно-некротичних ускладнень.

Добрими вважали такі результати, при яких було відсутнє обмеження рухів у суміжних суглобах, відсутній нейро-дистрофічний синдром на фоні повної консолідації перелому, повністю відновленій вісі та довжині сегменту, відсутності гнійно-некротичних ускладнень.

Задовільними вважали результати, при яких спостерігались наявність контрактур у суміжних суглобах, які потребували подальшої реабілітації та помірні нейро-дистрофічні прояви – набряки, атрофія м'язів до 2 см. При цьому наступило зрощення перелому, відновлення або незначне порушення довжини та осі кінцівки.

Незадовільним вважали результати, при яких були виявлені стійкі контрактури в суміжних суглобах, які потребували наступного оперативного лікування, нейро-дистрофічний синдром у вигляді парезів чи паралічу м'язів, виявлені порушення остеорепації у вигляді несправжніх суглобів, незрощень перелому чи дефекту кістки, консолідація перелому у функціонально невідгідному положенні, наявність гнійно-некротичних ускладнень.

У всіх постраждалих, які брали участь у дослідженні, на момент початку фізичної реабілітації визначалося повне зрощення переломів кісток, були відсутні гнійно-некротичні ураження та виражені нейро-дистрофічні розлади.

Одним з найбільш значущих показників якості реабілітації є відновлення рухів у суглобах. Для більш точної оцінки обсягу рухів використані об'єктивні числові дані в градусах. Укорочення сегменту та ступінь атрофії м'язів вимірюється в сантиметрах, деформація – в градусах.

Соціальну реабілітацію постраждалих і відновлення працездатності як один із критеріїв оцінки результатів лікування ми не враховували.

Косметичний дефект кінцівки, біль, підвищена втомлюваність в якості самостійних критеріїв не розглядалися, оскільки вони суб'єктивні, а фактори, які до них призводять, враховані в інших ознаках.

Суму балів в межах 10–12 вважали як добрий результат, в межах 8–10 – як задовільний, показник менш ніж 8 балів віднесено до незадовільного результату.

Результати лікування постраждалих *контрольної групи* після мінно-вибухової травми за методикою С. Д. Тумяна представлено в табл. 5

Таблиця 5
Оцінка анатомо-функціональних результатів лікування постраждалих контрольної групи після мінно-вибухової травми за С. Д. Тумяном

Результати лікування	Початковий рівень		Після курсу лікування	
	абс.	%	абс.	%
Добрі	8	33,3	15	62,7
Задовільні	10	41,7	6	25
Незадовільні	6	25	3	12,3
Усього	24	100	24	100

Аналізуючи отримані дані, видно, що після використання програми фізичної реабілітації за традиційною програмою результати покращилися, а саме – вдвічі зменшилася кількість незадовільних (на 12,7%) та задовільних (на 16,7%) результатів за рахунок збільшення добрих (на 29,4%).

Результати лікування постраждалих *основної групи* після мінно-вибухової травми за методикою С. Д. Тумяна представлено в табл. 6

Таблиця 6
Оцінка анатомо-функціональних результатів лікування постраждалих основної клінічної групи за С. Д. Тумяном

Результати лікування	Початковий рівень		Після курсу лікування	
	абс.	%	абс.	%
Добрі	7	29,1	20	83,3
Задовільні	9	37,6	3	12,5
Незадовільні	8	33,3	1	4,2
Усього	24	100	24	100

Отримані дані свідчать, що після використання фізичної реабілітації за запропонованою нами програмою результати значно покращилися, а саме – суттєво збільшилася кількість добрих результатів (на 54,2%) за рахунок зменшення кількості задовільних (на 25,1%) та, особливо, незадовільних (на 29,1%) результатів.

З приведених даних видно, що середнє значення даного показника у постраждалих основної групи, резуль-

тати яких були оцінені як добрі, та задовільні, не тільки збільшилося порівняно з контрольною групою, але й збільшилася кількість постраждалих, результати яких були оцінені відповідно. Хоча кількість постраждалих, результати реабілітації яких були оцінені як незадовільні, зменшилась у 5 разів, відсоток від максимальної функції збільшився, але достовірно не відрізнявся у основній групі від такого у контрольній групі ($41,25 \pm 1,25\%$ та $40 \pm 5,18\%$ відповідно).

Таким чином, у постраждалих основної групи чітко просліджується покращення показників ефективності проведеного реабілітаційного лікування, що свідчить про вираженість отриманого ефекту, отже і про виражену позитивну динаміку після проведеної програми фізичної реабілітації.

Проведений аналіз наведених результатів дослідження формує достовірний факт, що при позитивній динаміці змін функціонального стану постраждалих обох клінічних груп більш виражені та достовірно кращі результати були отримані саме у постраждалих основної групи, яким була проведена фізична реабілітація згідно із запропонованою нами програмою. Крім того, у постраждалих основної групи спостерігалися достовірно кращі за контрольну групу показники означених нами методик та шкал оцінки результатів в однакові терміни та об'єми спостереження.

Висновки

1. Для лікарів та реабілітологів мінно-вибухові ураження представляють підвищену складність через наявність складних особливостей патогенезу, діагностики, лікування таких пацієнтів через поєднання порушень роботи одразу декількох систем організму, що потребує створення ефективних комплексних програм фізичної реабілітації та психо-фізичного відновлення.

2. Використання запропонованої програми фізичної реабілітації з наслідками мінно-вибухової травми дозволило значно покращити стан хребта постраждалих основної групи в порівнянні із контрольною за результатами проби Мінора та тесту Шобера.

3. Запропонована програма фізичної реабілітації була більш ефективною для постраждалих основної групи за показниками методики С. Д. Тумяна, що підтверджується суттєвим збільшенням кількості добрих результатів (на 54,2%) та значним зменшенням зменшення кількості незадовільних (на 25,1%) порівняно з контрольною групою ($29,4\%$ та $12,7\%$ відповідно).

Перспективи подальших досліджень. Впровадження запропонованої програми фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок у профільних закладах України.

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.

Список використаної літератури

1. Управління начальника військово-медичної служби армії США (2015), *Невідкладна військова хірургія*, В. Чаплик, П. Олійник, А. Цегельський (ред.), пер. з англ. А. Кордіак та ін., Наш Формат, Київ.
2. Hoencamp, R. (2016), "Medical aspects and challenge in an armed conflict", *Militaires pectator*, Vol. 185, No. 6, pp. 264-273.
3. Peleg, K., Aharonson-Daniel, L. & Stein, M. et al. (2004), "Guns hot and explosion injuries: characteristics, outcomes, and implications for care of terror-related injuries in Israel", *AnnSurg*, Vol. 239 (3), pp. 311-8.
4. Елоев, Р.М. (2010), *Современные подходы к диагностике и лечению огнестрельных ранений конечностей: автореф. дис. на*

соиск. уч. ст. доктора мед. наук: спец. 14.01.17 "Хирургия", Москва, 25 с.

5. Ефименко, Н.А., Шаповалов, В.М., Дулаев, А.К. и др. (2003), "Характеристика боевой травмы и лечебные мероприятия при огнестрельных переломах длинных костей конечностей", *Военно-медицинский журнал*, № 5, С. 412.

6. Быкова, И.Ю., Ефименко, Н.А., Гуманенко, Е.К. (2009), *Военно-полевая хирургия: национальное руководство*, ГЭОТАР-Медиа, Москва.

7. Саввин, Ю.Н., Кудрявцев, Б.П. (2016), *Организация оказания хирургической помощи при минно-взрывных повреждениях в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для врачей*, Защита, Москва.

8. Трухан, А.П., Жидков, С.А., Овсиук, Ю.А. и др. (2012), "Факторы танатогеनेза при взрывной травме", *Медицинские новости*, № 4, С. 69-71.

9. Гур'ев, С.О., Кравцов, Д.И., Ордатий, 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.

10. Флорикян, А.К., Полищук В.Т., Лурич И.А. и др. (2009), "Наши взгляды на диагностику и лечение пострадавших с тяжелой минно-взрывной полиорганной комбинированной травмой", *Харківська хірургічна школа*, № 1, С. 363-364.

11. Ефименко, Н.А. Енин, В.М., Козеев, С.В. (2000), "Особенности медицинской эвакуации раненых специальным автотранспортом из районов вооруженных конфликтов", *Военно-медицинский журнал*, № 1, С. 20-22.

12. Сокрыт, В.Н., Яблучанский, Н.И. (2015), *Медицинская реабилитация: учебник*, Ваш имидж, Славянск.

13. Епифанова, А.В., Ачкасова, Е.Е., Епифанова, В.А. (2015), *Медицинская реабилитация: учебник*, ГЭОТАР-Медиа, Москва.

Стаття надійшла до редакції: 02.03.2018 р.

Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Хасан Дандаш, Денис Підкопай, Татьяна Підкопай, Шарбель Юсеф. **Некоторые результаты физической реабилитации пострадавших с последствиями минно-взрывной травмы нижних конечностей.** *Цель:* повышение эффективности физической реабилитации пострадавших с последствиями минно-взрывной травмы нижних конечностей на поликлиническом этапе. **Материал и методы:** исследование эффективности проведенной физической реабилитации пострадавших с последствиями минно-взрывной травмы нижних конечностей на поликлиническом этапе проводилось в клинике Медицинского центра "Dorra-Center" г. Бельбек (государство Ливан) на базе отделения физической реабилитации. **Результаты:** приведены результаты использования в исследовании пробы Минора, теста Шобера и модифицированной методики С. Д. Тумяна, свидетельствующие об эффективности предложенной программы физической реабилитации пострадавших после минно-взрывной травмы. **Выводы:** проведенный анализ результатов исследования показал, что при положительной динамике изменений функционального состояния пострадавших обеих клинических групп более выражены и достоверно лучшие результаты были получены именно в пострадавших основной группы, которым была проведена физическая реабилитация согласно предложенной программы. Кроме того, у пострадавших основной группы в одинаковые сроки и объемы наблюдения указанные показатели были лучше контрольной группы.

Ключевые слова: минно-взрывная травма, физическая реабилитация, поликлинический этап, нижние конечности, восточный массаж, арабский баня.

Abstract. Hassan Dandash, Denis Podkopai, Tetiana Podkopai & Charbel Youssef. **Some results of physical rehabilitation of victims with consequences of mine-blast injury of lower extremities.** *Purpose:* increase the effectiveness of physical rehabilitation of victims with the consequences of mine-explosive injury of the lower limbs at the polyclinic stage. **Material & Methods:** a study of the effectiveness of the physical rehabilitation of the victims with the consequences of the mine-explosive injury of the lower extremities at the polyclinic stage was carried out at the clinic of the Dorra-Center Medical Center in Belbek (state of Lebanon) on the basis of the physical rehabilitation department. **Results:** results of use in the study of the Minor sample, Schober's test, and the modified S.D. Tummyan technique are presented and indicate the effectiveness of the proposed program of physical rehabilitation of victims after a mine explosion injury. **Conclusion:** the analysis of the results of the study showed that with positive dynamics of changes in the functional state of the victims of both clinical groups, the best results were obtained precisely from the victims of the main group who underwent physical rehabilitation according to the program proposed by us. In addition, in the affected main group at the same time and volume of observation, these indicators were better than the control group.

Keywords: mine-blasting injury, physical rehabilitation, polyclinic stage, lower extremities, oriental massage, Arab bath.

References

1. Office of the Chief of the Military Medical Service of the US Army (2015), *Emergency Military Surgery*, V. Chaplik, P. Oliynyk, A. Tsehelsky (ed.), translation from english A. Kordiyak et al., Nash Format, Kyiv. (in Ukr.)
2. Hoencamp, R. (2016), "Medical aspects and challenge in an armed conflict", *Militaires peccator*, Vol. 185, No. 6, pp. 264-273.
3. Peleg, K., Aharonson-Daniel, L., Stein, M. et al. (2004), "Guns hot and explosion injuries: characteristics, outcomes, and implications for care of terror-related injuries in Israel", *Ann Surg*, Vol. 239 (3), pp. 311-8.
4. Yeloev, P.M. (2010), *Sovremennye podkhody k diagnostike i lecheniyu ognestrelnykh raneniy konechnostey: avtoref. dis. na soisk. uch. st. doktora med. nauk: spets. 14.01.17 "Khirurgiya"* [Modern approaches to the diagnosis and treatment of gunshot wounds of the extremities: Doct. of Sci. thesis], Moscow, 25 p. (in Russ.)
5. Yefimenko, N.A., Shapovalov, V.M., Dulaev, A.K. et al. (2003), "Characteristics of combat trauma and therapeutic measures in the case of gunshot fractures of long limb bones", *Voенно-медицинский журнал*, No. 5, pp. 412. (in Russ.)
6. Bykova, I.Yu., Yefimenko, N.A. & Gumanenko, Ye.K. (2009), *Voенно-полевая хирургия: национальное руководство* [Military Fields Irrigation: National Leadership], GEOTAR-Media, Moscow. (in Russ.)
7. Savvin, Yu.N. & Kudryavtsev, B.P. (2016), *Organizatsiya okazaniya khirurgicheskoy pomoshchi pri minno-vzryvnykh povrezhdeniyakh v chrezvychaynykh situatsiyakh: uchebnoe posobie dlya vrachey* [Organization of the provision of surgical assistance for mine explosive damage in emergency situations: a training manual for doctors], Zashchita, Moscow. (in Russ.)
8. Trukhan, A.P., Zhidkov, S.A., Ovsyuk, Yu.A. et al. (2012), "Factors of thatogenesis in explosive trauma", *Meditsinskie novosti*, No. 4, pp. 69-71. (in Russ.)
9. Huriev, S.O., Kravtsov, D.I., Ordatii, A.V. & Kazachkov, V.Ye. (2016), "Clinical and nosological and clinical and anatomical characteristics of victims of a mine-and-bang injury at the early hospital stage of medical care provision in the context of modern combat operations on the example of an anti-terrorist operation in the east of Ukraine", *Khirurgiia Ukrainy*, No. 1, pp. 7-11. (in Ukr.)
10. Florikyan, A.K., Polishchuk V.T., Lurin I.A. et al. (2009), "Our views on the diagnosis and treatment of victims with a severe mine explosion multiorgan combined injury", *Kharkivska khirurgichna shkola*, No. 1, pp. 363-364. (in Russ.)
11. Yefimenko, N.A. Yenin, V.M., Kozeev & S.V. (2000), "Features of medical evacuation of injuries by special vehicles from areas of armed conflicts", *Voенно-медицинский журнал*, No. 1, pp. 20-22. (in Russ.)
12. Sokrut, V.N. & Yabluchanskiy, N.I. (2015), *Meditsinskaya reabilitatsiya: uchebник* [Medical rehabilitation: a textbook], Vash imidzh,

Slavyansk. (in Russ.)

13. Yepifanova, A.V., Achkasova, Ye.Ye. & Yepifanova, V.A. (2015), *Meditinskaya reabilitatsiya: uchebnik* [Medical Rehabilitation: a textbook], GEOTAR-Media, Moscow. (in Russ.)

Received: 02.03.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Дандаш Хассан: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Дандаш Хассан: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Hassan Dandash: Kharkiv State Academy of Physikal Cuiture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: frir@ukr.net

ORCID.ORG/0000-0002-0755-3682

Підкопай Денис Олегович: к. фіз. вих., Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Подкопай Денис Олегович: к. физ. восп., Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Denis Podkopaï: PhD (Physikal Education and Srort), Kharkiv State Academy of Physikal Cuiture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: frir@ukr.net

ORCID.ORG/0000-0001-9845-7639

Підкопай Тетяна Володимирівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Подкопай Татьяна Владимировна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Tetiana Podkopaï: Kharkiv State Academy of Physikal Cuiture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: frir@ukr.net

ORCID.ORG/0000-0002-7890-0215

Юсеф Шарбель: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Юсеф Шарбель: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Charbel Youssef: Kharkiv State Academy of Physikal Cuiture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: frir@ukr.net

ORCID.ORG/0000-0002-4442-9509

Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9–10 років, які займаються художньою гімнастикою

Альфія Дейнеко
Інна Красова

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: обґрунтувати ефективність використання авторської методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9–10 років, які займаються художньою гімнастикою.

Матеріал і методи: у дослідженні, на протязі року, прийняли участь 16 спортсменок 9–10 років, які займаються художньою гімнастикою. Для виявлення ефективності авторської методики було використано аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати: за результатами проведеного експерименту було виявлено покращення практично всіх досліджуваних показників, а саме суттєво покращились результати виконання різновидів рівноваг (15–39%) та стрибків (20–42%).

Висновки: отримані результати довели ефективність розробленої авторської методики, спрямованої на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: художня гімнастика, гімнастки 9–10 років, тестування, спеціальна фізична підготовка.

Вступ

Загальновідомо, що ефективність тренувально-го процесу в художній гімнастиці знаходиться у прямій залежності від засобів, які використовуються на заняттях зі спортсменами [1; 2]. У сучасних умовах розвитку художньої гімнастики виникає необхідність розробки ефективних методик, спрямованих на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки юних спортсменок, особливо на етапі базової підготовки – найважливішому етапі становлення майбутніх гімнасток. Художня гімнастика як вид спорту за характером рухової діяльності відноситься до складнокоординатних, і вимагає від спортсменок прояву широкого кола рухових умінь, навичок і якостей [3–5]. Вправи художньої гімнастики являють собою складні поєднання рухів окремими ланками тіла з маніпуляцією різними предметами, які виконуються під музичний супровід і вимагають від спортсменок найвищого рівня прояву конкретних спеціальних рухових якостей [3; 5–7]. У зв'язку з постійним ускладненням змагальних програм і підвищенням вимог до виконавчої майстерності гімнасток [7], особливі вимоги пред'являються до рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменок. Результати аналізу спеціальної літератури показали, що на даний час не вирішені проблеми, пов'язані з методикою вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки [2–4; 8]. Слід зазначити, що провідні фахівці в галузі художньої гімнастики також акцентують увагу саме на важливості пошуку ефективних методик вдосконалення спеціальної фізичної підготовки як передумови успішної змагальної діяльності юних гімнасток [2; 3; 8].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання авторської методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9–10 років, які займаються художньою гімнастикою.

Матеріал і методи дослідження

Під час дослідження використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; тестування; методи математичної статистики; педагогічний експеримент. З метою оцінки ефективності авторської методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток був проведений педагогічний експеримент, в якому взяла участь 16 спортсменок віком 9–10 років. За результатами початкового і повторного тестування була здійснена порівняльна оцінка рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток. Якість виконання тестів оцінювалась за 10-бальною шкалою відповідно до навчальної програми з художньої гімнастики [9]. Згідно з навчальною програмою 75% тренувального часу відводиться вправам спеціальної фізичної і технічної підготовки [9]. У рамках розробленої методики вищезазначені вправи були умовно поділені на спеціальні групи: "основні" технічні дії – 40% і вправи СФП – 35%. У свою чергу, вправи СФП були поділені наступним чином: вправи "вузької спеціальної спрямованості" – 20% і "комбінаційні" вправи – 15%. Розроблені комплекси вправ "вузької спеціальної спрямованості" були поділені на декілька підгруп: вправи, розвиваючі образне мислення і його руховий вираз; ритмопластичні вправи; диференціовальні вправи; групові вправи та танцювальні хореографічні вправи. "Комбінаційні" вправи були розроблені за наступними підгрупами: вузької спрямованості; широкого або комплексного впливу; модельні комбінації, що відповідають змагальним вимогам і використовуються як дробові, тобто представляють собою частину змагальної композиції. Специфіка розроблених комплексів "вузької спеціальної спрямованості" і "комбінаційних" вправ визначалася значною кількістю рухових завдань і відповідним різнобічним впливом на гімнасток. Наприкінці послідовного експерименту за даними повторного тестування рівня розвитку спеціальної

фізичної підготовленості юних спортсменок перевірялась ефективність авторської методики методом порівняння результатів дослідження до і після експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення

Для перевірки ефективності розробленої авторської методики було проведено повторне тестування юних гімнасток та здійснено порівняльний аналіз змін рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок за період дослідження (табл. 1).

За результатами педагогічного експерименту було виявлено, що у тесті "Міст із захопленням гомілковостопних суглобів з в. п. стійка ноги нарізно", до проведення експерименту спортсменки показали середній результат $5,6 \pm 0,4$ с і $7,6 \pm 0,4$ с після. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 3,7 > t_{гр} = 2,97$. Це означає, що після проведення експерименту об'єктивно покращилися результати даного тесту і їх приріст склав 36%. При виконанні наступної вправи "Утримання ноги вперед, стоячи боком до опори" гімнастки показали середній результат на правій – $5,6 \pm 0,3$ с, на лівій – $5,5 \pm 0,4$ с до проведення експерименту і $7,8 \pm 0,4$ с та $6,9 \pm 0,4$ с після. Порівняння цих результатів за критерієм Стьюдента свідчить, що різниця між середніми груповими значеннями статистично достовірна ($p < 0,01$ на праву ногу та $p < 0,05$ – на ліву). Отримані показники, за допомогою яких оцінювалась тестова вправа "Утримання ноги убік, стоячи боком до опори" свідчать про статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення результатів на праву ногу та недостовірне ($p > 0,05$) на ліву ногу. Після використання розробленої методики приріст результату на праву ногу склав 26%, на ліву – 17%. Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що при виконанні вправи "Утримання ноги назад, стоячи боком до опори" після експерименту гімнастки показали статистично недостовірне ($p > 0,05$) покращення результатів на праву та ліву ногу. Приріст результату наприкінці експерименту склав на праву ногу 23% та на ліву 22%. При виконанні

наступного тестового завдання "Підняти ногу уперед, перевести вбік і назад" спортсменки показали середньогруповий результат $5,8 \pm 0,5$ с на правій; та $6,8 \pm 0,5$ с на лівій до проведення експерименту і $6,8 \pm 0,5$ с (права нога) та $6,3 \pm 0,5$ с (ліва нога) після його проведення. Результати проведеного дослідження свідчать про недостовірне ($p > 0,05$) покращення результату правої та лівої ноги. Приріст результату тестування переведення правої ноги в порівнянні з початковим склав 17%, на відміну від результату переведення лівої, де середній результат виконання вправи зменшився на 7% (табл. 1). У процесі порівняльного аналізу результатів виконання тесту "Висока рівновага" виявлено достовірне покращення результатів $t_p = 2,2 > t_{гр} = 2,14$ тільки на правій нозі. Покращення результату на лівій статистично недостовірне, оскільки $t_p = 1,1 < t_{гр} = 2,14$ (табл. 1). Результати впровадження розробленої методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці свідчать також про те, що найвище покращення результату (приріст 42%) спостерігалось за результатами в тесті "Стрибок поштовхом двома, руки на пояс". Так, на початку експерименту гімнастки показали середній результат 25,9 см, наприкінці 36,9 см. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 13,3 > t_{гр} = 2,97$. У наступному тесті "10 стрибків з розведенням ніг уперед-назад поштовхом двома" гімнастки показали середній результат на праву ногу: $4,7 \pm 0,3$ разів на початку експерименту і $5,8 \pm 0,6$ разів наприкінці. Оскільки $t_p = 2,2 > t_{гр} = 2,14$, то можна зробити висновок, що різниця між цими показниками статистично достовірна. Це свідчить про те, що впровадження запропонованої методики сприяло покращенню результату тесту "10 стрибків з розведенням ніг уперед-назад поштовхом двома" на праву ногу, де приріст склав 23%. І хоча покращення результату цієї вправи на ліву ногу становить 20% з середніми груповими результатами $4,5 \pm 0,6$ разів до експерименту та $5,4 \pm 0,5$ разів після, їх порівняння за критерієм Стьюдента показало, що різниця між ними статистично недостовірна ($t_p = 1,2 < t_{гр} = 2,14$). Середні результати виконання тесту

Таблиця 1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток за період педагогічного експерименту (n=16)

№	Назва тесту		До експ. $\bar{X} \pm m$	Після експ. $\bar{X} \pm m$	t_p	p	Приріст результатів, %
1.	"Міст" із захопленням гомілковостопних суглобів з в. п. стійка ноги нарізно. Тримати (с)		$5,6 \pm 0,4$	$7,6 \pm 0,4$	3,7	<0,01	36
2.	Утримання ноги вперед, стоячи боком до опори (с)	права	$5,6 \pm 0,3$	$7,8 \pm 0,4$	4,0	<0,01	39
		ліва	$5,5 \pm 0,4$	$6,9 \pm 0,4$	2,5	<0,05	25
3.	Утримання ноги убік, стоячи боком до опори (с)	права	$6,2 \pm 0,4$	$7,8 \pm 0,5$	2,5	<0,05	26
		ліва	$5,8 \pm 0,3$	$6,8 \pm 0,5$	1,7	>0,05	17
4.	Утримання ноги назад, стоячи боком до опори (с)	права	$5,6 \pm 0,5$	$6,9 \pm 0,4$	2,05	>0,05	23
		ліва	$5,8 \pm 0,5$	$7,1 \pm 0,5$	2,02	>0,05	22
5.	Підняти ногу уперед, перевести вбік і назад. Тримати по 2 с	права	$5,8 \pm 0,5$	$6,8 \pm 0,5$	1,4	>0,05	17
		ліва	$6,8 \pm 0,5$	$6,3 \pm 0,5$	2,09	>0,05	-7
6.	Висока рівновага на правій (лівій). Тримати 10 с	права	$6,0 \pm 0,6$	$7,5 \pm 0,4$	2,2	<0,05	25
		ліва	$5,3 \pm 0,5$	$6,1 \pm 0,5$	1,1	>0,05	15
7.	Стрибок поштовхом двома, руки на пояс (см)		$25,9 \pm 0,6$	$36,9 \pm 0,5$	13,3	<0,01	42
8.	10 стрибків з розведенням ніг уперед-назад поштовхом двома (рази)	права	$4,7 \pm 0,3$	$5,8 \pm 0,6$	2,2	<0,05	23
		ліва	$4,5 \pm 0,6$	$5,4 \pm 0,5$	1,2	>0,05	20
9.	Прогинання назад лежачи на животі за 15 с (рази)		$7,4 \pm 0,6$	$9,1 \pm 0,5$	2,06	>0,05	23
10.	Нахили назад у стійці на одній, другу зігнути вперед, боком до опори – 10 с (рази)	права	$5,9 \pm 0,6$	$7,4 \pm 0,4$	2,07	>0,05	25
		ліва	$5,3 \pm 0,5$	$6,1 \pm 0,4$	1,4	>0,05	15

"Прогинання назад лежачі на животі за 15 с" зазнали значних зрушень за період дослідження. Якщо на початку експерименту максимальна кількість разів правильного виконання даного тесту складала 7,4 разів, то наприкінці експерименту цей результат збільшився в середньому до 9,1 разів. Отже, приріст результатів юних спортсменок експериментальної групи у цьому тесті становить 23% (табл. 1). У ході проведеного дослідження результати, показані спортсменками при виконанні тесту "Нахил назад у стійці на одній нозі, другу зігнути вперед, боком до опори", дозволяють стверджувати про ефективність запропонованої методики. Покращення результатів на правій нозі склало 25%, на лівій 15%. Відповідно до критерію Стьюдента різниця між середньогруповими результатами цього тесту є статистично недостовірною як на правій, так і на лівій нозі ($p > 0,05$).

Таким чином, позитивні зміни у рівні розвитку спеціальної фізичної підготовленості гімнасток досліджуваної групи були обумовлені різноаспектним впливом впровадженої авторської методики, що підтверджується результатами повторного тестування (рис. 1).

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сучасному стані розвитку художньої гімнастики виникає необхідність розробки ефективних методик, спрямованих на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки юних спортсменок, особливо на етапі базової підготовки – найважливішому етапі становлення майбутньої гімнастки.

2. Для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток була розроблена авторська методика, сутність якої полягала в розподіленні вправ художньої гімнастики на спеціальні групи: "основні", "вузької спеціальної спрямованості" і "комбінаційні" та визначено їх процентне співвідношення в тренувальному процесі (40%; 20%; 15%, відповідно).



Рис. 1. Оцінка тестових завдань гімнасток експериментальної групи до та після впровадження авторської методики (у балах):

«Міст» із захопленням гомілковостопних суглобів (№1) (тримати 3 с); Утримання ноги вперед: правою (№2); лівою (№3) (тримати 5 с); Утримання ноги убік: правою (№4); лівою (№5) (тримати 5 с); Утримання ноги назад: правою (№6); лівою (№7) (тримати 5 с); Підняти ногу вперед, перевести вбік і назад: правою (№8); лівою (№9) (тримати 2 с); Висока рівновага: правою (№10); лівою (№11) (тримати 10 с); Стрибок поштовхом двома (№12) (см); Стрибки з розведенням ніг уперед-назад, поштовхом двома: правою (№13); лівою (№14) (10 разів); Прогинання назад лежачи на животі за 15 с (№15) (кількість разів); Нахил назад у стійці на одній нозі, другу зігнути вперед, боком до опори: правою (№16); лівою (№17) (10 с, кількість разів)

3. Результати всього комплексу проведених досліджень довели ефективність розробленої авторської методики, спрямованої на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки юних спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні розробленої авторської методики покращення спеціальної фізичної підготовки спортсменок у навчально-тренувальний процес ДЮСШ, СДЮСШОР, клубів та спеціалізованих навчальних закладів для подальшого її вдосконалення.

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.

Список використаної літератури

- Deineko, Alfia (2017), "Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage", *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, No. 3(59), pp. 8-10, режим доступу: journals.uran.ua/sport_herald/article/view/107301/102264.
- Карпенко, Л.А. (2003), *Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры*, Москва.
- Андреева, Р.І. (2011), *Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту*, ХДАФК, Харків, 21 с.
- Муллагильдіна, А.Я. (2017), "Влияние сенсомоторной координации на техническую подготовленность юных спортсменок в художественной гимнастике", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(58), С. 62-66, doi:10.15391/sns.v.2017-2.011.
- Муллагильдіна, А.Я. (2016), "Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(54), С. 79-83, doi:10.15391/sns.v.2016-4.014.
- Дейнеко, А.Х., Муллагильдіна, А.Я., Красова, І.В. (2016), "Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці", *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р.*, ХДАФК, Харків, С. 86-89.
- Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG (2017), *Правила змагань з художньої гімнастики (2017–2020)*.
- Винер, І.А. (2003), *Підготовка висококваліфікованих спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. лед. наук*, СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 24 с.
- Білокопитова, Ж.А., Нестерова, Т.В., Дерюгіна, А.М., Безсонова, В.А. (1999), *Художня гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*, Республіканський науково-методичний кабінет, Київ.

Стаття надійшла до редакції: 06.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Альфия Дайнеко, Инна Красова. Совершенствование специальной физической подготовки спортсменок 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Цель: обосновать эффективность использования авторской методики совершенствования специальной физической подготовки спортсменок 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. **Материал и методы:** в исследовании, на протяжении года, приняли участие 16 спортсменок 9–10 лет занимающихся художественной гимнастикой. Для определения эффективности авторской методики использовались анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты:** результаты проведенного эксперимента выявили улучшение практически всех исследуемых показателей, а именно, существенно улучшились результаты выполнения разновидностей равновесий (15–39%) и прыжков (20–42%). **Выводы:** полученные результаты подтвердили эффективность разработанной авторской методики, направленной на совершенствование специальной физической подготовки спортсменок на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гимнастки 9–10 лет, тестирование, специальная физическая подготовка.

Abstract. Alfiya Deyneko & Inna Krasova. Improvement of special physical preparation of athletes 9–10 years old engaged in rhythmic gymnastics. Purpose: to substantiate the effectiveness of using the author's methodology for improving the special physical training of athletes 9–10 years old engaged in artistic gymnastics. **Material & Methods:** in the study, during the year, took part 16 athletes 9–10 years old, engaged in rhythmic gymnastics. To identify the effectiveness of the author's methodology, analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results:** based on the results of the experiment, the improvement of practically all the studied indicators was revealed, namely, the results of the implementation of equilibrium varieties (15–39%) and jumps (20–42%) were significantly improved. **Conclusions:** the obtained results showed the effectiveness of the developed author's methodology aimed at improving the special physical training of athletes during the preliminary basic training.

Keywords: rhythmic gymnastics, gymnasts 9–10 years, testing, special physical training.

References

1. Deineko, Alfiya (2017), "Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage", *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, No. 3(59), pp. 8-10, available at: journals.uran.ua/sport_herald/article/view/107301/102264.
2. Karpenko, L.A. (2003), *Khudozhestvennaya gimnastika: ucheb. dlya trenerov, prepodavateley i studentov fiz. kultury* [Rhythmic Gymnastics: Studies. for coaches, teachers and students. culture], Moscow. (in Russ.)
3. Andriieva, R.I. (2011), *Tekhnolohiia navchannia tekhniki vprav z obruchem na osnovi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky yunyh himnastok: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu* [Technology of training exercises with hoops on the basis of special physical training of young gymnasts: PhD thesis abstract], KhSAPC, Kharkiv, 21 p. (in Ukr.)
4. Mullagildina, A.Ya. (2017), "The influence of sensorimotor coordination on the technical preparedness of young athletes in rhythmic gymnastics", *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik*, No. 2(58), pp. 62-66, doi:10.15391/sns.v.2017-2.011. (in Russ.)
5. Mullagildina, A.Ya. (2016), "Improving the artistic skills of skilled athletes in rhythmic gymnastics", *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik*, No. 4(54), pp. 79-83, doi:10.15391/sns.v.2016-4.014. (in Russ.)
6. Deineko, A.Kh., Mullagildina, A.Ya. & Krasova, I.V. (2016), "Improvement of coordination abilities of gymnasts at the stage of initial training in artistic gymnastics", *Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu: Zbirnyk naukovykh prats II Vseukrainskoi naukovno-praktychnoi internet konferentsii, 24–25 bereznia 2016 r.* [Fundamentals of training process in cyclic sports: Collection of scientific works of the 2nd All-Ukrainian scientific and practical internet conference, March 24–25, 2016], KhSAPC, Kharkiv, pp. 86-89. (in Ukr.)
7. Technical committee on artistic gymnastics: FIG (2017), *Rules of competitions on artistic gymnastics (2017–2020)*. (in Ukr.)
8. Viner, I.A. (2003), *Podgotovka vysokokvalifitsirovannykh sportsmenok v khudozhestvennoy gimnastike: avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. ped. nauk* [Preparation of highly skilled athletes in rhythmic gymnastics: PhD thesis abstract], SPSAPC them. P.F. Lesgaffa, St. Petersburg, 24 p. (in Russ.)
9. Bilokopytova, Zh.A., Nesterova, T.V., Deriuhina, A.M. & Biezsonova, V.A. (1999), *Khudozhnia himnastyka: navchalna prohrama dlia dyt'achy-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh shkil Olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti* [Artistic Gymnastics: educational program for children's and youth sports schools, specialized schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills], Republican scientific and methodical office, Kyiv. (in Ukr.)

Received: 06.03.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Дейнеко Альфія Хамзіївна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Дейнеко Альфія Хамзіївна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

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

ORCID.ORG/0000-0001-7990-7999
E-mail: snosocio@gmail.com

Красова Инна Вікторівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, г. Харьков, 61058, Україна.

Красова Инна Викторовна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99: Харьков, 61022, Украина.

Inna Krasova: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.
ORCID.ORG/0000-0002-8111-3917
E-mail: krasov.arm@mail.ru

Авторська програма з комбінованого шейпінгу як засіб покращення фізичної підготовленості студенток

Анастасія Демченко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: покращити рівень фізичної підготовленості студенток 17–20 років засобами комбінованого шейпінгу.

Матеріал і методи: використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. В експерименті брали участь 30 студенток віком 17–20 років неспеціальних факультетів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Результати: розроблено авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу для студенток 17–20 років. Виявлено позитивний вплив засобів комбінованого шейпінгу на фізичну підготовленість студенток.

Висновки: доведено ефективність програми секційних занять з комбінованого шейпінгу за динамікою основних показників фізичної підготовленості студенток.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, програма, студенти, комбінований шейпінг.

Вступ

Фізичне виховання є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення фізичної підготовленості, збереження здоров'я та соціалізації у сучасному житті. Тому пріоритетом фізичного виховання у ВНЗ є створення умов для опанування студентами основних засобів підвищення фізичної працездатності та їх функціонального стану [11].

Однією з основних проблем підвищення рівня фахової дієздатності студентів різних спеціальностей є забезпечення належного рівня фізичного стану, який складається з таких компонентів, як рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я майбутніх фахівців. Проте на даний момент рівень як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості студентів ВНЗ постійно знижується [8].

Вивчення динаміки вищевказаних показників за весь період навчання студентів у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно понижуються. У старшокурсників, які не відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами та спортом, чітко проявляється зниження фізичної підготовленості, працездатності та погіршення стану здоров'я.

Оскільки багато студентів вищих навчальних закладів освіти мають відхилення у стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо), виникає необхідність моніторингу їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я [4; 11].

Різне зниження рівня фізичної підготовленості і фізичного стану призводить не лише до зниження продуктивності студентської діяльності та появи цілою рядом характерних порушень у стані фізичного здоров'я студентів, а і до подальшого зниження продуктивності і тривалості їх професійної діяльності, що наносить суттєвої шкоди економічному рівню суспільства [10]. Питання вдосконалення фізичної підготовки студентства останнім часом роз-

глядалися у роботах дослідників [1]. Недостатня рухова підготовленість особливо характерна для студентів факультетів нефізичного виховання [3].

В останній час чимало наукових досліджень присвячено оптимізації навчального процесу з фізичного виховання з метою підвищення рівня розвитку рухових якостей студентів. Для цього фахівці пропонують використовувати різноманітні засоби, форми та методи фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, 2008; С. А. Абрамов, 2012; Н. С. Мальяр, 2015; Т. В. Маленюк, А. В. Косівська, 2015 та ін.).

Науковці (Є. В. Бірюк, 1986; В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 1995 та ін.) вважають, що в програмах фізичного виховання та дієвим засобом гармонійного розвитку інтелектуальних і рухових якостей студенток сприятиме використання найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ, за рахунок нових можливостей емоційного фактора [9].

Серед сучасних популярних видів рухової активності виділяють шейпінг. Система шейпінг – нетрадиційна система оздоровлення, спрямована на формування досконалої фігури, підвищення тону м'язів, зміцнення опорно-рухового апарату та покращення діяльності функціональних систем організму.

Комбінований шейпінг, на нашу думку, являється однією з найбільш доступних і ефективних систем фізичного виховання та дієвим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом та вдосконалення фізичної підготовленості студентів, що й обумовило розробку і впровадження експериментальної авторської програми з комбінованого шейпінгу у навчально-виховний процес студенток неспеціальних факультетів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка з метою вдосконалення їх фізичної підготовленості.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до плану НДР кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Мета дослідження: покращити рівень фізичної підготовленості студенток 17–20 років засобами комбінова-

ного шейпінгу.

Завдання дослідження: 1. Розробити авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу для студенток 17–20 років. 2. Виявити позитивний вплив засобів комбінованого шейпінгу на фізичну підготовленість студенток. 3. Довести ефективність програми секційних занять з комбінованого шейпінгу за динамікою основних показників фізичної підготовленості студенток.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. В експерименті брали участь 30 студенток віком 17–20 років неспеціальних факультетів даного ВНЗ.

Педагогічне тестування проводилося упродовж трьох років (2013–2016) і містить шість етапів дослідження. На початку і по завершенню кожного навчального року за допомогою педагогічного тестування визначалися показники рівня загальної фізичної підготовленості студенток (табл. 1). Для цього використовувалась частина Державних тестів і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України для студентської молоді та відповідна організація і методика їх проведення [2].

Таблиця 1

Показники, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості студенток

Комплекс показників рухових можливостей		
Тести	Показники	Одиниці виміру
Біг 30 м	Швидкість	с
Спортивна ходьба 1200 м	Витривалість	хв
Стрибок у довжину з місця	Вибухова сила	см
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	Силова витривалість	рази
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв	Силова витривалість	рази
Присідання на двох ногах	Силова витривалість	рази
Нахил тулуба вперед сидячи	Гнучкість	см
Човниковий біг 4x9	Координація рухів	с

У ході дослідження було розроблено авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу і впроваджено її у навчальний процес фізичного виховання студентів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. У даній роботі застосовувався термін «комбінований шейпінг», який передбачає раціональне поєднання вправ із шейпінгу з елементами аеробіки, вправами з фіт-болу, з гантелями, скакалками і стретчинг-вправами. Тобто головною умовою авторської програми є поєднання вправ із шейпінгу з іншими видами фізичної активності, що вдало доповнюють і підсилюють дію одна одної, і роблять заняття цікавими та оригінальними. Методичною особливістю побудови занять з комбінованого шейпінгу є послідовне

виконання роботи силового характеру, аеробної спрямованості й стретчингу.

Окремі тренування авторської програми мають здебільше комбінований характер, тобто передбачають застосування декількох комплексів вправ різного спрямування. Наприклад, на одному тренуванні є можливість впливати на розвиток загальної витривалості та покращити гнучкість і рухливість суглобів всього тіла, на іншому тренуванні – впливати на розвиток координаційних здібностей і спритності та покращити силові здібності окремих м'язових груп за допомогою відповідно підібраних комплексів вправ із запропонованих у програмі комплексів. Варіанти комбінування існують різноманітні.

Але можуть бути тренування і однієї певної спрямованості, а саме:

- тренування силової спрямованості;
- тренування аеробної спрямованості;
- тренування витривалісного характеру;
- тренування відновлювального характеру і т. д.

Вибір, поєднання, кількість і спрямованість вправ (комплексів вправ) для окремого тренування залежать від завдань, поставлених тренером, загального плану тренувань та етапу підготовки спортсменів. Відповідно регулюється і величина навантаження та інтенсивність тренування. Тривалість окремого тренування складає 60–80 хвилин.

Позитивний вплив таких тренувань на організм займаючихся неодноразово доведений та висвітлений у науково-методичній літературі. Завдяки тренуванням з комбінованого шейпінгу відбувається підвищення загального рівня фізичної підготовленості та окремих її показників, спостерігається покращення морфо-функціональних показників займаючихся, що свідчить про оздоровчий ефект на стан організму в цілому [5–7].

З метою визначення ефективності впровадження авторської програми оздоровчо-тренувальних занять з комбінованого шейпінгу та її впливу на фізичну підготовленість студенток, було проаналізовано динаміку зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості впродовж трьох років навчання і порівняння показників першого і шостого етапів дослідження.

Результати, одержані в процесі дослідження, оброблялися за допомогою математико-статистичних методів і включали розрахунки наступних параметрів:

1. Розмах середньої арифметичної величини (\bar{X}).
2. Середнє квадратичне відхилення (σ).
3. Коефіцієнт варіації (V).
4. Середня помилка середнього арифметичного (m).
5. Достовірність змін (P) визначалася на основі t-критерію Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення

На шести етапах дослідження, що проводилось на початку і по завершенню кожного навчального року за результатами педагогічного тестування, були визначені індивідуальні показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи, які відвідували заняття з комбінованого шейпінгу. За допомогою методів математичної статистики розраховувалися середньогрупові показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи. З метою встановлення ефективності розробленої авторської програми і визначення відсоткового приросту досліджуваних показників було проведено порівняння по-

казників першого і шостого етапів дослідження.

У таблиці 2 та на рисунку 1 представлена динаміка зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток 17–20 років упродовж трьох навчальних років.

Аналіз динаміки зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток ЕГ упродовж трьох навчальних років виявив загальну тенденцію до їх покращення.

Так, швидкісні здібності студенток збільшилися на 10,1%, тобто час подолання відстані на 30 м був меншим, ніж на першому етапі. Таке збільшення показника є достовірним ($P < 0,05$), але порівняно з іншими показниками незначно, адже розроблена програма навчально-тренувальних занять з комбінованого шейпінгу не містила вправ, які спрямовані на розвиток швидкісних здібностей студенток. Крім того, на думку низки фахівців (П. В. Волков, В. Н. Платонов, Б. М. Шиян, В. П. Філін тощо) розвиток швидкісних здібностей у значній мірі є генетично обумовленим.

Загальна витривалість студенток проявила тенденцію до зростання, зрушення результатів спортивної ходьби на 1200 м виявилися не надто суттєвими (10,1%), але достовірними ($P < 0,05$). Отриманий результат спричинений тим, що у рамках розробленої методики з шейпінгу не було передбачено кросової підготовки, тривалих вправ циклічного характеру, які б сприяли підвищенню рівня розвитку загальної витривалості.

Аналізуючи показники вибухової сили студенток, виявлено, що вони достовірно ($P < 0,05$) покращилися, результат стрибка у довжину з місця збільшився на 14,8%. Обґрунтувати дещо незначну зміну показника, на наш погляд, можна дослідженнями фахівців. Так, у наукових працях В. Н. Платонов виділяє три види сили: максимальну, вибухову і силову витривалість, а розроблена методика занять з шейпінгу в основному містила вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості (як з вагою власного тіла, так і з додатковим обтяженням) під час занять з комбінованого шейпінгу і цей факт мав свої позитивні наслідки. Силова витривалість достовірно ($P < 0,05$) збільшилася упродовж досліджуваного періоду. Так, результати вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи покращилися на 367,4%, а піднімання тулуба в сід з положення лежачи – на 45,8%. Більш суттєві зміни спостерігалися за силовою витривалістю м'язів верхнього плечового поясу на протигагу м'язам тулуба. Отримані результати можна пояснити особливостями жіночого організму і наявністю проблемних зон.

Показники гнучкості достовірно ($P < 0,05$) покращилися упродовж досліджуваного періоду. Адже на шостому етапі дослідження результат вправи нахил тулуба вперед з положення сидячи збільшився на 117,7%. Цей факт є цілком

закономірним, адже методика навчально-тренувальних занять з шейпінгу містила достатню кількість вправ, спрямованих на розвиток гнучкості (стретчинг).

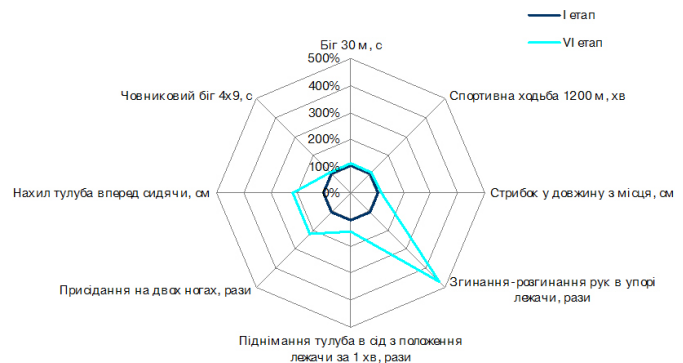


Рис. 1. Динаміка зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток

Висновки

1. Пріоритетом фізичного виховання у ВНЗ є створення умов для опанування студентами основних засобів підвищення фізичної працездатності та їх функціонального стану.

2. Комбінований шейпінг являється однією з найбільш доступних і ефективних систем фізичного виховання та дієвим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом та вдосконалення фізичної підготовленості студентів.

3. У ході проведеного дослідження розроблено авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу для студенток неспеціальних до фізичного виховання факультетів і впроваджено її у навчально-виховний процес з фізичного виховання Центрального українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

2. Доведено ефективність програми секційних занять з комбінованого шейпінгу за динамікою основних показників фізичної підготовленості студенток. Усі досліджувані показники фізичної підготовленості студенток достовірно і досить суттєво покращилися за результатами трьох років занять за розробленою авторською програмою. Отже, покращення рівня фізичної підготовленості студенток 17–20 років підтверджено.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях плануємо підтвердити ефективність даної авторської програми на основі динаміки зміни морфо-функціональних показників студенток впродовж трьох навчальних років.

Таблиця 2
Динаміка зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток

№ з/р	Тести	$\bar{X} \pm m$		$\Delta X, \%$	P
		I етап	VI етап		
1.	Біг 30 м, с	5,47±0,04	4,92±0,02	10,10	<0,05
2.	Спортивна ходьба 1200 м, хв	9,39±0,07	8,44±0,05	10,10	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	149,60±3,39	171,70±2,63	14,80	<0,05
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази	8,13±1,19	38,00±1,03	367,40	<0,05
5.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, рази	29,50±0,92	43,00±0,49	45,80	<0,05
6.	Присідання на двох ногах, рази	25,17±0,87	54,00±0,62	114,50	<0,05
7.	Нахил тулуба вперед сидячи, см	14,70±1,50	32,00±0,39	117,70	<0,05
8.	Човниковий біг 4x9, с	11,90±0,07	10,76±0,02	9,50	<0,05

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, 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.

Список використаної літератури

1. Гринько, В.М., Куделко, В.Е. (2017), "Вплив занять аеробного характеру на спеціальну витривалість студентів у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(61), С. 48-52.
2. Міністерство молоді та спорту України (2016), Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>.
3. Зайцев, С.С. (2010), "Оценка факторов, определяющих отношение студентов технического вуза к занятиям физическим воспитанием", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1, С. 21-25.
4. Коробко, С.В., Щербина, З.И., Куделко, В.Э., Буймистрова, Л.В., Тесленко, В.А., Павленко, Е.Е. (2003), *Оценка физического состояния и физической подготовленности студентов*, НФАУ, Харьков.
5. Косівська, А.В. (2015), "Вплив засобів шейпінгу на морфо-функціональні показники рухової функції студенток неспеціальних факультетів вищої школи", *Педагогіка. Современная наука. Новый взгляд: сборник научных докладов*, Часть 2, С. 79-83.
6. Косівська, А.В. (2016), "Покращення функціонального стану серцево-судинної системи студенток засобами шейпінгу", *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, № 2, С. 74-79.
7. Маленюк, Т.В., Косівська, А.В. (2015), "Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу)", *Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 4, С. 38-42.
8. Маляр, Н.С. (2015), "Оптимізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ методом колового тренування", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Випуск 3 К2(57)15, С. 217-220.
9. Мартинова, Н.П. (2014), "Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(39), С. 62-65.
10. Новицкая, Н.А. (2015), "Организация занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений с учетом их интересов и индивидуального физического развития", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(50), С. 111-116.
11. Пустоляков, Л.Н., Болгар, М.А. (2015), "Опанування основними засобами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності та функціонального стану здоров'я студентів за допомогою фізичних вправ", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Випуск 3 К2(57)15, С. 279-282.

Стаття надійшла до редакції: 11.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотация. Анастасія Демченко. Авторская программа по комбинированному шейпингу как средство улучшения физической подготовленности студенток. Цель: улучшить уровень физической подготовленности студенток 17–20 лет средствами комбинированного шейпинга. **Материал и методы:** использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В эксперименте принимало участие 30 студенток возрастом 17–20 лет неспециальных факультетов Центральноукраинского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченка. **Результаты:** разработана авторская программа секционных занятий по комбинированному шейпингу для студенток 17–20 лет. Выявлено положительное воздействие средств комбинированного шейпинга на физическую подготовленность студенток. **Выводы:** доказана эффективность программы секционных занятий по комбинированному шейпингу по динамике основных показателей физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, программа, студентки, комбинированный шейпинг.

Abstract. Anastasiia Demchenko. Author's program from combined shaping as a means of improving the physical preparedness of female students. Purpose: to improve the level of physical preparedness of female students aged 17–20 by means of combined shaping. **Material & Methods:** the following research methods were used: analysis and generalization of literary sources, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The experiment involved 30 female students aged 17–20 years of non-special faculties of the Central State Pedagogical University named after Vladimir Vinnichenko. **Results:** the author's program of sectional sessions on combined shaping for students of 17–20 years is developed. The positive effect of combined shaping on the physical fitness of female students has been revealed. **Conclusions:** the program of sectional sessions on combined shaping on the dynamics of the basic indicators of the physical readiness of female students.

Keywords: physical education, physical preparedness, program, students, combined shaping.

References

1. Grinko, V.M. & Kudelko, V.E. (2017), "Effect of aerobic character employments on the special endurance of students in groups with sports orientation (sectional exercises) table tennis", *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnik*, No. 5, pp. 48-52. (in Ukr.)
2. Ministry of Youth and Sports of Ukraine (2016), Tests and norms for the annual evaluation of physical preparedness of the population of Ukraine, available at: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>.
3. Zaycev, S.S. (2010), "Evaluation of the factors determining the attitude of technical college students to physical education", *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnik*, No. 1, pp. 21-25. (in Russ.)
4. Korobko, S.V., Scherbina, Z.I., Kudelko, V.E., Buymistrova, L.V., Teslenko, V.A. & Pavlenko, E.E. (2003), *Otsenka fizicheskoho sostoyaniya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov* [Assessment of physical condition and physical preparedness of students], NFAU, Kharkov. (in Russ.)
5. Kosivs'ka, A.V. (2015), "Influence of shaping means on morpho-functional parameters of motor function of students of higher school of non-specialty faculties", *Pedagogika. Sovremennaya nauka. Noviy vzglyad: sbornik nauchnykh dokladov*, Part 2, pp. 79-83. (in Ukr.)
6. Kosivs'ka, A.V. (2016), "Improvement of the functional state of the cardiovascular system of students by means of shaping", *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya nacji: zbirnyk naukovykh prats'*, Vol. 2, pp. 74-79. (in Ukr.)
7. Malenyuk, T.V. & Kosivs'ka, A.V. (2015), "Section sessions – a priority form of organization of the process of physical education of students (shaping as an example)", *Pedahohika, psychohohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vyhovannia i sportu*, No. 4, pp. 38-42. (in Ukr.)

8. Malyar, N.S. (2015), "Optimization of the process of physical education of students of higher educational institutions by method of circular training", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, Vol. 3 K2(57)15, pp. 217-220. (in Ukr.)
9. Martynova, N.P. (2014), "New types of aerobics as a means of developing the motor skills of students in higher education", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 1, pp. 62-65. (in Ukr.)
10. Novitskaya, N.A. (2015), "Organization of physical education classes for students of higher educational institutions, taking into account their interests and individual physical development", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 6, pp. 111-116. (in Russ.)
11. Pustolyakov, L.N. & Bolgar, M.A. (2015), "Mastering the main means of improving physical fitness, physical ability and functional state of students by using physical exercises", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, Vol. 3 K2(57)15, pp. 279-282. (in Ukr.)

Received: 11.03.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Демченко Анастасія Василівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61000, Україна.

Демченко Анастасія Васильевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61000, Украина.

Anastasiia Demchenko: Kharkiv state academy of physical culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-1555-2927

E-mail: nastys.kosivskaya@gmail.com

Феноменологія невербального спілкування як репрезентація спортивної діяльності

Любов Карпець
Михайло Бейлін

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Пріоритетом мовної професійної діяльності у спорті є таке невербальне спілкування, як мова тіла.

Мета: виокреслити основні аспекти невербального спілкування як репрезентації спортивної діяльності.

Матеріал і методи: у дослідженні брали участь члени спортивних команд, окремі спортсмени, зокрема, з таких видів спорту: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, хокей, бодібілдинг.

Результати: у процесі дослідження виявлено, що в спортивній діяльності приваляють така невербальна комунікація, як жести, міміка, статура тощо, і, як наслідок – втілюється позиція "все є мова" (Ліотар).

Висновки: невербальна комунікація є однією з найбільш значущих форм спілкування у спорті. Додаткові засоби спілкування через "мову" тіла допомагають спортсменам більше реалізуватися та самовизначитися.

Ключові слова: невербальне спілкування, жести, міміка, спортсмени, лінгвосоціальний контекст.

Вступ

Тілесна мова як світ символів, асимільованих у тілі людини, є однією із найбільш значущих форм виразу суті людського буття. Тілесність стає актуальною темою наукових досліджень, однією з яких є мова тіла. Варто зазначити, що світові філософи дискутують щодо співвідношення спорту й тілесності, які переважно розглядаються з позицій феноменології й екзистенціалізму. Феноменологія тілесності стала предметом дослідження українських філософів. Зокрема, В. Кебуладзе звертається до теоретичного аналізу тілесного досвіду, О. Гомілко – до метафізики тілесності, Л. Газнюк – до соматичного буття персонального світу особистості [1], В. Косяк – до епістемології людської тілесності.

Одним із найпоширеніших видів спілкування є невербальна комунікація частин тіла. Існує значна кількість невербальних одиниць, де частини тіла відіграють певну роль, серед яких, зокрема, і жести. Вони є внутрішньо складними й багатоаспектними мовними тілесними феноменами. Жести мають не тільки антропологічний, лінгвістичний, психологічний і соціальний аспекти дослідження, але й певний філософський зміст. Утворюючи своєрідну мову тіла, вони, разом зі словесним мовленням, є засобом і атрибутом комунікації, відображаючи соціальні, культурні, етичні та інші особливості. Культура невербальної комунікації того чи того народу – це своєрідна єдність історично усталених характерних знаків і специфічних способів їх використання в соціальній практиці. Це, перш за все, стереотипізовані дії, які мають знаковий характер. Досить вдало про ці знаки сказав В. Шекспір устами головного героя трагедії "Тип Андроник": "Із жестів потрібно укласти алфавіт і навчитися розуміти всі думки". Жести наповнюють смисловим змістом поняття "мова тіла".

Жест, в основному, ми розуміємо як виразний рух тіла, що переважно супроводжує мовлення, тобто є доповненням до словесних дій і більш-менш залежить від похідного слова, замінює його, або просто виступає як безсловесна дія. Саме тому можливі різні підходи до аналізу функціонального значення жестів.

Зупинимось перш за все на розгляді жести як виразу.

Жест як вираз виступає, перш за все, як виразний засіб і засіб екстериоризації внутрішнього стану "я", включаючи емоції, реакції і значення, про які мова тіла повинна повідомити інших. Можна сказати, що жест є зовнішнім рухом тіла, одним із первинних виразів почуттів, якими обдаровано людину від природи. Природа мислиться тут як те, що покладено в основу, що створює зв'язок і виступає як символічне "буття для іншого й буття іншого для нього". У цьому випадку відбувається піднесення тіла, подача його внутрішньому світові. Завдяки своїй первинній функції – виразу, установленій перш за все законами природи, жест додає більше можливостей людині в комунікації, де може як виконувати головну роль, так і доповнювати словесне спілкування, збагачуючи її і, нарешті, стає невід'ємною її частиною. Жест як знак несе в собі певну суть, яку людина намагається виразити. Жестові рухи утворюють своєрідну мову тіла, є першим знаком як у процесі історичного, так і індивідуального розвитку людини. Вони ж утворюють систему культурно-знакової орієнтації, яка є системою організації міжособистісних взаємодій. Ці тілесні рухи мають свій зміст, що й передбачає спілкування.

Як бачиться, кожна із форм людського спілкування, серед яких і засоби невербальної комунікації, має соціальну природу, і тому для адекватного розуміння мови жестів, суб'єкт, який сприймає їх, повинен розуміти значення цих умовних знаків.

Мета дослідження: виокреслити основні аспекти невербального спілкування як репрезентації спортивної діяльності.

Завдання:

- з'ясувати основні спортивні жести як визначальні чинники невербального спілкування спортсменів;
- продемонструвати спортивну діяльність як екзистенціальний аспект мови;
- визначити *віртуальне-реальне* через тілесний світ людини.

Матеріал і методи дослідження

Авторську методологічну програму дослідження розроблено на основі таких методів, як аналіз і узагальнення, а також феноменологічний та герменевтичний методи.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що спорт презентує себе в декількох площинах: як діяльність, як антропотехнології і як навчання. Мовна підготовка фахівців спорту і фізичної культури пов'язана з важливою особливістю: інтелектуальне навчання, на відміну від інших (наприклад, гуманітарного, фізико-математичного та ін.), поєднується безпосередньо з техніками тіла, до яких належать жести, міміка тощо.

Специфіка спортивної діяльності передбачає обов'язкове знання офіційних суддівських, тренерських та інших жестів [2; 5]. Не розуміючи значень цих "мовних" явищ, неможливо пояснити їхню суть.

Майже кожен вид спорту має свої офіційні й неофіційні жести [3].

Серед офіційних жестів значна частка суддівських. Наприклад, у волейболі відображення певних ситуацій передаються такими жестами: "дозвіл на подачу" – "перемістити руку, показуючи напрямок подачі"; "перерва" – "розмістити долоню однієї руки над пальцями іншої, піднятої вертикально подібно до літери "Т"; "м'яч не підкинутий при здійсненні подачі" – "підняти, витягнути руку долонею вгору".

Взагалі, жести у спорті можна виділити за такими частинами тіла:

1) головою (нахили за напрямком передачі – прохання "подати" передачу ширше за межу сітки чи подати прострільну передачу; нахил головою, погоджуючись з отриманим повідомленням тощо);

2) пальцями (наприклад, вказівний палець, піднятий вгору, – прохання подати врівноважену передачу; рух зжатою в кулак рукою з відведеним вбік великим пальцем – вимога прострільної передачі; повернутим вниз, – прохання знизити передачу);

3) руками (найчастіше у баскетболі та гандболі: рух рукою, що вказує напрямок подачі – дозвіл на подачу);

4) передпліччям (піднімаються обидва передпліччя: одне перед грудьми, інше за спиною подальшою зміною позиції рук) – зміна сторін майданчика.

Майже кожен вид спорту передбачає свою специфіку жестикулювання [6]. Як приклад, подаємо зразки жестів у футболі та баскетболі (рис. 1, 2).

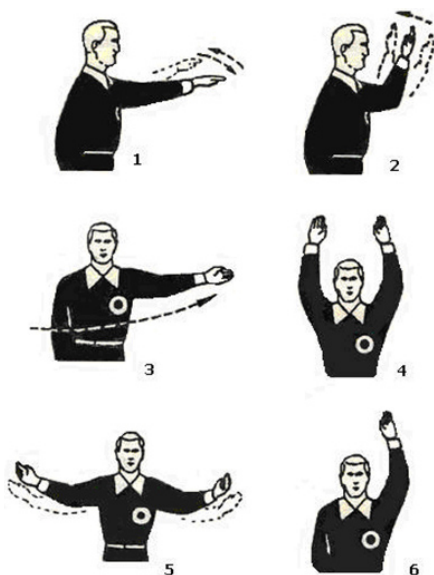


Рис. 1. Жести суддів з футболу [9]

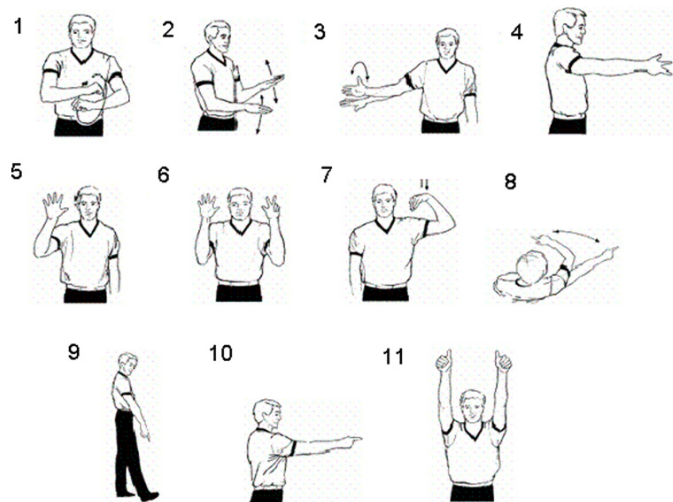


Рис. 2. Жести суддів з баскетболу [8]

Часто судді послуговуються під час невербального спілкування відповідними предметами. Це можуть бути прапорці, картки. Наприклад, за неправильну поведінку суддя попереджує гравця жовтою картою, а для його віддалення використовує червону.

У волейболі жести руками застосовують рідше, ніж у гандболі та баскетболі, де їх використовують для привернення уваги партнерів, які знаходяться на відстані. Без сумніву, умови й вимоги діяльності впливають на вибір та специфіку засобів спілкування. Адже саме у волейболі жести руками привернули б увагу суперників і демаскували б наміри учасників взаємодії.

Ще один із поширених жестів у спорті – міміка. Зокрема, виділяємо такі рухи:

1) очима – підморгування як спосіб позначення певної комбінації (використовують при плануванні певних дій нападників), пропозиції зіграти спільно, підтвердження прийнятого повідомлення та згода з пропозицією партнера;

2) бровами – швидке підняття брів угору як сигнал – вимогу дати високу передачу;

3) губами – положення губів, як при вимові букви "о". Це означає "здійснено обманний хід".

Досить часто на практиці жести поєднуються з мімікою (наприклад, кивання головою вбік з одночасним підморгуванням – вимога дати прострільну передачу).

Здебільшого про такі жести домовляється вся команда, яку інструктує тренер, а гравець під першим номером (це повинна бути кмітлива особа) керує цим процесом. Інколи буває групова, а не колективна домовленість: два гравці домовляються між собою про ту чи ту "мову". Доречно зазначити, що у кожній конкретній грі спортсмени по-різному можуть передавати за допомогою жестів свою "мовну гру", що допомагає ввести суперника в оману і, зрештою, значною мірою впливає на позитивний результат поєдинків. Отже, не тільки тренування та інші якості спортсменів, а й невербальне спілкування також може бути значним, а інколи і визначальним чинником у досягненні потрібних результатів "немовної" діяльності.

Використання невербальних засобів спілкування у спорті, переважно жестикуляційно-мімічних, зумовлюється необхідністю приховувати передачу інформації в умовах безпосереднього контакту з суперником, під час сильного шуму, неможливістю підійти до партнера ближче, для зручності, маскуванню тощо.

На думку Гарднера, тілесна мова тісно пов'язана з тілесно-кінестетичною інтелектуальністю, на основі якої тіло диференційованими та зманіпульованими способами виражає задуману мету. Тілесна інтелектуальність передбачає мистецтво використання тіла як для функціональної, так і для емоційної мети. На думку Гарднера, виразність та емоційність чітко виражена в діяльності танцюристів та плавців, які розвивають високу майстерність у рухах свого тіла, досягаючи удосконалення тілесної практики.

На відміну від танцюристів і атлетів, які використовують своє тіло як "чистий" об'єкт, представники інших видів спорту використовують своє тіло, особливо руки, голову з метою маніпулювати, систематизувати й перевтілювати об'єкти у світі.

Як бачимо, невербальна комунікація є однією з найбільш значущих форм спілкування у спорті. Додаткові засоби спілкування через "мову" тіла допомагають спортсменам більше реалізуватися та самовизначитися. Мова тіла містить у собі інтенцію принципової можливості людини, її творчості, самодостатності, причетності до інших тощо. Виникає питання множинності соціокультурних спеціалізованих практик і їх репрезентацій. Посилена увага до мови в її різних людських модусах свідчить про наявність її лінгвосоціального контексту, тобто суб'єкт освітньої реальності, в її різноманітних виявах, розглядається, перш за все, як людина, що маніфестується у мові, і, понад те, маніфестується мовою. Така ситуація має місце і в освітньо-професійній діяльності фізичної культури і спорту, до якої належать навчання, праця за фахом, професійна компетентність і культура, освіченість. Ось чому аналіз мовної репрезентації освітньо-професійної діяльності стає важливим не лише як свідчення інтелектуальної зрілості фахівця, але й його спроможність творити цю мову.

Підкреслюючи зазначені настанови, вважаємо за необхідне зосередити увагу ще на одному вкрай важливому аспекті: екзистенціальному вирізі мови. Невербальна мова пов'язана з певною діяльністю, з певним часом і простором, з певною формою життя, і її не можна оцінювати критеріями щодо інших життєвих форм. Спорт – це особлива соціокультурна спеціалізована практика, антропотехніка. Досвід присутності в ньому передбачає певну екзистенціальну участь, екзистенціальний малюнок. Спортивні змагання як особливий різновид культурної практики репрезентують безліч емоційних станів як учасників цих змагань, так і самих суб'єктів. Саме під час змагань спортсмен демонструє своє тіло широкому людському загалу.

Важливим для дослідження і обговорення зазначеної теми є те, що той чи той стан освітньо-професійних дій, подій може бути вираженим у мові по-різному і, таким чином, як зазначає О. Ярош [7, с. 193], кожне подібне висловлювання має тільки йому притаманні властивості, які створюють унікальну конфігурацію на взірць "об'єкт – мова – суб'єкт".

Отже, можна впевнено стверджувати, що в спортивній освітньо-професійній діяльності склався такий напрямок як філософія спорту, але її складова – мова спортивної соціокультурної практики, спорту як особливого різновиду людської діяльності – ще недостатньо досліджена. Мова набуває смислу лише в практичному контексті діяльності, і в такому розумінні важливою є теза Ж. Лакана, що людина – лінгвосоціально детермінований індивідум [4].

Через мову тіла репрезентуються професії спортивної діяльності, зокрема, й такий вид спорту, як бодібіл-

динг (англ. bodybuilding – будівництво тіла) або культуризм (фр. culturisme, англ. physical culture – культура тіла) – процес нарощування і розвитку мускулатури під час занять фізичними вправами з обтяженнями, високоенергетичного харчування з підвищеним вмістом білків, достатніх для гіпертрофії м'язових волокон). Сучасні атлетичні напрямки демонструють ще й такі номінації бодібілдингу, як бодіфітнес (акцентується естетика – красиве у поєднанні з атлетичною статуєю), менс фізик (змагання серед чоловіків, де перевага надається помірній м'язовій масі, атлетичній та естетичній статури), бікіні (демонстрація жінками атлетичної та естетичної красивої статури) тощо.

Упродовж багатьох років спорт формує особу фізично досконалою. Особливістю мови тіла у фахівців спорту є те, що воно демонструє візуальність до певного виду діяльності, а це досягається і через освіту, що є одним із завдань освітньої реальності.

У спортивній грі розкривається тілесний світ людини, її фізіологічна сила й краса.

Дискусійним на сьогодні є питання віртуальної реальності мови тіла як невербального спілкування. Якщо раніше невербальна комунікація передавалася класичними засобами (жестами, мімікою), то сьогодні вона набуває і віртуальних ознак. Для віртуальної реальності характерним є відсутність фізичної репрезентованості та низка інших особливостей, однією з них є анонімність учасників, що іноді базується на омані, маніпулюванні, неправдивості. Завдяки комп'ютерним технологіям людина може репрезентувати себе, видозмінюючи тіло. У спорті особа демонструє своє тіло безпосередньо в дії, а в Інтернеті за допомогою медіа технологій створюється його віртуальний образ, який поширюється завдяки мережі Інтернет і ЗМІ. На сьогодні є поширеним перенесення жіночого на чоловіче, а чоловічого на жіноче. І це один із напрямків, що призводить до виникнення нових стратегій, пов'язаних з мовою тіла. Зміна фізіології людини спонукає і до змін мови тіла. Не випадково на виставках абстрактного мистецтва така зміна фізіології і мови тіла суб'єктів позначається як "воно". Відбувається трансформація самої тілесності, а звідси змінюється й мова тіла. Мовою тілесності стають його модифікації, які досягаються шляхом хірургічної, генетичної, пластичної, біологічної корекції, до того ж такі види модифікації як татування, тату та пірсинг виглядають як найменш травматичні. Такі аспекти й відображають нові тенденції трансформації як тіла, так і його мови.

Висновки

Дані здійсненого аналізу дозволяють зробити висновок про те, що одним із засобів репрезентації професійної діяльності є мова. Тому звернення до аналізу мови в спортивній діяльності, як показника рівня освіченості, стає суттєвою проблемою сучасної професійної освіти. Досвід роботи в освітній сфері дозволяє виокремити мовні особливості в спортивній діяльності. Вони презентуються досить часто і в такому аспекті, як невербальне спілкування, позначаючи реалії спортивної галузі, і водночас виокреслюють стан мовної культури. Пріоритетом мовної професійної діяльності у спорті стає таке невербальне спілкування, як мова тіла. Тут найяскравіше втілюється позиція "все є мова" (Лютар): погляд, жести, міміка, статура, сміх, зір, сльози. Тіло завжди репрезентує єдність слова, образу і дії.

Якщо раніше невербальна комунікація передавалася

жестами, мімікою, то сьогодні вона набуває віртуальних ознак. Мова тіла трансформується. Завдяки можливостям сучасних медіа і засобів комунікації поширюються засоби неklasичної презентації мови тіла.

У перспективі подальших досліджень планується розширення вивчення мовленнєвої реальності, в якій репрезентується мова як діяльність, як виробник інформації і знань.

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.

Список використаної літератури

1. Газнюк, Л.М. (2008), *Філософські етюди екзистенціально-соматичного буття*, ПАРАПАН, Київ.
2. Карпець, Л.А., Шпанько, Т.С. (2009), "Дещо про невербальні засоби спілкування у спорті", *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Мова у професійному вимірі"*, Харків, С. 45-49.
3. Карпець, Л.А. (2015), *Освітня реальність інформаційного суспільства*, ТОВ "Оберіг", Харків.
4. Лакан, Ж. (1996), "Ниспровержение субъекта и диалектика желания в бессознательном у Фрейда", *Инстанция буквы в бессознательном, или судьба разума после Фрейда*, Гнозис, Москва, С. 153-191.
5. Лапочук, Н.О., Удачина, Л.А. (2014), *Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник*, ММК, МММК, Маріуполь.
6. Ханін, Ю.Л. (1980), *Психология общения в спорте*, Физкультура и спорт, Москва.
7. Ярош, О. (1999), "Символы людської присутності: мовні аспекти релігійно-філософської антропології", *Філософсько-антропологічні читання*, 98, Київ, С. 184-199.
8. Detivsporte.ru. (2018a), Жесты судей в баскетболе, режим доступа: <http://detivsporte.ru/basketbol/pravila/zhesty-sudej-v-basketbole> (доступно на 20 марта 2018 года).
9. Detivsporte.ru. (2018b). Жесты судей в футболе, режим доступа: <http://detivsporte.ru/futbol/pravila/zhesty-sudej-v-futbole> (доступно на 20 марта 2018 года).

Стаття надійшла до редакції: 09.03.2018 р.

Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Любов Карпець, Михайл Бейлін. **Феноменология невербального общения как репрезентация спортивной деятельности.** Приоритетом языковой профессиональной деятельности в спорте существует такое невербальное общение, как язык тела. **Цель:** выделить основные аспекты невербального общения как репрезентации спортивной деятельности. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие члены спортивных команд, отдельные спортсмены, в частности, по таким видам спорта: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, хоккей, бодибилдинг. **Результаты:** в процессе исследования выявлено, что в спортивной деятельности преобладает такая невербальная коммуникация как жесты, мимика, телосложение и т. д., и как следствие – воплощается позиция "все есть язык" (Лютар). **Выводы:** невербальная коммуникация является одной из наиболее значимых форм общения в спорте. Дополнительные средства общения через "язык" тела помогают спортсменам больше реализоваться и самоопределиваться.

Ключевые слова: невербальное общение, жесты, мимика, спортсмены, лингвосоциальный контекст.

Abstract. Liubov Karpets & Mykhailo Beilin. **Phenomenology of non-verbal communication as a representation of sports activities.** The priority of language professional activity in sports is such non-verbal communication as body language. **Purpose:** to delete the main aspects of non-verbal communication as a representation of sports activities. **Material & Methods:** in the study participated members of sports teams, individual athletes, in particular, for such sports: basketball, handball, volleyball, football, hockey, bodybuilding. **Results:** in the process of research it was revealed that in sports activities such nonverbal communication as gestures, facial expressions, physique, etc., are lapped, and, as a consequence, the position "everything is language" (Lyotard) is embodied. **Conclusions:** non-verbal communication is one of the most significant forms of communication in sports. Additional means of communication through the "language" of the body help the athletes to realize themselves and self-determination.

Keywords: non-verbal communication, gestures, facial expressions, athletes, linguistic and social context.

References

1. Hazniuk, L.M. (2008), *Filosofski etudy ekzystentsialno-somatychnoho buttia* [Philosophical sketches of existential-somatic being], PARAPAN, Kyiv. (in Ukr.)
2. Karpets, L.A. & Shpanko, T.S. (2009), "A Something About Nonverbal Means of Communication in Sport", *Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Mova u profesiinomu vymiri"* [Materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Language in a Professional Dimension"], Kharkiv, pp. 45-49. (in Ukr.)
3. Karpets, L.A. (2015), *Osvitnia realist informatsiinoho suspilstva* [Educational Reality of the Information Society], LLC "Oberih", Kharkiv. (in Ukr.)
4. Lakan, Zh. (1996), "The overthrow of the subject and the dialectic of desire in the unconscious of Freud", *Instantsiya bukvy v bessoznatelnom, ili sudba razuma posle Freyda* [Instance of the letter in the unconscious, or the fate of the mind after Freud], Gnozis, Moscow, pp. 153-191. (in Russ.)
5. Lapochuk, N.O. & Udachyna, L.A. (2014), *Orhanizatsiia ta suddivstvo zmahani z vydiv sportu. Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Organization and Judging of Sports Competitions. Educational and methodical manual,], ММК, МММК, Маріуполь. (in Ukr.)
6. Khanin, Yu.L. (1980), *Psikhologiya obshcheniya v sporte* [Psychology of Communication in Sport], Fizkultura i sport, Moscow. (in Russ.)
7. Yarosh, O. (1999), "Symbols of human presence: linguistic aspects of religious and philosophical anthropology", *Filosofsko-antropologichni chytannia*, 98, Kyiv, pp. 184-199. (in Ukr.)
8. Detivsporte.ru (2018a), Gestures of referees in basketball, available at : <http://detivsporte.ru/basketbol/pravila/zhesty-sudej-v-basketbole> (accessed 20 March 2018). (in Russ.)
9. Detivsporte.ru (2018b). Gestures of referees in football, available at : <http://detivsporte.ru/futbol/pravila/zhesty-sudej-v-futbole>

(accessed 20 March 2018). (in Russ.)

Received: 09.03.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Карпець Любов Анатоліївна: к. філ. н.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Карпец Любовь Анатольевна: к. фил. н.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Liubov Karpets: PhD (Philology); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-4263-7806

E-mail: lubo.karpets@gmail.com

Бейлін Михайло Валерійович: д. філос. н.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, г. Харьков, 61058, Україна.

Бейлин Михаил Валерьевич: д. филос. н.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

Mykhailo Beilin: Doctor of Science (Philosophy); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-6926-2389

E-mail: bmv_mysh@ukr.net

Якість виконання структурних компонентів змагальних програм кваліфікованих спортсменів, як фактор, що визначає спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі

Юлія Луценко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: проаналізувати сучасні змагальні програми спортсменів класу "Б", які спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі, та визначити найбільш інформативні показники змісту цих програм.

Матеріал і методи: у ході дослідження аналізувались відеоматеріали виступів на чемпіонаті України з акробатичного рок-н-ролу спортивних пар класу "Б" та електронні протоколи цих змагань. Для оцінки зв'язку між найбільш інформативними показниками змісту змагальних програм був проведений кореляційний аналіз.

Результати: визначено, що найбільш інформативними показниками змісту змагальної композиції у кваліфікованих спортсменів класу "Б", які спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі є "елементи акробатики і комбінації", "основний хід", "танцювальні фігури", а в блоці "хореографія" – "зміни на основному ході", "варіації основного ходу", "танцювальні парні фігури без основного ходу".

Висновки: виявлено сильну кореляційну залежність між "елементами акробатики" і "акробатичними комбінаціями" (0,95), між "змінами на основному ході" і "основним ходом" (0,89), між "варіаціями основного ходу" і "основним ходом" (0,91), між "варіаціями основного ходу" і "змінами на основному ході" (0,93), між "танцювальними парними фігурами без основного ходу" і "танцювальними фігурами" (0,94).

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, змагальні програми, кваліфіковані спортсмени, клас "Б".

Вступ

Акробатичний рок-н-рол являється одним із найбільш видовищних видів спорту, який інтенсивно розвивається в Україні та за її межами. Висока суспільна значущість цього виду спорту обумовлює необхідність вивчення різних аспектів процесу підготовки спортсменів. На це спрямовані зусилля багатьох науковців. Так, в ряді наукових розвідок висвітлюються актуальні проблеми підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі [8] та дається сучасне визначення акробатичного рок-н-ролу, а також виділяється загальна стратегія розбудови теорії цього виду спорту [9]. В дослідженнях [2; 5] розкриваються особливості побудови змагальних програм кваліфікованих спортсменів, а в статті [4] акцентується увага на протиріччях, що існують в оцінці акробатичних елементів, які використовуються в змагальних програмах кваліфікованих спортсменів. У цілому ряді публікацій висвітлюються проблеми технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі [6], та вивчається залежність якісного виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі від спеціальної фізичної підготовленості спортсменів [1]. Результати проведеного аналізу свідчать про те, що сучасні тенденції в розвитку акробатичного рок-н-ролу пов'язані із зростанням складності змагальних програм та підвищенням виконавчої майстерності спортсменів [2; 3]. Вони обумовлені сучасними міжнародними правилами змагань [7], в яких акцентується увага на складності акробатичних елементів та комбінацій, які виконуються спортсменами, на техніці виконання ними "основного ходу", а також на збільшенні кількості танцювальних фігур, які включені до змагальної програми [4; 6]. Це ставить ряд практичних завдань щодо удосконалення процесу підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі, а саме: які акробатичні елементи використовувати

в змагальних програмах, як комбінувати акробатичні елементи та комбінації з танцювальними серіями. Цей аспект процесу підготовки кваліфікованих спортсменів класу "Б" в акробатичному рок-н-ролі, як свідчить проведений аналіз науково-методичної літератури, залишається усе ще недостатньо вивченим.

Мета дослідження: проаналізувати змагальні програми спортсменів класу "Б", які спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі, та визначити найбільш інформативні показники змісту цих програм.

Завдання дослідження:

1. Виділити найбільш інформативні показники змісту змагальних програм кваліфікованих спортсменів класу "Б" в акробатичному рок-н-ролі.
2. Оцінити силу кореляційних зв'язків між найбільш інформативними показниками змісту змагальних програм спортивних пар класу "Б".
3. Охарактеризувати залежність змагального результату в акробатичному рок-н-ролі від знижок, які обумовлені погіршеннями у техніці виконання спортсменами змагальних вправ.

Матеріал і методи дослідження

Для визначення найбільш інформативних показників змісту змагальних програм та виявлення їх взаємозв'язку із змагальним результатом був проведений аналіз відеоматеріалів виступів спортивних пар класу "Б", фіналістів чемпіонату України з акробатичного рок-н-ролу. Зміст змагальної програми оцінювався на основі аналізу відеограма за спеціально розробленою методикою, яка відображає структуру змагальної програми і включає вступ (інтро), 6 основних блоків (у кожному з яких спортивна пара демонструє танцювальну серію та акробатичні елементи і комбінації) та фінальну позу (аутро). У ході прове-

деного аналізу також оцінювалась відповідність змагальних програм учасників чемпіонату вимогам до побудови програм, які описані в правилах змагань з акробатичного рок-н-ролу [7] та в каталозі акробатичних елементів для спортивних пар класу "Б".

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз відеоматеріалів змагальних програм показав, що спортивні пари класу "Б", які спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі, у 6-ти блоках виконують танцювальні серії та акробатичні елементи. Танцювальні серії включають: шість повних конкурсних ходів, варіації конкурсного ходу, танцювальні доріжки, елементи і рухи сучасної хореографії, класичні (андеор, андедан) і рок-н-рольні (використання акцентованої пружини на "ре-ле-ве") обороти, стрибки, динамічні зміни положень партнерів і специфічні танцювальні фігури та виразні пози, які вдало підкреслюють акценти музичного супроводу. Акробатичні елементи включають: 4 групи обов'язкових акробатичних елементів (сальто вперед, сальто назад, "тодес", обертання) і дві або більше комбінації.

Для виявлення найбільш інформативних показників та встановлення достовірних зв'язків між спортивним результатом та кількісними показниками змісту змагальних програм був проведений спеціальний кореляційний аналіз. Його результати представлені в таблиці. Вони свідчать про те, що серед структурних показників, які визначають зміст змагальної композиції, між дев'ятьма існують сильні зв'язки. Так, сильний кореляційний зв'язок виявлено між елементами акробатики і акробатичними комбінаціями ($r=0,95$), між основним ходом і танцювальними фігурами ($r=0,78$), між змінами на основному ході і основним ходом ($r=0,89$), між змінами на основному ході і танцювальними фігурами ($r=0,78$), між варіаціями основного ходу і основним ходом ($0,91$), між варіаціями основного ходу і змінами на основному ході ($0,93$), між танцювальними парними фігурами без основного ходу і акробатичними комбінаціями ($0,85$), між танцювальними парними фігурами без основного ходу і танцювальними фігурами ($0,94$), між хореографічними елементами і танцювальними парними фігурами без основного ходу ($0,73$). Отримані результати свідчать про те, що виділені зв'язки необхідно враховувати в процесі складання або корекції змагальних програм кваліфікованих спортсменів класу "Б" в акробатичному рок-н-ролі.

Результати дослідження також показали, що в акробатичному рок-н-ролі на високий результат спортивної пари при виконанні змагальної програми суттєво впливає, поперше, якісне виконання "основного ходу" з дотриманням

свінгового ритму, який, як було показано вище, має сильну кореляційну залежність з танцювальними фігурами, а також зі змінами на основному ході та варіаціями основного ходу. По-друге, – якісне виконання спортивними парами танцювальних фігур з елементами хореографії, оскільки, як показали результати проведеного аналізу, існує сильна кореляційна залежність між танцювальними фігурами, змінами на основному ході та варіаціями основного ходу.

Змагальний результат в акробатичному рок-н-ролі також суттєво залежить від знижок, які обумовлені погрешностями у техніці виконання спортсменами змагальних вправ. Для визначення такого взаємозв'язку фіксувалися помилки в техніці виконання спортсменами акробатичних елементів та комбінацій, танцювальних серій та їх знижки. У техніці виконання спортсменами акробатичних елементів і комбінацій виділено сім груп знижок: знижки за якість виконання; знижки за амплітуду виконання; знижки за швидкість виконання; знижки за цілісність виконання; знижки за контроль партнерів; знижки за безпеку; знижки за якість приземлення. Вага цих знижок може сягати від 5% до 100% від загальної оцінки за конкретний елемент програми.

Проведений аналіз також показав, що між "елементами акробатики та комбінаціями" існують взаємозв'язки від середньої (знижки за якість приземлення, контроль партнерів і безпеку) до високої (знижки за якість виконання, амплітуду, швидкість і цілісність виконання). Так, "елементи акробатики та комбінації" сильно корелюють зі знижками за "якість техніки виконання" ($r=0,97$), зі знижками за "амплітуду" ($r=0,88$). Середня кореляційна залежність виявлена між "елементами акробатики та комбінації" і знижками за "швидкість виконання" ($r=0,74$), "цілісністю" ($r=0,73$), "безпекою виконання" ($r=0,68$), "контролем партнера" ($r=0,65$) та "якістю приземлення" ($r=0,68$).

У техніці виконання танцювальної серії виділено три групи знижок: за техніку виконання "основного ходу", за техніку виконання танцювальних фігур, за виконання хореографії.

Вага цих знижок може сягати від 5% до 100% від загальної оцінки, яка може бути виставленою за даний елемент. У результаті проведеного кореляційного аналізу виявлено достовірні взаємозв'язки від середнього (знижки за виконання хореографії) до високого (знижки за виконання "основного ходу" та танцювальних фігур) між танцювальною серією і загальною оцінкою за виконання спортивної програми "Акробатика". Так, виявлено сильну кореляційну залежність "танцювальних серій" зі знижками за "танцювальні фігури" ($r=0,83$) та за "основний хід" ($r=0,98$). Середня кореляційна залежність виявлена між "танцювальними серіями" і "хореографією" ($r=0,71$).

Кореляційна залежність між показниками, які визначають зміст змагальної програми

№ з/р	Показники, які визначають зміст змагальної композиції	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Елементи акробатики	1							
2.	Акробатичні комбінації	0,95*	1						
3.	Основний хід	0,56	0,63	1					
4.	Танцювальні фігури	0,54	0,55	0,78	1				
Хореографія:									
5.	Зміни на основному ході	0,47	0,41	0,89	0,78	1			
6.	Варіації основного ходу	0,43	0,40	0,91	0,64	0,93	1		
7.	Танцювальні парні фігури без основного ходу	0,52	0,85	0,44	0,94	0,47	0,56	1	
8.	Інші хореографічні елементи	0,45	0,42	0,49	0,51	0,54	0,58	0,73	1

Примітка. * – високі і статистично достовірні ($p < 0,05$) значення коефіцієнтів кореляції.

Висновки

1. Результати дослідження показали, що найбільш інформативними показниками змісту змагальної композиції у кваліфікованих спортсменів класу "Б", які спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі, є "елементи акробатики і комбінації", "основний хід", "танцювальні фігури". В блоці "хореографія" – "зміни на основному ході", "варіації основного ходу", "танцювальні парні фігури без основного ходу".
2. У результаті проведеного дослідження виявлено сильну кореляційну залежність між "елементами акробатики" і "акробатичними комбінаціями" ($r=0,95$), між "змінами на основному ході" і "основним ходом" ($r=0,89$), між "варіаціями основного ходу" і "основним ходом" ($0,91$), між "варіаціями основно-

го ходу" і "змінами на основному ході" ($0,93$), між "танцювальними парними фігурами без основного ходу" і "танцювальними фігурами" ($0,94$).

3. Результати проведеного дослідження свідчать про високу кореляційну залежність "елементів акробатики та комбінації" зі знижками за "якість техніки виконання" ($r=0,97$), зі знижками за "амплітуду" ($r=0,88$). Також виявлено сильну кореляційну залежність "танцювальних серій" зі знижками за "танцювальні фігури" ($r=0,83$) та за "основний хід" ($r=0,98$).

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному визначенні взаємозв'язку між структурними показниками змісту композиції та спеціальною фізичною підготовленістю кваліфікованих спортсменів класу "Б", які спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, 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 використаної літератури

1. Кизім, П., Гуменюк, С., Батеева, Н. (2018), "Вплив спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на біомеханічні характеристики виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(63), С. 36-41, doi: 10.15391/snsv.2018-1.006.
2. Козаков, М.В. (2013), "Особенности построения конкурсных программ в акробатическом рок-н-ролле в категории юноши", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(38), С. 141-146.
3. Криштапович, А.Г., Гуменюк, С.В. (2017), "Побудова змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі", *Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини. Збірник наукових праць*, Харків, Випуск 1, С. 261-265.
4. Луценко, Л.С., Кызим, П.М. (2015), "Некоторые противоречия в современной оценке акробатических элементов, используемых в композициях категории "В-класса" в акробатическом рок-н-ролле", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(46), С. 109-111, doi: 10.15391/snsv.2015-2.021.
5. Луценко, Ю.М., Мулик, В.В., Таран, Л.М. (2017), "Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(61), С. 75-79, doi: 10.15391/snsv.2017-5.013.
6. Луценко, Ю.М., Кизім, П.М., Луценко, Л.С., Батеева, Н.П. (2016), "Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(54), С. 47-51, doi: 10.15391/snsv.2016-4.010.
7. WRRС (2017), "Rock'n'roll Rules", режим доступу: <https://www.wrrc.org/default.asp?id=GFKJKF>.
8. Терехін, В.С., Медведіва, Є.Н., Крючек, Є.С., Баранов, М.Ю. (2015), *Теорія та методика акробатичного рок-н-ролу. Актуальні проблеми підготовки спортсменів: навчальний посібник*, Людина, Москва.
9. Сутула, В. (2018), "Узагальнююче визначення поняття "спорт" як один з базових конструктів узагальнюючої теорії фізичної культури та теорії спорту", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(64), С. 89-97, doi: 10.15391/snsv.2018-1.016.

Стаття надійшла до редакції: 05.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотація. Юлія Луценко. **Якість виконання структурних компонентів змагальних програм кваліфікованих спортсменів, як фактор що визначає спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі.** **Цель:** проаналізувати сучасні змагальні програми спортсменів класу "Б", спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі, і визначити найбільш інформативні показники змісту цих програм. **Матеріал і методи:** в ході дослідження аналізувалися відеоматеріали виступів на чемпіонаті України по акробатичному рок-н-ролі спортивних пар класу "Б" і електронні протоколи цих змагань. Для оцінки зв'язку між найбільш інформативними показниками змісту змагальних програм був проведений кореляційний аналіз. **Результати:** визначено, що найбільш інформативними показниками змісту змагальної композиції у кваліфікованих спортсменів класу "Б", спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі, є "елементи акробатики і комбінації", "основний хід", "танцювальні фігури", а в блоці "хореографія" – "зміни на основному ході", "варіації основного ходу", "танцювальні парні фігури без основного ходу". **Висновки:** виявлена сильна кореляційна залежність між "елементами акробатики" і "акробатичними комбінаціями" ($r=0,95$), між "змінами на основному ході" і "основним ходом" ($r=0,89$), між "варіаціями основного ходу" і "основним ходом" ($0,91$), між "варіаціями основного ходу" і "змінами на основному ході" ($0,93$), між "танцювальними парними фігурами без основного ходу" і "танцювальними фігурами" ($0,94$).

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, змагальні програми, кваліфіковані спортсмени, клас "Б".

Abstract. Yuliya Lutsenko. **Quality of implementation of structural components of competitive programs of qualified athletes, as a factor determining the sporting result in acrobatic rock and roll.** **Purpose:** to analyze modern competitive programs of "B" class athletes specializing in acrobatic rock and roll, and to determine the most informative indicators of the contents of these programs. **Material & Methods:** during the study, video footage of the speeches at the Ukrainian Championship in acrobatic rock and roll of sports pairs of class "B" and electronic protocols of these competitions were analyzed. To assess the relationship between the most informative indicators of the content of competitive programs, a correlation analysis. **Results:** it is determined that the most informative indicators of the content of the competition composition of qualified athletes of the "B" class, specializing in acrobatic rock and roll, are "elements of

acrobatics and combinations", "main move", "dance figures", and in the block "choreography" "changes on the main move", "variation of the main move", "dance pair figures without the main move". **Conclusions:** a strong correlation was found between "acrobatics" and "acrobatic combinations" (0,95), between "changes in the main move" and "main move" (0,89), between "variations in the main move" and "main move" (0,91), between "variations of the main move" and "changes in the main move" (0,93), between "dancing pair figures without the main move" and "dance figures" (0,94).

Keywords: acrobatic rock and roll, competitive programs, qualified athletes, class "B".

References

1. Kyzim, P., Humeniuk, S. & Batieieva, N. (2018), "The effect of special physical fitness of athletes on the biomechanical characteristics of performing basic exercises in acrobatic rock and roll", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 1(63), pp. 36-41, doi: 10.15391/snsv.2018-1.006. (in Ukr.)
2. Kozakov, M.V. (2013), "Features of the construction of competitive programs in acrobatic rock 'n' roll in the category of young men", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 5(38), pp. 141-146. (in Russ.)
3. Kryshchapovych, A.H. & Humeniuk, S.V. (2017), "Building Competitive Programs of Qualified Athletes in Acrobatic Rock and Roll", *Intehratsiini pytannia suchasnykh tekhnolohii, spriamovanykh na zdorov'ia liudyny. Zbirnyk naukovykh prats* [Integration Issues of Modern Technologies aimed at Human Health. Collection of scientific works], Kharkiv, Vypusk 1, pp. 261-265. (in Ukr.)
4. Lutsenko, L.S. & Kizim, P.M. (2015), "Some Contradictions in the Modern Evaluation of Acrobatic Elements Used in Compositions of the "B-Class "Category in Acrobatic Rock'n'Roll", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 2(46), pp. 109-111, doi: 10.15391/snsv.2015-2.021. (in Russ.)
5. Lutsenko, Yu.M., Mulik, V.V. & Taran, L.M. (2017), "Structure and content of competitor programs of qualified athletes in acrobatic rock and roll", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 5(61), pp. 75-79, doi: 10.15391/snsv.2017-5.013. (in Ukr.)
6. Kyzim, P.N., Lutsenko, Yu.M., Lutsenko, L.S. & Bateeva, N.P. (2016), "Improvement of techniques for performing mainstream athletes in acrobatic rock and roll by means of choreography at the stage of specialized basic training", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 4, pp. 47-51, doi: 10.15391/snsv.2016-4.010. (in Ukr.)
7. WRRRC (2017), "Rock'n'roll Rules", available at: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>
8. Terekhin, V.S., Medvediva, Ye.N., Kriuchek, Ye.S. & Baranov, M.Yu. (2015), *Teoriia ta metodyka akrobatychnoho rok-n-rolu. Aktualni problemy pidhotovky sportsmeniv: navchalnyi posibnyk* [Theory and Techniques of Acrobatic Rock'n'Roll. Actual problems of preparation of athletes: a manual], Liudyna, Moscow. (in Ukr.)
9. Sutula, V. (2018), "Generalizing the definition of" sport "as one of the basic constructs of the generalization theory of physical culture and the theory of sport", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 1(64), pp. 89-97, doi: 10.15391/snsv.2018-1.016. (in Ukr.)

Received: 05.03.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Луценко Юлія Михайлівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Луценко Юлия Михайловна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Yuliya Lutsenko: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-6443-0470

E-mail: yulia.m.lutsenko@gmail.com

Модельные характеристики физического развития и специальной физической подготовленности девушек-пловцов 12–15 лет

Елена Политько

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: разработать модельные характеристики показателей физического развития и специальной физической подготовленности юных спортсменок 12–15 лет.

Материал и методы: аналитическое обобщение данных научной литературы, педагогическое тестирование, антропометрия, спирометрия, методы математической статистики.

Результаты: установлены критерии для юных спортсменок различного возраста на основе показателей физического развития и специальной физической подготовленности с целью повышения эффективности промежуточного отбора при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Выводы: использование предложенных модельных характеристик физического развития и специальной физической подготовленности юных спортсменок на этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки даёт возможность определить их перспективность для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: спортсменки, пловцы, физическое развитие, подготовленность, модельные характеристики.

Введение

Каждому этапу многолетней спортивной тренировки соответствует свой комплекс критериев, определяющий перспективы достижения высот спортивного мастерства. Поэтому центральное место в системе подготовки пловцов занимает спортивный отбор и ориентация их подготовки [1; 2; 8; 9; 10].

Непрерывный рост мировых достижений в женском плавании, на фоне современных социально-экономических условий развития спорта на Украине, указывает на необходимость совершенствования процесса отбора и подготовки спортивного резерва. В программе для ДЮСШ и СДЮШОР, которая является до сих пор действующей на территории Украины [7], контрольно-переводные нормативы приведены в основном без количественных показателей. В этой связи для эффективной реализации процесса многолетней подготовки необходимо пересмотреть программно-нормативные положения, уточнить нормативные требования к физическому состоянию организма юных пловцов различных возрастных групп при отборе и текущем педагогическом контроле.

В проведенных ранее исследованиях отражены модельные характеристики и нормативные требования к уровню физического развития и специальной подготовленности пловцов различной квалификации [1; 2; 4; 5; 6; 11; 12 и др.]. Однако на сегодняшний день разработанные ранее нормативные показатели, как критерии отбора юных пловцов, несколько устарели. Поэтому возникает необходимость в дополнении научных знаний о количественных нормативных критериях, на основе модельных характеристик физического развития и физической подготовленности юных спортсменок 12–15 лет, с целью повышения эффективности отбора на этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки.

Цель исследования: разработать модельные характеристики показателей физического развития и специальной физической подготовленности юных спортсменок-пловцов 12–15 лет.

Задачи исследования:

1. Определить уровень спортивной квалификации юных спортсменок-пловцов в зависимости от возраста.
2. Выявить особенности морфо-функциональных характеристик и специальной физической подготовленности юных спортсменок 12–15 лет.
3. Разработать этапные модельные характеристики физического развития и физической подготовленности девушек-пловцов 12–15 лет.

Материал и методы исследования

Методы исследования: аналитическое обобщение данных научной литературы, педагогическое тестирование, антропометрические измерения, спирометрия, методы математической статистики.

В работе исследовались морфо-функциональные показатели физического развития, их соотношение, а также проводилось тестирование специальной физической подготовленности спортсменок. Сбор данных осуществлялся во время учебно-тренировочных сборов, в рамках работы КНГ Федерации плавания Украины. Обследовано 36 спортсменок в возрасте 12–15 лет, различной квалификации (МС, КМС, I и II спортивные разряды), находящиеся на этапе предварительной базовой (12 лет) и специализированной базовой подготовки (13–15 лет). Спортивный стаж девушек составлял от 3 до 9 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенный анкетный опрос девушек-пловцов в возрасте от 12 до 15 лет позволил установить уровень их спортивной квалификации (рис. 1). Так, с 13 лет спортсменки выполняют норматив КМС (33,3%), а с 14 лет – МС (21,4%). При этом подготовка спортсменок началась в возрастном диапазоне от 7 до 9 лет, который является наиболее оптимальным возрастом для начала занятий плаванием.

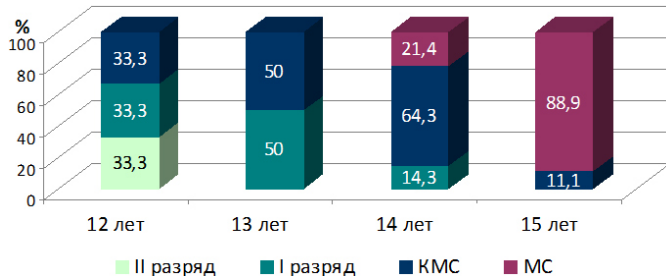


Рис. 1. Уровень спортивной квалификации девушек-пловцов 12–15 лет

Одним из основных критериев физического развития являются антропометрические показатели, которые в большей степени обусловлены генетически и определяют гидродинамические качества пловца, от которых существенно зависят спортивные достижения на конкретной дистанции [1; 2].

В ходе проведенного исследования было установлено, что на современном этапе развития женского плавания показатели длины тела отдельных чемпионки и призёров Игр Олимпиад в среднем достигают $179,37 \pm 5,35$ см, а массы тела – $66,56 \pm 5,29$ кг. При этом рост сильнейших спортсменок иногда превышает 185 см. Поэтому при комплектовании сборных команд и промежуточном отборе следует отдавать предпочтение спортсменкам, обладающими специфическими особенностями телосложения, в частности, высокими значениями тотальных размеров тела.

В результате проведенного сравнительного анализа особенностей телосложения юных спортсменок выявлено, что длина тела в период возрастного развития с 12 до 15 лет возрастает примерно на 5% (табл. 1, рис. 2, 3). Наиболее интенсивное увеличение длины тела имеет место в зоне с 12 до 13 лет (3,2%), а после 13 лет темпы роста несколько замедляются.

В возрасте с 12 до 13 лет наблюдаться наибольший пик увеличения показателей тотальных размеров тела,

Таблица 1

Модельные характеристики физического развития юных спортсменок-пловцов, $\bar{X} \pm \sigma$

№ п/п	Параметры	12 лет (n=6)	13 лет (n=12)	14 лет (n=10)	15 лет (n=8)
1.	Длина тела, см	164,03±3,61	169,17±8,40	170,14±6,70	171,63±5,68
2.	Масса тела, кг	49,10±5,41	52,86±5,91	53,50±4,74	57,38±4,47
3.	Размах рук, см	166,50±5,29	169,75±9,16	171,27±7,48	171,38±7,13
4.	Длина руки, см	72,50±2,18	74,79±3,77	75,18±3,49	76,19±3,26
5.	Длина кисти, см	18,33±1,26	18,98±1,50	19,09±1,14	19,13±1,46
6.	Длина на предплечья, см	23,83±1,76	23,63±1,45	24,23±1,27	24,26±1,99
7.	Длина плеч, см	29,33±1,53	30,79±1,63	30,82±2,27	31,00±2,95
8.	Длина ноги, см	87,33±1,53	88,54±5,22	89,86±3,73	91,88±3,35
9.	Длина голени, см	39,15±1,09	40,25±3,86	39,59±3,31	40,69±2,12
10.	Длина стопы, см	25,17±0,29	25,46±1,44	25,27±1,63	25,28±1,57
11.	Длина туловища, см	52,17±1,44	55,42±3,29	55,23±4,34	55,13±2,37
12.	Ширина плеч, см	35,25±1,83	36,08±2,02	35,64±2,00	36,63±2,81
13.	Ширина таза, см	25,33±1,53	25,46±1,30	25,82±1,25	25,50±1,20
14.	Ширина кисти, см	7,50±0,50	8,19±0,41	8,00±0,45	7,88±0,99
15.	Обхват груд. клетки в покое, см	83,17±2,84	84,21±3,41	86,55±4,66	89,25±4,19
16.	Обхват груд. клетки на вдохе, см	88,33±3,33	90,92± 3,50	91,82±3,60	94,75±4,41
17.	Обхват груд. клетки на выдохе, см	80,33±3,25	79,96± 3,17	81,82±4,38	85,25±4,81
18.	Обхват плеча (напряженный)	26,08±2,18	26,46± 1,53	26,50±1,64	28,06±1,61
19.	Обхват плеча (расслабленный)	23,83±2,08	24,54± 1,25	24,14±1,50	26,13±1,53
20.	Обхват предплечья, см	20,83±1,04	21,96± 0,66	21,68±0,93	23,19±1,25
21.	Обхват запястья, см	14,50±0,50	14,96±0,69	14,64±0,60	14,94±1,24
22.	Обхват талии, см	64,05±5,29	64,54±2,23	65,32±3,20	69,44±3,25
23.	Обхват ягодиц, см	84,57±2,18	86,17± 4,69	87,55±4,18	91,00±3,47
24.	Обхват бедра, см	47,17±2,36	47,88±2,76	47,95±2,82	51,63±2,52
25.	Обхват колена, см	33,17±1,04	33,42±1,28	33,36±1,45	35,44±2,11
26.	Обхват голени, см	32,33±2,25	32,38±1,68	32,68±1,86	33,81±1,58
27.	Обхват щиколотки, см	21,50±1,06	20,83±1,09	21,18±1,06	21,00±1,89
28.	ЖЕЛ, л	3,86±0,42	3,97±0,47	4,20±0,59	4,52±0,15
29.	ОЖЕЛ, мл·кг ⁻¹	78,62±3,25	75,10±8,85	78,50±9,22	78,77±4,54
30.	Экскурсия грудной клетки, см	8,00±0,02	10,96±1,41	10,00±2,42	9,50±1,04
31.	Обхват груд. кл./ дл. тела, усл. ед.	0,51±0,01	0,50±0,02	0,51±0,03	0,52±0,02
32.	Дл. ног /дл. тела, усл. ед.	0,53±0,01	0,52±0,01	0,53±0,01	0,54±0,01
33.	Дл. руки/ дл. тела, усл. ед.	0,44±0,01	0,44±0,01	0,44±0,01	0,44±0,01
34.	Ширина плеч/ таза, усл. ед.	1,39 ±0,09	1,42±0,08	1,38±0,10	1,47±0,16
35.	Ширин. плеч/ дл. тела, усл. ед.	0,21±0,01	0,21±0,01	0,21±0,01	0,21±0,02
36.	Ширин. таза/ дл. тела, усл. ед.	0,15 ±0,01	0,15±0,16	0,15 ±0,01	0,15±0,01
37.	Индекс Кетле, кг·м ⁻¹	18,26±1,23	18,22±1,0	18,72±1,47	19,47±1,08
38.	Абсолют. площ. поверхн. тела, м ²	1,53±0,09	1,63±0,14	1,63±0,10	1,69±0,09

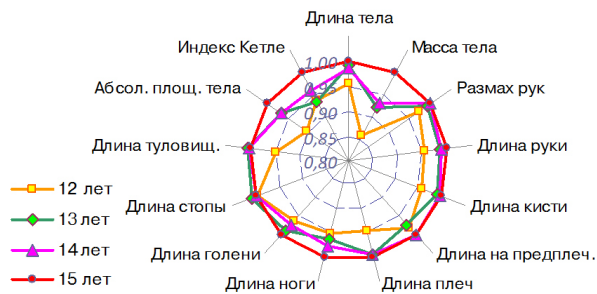


Рис. 2. Соотношение тотальных размеров тела спортсменов 12–15 лет

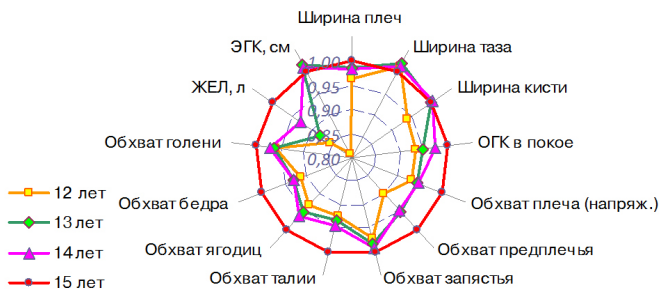


Рис. 3. Соотношение обхватных показателей спортсменов 12–15 лет

таких как: длина руки (3,2%), длина плеч (5,0%), кисти (3,5%), туловища (6,2%) и голени (2,8%), а также ширина плеч (2,3%) и кисти (9,2%).

Показатели массы тела с 12 до 15 лет возрастают на 16,9%, с наибольшим приростом в возрастном периоде 12–13 лет (7,7%). В 13–14 лет темпы незначительно снижаются и в 15 лет достигают $57,38 \pm 4,47$ кг. Показатели абсолютной площади поверхности тела заметно возрастают с 13 лет (6,5%) и 15 лет (3,7%). Среди показателей индекса Кетле наибольший прирост отмечается в 14 (2,74%) и в 15 лет (4,01%).

В возрастной зоне с 14 до 15 лет у девушек наблюдается существенный прирост показателей обхватных размеров тела. Так, увеличиваются обхват грудной клетки (ОГК) в покое (3,1%), ОГК на вдохе (3,2%) и выдохе (4,2%), а также обхват плеча (5,9%), предплечья (7,0%), талии (6,3%), ягодиц (3,9%), бедра (7,7%), колена (6,2%) и голени (3,5%).

Под воздействием больших тренировочных нагрузок, направленных главным образом на развитие выносли-

вости, у девушек с 12 до 15 лет показатели ЖЕЛ возрастают с $3,86$ до $4,52 \pm 0,15$ л (17,1%). Наибольший пик прироста ЖЕЛ происходит в зоне 13–14 лет (5,8%) и 14–15 лет (7,6%). Величина экскурсии грудной клетки (ЭГК) с 12 до 15 лет увеличивается на 18,7%. Следует отметить, что остальные антропометрические показатели юных спортсменов различных возрастных групп значимо не отличаются.

Для изучения структуры силовой подготовленности измерялись максимальная сила тяги на суше и сила тяги в воде на привязи, на основе которых рассчитывались относительная сила тяги к массе тела (ОСТ), а также коэффициент использования силовых возможностей силы тяги (КИСВ) (табл. 2, рис. 4). У девушек с 12 до 15 лет показатели силы тяги на суше существенно повышаются (89,9%). Максимальный прирост имеет место в 13 лет (49,4%) и далее возрастает. Менее интенсивные темпы прироста силы тяги в воде, чем на суше, у девушек отмечены в возрасте с 12 до 13 лет (10,7%) и с 14 до 15 лет (15,8%). Разница между 12 и 15-летними составляет 26,4%. При этом показатели силы тяги в воде несколько уступают нормативным требованиям, отражённым в про-

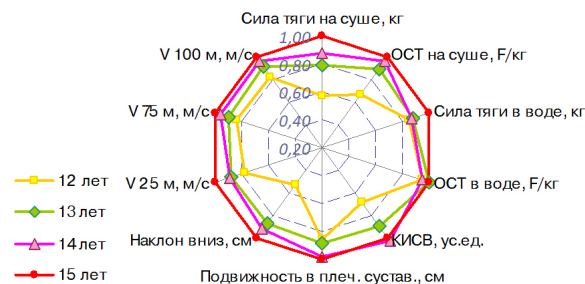


Рис. 4. Соотношение специальной физической подготовленности спортсменов 12–15 лет

грамме для ДЮСШ [3].

Отчётливо прослеживается незначительный перенос эффекта силового развития мышц на суше для реализации его в специфических условиях в воде. Анализ показателей КИСВ показал, что с 12 до 15 лет они в среднем снижаются с $64,02$ до $42,63$ на 33,5%. Сила тяги на суше увеличивается более интенсивно, чем в воде, так как она является дополнительной к основной плавательной подготовке, внутри которой постепенно происходит увеличение доли специализированных тренировочных силовых

Таблица 2
Модельные характеристики специальной физической подготовленности юных спортсменов-пловцов

Параметры	12 лет (n=6)		13 лет (n=12)		14 лет (n=10)		15 лет (n=8)	
	\bar{X}	$\pm\sigma$	\bar{X}	$\pm\sigma$	\bar{X}	$\pm\sigma$	\bar{X}	$\pm\sigma$
Сила тяги на суше, кг	14,67	3,06	21,92	3,42	24,36	3,93	27,86	3,53
ОСТ на суше, F·кг ⁻¹	0,30	0,03	0,42	0,07	0,45	0,06	0,47	0,05
Сила тяги в воде, кг	9,33	1,53	10,33	1,83	10,18	1,47	11,79	1,58
ОСТ в воде, F·кг ⁻¹	0,18	0,02	0,20	0,04	0,19	0,03	0,20	0,02
КИСВ, усл. ед.	64,02	2,79	47,80	7,99	42,27	5,66	42,63	5,51
t 25 м, с	18,53	2,81	16,51	1,88	15,43	1,50	14,44	1,74
V 25 м, м·с ⁻¹	1,37	0,21	1,53	0,16	1,57	0,23	1,75	0,18
t 75 м, с	60,07	9,09	54,97	6,07	51,79	3,82	47,28	1,95
V 75 м, м·с ⁻¹	1,26	0,19	1,37	0,14	1,45	0,11	1,51	0,16
t 100 м, с	77,67	10,60	69,98	6,51	66,50	5,20	64,03	4,57
Подв-ть в плеч. сустав., см	36,00	6,08	34,83	11,23	31,68	12,28	31,00	7,81
Наклон вниз, см	10,67	0,58	17,64	2,73	18,79	4,81	20,33	1,53

упражнений.

Под влиянием специфических тренировочных нагрузок с возрастом и квалификацией у девушек 12–15 лет улучшаются показатели гибкости. По результатам теста "наклон вниз" разница достигает 90,5%, а также заметно улучшаются средние показатели абсолютной скорости плавания (V , м·с⁻¹) на отрезках 25 м (27,7%), 75 м (19,8%) и 100 м (21,3%).

Выводы

1. По мере увеличения возраста у девушек отмечается повышение уровня спортивных достижений. Так, с 13 лет спортсменки выполняют норматив КМС (33,3%), а с 14 лет – МС (21,4%). Возраст начала занятий плаванием находится в диапазоне 7–9 лет.

2. В результате проведенного исследования были выявлены различия показателей физического развития и подготовленности среди спортсменок-пловцов 12–15

лет, которые постепенно увеличиваются в зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства. Наряду со спортивным успехом, который в настоящее время фактически является единственным показателем перспективности пловца, необходимо учитывать и другие научно обоснованные критерии отбора, такие как пропорции тела, длина и масса тела, ЖЕЛ, уровень специальной физической подготовленности.

3. Разработанные этапные модельные характеристики можно использовать в качестве ориентиров при проведении промежуточного отбора и мониторинга физического состояния организма пловцов для выявления наиболее перспективных спортсменок, и могут быть рекомендованы для применения в работе тренеров ДЮСШ и СДЮШОР специализации "спортивное плавание".

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой модельных характеристик физического развития и подготовленности юных спортсменок-пловцов с учётом дистанционной специализации.

Конфликт интересов. Автор заявляет, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.
Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Булгакова, Н.Ж. (1986), *Отбор и подготовка юных пловцов*, Физкультура и спорт, Москва.
2. Давыдов, В.Ю., Авдиенко, В.Б. (2012), *Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты)*, ВГАФК, Волгоград
3. Кашкин, Д.А., Попов, О.Н., Смирнов, В.В. (2004), *Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва*, Советский спорт, Москва.
4. Политько, Е.В. (2013), "Особенности модельных морфо-функциональных характеристик высококвалифицированных спортсменов-пловцов", *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий. Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. Харьков–Белгород–Красноярск*, ХГАФК, С. 201–206.
5. Политько, О.В., Кузнецов, О.С. (2017), "Дослідження динаміки показників фізичного розвитку юних плавців 6–10 років", *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*, ХДАФК, Харків, № 4, С. 100–104.
6. Политько, Е.В., Скрипель, К.А. (2015), "Особенности физического развития юных спортсменок 11–16 лет в спортивном плавании", *II Всеукраїнська студентська наукова Інтернет-конференція (в рамках XV Міжнародної науково-практичної конференції) "Фізична культура, спорт та здоров'я"*, ХДАФК, Харків, С. 91–93.
7. Сахановський, К.П. (1995), *Плавання: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*, Київ.
8. Платонов, В.Н. (2012), *Спортивное плавание: путь к успеху*, Олимпийская литература, Киев.
9. Чеботарева, И.В. (1998), "Модельные характеристики юных спортсменов с учетом специализации в избранном способе плавания", *Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии*, Москва, Т. 3, С. 49–54.
10. Шинкарук, О.А. (2011), *Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта)*, Олимпийская литература, Киев.
11. Polityko, O. (2015), "Features of morphological and functional characteristics of young swimmers 14–18 years", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 1(45), pp. 95–101.
12. Polityko, Yelena (2016), "The relationship model of technical and tactical and morpho-functional characteristics of highly skilled swimmers specializing in 50 m butterfly", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 3 (53), pp. 59–63.

Стаття надійшла до редакції: 27.02.2018 р.

Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотація. Олена Политько. **Модельні характеристики фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості дівчат-плавців 12–15 років.** **Мета:** розробити модельні характеристики показників фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок 12–15 років. **Матеріал і методи:** у роботі досліджувалися морфо-функціональні показники фізичного розвитку, їх співвідношення, а також проводилося тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Збір даних здійснювався під час навчально-тренувальних зборів, в рамках роботи КНГ Федерації плавання України. Обстежено 36 спортсменок у віці 12–15 років, різної кваліфікації (МС, КМС, I і II спортивні розряди), що знаходяться на етапі попередньої базової (12 років) і спеціалізованої базової підготовки (13–15 років). Спортивний стаж дівчат становив від 3 до 9 років. **Методи:** аналітичне узагальнення даних наукової літератури, педагогічне тестування, антропометрія, спірометрія, методи математичної статистики. **Результати:** встановлено критерії для юних спортсменок різного віку на основі показників фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості з метою підвищення ефективності проміжного відбору при комплектуванні навчально-тренувальних груп. **Висновки:** поряд зі спортивним успіхом, який в даний час фактично є єдиним показником перспективності плавця, необхідно враховувати і інші науково обґрунтовані критерії відбору, такі як пропорції тіла, довжина і маса тіла, ЖЕЛ, рівень спеціальної фізичної підготовленості. Використання запропонованих модельних характеристик фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок на етапах попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки дає можливість визначити їх перспективність для подальшого

спортивного вдосконалення.

Ключові слова: спортсменки, плавці, фізичний розвиток, підготовленість, модельні характеристики.

Abstract. Olena Politko. **Model characteristics of physical development and special physical preparedness of swimmers 12–15 years old.** **Purpose:** to develop model characteristics of indicators of physical development and special physical preparedness of young athletes of 12–15 years. **Material & Methods:** analytical generalization of scientific literature data, pedagogical testing, anthropometry, spirometry, methods of mathematical statistics. **Results:** established criteria for young athletes of different ages on the basis of indicators of physical development and special physical preparedness for the purpose of increasing the effectiveness of the intermediate selection in the acquisition of training groups. **Conclusions:** the use of the proposed model characteristics of physical development and special physical fitness of young athletes at the stages of preliminary basic and specialized basic training makes it possible to determine their prospects for further sports development.

Keywords: athletes, swimmers, physical development, preparedness, model characteristics.

References

1. Bulgakova, N.Zh. (1986), *Otbor i podgotovka yunyh plovtsov* [Selection and preparation of young swimmers], Fizkultura i sport, Moscow. (in Russ.)
2. Davydov, V.Yu. & Avdiyenko, V.B. (2012), *Otbor i orientatsiya plovtsov po pokazatelyam teloslozheniya v sisteme mnogoletney podgotovki (Teoreticheskiye i prakticheskiye aspekty)* [Selection and orientation of swimmers in terms of physique in the long-term preparation], VGAFK, Volgograd. (in Russ.)
3. Kashkin, D.A., Popov, O.N. & Smirnov, V.V. (2004), *Plavanie primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol specializirovannyh detsko yunosheskih shkol olimpiyskogo rezerva* [Swimming: an approximate program of sports training for children and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve], Soviet sport, Moscow. (in Russ.)
4. Politko, E.V. (2013), "Osobennosti modelnyh morfo-funktsionalnyh harakteristik vysokokvalificirovannyh sportsmenov-plovtsov", *Innovatsionnye napravleniya rekreatsii, fizicheskoy rehabilitatsii i zdorovesberegayushchikh tekhnologiy. Sbornik statey VI mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 28–29 noyabrya 2013 goda. Kharkov–Belgorod–Krasnoyarsk* [Innovative directions of recreation, physical rehabilitation and health-saving technologies. Collection of articles VI International Scientific Conference, November 28–29, 2013. Kharkiv-Belgorod-Krasnoyarsk], KhSAPC, pp. 201-206. (in Ukr.)
5. Politko, O.V. & Kuznetsov, O.S. (2017), "Research of dynamics of indicators of physical development of young swimmers 6–10 years", *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury*, KhSAPC, Kharkiv, No. 4. pp. 100-104. (in Ukr.)
6. Politko, E.V. & Skripel, K.A. (2015), "Peculiarities of the physical development of young athletes 11-16 years in sport swimming", *// Vseukraïnska studentska naukova Internet-konferentsiya (v ramkakh XV Mizhnarodnoi nauково-praktichnoi konferentsii) "Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya"* [// All-Ukrainian Student Scientific Internet Conference (within the framework of the XV International Scientific and Practical Conference) "Physical Culture, Sport and Health"], KhSAPC, Kharkiv, pp. 91-93. (in Russ.)
7. Sakhnovsky, K.P. (1995), *Plavannya navchalna programa dlya dityacho-yunackih sportivnyh shkil, specializovanih dityacho-yunackih shkil olimpiyskogo rezervu, shkil vishchoi sportivnoi maysternosti* [Swimming: educational program for children-youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of the highest sports skill], Kiev. (in Ukr.)
8. Platonov, V.N. (2012), *Sportivnoe plavanie: put k uspekhu* [Sports swimming: the path to success: in two books], Olimpiyskaya literatura, Kiev. (in Russ.)
9. Chebotareva, I.V. (1998), "Model characteristics of young athletes with specialization in the chosen mode of navigation", *Yubileyniy sbornik trudov uchenykh RGAFK, posvyashchennyi 80-letiyu akademii*, Moscow, Iss. 3, pp. 49-54 (in Russ.)
10. Shinkaruk, O.A. (2011), *Otbor sportsmenov i oriyentatsiya ikh podgotovki v protsesse mnogoletnego sovershenstvovaniya (na materiale olimpiyskikh vidov sporta)* [The selection of athletes and their orientation in the process of preparing a multi-year improvement (based on Olympic sports)], Kyiv. (in Russ.)
11. Politko, O. (2015), "Features of morphological and functional characteristics of young swimmers 14–18 years", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 1(45), pp. 95-101.
12. Politko, Yelena (2016), "The relationship model of technical and tactical and morfo-functional characteristics of highly skilled swimmers specializing in 50 m butterfly", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 3 (53). pp. 59-63.

Received: 27.02.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Політько Олена Валеріївна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Політько Елена Валерьевна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Olena Politko: PhD (physical education and sport); Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-6481-196X

E-mail: elena.politko@gmail.com

Сучасні принципи фізичної реабілітації хворих на остеохондроз шийно-грудного відділу хребта

Борис Пустовойт

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Представлено результати застосування програми фізичної реабілітації (терапії) хворих на остеохондроз шийно-грудного відділу хребта.

Мета: науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність програми фізичної реабілітації хворих на остеохондроз шийно-грудного відділу хребта.

Матеріал і методи: медико-біологічні, інструментальні, апаратні, лікарсько-педагогічні спостереження, оцінка рухових функцій, проведення проб і тестів, методи математичної статистики.

Результати: в основу дослідження покладено клініко-функціональне обстеження 57 пацієнтів з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта, яким проводилися реабілітаційні заходи з використанням діагностично-лікувальних тренажерів "David".

Висновки: встановлено, що застосування програми фізичної терапії, яка включала комплекс механотерапії (розроблений на програмному забезпеченні DavidSpineConcept) та класичний масаж, сприяло позитивній динаміці клінічних проявів захворювання, нормалізації функціонального стану серцево-судинної системи.

Ключові слова: остеохондроз шийно-грудного відділу хребта, фізична терапія, реабілітація, діагностично-лікувальні тренажери "David".

Вступ

Остеохондроз (ОХ) – одне з розповсюджених дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату. Він уражає людей будь-якого віку й професії [1; 2]. Нерідко він виникає після роботи в незручній позі, фізичного напруження, переохолодження, тривалого перебування в положенні стоячи або сидючи. Подібний біль швидко проходить після відпочинку. Проте тривалий або періодично виникаючий поперековий біль вже є симптомом захворювання. На остеохондроз хворіють від 75% до 95% населення України. За даними багатьох авторів, це захворювання виявляється при рентгенографічних обстеженнях навіть у 12–26% дітей 10–15-річного віку [3].

Захворювання на ОХ хребта набуває все більшої соціальної значущості у зв'язку з невпинним ростом кількості хворих. Він посідає одне з перших місць у структурі захворювань з тимчасовою втратою працездатності й інвалідністю населення України. Так, за даними Харківського обласного центру медико-соціальної експертизи, у Харківській області з приводу остеохондрозу хребта вперше вийшли на інвалідність: у 2014 р. – 430 осіб, з них у працездатному віці – 404; у 2015 р. – 490 осіб, з них у працездатному віці – 471, у 2016 р. – 476 осіб, з них у працездатному віці – 459. Показник первинного виходу на інвалідність становив від 2,5 до 2,9 на 10 тисяч населення. Діагностиці та лікуванню цієї тяжкої форми ураження хребта присвячено багато наукових праць клінічної, неврологічної та рентгенологічної спрямованості [4].

При лікуванні та для профілактики ОХ останнім часом застосовують як консервативні, так і оперативні методи лікування [3]. Фізична культура грає провідну роль у профілактиці ОХ хребта, а лікувальна фізична культура (ЛФК) має велике значення для лікування таких хворих. Вибір комплексу лікувальних дій ґрунтується на диференційованому підході до тактики лікування залежно від стадії захворювання, інтенсивності больового синдрому, характеру та ступеня неврологічних розладів, причин порушен-

ня працездатності. Дані останніх років про ефективність лікування та профілактики при ОХ хребта показали, що за допомогою комплексного підходу до фізичної реабілітації можна не лише чинити опір ОХ, але й успішно його лікувати [5]. Фізична реабілітація включає ЛФК, лікувальний масаж (ЛМ), фізіотерапію, гідрокінезотерапію, рефлексотерапію, мануальну терапію, механотерапію тощо [5; 6].

Усе вищезазначене обумовило актуальність розробки нової комплексної програми фізичної реабілітації для хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта, яка дозволить скоротити строки непрацездатності, підвищити загальну працездатність хворих, буде сприяти більш повному відновленню функцій хребта.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась згідно з пріоритетним тематичним напрямом 76.35. "Медико-біологічне обґрунтування проведення відновлювальних заходів та призначення засобів фізичної реабілітації особам молодого віку різного рівня тренуваності". Номер державної реєстрації – 0116U004081.

Мета дослідження: науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність застосування програми фізичної реабілітації для хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта у відновлювальному періоді.

Завдання дослідження:

1. На підставі вивчення спеціальної наукової літератури проаналізувати етіологію, патогенез, клінічну характеристику, діагностику та сучасні підходи до призначення засобів фізичної реабілітації при ОХ шийно-грудного відділу хребта.

2. Визначити функціональний стан хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта перед початком реабілітаційних впливів.

3. Розробити комплексну програму фізичної реабілітації для хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта з використанням комплексу діагностично-лікувальних тренажерів "David".

4. Оцінити ефективність розробленої нами комп-

лексної програми фізичної реабілітації для хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта на основі вивчення динаміки деяких параметрів функціонального стану хворих.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури (дисертації, автореферати дисертацій, монографії, навчально-методична література, статті в збірках наукових праць і періодичній пресі, а також теоретичні положення і практичні рекомендації, які існують у медичних, педагогічних і суміжних науках); медико-біологічні методи та лікарсько-педагогічні спостереження (аналіз історій та амбулаторних карт хворих, а саме: аналіз результатів дослідження функції шийно-грудного відділу хребта); визначення силових та динамічних можливостей м'язів шийно-грудного відділу хребта за допомогою комплексу діагностично-лікувальних тренажерів "David" [7]; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося з листопада 2017 року по січень 2018 року на базі Харківського медичного оздоровчого центру "Фортіс".

Результати дослідження та їх обговорення

На першому етапі дослідження був проведений аналіз і обробка літературних джерел, були вивчені етіологія, патогенез і клінічні прояви даного захворювання, розглянуті наявні програми фізичної реабілітації при ОХ шийно-грудного відділу хребта. На цьому ж етапі була складена авторська комплексна програма фізичної реабілітації.

На другому етапі було проведено первинне обстеження хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта на базі Харківського медичного оздоровчого центру "Фортіс". Під нашим наглядом знаходилися 57 пацієнтів. Вік хворих – 35–45 років. Хворі були розподілені методом рандомізації на основну групу (ОГ), що складалася з 29 осіб чоловічої статі, та контрольну групу (КГ), що складалася з 28 осіб чоловічої статі, у відповідності до принципів біоетики. Усі хворі були обстежені на початку та наприкінці дослідження, знаходилися під наглядом лікарів центру. Формулювання клінічного діагнозу проводилося згідно з національними рекомендаціями МОЗ України.

Усі хворі проходили тестування на діагностично-лікувальних тренажерах "David" двічі – перед проходженням комплексу фізичної терапії та після його закінчення, через 3 місяці (рис. 1).

Хворі ОГ проходили комплекс механотерапії, який був складений на програмному комплексі "David" для 6-х тренажерів і класичний масаж шийно-грудного відділу хребта.



Рис. 1. Проведення діагностичних та реабілітаційних заходів на діагностично-лікувальних тренажерах "David"

Хворі КГ проходили комплекс фізичної терапії, який включав заняття ЛФК (статичні вправи, в якості навантаження – вага власного тіла і гантелі або інші обтяження, що виконувалися у положенні стоячи, сидячи та лежачи; динамічні вправи, в процесі виконання яких скорочення м'язів проводилося в середньому темпі та чергувалося з розслабленням) та класичний масаж шийно-грудного відділу хребта.

На третьому етапі було проведено повторне обстеження хворих основної й контрольної груп, яке дозволило проаналізувати динаміку досліджуваних показників під впливом реабілітаційних заходів і порівняти отримані в обох групах хворих результати. Були зроблені науково обґрунтовані висновки й практичні рекомендації.

При повторному обстеженні хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта, яке проводилось через 3 місяця застосування засобів фізичної реабілітації, у загальному стані хворих обох груп відбулися позитивні зміни, а саме зменшилась кількість скарг хворих. Так, кількість осіб, які скаржились на:

- загальну слабкість – в ОГ зменшилась на 39,7%, у КГ – на 28,6%;
- періодичний біль в області серця – в ОГ зменшилась на 41,0%, в КГ – на 28%;
- періодичний біль у шийно-грудному сегменті хребта – в ОГ зменшилась на 76,0%, в КГ – на 64,3%;
- парестезія верхніх кінцівок – в ОГ зменшилась на 19,6%, в КГ – на 10,7%;
- періодичні головні болі – в ОГ зменшилась на 48,3,0%, в КГ – на 42,0%;
- запаморочення – в ОГ зменшилась на 20,0%, в КГ – на 17,0%.

Порівнюючи гемодинамічні показники у хворих ОГ та КГ, ми дійшли висновку, що при повторному обстеженні частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний артері-

Таблиця 1

Динаміка гемодинамічних показників у хворих обох груп при первинному та повторному дослідженні

Показники	Норма	Періоди дослідження		t	p
		Первинне дослідження	Повторне дослідження		
Основна група (n=29)					
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	60–84	89,67±0,98	73,63±0,82	12,77	<0,001
САТ, мм рт. ст.	100–139	140,26±2,56	134,71±1,69	5,32	<0,005
ДАТ, мм рт. ст.	60–89	82,66±1,99	73,49±0,96	4,15	<0,005
Контрольна група (n=28)					
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	60–84	88,98±1,23	79,66±0,92	6,01	<0,001
САТ, мм рт. ст.	100–139	139,92±3,61	136,37±2,80	1,86	<0,05
ДАТ, мм рт. ст.	60–89	82,52±2,12	76,91±1,40	2,20	<0,05

Таблиця 2

Порівняння показників обстеження до та після проведення реабілітаційної програми на діагностично-лікувальних тренажерах "David"

Показник	Номер апарата	Назва тесту	Тест 1-2 ОГ в %	Результат, %	Тест 1-2 КГ в %	Результат, %	Різниця між групами, %
Рухомість	110	Розгинання	+1/+26	+25	+1,5/+13	+11,5	13,5
	110	Згинання	-24/-6	+18	-25/-20	+5	13
	120	Ротація вправо	+77/+93	+16	+82/+86	+4	12
	120	Ротація вліво	+77/+95	+18	+82/+86	+2	16
	150	Нахил вправо	+37/+47	+10	+30/+30	0	10
	150	Нахил вліво	+42/+50	+8	+32/+35	+3	5
Сила	110	Розгинання	+31/+42	+11	+34/+36	+2	9
	110	Згинання	+10/+43	+33	+2/+12	+10	23
	120	Ротація вправо	+20/+32	+12	+14/+18	+4	8
	120	Ротація вліво	+6/+21	+15	0/+12	+12	3
	150	Нахил вправо	-10/+9	+19	-12/-9	+3	16
	150	Нахил вліво	-7/+5	+12	-5/-2	+3	9
Співвідношення сили	Згинання/Розгинання		-17/0	+17	-30/-20	+10	7
	Ротація вправо/вліво		+13/+9	-4	+15/+5	-10	6
	Нахил вправо/вліво		-3/+4	+7	-7/-8	-1	6

альний тиск (САТ) та діастолічний артеріальний тиск (ДАТ) в ОГ пацієнтів після застосування авторської програми фізичної реабілітації були кращими (табл. 1).

У результаті застосування комплексних програм фізичної реабілітації протягом 3 місяців у хворих обох груп суттєво змінились показники тестування на комплексі "David" (табл. 2).

Доведено, що з 15-ти показників – 9 показників пацієнтів в основній групі хворих значно кращі, ніж показники в контрольній групі ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність проведення програми реабілітації хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта з використанням комплексу діагностично-лікувальних тренажерів "David".

Висновки

1. Напідставі аналізу наукової та науково-методичної літератури було визначено, що ОХ шийно-грудного відділу хребта – одне з розповсюджених дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату. Він уражає людей будь-якого віку й професії. На остеохондроз хворіють від 75% до 95% населення України. За даними багатьох авторів, це захворювання виявляється при рентгенографічних обстеженнях навіть у 12–26% дітей 10–15-річного віку.

2. Захворювання на ОХ хребта набуває все більшої соціальної значущості у зв'язку з невинним ростом кількості хворих. Він посідає одне з перших місць у структурі

захворювань з тимчасовою втратою працездатності й інвалідністю населення України.

3. При проведенні первинного тестування хворих з ОХ шийно-грудного відділу хребта за допомогою комплексу діагностично-лікувальних тренажерів "David" були виявлені суттєві зниження показників рухів шийно-грудного відділу хребта на згинання (-25%), зниження сили м'язів при нахилах вправо і вліво (-10%). Також було діагностовано порушення співвідношення сил згинання-розгинання (-20%), нахилу вправо-вліво (-5%).

4. Застосування розробленої комплексної програми фізичної реабілітації викликало позитивні зміни в загальному стані хворих, що свідчить про поліпшення функціонального стану опорно-рухового апарату, серцево-судинної та м'язової систем.

5. Проаналізовано 15 показників, що були досліджені у пацієнтів обох груп. Доведено, що з 15-ти показників – 9 показників пацієнтів в основній групі хворих значно кращі, ніж показники в контрольній групі ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність проведення програми реабілітації хворих на ОХ шийно-грудного відділу хребта з використанням комплексу діагностично-лікувальних тренажерів "David".

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми бачимо у використанні комплексу діагностично-лікувальних тренажерів "David" для фізичної реабілітації хворих з різними захворюваннями хребта та м'язів тулуба.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, 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 використаної літератури

- Епифанов, В.А., Ролик, І.С., Епифанов, А.В. (2002), *Остеохондроз позвоночника (диагностика, клиника, лечение): монография*, Москва.
- Луцьк, А.А., Шмидт, І.Р., Пеганова, М.А. (1998), *Грудной остеохондроз: монография*, Новосибирск.
- Продан А.И., Радченко В.А., Корж Н.А. (2007), *Дегенеративные заболевания позвоночника: монография*, Харьков.

4. Корнацький, В.М. (2001), "Хвороби кістково-м'язової системи: стан проблеми в Україні та Європі", *Укр. мед. часопис*, № 4, С. 139-141.
5. Марченко, О.К. (2012), *Осноvy физической реабилитации: учебник*, Киев.
6. Пешкова, О.В., Камель Жензи (2004), "Комплексная физическая реабилитация больных остеохондрозом позвоночника", *Слобожанський науковий вісник*, № 7, С. 168-170.
7. David (2018), David Spine Solution, режим доступу: david.fi/solution/spine-solution/.

Стаття надійшла до редакції: 27.02.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Борис Пустовойт. Современные принципы физической реабилитации больных остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника. Представлены результаты применения программы физической реабилитации (терапии) больных остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника. **Цель:** научно обосновать, разработать и оценить эффективность программы физической реабилитации больных с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника. **Материал и методы:** медицинско-биологические, инструментальные, аппаратные, врачебно-педагогические наблюдения, оценка двигательных функций, проведение проб и тестов, методы математической статистики. **Результаты:** в основу исследования положено клинико-функциональное обследование 57 пациентов с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника, которым проводились реабилитационные мероприятия с использованием диагностическо-лечебных тренажеров "David". **Выводы:** установлено, что использование программы физической терапии, которая включала комплекс механотерапии (разработанный на программном обеспечении DavidSpineConcept) и классический массаж, способствовала позитивной динамике клинических проявлений заболевания, нормализации состояния сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, физическая терапия, реабилитация, диагностическо-лечебные тренажеры "David".

Abstract. Borys Pustovoyt. Modern principles of physical rehabilitation of patients with Osteochondrosis of the cervical-thoracic spine. Presents the results of the use of physical rehabilitation program (therapy) patients with Osteochondrosis of the cervical-thoracic spine. **Purpose:** to research and develop and substantiate, evaluate the effectiveness of program for the physical rehabilitation of patients with Osteochondrosis of the cervical-thoracic spine. **Materials & Methods:** medical-biological, instrumental, hardware, medical-pedagogical observation, evaluation of motor function, conducting trials and tests methods of mathematical statistics. **Results:** the study posited clinico-functional examination of 57 patients with Osteochondrosis of the cervical-thoracic spine, which conducted rehabilitation using the diagnostic-therapeutic training apparatus "David". **Conclusions:** the use of physical therapy program, which included a complex of mechanotherapy (developed on software DavidSpineConcept) and classic massage, contributed to the positive dynamics of clinical manifestations of the disease, the normalization of the State of the cardiovascular system.

Keywords: Osteochondrosis of the cervical-thoracic spine, physical therapy, rehabilitation, belongs to the diagnostic-therapeutic simulators "David".

References

1. Yepifanov, V.A., Rolik, I.S. & Yepifanov, A.V. (2002), *Osteokhondroz pozvonochnika (diagnostika, klinika, lechenie): monografiya* [Osteochondrosis of the spine (diagnosis, clinic, treatment): monograph], Moscow. (in Russ.)
2. Lutsyk, A.A, Shmidt, I.R. & Peganova, M.A. (1998), *Grudnoy osteokhondroz: monografiya* [Thoracic osteochondrosis: monograph], Novosibirsk. (in Russ.)
3. Prodan A.I., Radchenko V.A. & Korzh N.A. (2007), *Degenerativnye zabolovaniya pozvonochnika : monografiya* [Degenerative diseases of the spine: monograph], Kharkov. (in Russ.)
4. Kornatskiy, V.M. (2001), "Diseases of the bone and muscular system: the state of the problem in Ukraine and Europe", *Ukr. med. chasopys*, No. 4, pp. 139-141. (in Ukr.)
5. Marchenko, O.K. (2012), *Osnovy fizicheskoy reabilitatsii: uchbenik* [Fundamentals of Physical Rehabilitation], Kiev. (in Russ.)
6. Peshkova, O.V. & Kamen Zhenzi (2004), "Complex physical rehabilitation of patients with osteochondrosis of the spine", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 7, pp. 168-170. (in Russ.)
7. David (2018), David Spine Solution, available at: david.fi/solution/spine-solution/.

Received: 27.02.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Пустовойт Борис Анатолійович: д-р мед. наук, професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61000, Україна.

Пустовойт Борис Анатолиевич: д-р мед. наук, професор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61000, Украина.

Borys Pustovoyt: Doctor of Science (Medicine), Professor; Kharkiv state academy of physical culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7534-4404
E-mail: pustovoyt203@gmail.com

Фактори ризику виникнення артеріальної гіпертензії у жінок першого зрілого віку в період маніфестації захворювання

Лариса Рубан

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: провести дослідження образу життя жінок 35–40 років з маніфестацією артеріальної гіпертензії.

Матеріал і методи: за допомогою анкети "Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я" проаналізовано результати відповідей 65 жінок, віком 35–40 років з маніфестацією артеріальної гіпертензії.

Результати: лише 42% жінок ведуть здоровий спосіб життя і стан їх здоров'я можна оцінити як добрий. Показники 33% жінок говорять про те, що стан здоров'я все ще гарний і спосіб життя близький до здорового. У 17% жінок стан здоров'я можна оцінити як задовільний, але спосіб життя вимагає зміни. А у 8% жінок ставлення до ЗСЖ можна оцінити як незадовільне, тобто у цих жінок має місце нехтування власним здоров'ям.

Висновки: у випробуваного контингенту жінок I зрілого віку спостерігається приріст маси тіла, відсутність фізичної активності, не дотримання режиму харчування, наявність шкідливих звичок, що потребує відповідної корекції способу життя та оптимізації фізичних навантажень.

Ключові слова: артеріальна гіпертензія, жінки I зрілого віку, здоровий спосіб життя.

Вступ

Артеріальна гіпертензія (АГ) є важливою медико-соціальною проблемою сучасної охорони здоров'я, так як це незалежний фактор розвитку більшості клінічно маніфестаційних серцево-судинних захворювань (ССЗ), таких як ішемічна хвороба серця та її ускладнень – інфаркт міокарда, мозковий інсульт, серцева недостатність, захворювання периферичних артерій (Franco, O.H. et al., 2005) [1; 2]. У більшості економічно розвинених країн захворювання серцево-судинної системи займають перше місце серед причин захворюваності, інвалідизації та смертності, хоча їх поширеність у різних регіонах значно коливається. Раніше це були хвороби людей похилого віку, але тепер усе частіше такі захворювання виявляють у молодому віці й ураження відбувається більше у жінок молодого віку, чим у чоловіків [2; 3]. Вже починаючи з 30 років у жінок виникає зниження низки показників фізичного розвитку та рівня фізичного потенціалу. Причому маса тіла, частота дихання, систолічний тиск змінюється в сторону збільшення, а показник фізичної підготовленості знижується [3; 4].

Виникнення і перебіг АГ тісно пов'язані із наявністю деяких факторів ризику: спадковість – виявлено тісну кореляцію між АТ найближчих родичів (батьки, брати, сестри); маса тіла – кореляція між масою тіла і рівнем АТ пряма, значна і стійка. Надлишкова маса асоціюється з 2–6-кратним підвищенням ризику виникнення АГ; алкоголь – вживання алкоголю прямо корелює з рівнем АТ, причому як епізодичне, так і хронічне; паління – нікотин різко підвищує АТ навіть у завзятих курців. Ефект кожної сигарети триває біля 30 хвилин. Вже на 1-й хвилині після її випалювання САТ підвищується на 15 мм рт. ст., а на 4-й – на 25 мм рт. ст.; психосоціальні фактори – стрес сприяє підвищенню АТ; фізична активність – у осіб, що ведуть малорухомий спосіб життя, ризик виникнення АГ на 20–50% вищий, ніж у фізично активних. Фізичні навантаження під час виконання професійних обов'язків сприяють підвищенню АТ, а фізична активність у години дозвілля – навпаки [1].

У зв'язку з тим, що від ССЗ вмирають особи працездатного віку, раннє виявлення осіб з АГ обумовлює важливість і обґрунтованість профілактичних програм, у зв'язку зі зростаючими не тільки медичними, а й економічними наслідками. Досягти цього можливо, з одного боку, за допомогою освітньої програми, спрямованої на пропаганду здорового способу життя і необхідності регулярного спостереження за своїм здоров'ям, з іншого – завдяки спільній активній роботі лікаря і реабілітолога з пацієнтами: підбору адекватної гіпотензивної терапії і фізичних навантажень, підвищення ступеня прихильності пацієнтів до лікування і реабілітаційних заходів [5–7].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з пріоритетним тематичним напрямом № 76.35 "Медико-біологічне обґрунтування проведення відновлювальних заходів і призначення засобів фізичної реабілітації особам молодого віку різного ступеня тренуваності". Номер державної реєстрації – 0116U004081.

Мета дослідження: дослідження образу життя жінок 35–40 років з маніфестацією артеріальної гіпертензії.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні взяли участь 65 жінок, віком 35–40 років з маніфестацією АГ (в анамнезі періодично виникає підйом артеріального тиску від 140/90 мм рт. ст. до 155/95 мм рт. ст.). Для досягнення мети та завдання роботи було проведено дослідження за допомогою анкети "Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я", яку розроблено професором Г. С. Никифоровим. За допомогою ключа до анкети отримані значення переводили в бали. Підсумувавши всі бали, було зроблено висновок про характер способу життя жінок I зрілого віку за шкалою: 88–60 балів: можливо, не задумуючись – Ви ведете здоровий спосіб життя. 59–50 балів: Ваше ставлення до ЗСЖ можна оцінити як добре. 49–35 балів: Ваше ставлення до ЗСЖ можна оцінити як задовільне. Треба замислитися над тим, що можна змінити. 30 і менше балів: Ваші звички і поведін-

ка далекі від ЗСЖ, Ви нехтуєте своїм здоров'ям [8–10].

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз результатів проведеного анкетування визначив, що більшість випробуваних жінок негативно ставляться до свого образу життя, не дотримуються правил ЗСЖ. Проаналізувавши відповіді на питання, які пов'язані з факторами ризику виникнення АГ, було виявлено, що на питання: "Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізичною культурою протягом 20 хвилин і більше?" – відповіли "ІНОДІ" 65% жінок; 75% жінок мають підвищену вагу; тільки 40% жінок ніколи не палили.

Результати анкетування жінок 35–40 років з маніфестацією артеріальної гіпертензії надано в таблиці.

Після проведеного дослідження можна зробити висновки, що лише 42% жінок ведуть здоровий спосіб життя і стан їх здоров'я можна оцінити як добрий. Показники 33% жінок говорять про те, що стан здоров'я все ще гарний і спосіб життя близький до здорового. У 17% жінок стан здоров'я можна оцінити як задовільний, але спосіб життя вимагає зміни. А у 8% жінок ставлення до ЗСЖ можна оцінити як незадовільне, тобто у цих жінок має місце нехтування власним здоров'ям.

Таким чином, вищевикладене дає підстави стверджувати, що у випробуваного контингенту жінок І зрілого віку спостерігається приріст маси тіла, відсутність фізичної активності, недотримання режиму харчування, наявність шкідливих звичок, що потребує відповідної

корекції способу життя та оптимізації фізичних навантажень.

За даними ВООЗ, профілактика АГ, спрямована на зміну способу життя, є універсальною "вакциною" проти артеріальної гіпертензії, а застосування профілактичних заходів сприяє зменшенню її нових випадків на 50%. Профілактичні заходи щодо артеріальної гіпертензії спрямовані на впровадження здорового способу життя і корекцію виявлених факторів ризику. Вони передбачають: обмеження вживання кухонної солі; зменшення маси тіла при її надлишку; обмеження вживання алкогольних напоїв; зменшення вживання насичених жирів, солодощів та холестерину; відмову від паління; підвищення фізичної активності в години дозвілля; психоемоційне розвантаження та релаксацію.

Висновки

За результатами проведеного дослідження, можна стверджувати, що тільки 42% жінок 35–40 років з маніфестацією артеріальної гіпертензії підтримують здоровий спосіб життя. Немедикаментозним лікуванням АГ називають також модифікацію способу життя, тому що його основа – це усунення шкідливих звичок (паління, надмірного вживання алкоголю), збільшення фізичної активності та т. і.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою динаміки адаптаційного потенціалу у жінок, віком 35–40 років з АГ І стадії.

Результати анкетування жінок 35–40 років з маніфестацією артеріальної гіпертензії

<i>Чи можете Ви розслабитися в стресовій ситуації, не вдаючись для цього до алкоголю, паління або таблеток:</i>			
Так – 41%	Іноді – 51%	Ні – 8%	
<i>Наскільки Ваша реальна вага перевищує адекватну?</i>			
перевищує більш ніж на 50% – 5%	на 15–24% – 35%	на 4–10% – 35%	не більше ніж на 3% – 25%
<i>Чи застосовуєте Ви у повсякденному житті будь-який метод оздоровлення?</i>			
да, регулярно – 10%	так, але не регулярно – 55%	ні – 35%	
<i>Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізичною культурою протягом 20 хвилин і більше ?</i>			
3 рази – 3%	2 рази – 32%	іноді – 65%	
<i>Наскільки тривалий Ваш сон (на добу)?</i>			
5–6 годин – 69%	7–8 годин – 28%	9–10 годин – 3%	
<i>Як часто Ви харчуєтеся протягом дня?</i>			
3–4 рази – 50%	2 рази – 39%	1 раз – 11%	
<i>Скільки разів на тиждень Ви снідаєте?</i>			
ніколи – 19%	від випадку до випадку – 28%	щодня – 53%	
<i>Як часто Ви пропускаєте роботу через хворобу?</i>			
хворію дуже рідко, раз в декілька років – 30%	хворію 1–2 рази на рік – 50%	хворію 1 раз в півроку – 20%	
<i>Як часто Ви курите?</i>			
ніколи – 40%, дуже рідко, не більше 1–2 рази на місяць – 12%, іноді (за компанію) – 25%, кожен день по 5–6 сигарет – 8%, кожен день 0,5–1 пачку сигарет – 15%			
<i>Як часто Ви вживаєте алкоголь?</i>			
зовсім не вживаю – 20%	50–70 г сухого або міцного вина 1 раз на тиждень – 60%	дуже рідко, максимум (50 г міцних напоїв) 1–2 рази на місяць – 20%	

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, 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.

Список використаної літератури

1. МОЗ України (2012), *Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при артеріальній гіпертензії. Наказ від 24.05.2012 р. № 384*, Єженедельник Аптека, режим доступу: <https://www.apteka.ua/article/151151>.
2. Питецька, Н.І., Ковальва, О.М. (2012), "Фокус на артеріальну гіпертензію в жінок з позиції кардіоваскулярного ризику", *Укр. терапевт. журн*, № 3/4, С. 111-116.
3. Martiniuk, A.L., Lee, C.M., Lawes, C.M., Ueshima, H., Suh, I., Lam, T.H., Gu, D., Feigin, V., Jamrozik, K., Ohkubo, T. & Woodward, M. (2007), "Hypertension: its prevalence and population-attributable fraction for mortality from cardiovascular disease in the Asia-Pacific region", *Journal of Hypertension*, No. 25(1), pp. 73-79. doi: 10.1097/HJH.0b013e328010775f.
4. Питецкая, Н.И., Ковалева О.Н. (2011), "Факторы риска сердечнососудистых заболеваний: гендерные особенности", *Медицина транспорта Украины*, № 4, С. 83-89.
5. Lopes, A.D., Marhers, C.D., Ezzani, M. et al. (2006), "Global and regional burden of disease and risk factors. 2001: systematic analysis of population health data", *Lancet*, Vol. 367, pp. 1747-1757.
6. Nery, A.B., Mesquita, E.T., Lugon, J.R. et al. (2011), "Prehypertension and cardiovascular risk factors in adults enrolled in a primary care programme", *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.*, Vol. 18, No. 2, pp. 9-223.
7. Лопатин, Ю.М., Арутюнов, Г.П. (2008), "Новая стратегия лечения пациентов с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений", *Здоровье Украины*, № 11-1(7), С. 14-16.
8. Никифоров, Г.С. (2005), *Практикум по психологии здоров'я*, ПИТЕР, Санкт-Петербург, 350 с.
9. Рубан, Л.А., Митько, Е.В., Козьмина, В.Б. (2015), "Здоровый образ жизни женщин репродуктивного возраста", *Збірник статей І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 23 квітня 2015 р.*, Харківська державна академія фізичної культури, Харків, С. 135-138.
10. Рубан, Л.А., Мирошніченко, І.А., Сасько, І.А. (2015), "Скрининг-анкетирование субъективной оценки образа жизни женщин репродуктивного возраста", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(48), С. 74-77, doi: 10.15391/snsv.2015-4.014.

Стаття надійшла до редакції: 19.03.2018 р.
 Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Лариса Рубан. Факторы риска артериальной гипертензии у женщин первого зрелого возраста в период манифестации заболевания. **Цель:** провести исследования образа жизни женщин 35–40 лет с манифестацией артериальной гипертензии. **Материал и методы:** с помощью анкеты "Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья" проанализированы результаты ответов 65 женщин в возрасте 35–40 лет с манифестацией артериальной гипертензии. **Результаты:** только 42% женщин ведут здоровый образ жизни и состояние их здоровья можно оценить как хорошее. Показатели 33% женщин говорят о том, что состояние их здоровья все еще хорошее и образ жизни близок к здоровому. У 17% женщин состояние здоровья можно оценить как удовлетворительное, но образ жизни требует изменения. А у 8% женщин отношение к ЗОЖ можно оценить как неудовлетворительное, то есть у этих женщин имеет место пренебрежение собственным здоровьем. **Выводы:** у испытуемого контингента женщин I зрелого возраста наблюдается прирост массы тела, отсутствие физической активности, не соблюдение режима питания, наличие вредных привычек, что требует соответствующей коррекции образа жизни и оптимизации физических нагрузок.
Ключевые слова: артериальная гипертензия, женщины I зрелого возраста, здоровый способ жизни.

Abstract. Larysa Ruban. Risk factors for the onset of arterial hypertension in women of the first adulthood in the period of manifestation of the disease. **Purpose:** to carry out lifestyle studies of women of 35–40 years with the manifestation of arterial hypertension. **Material & Methods:** the results of answers of 65 women aged 35–40 with the manifestation of arterial hypertension were analyzed using the questionnaire "Subjective assessment of lifestyle and physical health". **Results:** only 42% of women lead a healthy lifestyle and their health status can be assessed as good. Indicators of 33% of women say that the state of health is still good and the way of life is close to healthy. In 17% of women, the state of health can be assessed as satisfactory, but the lifestyle requires change. And in 8% of women the attitude to HLS can be assessed as unsatisfactory, that is, these women have a disregard for their own health. **Conclusions:** the test contingent of women and mature age there is an increase in body weight, lack of physical activity, non-compliance with diet, the presence of bad habits, which requires appropriate lifestyle adjustments and optimization of physical activity.

Keywords: arterial hypertension, women and adulthood, healthy lifestyle.

References

1. Ministry of Health of Ukraine (2012), *On Approval and Implementation of Medical-Technological Documents on Standardization of Medical Assistance in Arterial Hypertension. Order of 24.05.2012 No. 384*, Yezhenedelnik Apteka, available at: <https://www.apteka.ua/article/151151>. (in Ukr.)
2. Pitetska, N.I. & Kovalva, O.M. (2012), "Focus on arterial hypertension in women with cardiovascular risk", *Ukr. terapeut. zhurn*, No. 3/4, pp. 111-116. (in Ukr.)
3. Martiniuk, A.L., Lee, C.M., Lawes, C.M., Ueshima, H., Suh, I., Lam, T.H., Gu, D., Feigin, V., Jamrozik, K., Ohkubo, T. & Woodward, M. (2007), "Hypertension: its prevalence and population-attributable fraction for mortality from cardiovascular disease in the Asia-Pacific region", *Journal of Hypertension*, No. 25(1), pp. 73-79. doi: 10.1097/HJH.0b013e328010775f.
4. Pitetskaya, N.I. & Kovaleva O.N. (2011), "Cardiovascular Risk Factors: Gender Peculiarities", *Meditsina transportu Ukraini*, No. 4, pp. 83-89. (in Russ.)
5. Lopes, A.D., Marhers, C.D., Ezzani, M. et al. (2006), "Global and regional burden of disease and risk factors. 2001: systematic analysis of population health data", *Lancet*, Vol. 367, pp. 1747-1757.
6. Nery, A.B., Mesquita, E.T., Lugon, J.R. et al. (2011), "Prehypertension and cardiovascular risk factors in adults enrolled in a primary care programme", *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.*, Vol. 18, No. 2, pp. 9-223.
7. Lopatin, Yu.M. & Arutyunov, G.P. (2008), "A new strategy for treating patients at high risk of cardiovascular complications", *Zdorove Ukrainy*, No. 11-1(7), pp. 14-16. (in Russ.)

8. Nikiforov, G.S. (2005), *Praktikum po psikhologii zdorov'ya* [Workshop on the Psychology of Health], PITYeR, Sankt-Peterburg, 350 p. (in Russ.)

9. Ruban, L.A., Mytko, E.V. & Kozmyna, V.B. (2015), "Healthy Way of Life of Women of Reproductive Age", *Zbirnyk statei i Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii, 23 kvitnia 2015 r.* [Collection of articles of the International scientific and practical Internet conference, April 23, 2015], Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, pp. 135-138. (in Russ.)

10. Ruban, L.A., Miroshnichenko, I.A. & Sasko, I.A. (2015), "Screening-questioning of subjective estimation of a way of life of women of reproductive age", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 4(48), pp. 74-77, doi: 10.15391/snsv.2015-4.014. (in Russ.)

Received: 19.03.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Рубан Лариса Анатоліївна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Рубан Лариса Анатольевна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Larysa Ruban: PhD (Physical Rehabilitation); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-7192-0694

E-mail: slarisaruban@gmail.com

Діяльність фітнес-клубів у місті Харкові

Світлана Стадник

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Мета: проаналізувати діяльність фітнес-клубів у місті Харкові.

Матеріал і методи: аналіз літературних джерел; аналіз документів; опитування (анкетування); методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі 12 фітнес-клубів м. Харкова серед їх клієнтів.

Результати: у ході дослідження визначено основні відмінності і конкурентні переваги фітнес-клубів міста Харкова; виявлено вподобання клієнтів клубів щодо вибору самого фітнес-клубу, популярних фітнес-програм, додаткових послуг, а також найдієвіші джерела інформації про клуб та основні причини залишення фітнес-клубу.

Висновки: з'ясовано, що ринок фітнес-послуг у місті Харкові характеризується 297 фітнес-закладами та головними лідерами на місцевому ринку є мережеві фітнес-клуби. Визначено шляхи підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів у місті Харкові.

Ключові слова: фітнес, послуги, клієнти, аналіз, ринок.

Вступ

Сучасні вимоги суспільства до рівня розвитку фізичних якостей людини, її потреби в руховій активності та прагнення до здоров'я і благополуччя, зумовили широке поширення фітнесу у всьому світі. В Україні ж фітнес отримав свій розвиток за останні 15–20 років. Сьогодні у всіх містах нашої країни, у тому числі й у місті Харкові, існує різноманіття спеціальних оздоровчих фітнес-центрів та клубів, студій краси та здоров'я, які надають комплекс послуг, що включають в себе популярні фітнес-програми та технології. В їх основі лежать новітні наукові розробки і найсучасніші технології в галузі фізичної культури і спорту, що спрямовано на задоволення різноманітних фізкультурно-спортивних інтересів кожного клієнта клубу.

Аналіз сучасної літератури свідчить про те, що науковим дослідженням з фітнесу останнім часом стало надаватися багато значення. Вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлено в роботах Ю. В. Менхіна й А. В. Менхіна [10], Т. А. Кудри [9], Ю. І. Беляка [1] та інших учених. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури розглянуто О. К. Корносенко [8]. Тенденції розвитку групових фітнес-програм визначено О. Благій, Н. Лисаковою [2].

У той же час проведений аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що діяльність фітнес-клубів представляє науковий інтерес. Зокрема, авторами [4; 7; 14; 15] розглянуто стан, передумови і перспективи розвитку фітнес-індустрії у світі та в Україні. Сегментацію ринку фізкультурно-оздоровчих послуг з метою визначення потенційних споживачів цих послуг здійснено у роботі Ю. Дутчака [6]. Проблеми керування організаційно-управлінською та маркетинговою діяльністю організацій фітнес-спрямованості розглядалися у роботах В. Вавілова [3], С. Демехи, В. Гайового [5]; Н. В. Середи, К. О. Мошкіна [11].

Проте до нині не приділялось належної уваги дослідженню проблем функціонування та тенденцій розвитку діяльності фітнес-клубів у м. Харкові, за винятком окремих робіт Н. Середи та С. Стадник [12; 13]. Актуальність даної роботи обумовлюється необхідністю дослідження можливих шляхів підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів у місті Харкові з врахуванням вподобань, інтересів та побажань самих клієнтів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалось у рамках ініціативної теми кафедри менеджменту ХДАФК на 2016–2018 рр. "Методологічні основи стратегічного розвитку сфери фізичної культури та спорту в регіоні" (номер державної реєстрації 0113U004615).

Мета дослідження: проаналізувати діяльність фітнес-клубів у місті Харкові.

Завдання дослідження: 1) охарактеризувати ринок фітнес-послуг у м. Харкові; 2) визначити шляхи підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; аналіз документів; опитування (анкетування); методи математичної статистики. Аналіз літературних джерел використовувався для інтерпретації отриманих даних при порівнянні різних точок зору з досліджуваною проблемою. У ході дослідження було проаналізовано 102 літературних джерела. Аналізу піддавалися також адміністративно-розпорядчі документи фітнес-клубів міста Харкова, що дозволило визначити особливості діяльності та конкурентні переваги кожного фітнес-клубу. Опитування клієнтів 12 фітнес-клубів м. Харкова проводилося за авторською анкетною за допомогою запитань, які характеризували респондентів стосовно віку, статі; досвіду занять фітнесом; вподобань щодо вибору фітнес-клубу та фітнес-напрямків, додаткових послуг; джерел інформації про клуб та причини залишення фітнес-клубу. Загальна кількість респондентів – 120 осіб, що забезпечило достатню близькість вибірки респондентів до генеральної сукупності. У дослідженні використовувалась програма Excel.

Результати дослідження та їх обговорення

Сьогодні на ринку Харкова, як свідчать результати проведеного нами підрахунку, працює близько 297 фітнес-закладів. Для аналізу ринку фітнес-послуг, які пропонуються представниками фітнес-ринку міста Харкова нами використовувались такі критерії діяльності фітнес-закладів: розташування; маркетингові заходи; обладнання та інвентар, їх постачальники; персонал; послуги: осно-

вні та додаткові; комерційні умови – форма оплати послуг клієнтами; імідж клубу; унікальні торгові пропозиції.

По-перше, на підставі виділених критеріїв, з точки зору системи стратегічного менеджменту та маркетингової політики, фітнес-клуби міста умовно можна розділити на мережеві фітнес-клуби та на одиничні фітнес-клуби.

З'ясовано, що мережевих фітнес-клубів у місті Харкові більшість, основна їх кількість зосереджена у спальних районах міста з розвинутою інфраструктурою (Шевченківському, Московському, Київському, Слобідському і т. д.). У даній категорії нами розглядалися фітнес-клуби: "Малібу", "Феромон", "Сафарі", "PULSE GYM".

Мережа фітнес-клубів "Малібу" на ринку фітнес-послуг працює з 2003 року. До неї входить 28 закладів у 6-х містах України, у тому числі й у Харкові функціонує 14 клубів "Малібу". Мережа спортивних клубів "PULSE GYM" у місті Харкові представлена 9 закладами. Історія мережі фітнес-клубів "Сафарі" почалася у 2009 році з п'ятиповерхового комплексу у центрі Харкова, а зараз у місті вона представлена 9 закладами. Мережа "Феромон" у Харкові представлена 5 фітнес-клубами.

Особливістю діяльності мережевих фітнес-клубів є те, що мережа діє як одна організація, тобто має системну стратегію, економічні орієнтири, та, на відміну від одиничного фітнес-клубу, має максимальне охоплення ринку. Завдяки своїй широкій мережі можливі фінансові втрати одних фітнес-клубів компенсуються успішною роботою інших.

По-друге, з точки зору якості обладнання та інвентарю, унікальності торгових пропозицій щодо основних, додаткових послуг та іміджу клубу у місті Харкові окремо можна виділити такі фітнес-клуби, як "Tetra", "Aura", "EGOISTE". Це фітнес-заклади з широким асортиментом основних та додаткових послуг, орієнтовані на платоспроможних клієнтів, які цінують стильний дизайн, ексклюзивні технології та індивідуальний підхід до кожного клієнта.

"Фітнес-клуб "Tetra" – це один з найбільших фітнес-клубів в Східній Україні. На його території розмістилися чотири критих хард-корти і 6 відкритих тенісних кортів, сквош-центр, тренажерний зал, три басейни різних розмірів, дитячий фітнес-клуб. Фітнес-клуби "Aura" (2 заклади у місті) – це варіант для тих, хто хоче ходити і в тренажерний зал, і в басейн. Відмінність клубів полягає у тому, що послуги пропонують в комплексі: басейн і сауна, а також тренажерний зал та групові заняття. "EGOISTE" – це сучасний фітнес-клуб в самому центрі міста з чарівною панорамою історичного центру Харкова. "EGOISTE" відрізняється якісним і індивідуальним підходом до кожного клієнта.

До конкурентних переваг вищезазначених клубів відносяться: просторі тренажерні зали; комфортні кліматичні умови; сучасне професійне силове і кардіообладнання від передових світових виробників; великий вибір фітнес-програм, у тому числі і для дітей; широкий асортимент додаткових послуг; наявність клубної системи; кваліфікований персонал.

По-третє, з точки зору форми оплати послуг клієнтами, фітнес-клуби міста можна розділити на фітнес-клуби з клубною системою та клуби з абонементною системою.

Серед фітнес-клубів з чітко виділеною клубною системою ми розглядали клуби "Tetra", "Aura", "EGOISTE". Особливості відвідування даних фітнес-клубів: за клубною системою – необмежена кількість разів, представлені тільки карти на півроку або на рік. Вартість таких карт від

11000 грн до 33400 грн на рік.

Серед фітнес-клубів з абонементною системою є як мережеві, так і одиничні фітнес-клуби. Форма оплати в цих клубах – разове відвідування або абонемент на місяць, півроку, рік. Фітнес-клуби "Феромон", "PULSE GYM", "Олімп", "Територія Fitness", "Forma-T" пропонують різні види абонементів: ранковий, денний, вечірній, на 2 відвідування у тиждень, на 3 відвідування в тиждень, абонемент-безліміт, вихідного дня, шкільний, студентський тощо. Середня ціна за одне заняття в тренажерному залі досягає 70–80 грн, за вісім занять – 300–350 грн, 12 занять – 400–450 грн. Середня ціна одного групового заняття з фітнесу може досягати 70–80 грн, 8 занять – 350–400 грн., 12 занять – 450–500 грн. Вартість абонементу на півроку може коливатися від 1700 до 2500 грн, на рік від 2600 до 9000 грн. Слід відзначити унікальність фітнес-клубів мережі "Малібу", так як у них представлені як клубна, так і абонементна системи, а також функціонує школа тренерів.

По-четверте, з точки зору фітнес-програм, що пропонуються клієнтам, серед усіх фітнес-клубів необхідно окремо виділити клуби з басейном. За нашими власними підрахунками, частка фітнес-закладів з басейнами у місті Харкові становить 24% від загальної кількості клубів. У ході дослідження нами розглядалися фітнес-клуби "Tetra", "Aura", "Малібу", "Сафарі", "Феромон", де є басейни і у зв'язку з цим надаються додатково різні фітнес-програми: аквафітнес, аквастеп, заняття для майбутніх мам та малюків тощо. Завдяки наявності басейну такі фітнес-клуби завжди будуть визначатися високим ступенем відвідуваності. Адже басейн – це унікальна торговельна пропозиція та конкурентна перевага на ринку фітнес-послуг.

У ході дослідження нами були виявлені особливості послуг, що надаються, основні відмінності у самопозиціюванні і переваги 12 фітнес-клубів міста Харкова у конкурентній боротьбі. Ми узагальнили та представили отримані дані у табл. 1.

У ході вирішення другого завдання нашого дослідження нами було опитано клієнтів 12 фітнес-клубів у м. Харкові. У якості респондентів було залучено 65% жінок та 35% чоловіків. Таке співвідношення обґрунтовується більшою мотивацією у жінок до занять у фітнес-клубах, ніж у чоловіків. За віковим показником респонденти були поділені на групи на підставі основних фаз життєвого циклу людини: особи віком від 17 до 25 років – 20% респондентів; особи віком від 26 до 35 років – 65%; особи віком від 36 до 45 років – 15%. Досвід занять фітнесом у 40% клієнтів становить більше 3-х років, від 1 до 3 років – 45% респондентів та менше року займаються фітнесом 15% опитаних.

Як з'ясувалося, більшість опитаних клієнтів фітнес-клубів (85%) вважають, що використання зовнішньої реклами (флаєри, білборди, сіті лайфи) забезпечать інформування населення про послуги, що надає фітнес-клуб; 60% респондентів отримали інформацію про фітнес-клуб від родичів, друзів та знайомих; 45% – дізналися про той чи інший фітнес-заклад з Інтернет-ресурсів.

У ході дослідження було визначено, які характеристики впливають на вибір фітнес-клубу споживачами фізкультурно-оздоровчих послуг, а саме: зручне розташування клубу (95%); висококваліфіковані та професійні тренери (75%); доступна ціна на послуги та гнучка система знижок (60%); сучасне фітнес-обладнання та інвентар (55%); різноманітність групових програм (50%); індивідуальний підхід до кожного клієнта (45%); високий рівень сервісу (40%); сприятлива атмосфера у клубі (35%) та

Таблиця 1

Порівняльна характеристика фітнес-клубів м. Харкова

Показники	Фітнес-клуби		
	"Малібу", "Феромон", "Сафарі", "PULSE GYM"	"Tetra", "Aura", "EGOISTE"	"Територія Fitness", "Forma-T", "Афродита", "Олімп", "Саламандра"
Орієнтація на споживача (самопозиціонування на ринку фітнес-послуг)	орієнтація на масового споживача	ексклюзивна аудиторія (платоспроможний та вибагливий споживач)	орієнтація на молодь/"сімейну групу" споживачів
Розмір організації	середня/невелика/велика	велика	невелика
Цінова політика	доступна ціна, система абонементів /клубних карт	висока ціна, тільки клубна система	доступна ціна / абонементна система
Організаційна структура управління	багаторівнева завдяки розгалуженій мережі закладів, наявність системної стратегії	розгалужена завдяки великій кількості підрозділів та ланок управління	спрощена структура через відсутність деяких підрозділів (маркетингу, сервіс-менеджменту і т. п.)
Ресурсне забезпечення	кваліфікований персонал; висока/середня якість обладнання та інвентарю; високий або середній рівень комфорту	висококваліфікований персонал; сучасне професійне обладнання; бездоганний сервіс; оригінальний дизайн	кваліфікований персонал; середня якість обладнання та інвентарю; невеликий розмір залів, роздягалень
Маркетингові заходи	мінімальний набір додаткових послуг; "агресивна" маркетингова політика	унікальні торгові пропозиції щодо надання основних та додаткових послуг; стабільна маркетингова діяльність	мінімальний набір додаткових послуг; недостатнє застосування маркетингових інструментів

просторий зал для занять (30%);

Як бачимо, найбільший вплив на вибір фітнес-клубу споживачами фізкультурно-оздоровчих послуг здійснює саме зручне розташування клубу. Разом з тим керівництву фітнес-клубів варто звернути особливу увагу на організацію безперервного процесу підвищення кваліфікації фітнес-тренерів, інструкторів, консультантів, які безпосередньо працюють з клієнтами з метою найповнішого задоволення їх фізкультурно-оздоровчих інтересів.

Переслідуючи вищезазначену мету, фітнес-клуби міста надають комплекс послуг, що включають в себе популярні фітнес-програми та фітнес-технології. У ході нашого дослідження було виявлено, що клієнти фітнес-клубів надають перевагу пілатесу (65%), фітнес-міксу (60%), стретчингу (50%), калланетиці та MIX-intensive (45%), TRX та стрип-пластиці (35%), Zumba та тренажерному залу (30%), йозі (20%). Ми вважаємо, що дуже важливим у напрямку підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів є забезпечення різноманіття та постійного оновлення фітнес-програм, враховуючи світові тенденції щодо розвитку оздоровчих фітнес-програм та технологій.

Залученню якомога більшої кількості клієнтів сприяє також наявність у фітнес-клубі додаткових послуг, а саме: масажу, сауни, SPA-процедур, салону краси, фітнес-бару і т. п. Як свідчать результати проведеного опитування, серед додаткових послуг, які обов'язково надаються клієнтам у фітнес-клубі, респондентам найбільше до вподоби: наявність у клубі фітнес-бару (65%), SPA-процедур (40%), салону краси (25%) та сауни (20%). Отже, на наш погляд, асортимент додаткових послуг, які пропонує фітнес-клуб, можна віднести до його конкурентних переваг на ринку фітнес-послуг.

Як виявилось, серед причин залишення фітнес-клубу респонденти визначають: фінансові труднощі (45%), часті відраджень (40%), проблеми зі здоров'ям (35%), пере-

хід до іншого фітнес-клубу (30%), зміна графіку роботи (15%), лінь та відсутність сили волі (5%), вагітність (5%). Отже, значна кількість респондентів (35%) зазначили причину "проблеми зі здоров'ям". Тому у напрямку підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів особливу увагу тренерам та інструкторам необхідно приділяти діагностиці та контролю фізичного стану тих, хто займається, а також індивідуальному підходу до кожного клієнта. Отримані результати також свідчать про необхідність розвитку сервіс-менеджменту щодо роботи з клієнтами, адже майже третина респондентів (30%) зазначили серед причин залишення клубу перехід до іншого фітнес-клубу.

Висновки

1. З'ясовано, що ринок фітнес-послуг у місті Харкові характеризується 297 фітнес-закладами (клубами, центрами, комплексами, студіями тощо). Конкурентною перевагою на ринку фітнес-послуг користуються фітнес-заклади з басейном, частка яких становить 24% від загальної кількості у місті. Установлено, що головними лідерами серед фітнес-клубів м. Харкова є мережеві фітнес-клуби.

2. Дослідження, які проводилися серед клієнтів 12 фітнес-клубів міста Харкова свідчать, що найбільший вплив на вибір фітнес-клубу споживачами фізкультурно-оздоровчих послуг здійснюють: зручне розташування клубу (95%); висококваліфіковані та професійні тренери (75%); доступна ціна на послуги та гнучка система знижок (60%). Більшість опитаних надають перевагу пілатесу (65%), фітнес-міксу (60%), стретчингу (50%) та додатковим послугам: фітнес-бару (65%), SPA-процедурам (40%).

Визначено, що організація безперервного процесу підвищення кваліфікації фітнес-персоналу, забезпечення різноманітності та постійного оновлення фітнес-програм

та додаткових послуг; застосування маркетингових інструментів для реклами та просування фітнес-послуг на ринку; подальший розвиток сервіс-менеджменту; застосування сучасних методів діагностики, контролю та індивідуального підходу до кожного клієнта – є шляхами

підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів у місті Харкові.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з розробкою стратегічних напрямків розвитку фітнес-індустрії у місті Харкові.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, 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.

Список використаної літератури

1. Беляк, Ю.І. (2014), "Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 11, С. 3-7.
2. Благій, О., Лисакова, Н. (2013), "Тенденції розвитку групових фітнес-програм", *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, № 2, С. 54-58.
3. Вавилов, В. (2015), *Основы менеджмента в фитнес-индустрии*, Саммит-Книга, Киев.
4. Ващук, Л. (2013), "Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 3, С. 7-9.
5. Демеха, С., Гайовий, В. (2013), "Технологія управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості", *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві*, № 1, С. 9-12.
6. Дутчак, Ю. (2015), "Сегментація ринку фізкультурно-оздоровчих послуг", *Молода спортивна наука України*, Т.4, С. 26-30.
7. Імас, Є., Мічуда, Ю. (2015), "Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 2, С. 142-149.
8. Корносенко, О.К. (2013), "Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури", *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, Вип. 112(3), С. 228-232.
9. Кудра, Т.А. (2002), *Фитнесс. Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры*, Владивосток.
10. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. (2002), *Оздоровительная гимнастика: теория и методика*, Ростов-на-Дону.
11. Середа, Н.В., Мошкін К.О. (2016), "Аналіз використання маркетингових комунікацій в діяльності фізкультурно-спортивних організацій з неолімпійських видів спорту", *Матеріали IV регіональної науково-практичної Інтернет-конференції за участю міжнародних спеціалістів "Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя Незалежності України"*, Харків, С. 43-48.
12. Стадник, С. (2017), "Моніторинг діяльності фітнес-клубів м. Харкова", *Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції "Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації"*, Збірник наукових праць Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, Вип. 29, С. 512-514.
13. Стадник, С., Середа, Н. (2016), "Маркетинговий аналіз конкурентоспособности фитнес-клубов в городе Харькове", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(56), С. 120-124, doi: 10.15391/snsv.2016-6.021.
14. Чеховська, Л. (2017), "Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку", *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, Випуск 5К (86), С. 358-363.
15. Чеховська, Л. (2017), "Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2 (58), С. 107-112, doi: 10.15391/snsv.2017-2.019.

Стаття надійшла до редакції: 05.03.2018 р.

Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотація. **Світлана Стадник. Деяльність фітнес-клубов в городе Харькове. Цель:** проаналізувати діяльність фітнес-клубов в городе Харькове. **Матеріал и методи:** анализ литературных источников; анализ документов; опрос (анкетирование); методы математической статистики. Исследование проводилось на базе 12 фитнес-клубов г. Харькова среди их клиентов. **Результаты:** в ходе исследования определены основные отличия и конкурентные преимущества фитнес-клубов города Харькова; выявлены предпочтения клиентов клубов относительно выбора самого фитнес-клуба, популярных фитнес-программ, дополнительных услуг, а также самые действенные источники информации о клубе и основные причины ухода из фитнес-клуба. **Выводы:** установлено, что рынок фитнес-услуг в городе Харькове характеризуется 297 фитнес-заведениями и главными лидерами на местном рынке являются сетевые фитнес-клубы. Определены пути повышения эффективности деятельности фитнес-клубов в городе Харькове.

Ключевые слова: фитнес, услуги, клиенты, анализ, рынок.

Abstract. **Svitlana Stadnyk. Fitness clubs activities in Kharkiv. Purpose:** to analyze the fitness clubs activities in Kharkiv. **Material & Methods:** analysis of literary sources; analysis of documents; survey (questionnaire) methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of 12 fitness clubs in Kharkiv among their clients. **Results:** the study identified the main differences and competitive advantages of fitness clubs in Kharkiv; the preferences of club customers for choosing a fitness club, popular fitness programs, additional services, as well as effective sources of information about the club and the main reasons for leaving the fitness club. **Conclusions:** found that the market of fitness services in Kharkov is characterized by 297 fitness establishments and the main leaders in the local market are network fitness clubs. The ways of increasing the effectiveness of fitness clubs in Kharkiv are determined.

Keywords: fitness, services, clients, analysis, market.

References

1. Belyak, Yu.I. (2014), "Classification and methodical features of health fitness", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologhichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 11, pp. 3-7. (in Ukr.)
2. Blahii, O. & Lysakova, N. (2013), "Trends in the development of group fitness programs", *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 2, pp. 54-58. (in Ukr.)
3. Vavilov, V. (2015), *Osnovy menegmenta v fitness-industrii* [Fundamentals of Management in the Fitness Industry], Sammit-kniga, Kiev.

(in Russ.)

4. Vachuk, L. (2013), "Prerequisites for the development and establishment of fitness in Ukraine", *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, No. 3, pp. 7-9. (in Ukr.)
5. Demeha, S. & Gaevy, V. (2013), "Technology of management of sports personnel in organizations of fitness-orientation", *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, No.1 (21), pp. 9-12. (in Ukr.)
6. Dutchak, Yu. (2015), "Segmentation of the market of physical culture and health services", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, Vol. 4, pp. 26-30. (in Ukr.)
7. Imas, E. & Michuda, Yu. (2015), "Trends in the development of the field of physical culture and sports in the current market", *Teoriya i metodika fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 2, pp. 142-149. (in Ukr.)
8. Kornosenko, O.K. (2013), "The role of fitness in the system of recreational physical culture", *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu, Seriya: Pedahohichni nauky. Fizyczne vykhovannia ta sport*, No. 112(3), pp. 228-232. (in Ukr.)
9. Kudra, T.A. (2002), *Fitness. Amerikanskaya kontseptsiya dostizheniya zdorovya sredstvami fizicheskoy kultury* [Fitness. American concept of achieving health through physical culture], Vladivostok. (in Russ.)
10. Menkhin, Yu.V. & Menkhin, A.V. (2002), *Ozdorovitelnaya gimnastika: teoriya i metodika* [Wellness gymnastics: theory and technique], Rostov-na-Donu. (in Russ.)
11. Sereda, N.V. & Moshkin K.O. (2016), "Analysis of the use of marketing communications in the activities of physical culture and sports organizations in the field of non-Olympic sports", *Materialy IV rehionalnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii za uchastiu mizhnarodnykh spetsialistiv "Stratehichne upravlinnia rozvytkom fizychnoi kultury i sportu v konteksti 25-richchia Nezalezhnosti Ukrainy"* [Materials of the IV regional scientific and practical Internet conference with the participation of international experts "Strategic management of development of physical culture and sports in the context of the 25th anniversary of Independence of Ukraine"], Kharkiv, pp. 43-48. (in Ukr.)
12. Stadnyk, S. (2017), "Monitoring of the activity of fitness clubs in Kharkiv", *Materialy XXIX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii "Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii"* [Materials of the XXIX International Scientific and Practical Internet Conference "Trends and Prospects for the Development of Science and Education in a Globalizing Environment"], Pereiaslav-Khmelnyskyi, No. 29, pp. 512-514. (in Ukr.)
13. Stadnyk, S. & Sereda, N. (2016), "The marketing analysis of competitiveness of fitness-clubs in Kharkiv", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 6(56), pp. 120-124, doi: 10.15391/snsv.2016-6.021. (in Russ.)
14. Chekhovska, L. (2017), "Fitness industry of Ukraine: the state and prospects of development", *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, No. 5K (86), pp. 358-363. (in Ukr.)
15. Chekhovska, L. (2017), "Fitness industry: the state and prospects of development in the countries of the world", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 2(58), pp. 107-112, doi: 10.15391/snsv.2017-2.019. (in Ukr.)

Received: 05.03.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

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.

ORCID.ORG/0000-0001-6694-1098

E-mail: svetlanastadnik87@gmail.com

Зміни показників технічної підготовленості волейболістів 10–11 років під впливом візуального сприйняття параметрів рухів

Євгенія Стрельникова
Юрій Горчанюк
Олена Несен

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: підвищення рівня технічної підготовленості волейболісток на етапі початкової підготовки під впливом візуального сприйняття параметрів рухів.

Матеріал і методи: у дослідженні приймали участь 36 спортсменок групи початкової підготовки у віці 10–11 років м. Харкова. Під час дослідження використовувались наступні методи: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне тестування педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Педагогічний експеримент тривав 8 тижнів та будувался за участю двох груп: контрольної (18 гравців), навчально-тренувальний процес якої відповідав змісту програми ДЮСШ з волейболу, та експериментальної (18 гравців), зміст підготовки якої був доповнений програмою із застосуванням методики технічного навчання, яка побудована на базі візуального сприйняття спортсменками особливостей виконання технічних прийомів. Педагогічний експеримент тривав 3 місяці, після чого були проаналізовані зміни рівня технічної підготовленості волейболісток обох груп.

Результати: після педагогічного експерименту встановлено достовірні покращення показників двох тестових вправ у спортсменок експериментальної групи. Зміни результатів волейболісток контрольної групи не мали достовірності.

Висновки: запропонована нами методика технічного навчання, яка побудована на базі візуального сприйняття спортсменками біомеханічних особливостей виконання технічних прийомів, ефективна та може бути використана тренерами груп початкової підготовки.

Ключові слова: волейболістки, технічна підготовленість, підготовка волейболісток, візуальне сприйняття.

Вступ

Однією з центральних проблем теорії та методики спортивного тренування є завдання вдосконалення процесу технічної підготовки, елементи якої реалізуються в умовах напруженої спортивної діяльності [1; 2; 5; 8]. Особливу складність ця задача представляє в таких варіативних видах рухової активності, як спортивні ігри, де елементарні рухові акти, моторні і психічні процеси, що забезпечують їх, часто є непередбачуваними діями різноманітної просторово-часової структури [6; 10].

У науковій літературі є багато інформації, яка підкреслює важливість створення у спортсмена правильного уявлення про дію, що він має виконувати. Так, Lucy Parrington, Kevin Ball & Clare MacMahon (2015) у своїх дослідженнях встановили, що кінематичні характеристики рухів гандболісток впливають на результативність виконання окремих технічних прийомів, чим підкреслили необхідність вдосконалення технічних прийомів з урахуванням біомеханічних параметрів рухів [11]. Ж. Л. Козіна, А. Пугунець стверджують, що для правильного розуміння всіх деталей техніки виконання певних прийомів у спортивних іграх спортсменові необхідні статичні та динамічні моделі елементів техніки та тактики, які відтворюються мультимедійними технічними пристроями [3].

На теперішній час у багатьох видах спорту активно відбувається впровадження мультимедійних комп'ютерних технологій, які спрощують процес засвоєння та вдосконалення різноманітних теоретичних та практичних знань [3; 4; 7; 9], однак подібні методики для технічного вдосконалення юних спортсменів не набули широкого використання серед волейболістів, що і визначило напрям наших до-

сліджень.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури "Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту" (2016–2018 рр.) та "Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при підготовці фахівців галузі фізичної культури та спорту" (№ 0113U001207).

Мета дослідження: підвищити рівень технічної підготовленості волейболісток на етапі початкової підготовки під впливом візуального сприйняття параметрів рухів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраної тематики.
2. Визначити рівень технічної підготовленості волейболісток другого року навчання.
3. Підготувати спеціальні відеофрагменти виконання технічних прийомів гри, вправи для навчання ним та експериментально перевірити ефективність їх застосування у навчально-тренувальному процесі.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні приймали участь 36 спортсменок групи початкової підготовки у віці 10–11 років м. Харкова. Під час дослідження нами використовувались наступні методи та методики: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне тестування педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Досліджуючи рівень технічної підготовленості волейболісток 2 року навчання, ми використовували тестові

Таблиця 1

Технічна підготовленість волейболістів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту, кількість разів ($n_1=n_2=18$), $\bar{X}\pm m$

Групи, статистичні показники	Друга передача зверху двома руками (з 10 спроб)	Передача м'яча 2-ма руками через обруч (з 10 спроб)	Передача м'яча 2-ма руками у стрибку (з 5 спроб)	Передачі м'яча 2-ма руками знизу в парі (з 10 спроб)	Передачі м'яча після націленої подачі (з 5 спроб)	Подачі у праву та ліву, ближню та дальню частини майданчику в зону розміром 3x3 м (з 8 спроб)
Контрольна група	4,81±0,22	3,50±0,21	0,36±0,13	8,13±0,31	0,69±0,13	1,94±0,20
Експериментальна група	5,25±0,36	3,94±0,27	0,44±0,13	8,19±0,10	0,93±0,18	2,06±0,26
t	1,04	1,26	0,34	0,19	1,16	0,38
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

завдання, що рекомендовані навчальною програмою для ДЮСШ з волейболу, а саме: виконання другої передачі м'яча з 10 спроб, передача м'яча двома руками через обруч з 10 спроб, передача м'яча двома руками у стрибку з 5 спроб, передачі м'яча двома руками знизу в парі з 10 спроб, передачі м'яча після націленої подачі з 5 спроб та подачі у визначені зони майданчика з 8 спроб.

За результатами первинного тестування група волейболісток була розподілена на контрольну ($n=18$) та експериментальну ($n=18$) з урахуванням відсутності достовірності відмінностей у показниках технічної підготовленості спортсменок. Обидві групи юних спортсменок тренувались за однаковою програмою підготовки, яка відповідає вимогам ДЮСШ з волейболу. Відмінністю у методиці тренування було те, що на заняттях спортсменкам експериментальної групи перед роботою над технікою надавалися для перегляду спеціально підготовлені відеофрагменти, які надавали візуальне уявлення волейболісткам про біомеханічні особливості виконання того чи іншого технічного прийому.

Після проведення педагогічного експерименту, що тривав три місяці нами було знов проведено педагогічне тестування технічної підготовленості волейболісток обох груп та проаналізовані отримані дані.

Результати дослідження та їх обговорення

Проведене первинне тестування технічної підготовленості волейболістів 2 року навчання (табл. 1) встановило, що рекомендовані програмою ДЮСШ тестові вправи не відповідають фізичним можливостям спортсменів.

У таких тестових вправах, як передача м'яча 2-ма руками у стрибку – 50% спортсменок не виконали жодної вдалої спроби, 23,8% спортсменок, що приймали участь у наших дослідженнях не виконали жодної вдалої передачі м'яча після націленої подачі та 2,6% спортсменкам не вдалося виконати правильно подачу м'яча у визначені зони майданчику.

Педагогічний експеримент тривав 8 тижнів, під час яких спортсменкам експериментальної групи на тренувальних заняттях перед роботою над технікою надавалися для перегляду спеціально підготовлені відеофрагменти еталонного виконання певного технічного прийому. У дні відпочинку експериментальній групі було запропоновано переглядати визначений тренером відеофрагмент (виконання технічного прийому, що вивчався на минулому тренуванні) вдома вранці та ввечері по одному разу. Для цього, на електронний носій тренера-викладача та вихованців експериментальної групи було завантажено відео, що було структуровано за назвою технічних прийомів. Відеофрагмент був побудований наступним чином: ві-

деовідтворення виконання прийому у грі, потім виконання прийому у спеціально створених умовах з наступним повтором у повільному темпі, потім виконання прийому в умовах тренування. Виконання одного технічного прийому на одному навчально-тренувальному занятті, періодично здійснюючи перегляд відповідного відеофрагменту у рамках навчання, тривало 20–25 хвилин часу.

План розподілу навчальних засобів, що застосовувалися нами у тижневому мікроциклі тренування, наведений у таблиці 2.

Після 3 місяців занять за запропонованою нами мето-

Таблиця 2

Розподіл засобів навчання в тижневому тренувальному циклі

День мікроциклу	Засоби навчання			
	Візуального показу	Підготовчі вправи	Імітаційні вправи	Основні вправи
1	X	X	X	X
2	X	X	-	X
3	X	-	-	-
4	-	X	X	X
5	X	-	-	-
6	X	X	X	X
7	-	-	-	-



Рис. 1. Числові значення t-критерію та вірогідні рівні (p) показників технічної підготовленості юних волейболісток контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту ($n_1=n_2=18$).

Таблиця 3

Технічна підготовленість волейболістів контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту ($n_1=n_2=18$), $\bar{X}\pm s$

Групи, термін експерименту, статистичні показники	Друга передача зверху двома руками	Передача м'яча 2-ма руками через обруч	Передача м'яча 2-ма руками у стрибку	Передачі м'яча 2-ма руками знизу в парі	Передачі м'яча після націленої подачі	Подачі у визначені зони майданчику
Показники експериментальної групи						
На початку експерименту	5,25±0,36	3,94±0,27	0,44±0,13	8,19±0,10	0,93±0,18	2,06±0,26
У кінці експерименту	7,00±0,38	4,56±0,19	0,50±0,13	9,88±0,09	1,00±0,13	2,44±0,21
t	2,04	0,92	0,12	3,85	0,11	0,55
p	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Показники контрольної групи						
На початку експерименту	4,81±0,22	3,50±0,21	0,36±0,13	8,13±0,31	0,69±0,13	1,94±0,20
У кінці експерименту	5,13±0,38	3,81±0,40	0,44±0,13	8,75±0,20	0,75±0,12	2,00±0,19
t	0,72	0,69	0,34	1,69	0,37	0,23
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

дикою були знов отримані показники технічної підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної груп (табл. 3).

Аналізуючи зміни у результатах виконання тестових вправ волейболістів експериментальної групи, видно, що значні покращення результатів відбулися у двох тестових вправах ($p<0,05$), на відміну від результатів спортсменок контрольної групи, де достовірне покращення не спостерігалось зовсім ($p<0,05$).

Порівнюючи результати тестових вправ спортсменок обох груп після педагогічного експерименту видно (рис. 1), що у 2 завданнях волейболістки експериментальної групи мали достовірно вищі показники ($p<0,05$), ніж спортсменки контрольної групи.

Висновки

Підсумовуючи, можна визнати, що запропонована нами методика технічного навчання, яка побудована на базі візуального сприйняття спортсменками біомеханічних особливостей виконання технічних прийомів, ефективна та може бути використана тренерами груп початкової підготовки.

Перспективу подальших досліджень у цьому напрямку ми розглядаємо у створенні електронного підручника із детальним викладенням підвідних, імітаційних вправ та медіазабезпеченням для навчання технічним прийомом гри спортсменів-волейболістів та апробації його на практиці.

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 організацій.

Список використаної літератури

- Горчанюк, Ю.А. (2004), *Технічна підготовка спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей стрибків і переміщень: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01. "Професійний і олімпійський спорт"*, Харків, 20 с.
- Долгополов, Д.О., Гужва, Р.Г., Паєвський, В.В. (2016), "Вікові особливості технічної підготовки волейболістів", *Спортивні ігри*, № 1, С. 10-13.
- Козина, Ж.Л., Пугунец, А. (2014), "Применение современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх", *Теорія та методика фізичного виховання*, № 02, С. 46-52.
- Крылов, Д.С. (2017), "К вопросу о применении современных компьютерных технологий в технической подготовке теннисистов десятилетнего возраста", *Спортивні ігри*, № 1, С. 20-23.
- Ляхова, Т.П., Стрельникова, Е.Я. (2006), "Оптимизация технико-тактических действий с учетом игровых амплуа волейболистов", *Физическое воспитание студентов творческих*, № 1, С. 38-45.
- Несен, О.О., Ширяева, І.В., Євтушенко, І.М. (2018), "Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10–11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей", *Спортивні ігри*, № 1(7), С. 13-21.
- Пасько, В. В. (2010), "Використання комп'ютерних технологій в учбово-тренувальному процесі у контактних ігрових видах спорту (на прикладі регбі)", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, С. 117-120.
- Стрельникова, Е.Я., Ляхова Т.П. (2011), "Проблеми підготовки спортивних резервів у сучасному волейболі", *Матеріали VII Міжнародної наукової конференції "Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств в вищих навчальних закладах"*, ХГАДИ, Харків, С. 120-122.
- Філенко, Л.В., Несен, О.О. (2018), "Інформатизація підготовки студентів-гандболістів засобами мультимедійної комп'ютерної програми "Гандбол""", *Спортивні ігри*, № 1(7), С. 54-61.
- Вукоча, О., Друз, В., Помешчикова, І., Стрельникова, Е., Стрельников, Г., Мельник, А. & Шыряева, І. (2017), "Changes in technical preparedness of 13–14-year-old handball players under the influence of coordination orientation exercises", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17(3), pp. 1899-1905.
- Lucy Parrington, Kevin Ball & Clare Mac Mahon (2015), "Kinematics of a striking task: accuracy and speed-accuracy considerations", *Journal of Sports Sciences*, Vol. 33, Iss. 4, pp. 346-357.

Стаття надійшла до редакції: 02.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Евгения Стрельникова, Юрий Горчанюк, Елена Несен. Изменения показателей технической подготовленности волейболистов 10–11 лет под влиянием визуального восприятия параметров движений. **Цель:** повышение уровня технической подготовленности волейболисток на этапе начальной подготовки под влиянием визуального восприятия параметров движений. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие 36 спортсменок группы начальной подготовки в возрасте 10–11 лет г. Харьков. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы; педагогическое тестирование педагогический эксперимент, методы математической статистики. Педагогический эксперимент длился 8 недель и строился с участием двух групп: контрольной (18 игроков), учебно-тренировочный процесс которой соответствовал содержанию программы ДЮСШ по волейболу, и экспериментальной (18 игроков), содержание подготовки которой был дополнен программой с применением методики технического обучения, построена на базе визуального восприятия спортсменками особенностей выполнения технических приемов. Педагогический эксперимент длился 3 месяца, после чего были проанализированы изменения уровня технической подготовленности волейболисток обеих групп. **Результаты:** после педагогического эксперимента установлены достоверные улучшения показателей двух тестовых упражнений у спортсменок экспериментальной группы. Изменения результатов волейболисток контрольной группы не имели достоверности. **Выводы:** предложенная нами методика технического обучения, которая построена на базе визуального восприятия спортсменками биомеханических особенностей выполнения технических приемов, эффективна и может быть использована тренерами групп начальной подготовки.

Ключевые слова: волейболистки, техническая подготовленность, подготовка волейболисток, визуальное восприятие.

Abstract. Ievgeniia Strelnykova, Yuri Gorchanyuk & Olena Nesen. Changes in the technical readiness of volleyball players 10–11 years under the influence of visual perception of movement parameters. **Purpose:** increase in the level of technical preparedness of volleyball players at the stage of initial training under the influence of visual perception of the parameters of movements. **Material & Methods:** 36 female athletes from the initial training group aged 10–11 years old participated in the study in Kharkov. In the course of the study, the following methods were used: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical testing pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The pedagogical experiment lasted 8 weeks and was built with the participation of two groups: a control (18 players), the training process of which corresponded to the contents of the Youth Sports School's volleyball program, and an experimental (18 players), the content of the training was supplemented by a program using the technique of technical training, on the basis of visual perception by athletes of the specifics of performing technical techniques. The pedagogical experiment lasted 3 months, after which the changes in the level of technical preparedness of volleyball players of both groups. **Results:** after the pedagogical experiment, there were established significant improvements in the performance of two test exercises at the athletes of the experimental group. Changes in the results of the volleyball players in the control group were unreliable. **Conclusions:** our proposed technique of technical training, which is based on the visual perception of athletes of biomechanical peculiarities of performing technical techniques, is effective and can be used by trainers of initial training groups.

Keywords: female volleyball players, technical preparedness, preparation of female volleyball players, visual perception.

References

1. Horchaniuk, Yu.A. (2004), *Tekhnichna pidhotovka sportsmeniv u pliazhnomu voleiboli na osnovi biomekhanichnykh modelei srybkiv i peremishchen: avtoref. dys. na здобuttia nauk. stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: spets. 24.00.01. "Profesinyi i olimpiyskiy sport"* [Technical training of athletes in beach volleyball on the basis of biomechanical models of jumps and displacements: PhD theses abstract], Kharkiv, 20 p. (in Ukr.)
2. Dolgoplov, D.O., Guzva, R.G. & Paevckiy, V.V. (2016), "Age features of technical training of volleyball players", *Sportivnye igry*, No. 1. pp.10-13. (in Ukr.)
3. Kozina, Z.L. & Pugunec, A. (2014), "The use of modern information technologies for the activation of figurative perceptions dealing with elements of technology and tactics in sports games", *Theory and Methods of the Physical Education*, No. 02, pp. 46-52. (in Russ.)
4. Krilov, D.S. (2017), "On the application of modern computer technologies in the technical training of ten-year-old tennis players", *Sportivnye igry*, No. 1, pp. 20-23. (in Russ.)
5. Lyahova, T.P. & Strelnikova E.Ya. (2006), "Optimization of technical and tactical actions taking into account the game roles of volleyball players", *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh specialnostey*, No. 1, pp. 38-45. (in Russ.)
6. Nesen, O.O., Shyriaieva, I.V. & Evtushenco, I.M. (2018), "Improvement of technical preparedness of basketball players of 10–11 years on the basis of development of coordination and speed-strength abilities", *Sportivnye igry*, No. 1(7). pp. 13-21. (in Ukr.)
7. Pasco, V.V. (2010), "Use of computer technologies in the training process in contact gaming sports (for example, rugby)", *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnik*, No. 2, pp. 117-120. (in Ukr.)
8. Strelnikova, E.Ya. & Lyahova, T.P. (2011), "Problems of training sports reserves in modern volleyball", *Materialy VII miznarodnoi naukovoi konferencii: "Problemy ta perspektivy rozvitku sportivnih igor i edinoborstv v visshih uchebnyh zavedeniyah"*, pp. 120-122. (in Ukr.)
9. Filenko, L.V. & Nesen, O.O. (2018), "Computerization of the training of handball students through the multimedia computer program "Handball"", *Sportivnye igry*, No. 1(7), pp. 54-61. (in Ukr.)
10. Bykova, O., Druz, V., Pomeschchikova, I., Strelnikova E., Strelnikov, G., Melnyk, A. & Shyriaieva, I. (2017), "Changes in technical preparedness of 13–14-year-old handball players under the influence of coordination orientation exercises", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17(3), pp. 1899-1905.
11. Lucy Parrington, Kevin Ball & Clare Mac Mahon (2015), "Kinematics of a striking task: accuracy and speed-accuracy considerations", *Journal of Sports Sciences*, Vol. 33, Iss. 4, pp. 346-357.

Received: 02.03.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Стрельникова Євгенія Янівна: ст. викладач; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Стрельникова Евгения Яновна: ст. преподаватель; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Ievgeniia Strelnykova: assistant; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-0010-6369

E-mail: zenastrel@gmail.com

Горчанюк Юрій Андрійович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, 61 058, м. Харків, Україна.

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

Yuri Gorchanuk: PhD (Physical education and Sport), associate professor; Academy of Physical Culture: Klochkivska str.99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7158-3061

E-mail: gorchan.pl@gmail.com

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

Несен Елена Александровна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина.

Olena Nesen: PhD (Physical education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORSID.ORG/0000-0002-7473-6673

E-mail: helena.nesen@gmail.com

Аналіз ігрових дій центральних блокуючих у змагальній діяльності жіночих волейбольних аматорських команд

Євгенія Стрельникова
Аліна Мельник
Тамара Ляхова

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: визначити кількісні показники ігрових дій центральних блокуючих у змаганнях аматорських команд під егідою Федерації волейболу Харківської області.

Матеріал і методи: проведено аналіз статистичних даних, які одержані в результаті педагогічних спостережень за виконанням блокувань в 36 іграх (116 партіях) 10 гравцями даного амплуа. Використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати: визначено кількісні показники ігрових дій гравців, що пов'язані з виконанням блокувань, зокрема, розподіли завантаження ігрових зон атаками, розподіли кількості блокувань різних видів по зонах, розподіли кількості підстраховок своїх нападників. Проведена оцінка результативності дій гравців при блокуванні в різних зонах захисту.

Висновки: результати можуть бути використані у вирішенні проблеми підвищення ефективності гри центральних блокуючих у процесі тренувальної та змагальної діяльності волейбольних команд.

Ключові слова: блок, захист, зона, розподіл, показник, результативність, волейбол.

Вступ

Із введенням змін у правила проведення змагань у волейболі Міжнародною федерацією (FIVB) у 1992 р. посилилася спеціалізація гравців. Якщо раніше волейболісти в основному були універсальними, то останнім часом, завдяки нововведенням, яскравою тенденцією розвитку сучасного волейболу є поділ гравців команд на зв'язуючих, центральних блокуючих, діагональних, догравальників і ліберо [2; 3; 7].

Що стосується центрального блокуючого (нападників першого темпу), то з назви амплуа вже можна зробити висновки про його основні завдання на майданчику під час гри. У першу чергу він повинен надійно блокувати атаку суперника, при цьому завжди перебувати в центрі сітки. Якщо атака йде першим темпом, то в момент здійснення передачі зв'язуючим гравцем, він уже перебуває у стрибку. При цьому зв'язуючий гравець швидко дає передачу центральному точно в руку, за рахунок чого проходить дуже швидко атака, і суперник може бути неготовий поставити блок або правильно побудувати захист. Ці гравці не беруть участь у прийомі, у захисті на задній лінії грають зазвичай тільки в одному розміщенні після власної подачі. І тільки в цьому розміщенні обоє центральних блокуючих перебувають на майданчику одночасно [5; 6].

З появою в складах команд гравців ліберо декілька обмежились ігрові функції центральних блокуючих, що, зокрема, дозволило зменшити їх ігрове навантаження завдяки частому заміщенню ліберо на задній лінії захисту команди. Це дало змогу тренерам приділяти більше уваги виконанню ними своїх безпосередніх функцій у тренувальному процесі.

У сучасному волейболі при аналізі результатів виконання ігрових дій гравців отримали розвиток новітні комп'ютерні технології. Комп'ютерні дані аналізу змагальної діяльності дають можливість користуватися оперативною інформацією для внесення відповідних корективів у процес підготовки волейболістів, а також організацію гри

команд. Більшість національних збірних і провідних волейбольних клубів застосовують різні методики й комп'ютерні програми для оцінки ефективності змагальної діяльності. Найбільш розповсюдженою є італійська комп'ютерна програма "Data Volley", яка широко використовується волейбольними клубами вищого ешелону в багатьох країнах світу. В Україні провідні клуби також використовують цю програму для одержання відповідних статистичних звітів матчів національного чемпіонату. Перспективною є методика, що заснована на системі бальної характеристики елементів змагальної діяльності за шкалою оцінок, що об'єктивно визначають ефективність відповідного технічного прийому [1; 3; 4]. У рамках цієї методики фіксація ігрових дій проводиться за допомогою кодових записів у ході педагогічних спостережень за матчами. Результати одержаних відповідних статистичних даних аналізуються з використанням методів математичної статистики за допомогою комп'ютерів. З метою контролю й оцінки результатів змагальної діяльності волейболісток можна визначити відповідні показники ефективності ігрових дій команди в цілому й кожного гравця окремо.

Тренери та фахівці з волейболу зацікавлені в одержанні якомога детальнішої інформації про різні аспекти виконання ігрових дій гравців, яка дає можливість проводити перевірку різних варіантів дії суперника в ігрових ситуаціях і вибір відповідних техніко-тактичних варіантів гри. Необхідно відмітити, що в технічних звітах про результати матчів, які публікуються в спеціальній спортивній пресі, міститься доволі обмежена інформація про виконання гравцями різних прийомів гри. Тренери аматорських команд практично не мають доступу до комп'ютерних програм, які розроблені для оцінки результатів змагальної діяльності своїх гравців, за відсутністю КНГ та належного фінансування.

Проведення детального аналізу кількісних показників виконання ігрових дій волейболісток амплуа центральний блокуючий визначило напрям даного дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими програмами,

планами, темами. Напрямок дослідження відповідає тематиці Зведеного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2014–2019 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 2.4.12 1п за темою "Оптимізація навчально-тренувальної та змагальної діяльності в спортивних іграх" (номер державної реєстрації № 0114U002659).

Мета дослідження: визначити кількісні показники ігрових дій центральних блокуючих в змаганнях аматорських жіночих команд з волейболу під егідою ФВХО.

Матеріал і методи дослідження

В роботі проведено аналіз статистичних даних, які одержані в результаті педагогічних спостережень за виконанням блокувань в 36 іграх (116 партіях) 10 гравцями даного амплуа. Використовувались наступні методи: аналіз наукової-методичної літератури; педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Блокування – один з найважливіших техніко-тактичних прийомів гри, який є основним засобом захисту команди у процесі рішення ігрових завдань протидії атакуючим діям супротивника. У сучасному волейболі успішне використання блоку визначає в значній мірі ефективність гри команди [5; 6].

Під час обробки даних виконанням блокувань виявлено нерівномірність виконання захисних дій блокуючими гравцями в різних партіях. Було з'ясовано, що кількісні показники виконання техніко-тактичних дій на блоці залежать від кількості атакуючих дій команди суперника. Тобто у випадку зниження ефективності прийому подачі знижувалася кількість нападаючих ігрових дій, і як наслідок блокування.

Аналіз відповідних статистичних даних показав, що в загальному обсязі технічних прийомів гри, які використовували центральні блокуючі в іграх, на долю виконання різних елементів приходяться наступні значення у відсотках, які наведені на рис. 1.

Як видно з рис. 1, ці гравці приймали участь у захисних діях, що визначаються наступними співвідношеннями: блок – 58% та захист – 5%. До захисних дій, що виконуються нападником і темпу відносяться страхування свого нападника – партнера по команді, удар якого заблокував суперник, одиночного блоку своїх крайніх нападників першої лінії та "самопідстраховку", тобто підстрахування м'ячів після "відскоків" від власного блоку.

У таблиці наведені результати проведених розрахунків середньостатистичних кількісних показників нападника і темпу протягом однієї партії при виконанні подачі, у нападі, захисних діях у першій та другій лінії захисту.

Нападник і темпу виконує в основному захисні дії в першій лінії захисту, тобто блокує удари супротивника з центральної зони поблизу сітки. У другій лінії захисту він виконує функції захисника, що страхує своїх нападників,

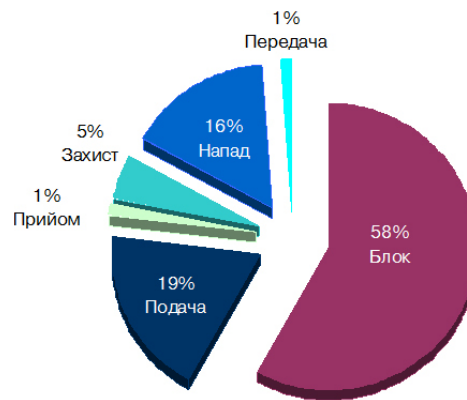


Рис. 1. Розподіл кількості основних технічних елементів, що виконані центральними блокуючими під час гри, відносно їх загального обсягу

удари яких заблокував суперник. Це відбувається під час організації своєї атаки "зі зйому" чи в "дограванні", відповідна частка відносно загального обсягу захисних дій становить 89%, або коли нападник і темпу не встигає при організації групового блоку своєї команди до позиції його розташування – 11%. У цьому випадку він змушений страхувати поодинокий блок крайнього нападника партнера по команді.

У результаті дослідження було з'ясовано, що у сучасному волейболі характерною рисою захисту команди є наявність одиночного блоку, а також групового, в якому приймають участь два або три гравці (подвійний або потрійний блок), в якості першого ешелону захисту. У груповому блоці завжди виділяється основний блокуючий гравець, завданням якого є нейтралізація "небезпечного" для програшу очка напрямку атаки суперника.

У ролі основного блокуючого гравця може бути:

- центральний блокуючий (при нападі суперника із зони 3), який може переміщуватися з центру на край сітки (відповідно до зон 2 і 4) у разі атаки з цих зон;
- один з крайніх нападників, які приймають участь в організації захисних дій команди (зони 2 або 4), тобто відповідають за нейтралізацію атаки нападників суперника відповідно із зон 4 і 2 його майданчика.

Блокування ударів суперника, що виконуються на різній висоті та різній віддаленості від сітки, мають певні особливості. Так, при вмілому нападі з далеких від сітки передач блокувати відповідні удари декілька складніше. У цьому випадку пред'являються підвищені вимоги до здатності блокуючих гравців передбачати напрямком польоту м'яча після удару якомога раніше (по ударному руху руки нападника, але не по її замаху) і вміння доцільно переміщувати руки для блокування атак суперника.

За даними кодових записів результатів педагогічних спостережень ігор були визначені найбільш "завантажені" атаками зони, тобто частки кількості атак суперника із цих зон відносно їх загального обсягу. Із зони 4 було виконано 40% атак; із 3 – 18% атак; із 2 – 28%; із-за трьохметрової лінії ("пайп") – 14%.

Таблиця 1

Кількісні показники виконання ігрових дій нападником і темпу протягом однієї партії (n=10)

Статистичний показник	Дії у нападі		Дії у захисті	
	Подачі	Нападаючі удари та передачі	Захисні дії в першій лінії захисту	Захисні дії в другій лінії захисту
$\bar{X} \pm \sigma$	7,84±0,52	7,46±0,64	23,93±2,07	2,02±1,38

З практичної точки зору ця інформація важлива для тренерів команд, по-перше, тому, що водночас свідчить також і про завантаження різних зон блоком, оскільки, зазвичай, блокуючі гравці спеціалізуються у виконанні блоку у певних зонах. Вона дає реальну можливість передбачити, навіть запрограмувати фактичну завантаженість кожного гравця на блоці.

Нами було визначено відносні частки кількості блокувань гравцями різних амплуа ударів, що були виконані з різних зон атаки суперника. Так, нападник 1 темпу в зоні 3 виконує блокувань більше своїх партнерів по команді, оскільки приймає участь у блокуванні в усіх трьох зонах. Його частка участі у блоці найвагоміша і досягає до 50%. Що стосується зони 2 то відповідна частка становить 30–35%, оскільки кількість атак суперників із зони 4 з різних причин значно перевищувала їх кількість з інших зон, на частку, яка відповідає участі у блоці гравців 4 зони, пришлося 15%.

Гравці, які виконують блокування атак у зоні 4, мають менші навантаження, адже у суперників половина атак відбувається в ситуаціях, коли в зоні 2 знаходиться зв'язуючий гравець. Останнім часом кількість блокувань цих гравців збільшилася, оскільки атаки з задньої лінії ігрового майданчика відбуваються частіше із першої зони.

На наш погляд, причиною такого "відставання" гравців зони 4 є, зазвичай, менша кількість атак проти них. У той час як центральні блокуючі в третій зоні діють у більш складних умовах, адже повинні контролювати атаки нападника 1-го темпу, і в залежності від реальної ситуації переключатися на участь в груповому блокуванні ударів суперника з інших зон. За даними проведеного дослідження нападник I темпу, що грає у 3 зоні, виконує дії в наступному співвідношенні: у груповому – 81% та одиночному блокуванні – 19%.

Завантаженість в ігрових діях на блоці потребує від нападника I темпу не аби якої швидкості в переміщеннях вздовж сітки і, як правило, високого рівня швидкісної витривалості.

Також нами було визначено розподіл кількості позитивних блокувань, які безпосередньо супроводжувались виграшем очка блокуючими гравцями. Так, у загальному обсязі таких блокувань на частку, яка відповідає діям центральних блокуючих (зона 3) приходиться 32%, гравців зони 2 – 43%, а догравальників зони 4 – 25% (рис. 2). Наведені результати можна розглядати якоюсь мірою як певні показники результативності дій на блоці.

Аналіз статистичних даних виявив, що в боротьбі над сіткою нападників команди суперника та гравців, які виконують блокування їх ударів, кількість очок, які були здобуті за допомогою дій атакуючих гравців, відчутно переважає

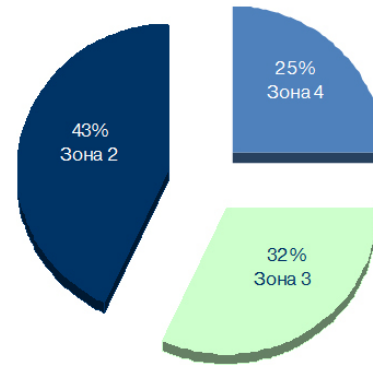


Рис. 2. Результативність дій при блокуванні ударів нападників суперника гравцями, що розташовані в різних зонах захисту

відповідні результати, які були одержані блокуючими. Одна з причин такої переваги відповідних результатів (майже в чотири рази) зумовлена, на наш погляд, вторинністю блоку у порівнянні з атакою, оскільки атакуючий гравець сам обирає спосіб, напрямок, потужність удару, а блок має діяти лише у відповідності з ініціативою бомбардира. Великий інтерес являє визначення ролі інших факторів, які можуть впливати на різницю відставання наведених вище результатів.

Висновки

Проведений аналіз показав, що в загальному обсязі результативних блокувань ударів суперника, які завершувались безпосередньо виграшем очка, на частку центральних блокуючих (зона 3) приходиться 32%. Підсумовуючи, можна визнати, що використання результатів даного дослідження допоможе тренерам у виборі об'єктивних значень кількісних показників ігрових дій блокуючих гравців у кожній зоні. Це дозволить оптимізувати навчально-тренувальний процес щодо підготовки нападників першого темпу до участі у змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. З практичної точки зору важливе значення для тренерів команд мають об'єктивні оцінки кількісних показників ефективності виконання блокування гравцями різних амплуа. Такі показники визначають комбіновану імовірність виграшу очка після відповідних ігрових дій команди суперника, які відбуваються на майданчику після виконання блокування атакуючих ударів її нападників. Методика визначення відповідних показників розроблена авторами [1; 4] і для виконання їх розрахунків необхідна подальша робота.

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 організацій.

Список використаної літератури

1. Градусов, В.О., Лисянський, В.К., Мельник, А.Ю. (2011), "Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 6. С. 26-30.
2. Лисянський, В.К., Стрельникова, Е.Я., Ляхова, Т.П. (2007), "Расчет модельных параметров волейболистов разных амплуа", *Слобожанский научно-спортивный вестник*, № 11, С. 109-113.
3. Ляхова, Т.П., Стрельникова, Е.Я. (2006), "Оптимизация технико-тактических действий с учетом игровых амплуа волейболистов", *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, № 1, С. 38-45.

4. Мельник, А.Ю. (2013), "Исследование эффективности подачи в волейболе на основе технологии баз данных Microsoft Access", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 185-189.
5. Сокол, О.В. (2009), *Техніко-тактична підготовка волейболістів*, Миколаїв.
6. Стрельникова, Є.Я., Ляхова, Т.П. (2014), "Особенности подготовки гравців I темпу на сучасному етапі розвитку волейболу", *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей X международной научной конференции. Белгород – Харьков – Красноярск*, ХГАФК, Т. 2, С. 175-178.
7. Lin, K. (2014), "Applying game theory to volleyball strategy", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 14, No. 3, pp. 761-774.

Стаття надійшла до редакції: 11.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Евгения Стрельникова, Алина Мельник, Тамара Ляхова. Анализ игровых действий центральных блокирующих в соревновательной деятельности женских волейбольных любительских команд. **Цель:** определить количественные показатели игровых действий центральных блокирующих в соревнованиях любительских команд под эгидой ФВХО. **Материал и методы:** проведен анализ статистических данных, полученных в результате педагогических наблюдений за выполнением блокирования в 36 играх (116 партиях) 10 игроками данного амплуа. Использовались следующие методы: анализ научной методической литературы; педагогическое наблюдение, методы математической статистики. **Результаты:** определены количественные показатели игровых действий игроков, связанные с выполнением блокирования, в частности, распределения загрузки игровых зон атаками, распределения количества блокирования различных видов по зонам, распределения количества подстраховок своих нападающих. Проведена оценка результативности действий игроков при блокировании в различных зонах защиты. **Выводы:** результаты могут быть использованы в решении проблемы повышения эффективности игры центральных блокирующих в процессе тренировочной и соревновательной деятельности волейбольных команд.

Ключевые слова: блок, защита, зона, распределение, показатель, результативность, волейбол.

Abstract. Ievgeniia Strelnykova, Alina Mel'nik & Tamara Liakhova. Analysis of gaming actions of the central blocking in competitive activity of women's volleyball amateur teams. **Purpose:** determine the quantitative indicators of the game actions of the central blocking amateur teams in competitions under the aegis Volleyball Federation of Kharkiv region. **Material & Methods:** an analysis of statistical data obtained as a result of pedagogical observations of the execution of blocks in 36 games (116 games) by 10 players of this role was carried out. The following methods were used: analysis of scientific methodological literature; pedagogical observation, methods of mathematical statistics. **Results:** quantitative indicators of gaming actions of players related to the execution of blocks, in particular, the distribution of loading of game zones by attacks, the distribution of the number of blocks of different species by zones, the distribution of the number of fines of their attackers are determined. The evaluation of the effectiveness of the actions of the players during blocking in various defense zones was carried out. **Conclusions:** the results can be used to solve the problem of increasing the effectiveness of the game of central blocking volleyball teams in the process of training and competition.

Keywords: block, defense, zone, distribution, indicator, performance, volleyball.

References

1. Hradusov, V.O., Lisianskyi, V.K. & Melnyk, A.Yu. (2011), "Research of the efficiency and quality of performance of volunteer volunteers' qualification in the competition", *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 6. pp. 26-30. (in Ukr.)
2. Lisyansky, V.K., Strelnikova, Ie.Ya. & Lyakhova, T.P. (2007), "Calculation of model parameters of volleyball players of different roles", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 11, pp. 109-113. (in Russ.)
3. Lyakhova, T.P. & Strelnikova, Ie.Ya. (2006), "Optimization of technical and tactical actions with regard to playing volleyball players", *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey*, No. 1, pp. 38-45. (in Russ.)
4. Melnik, A.Yu. (2013), "Investigating the effectiveness of filing in volleyball based on Microsoft Access database technology", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 3, pp. 185-189. (in Russ.)
5. Sokol, O.V. (2009), *Tekhniko-taktychna pidhotovka voleibolistiv* [Technical and tactical training of volleyball players], Mykolaiv. (in Ukr.)
6. Strelnykova, Ie.Ya. & Liakhova, T.P. (2014), "Features of player training and the pace at the present stage of volleyball development", *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i edinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: sbornik statey X mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii. Belgorod – Kharkov – Krasnoyarsk* [Problems and prospects of sports games and martial arts development in higher educational institutions: a collection of articles of the Xth International Scientific Conference. Belgorod – Kharkiv – Krasnoyarsk], KhSAPC, T. 2, pp. 175-178. (in Ukr.)
7. Lin, K. (2014), "Applying game theory to volleyball strategy", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 14, No. 3, pp. 761-774.

Received: 11.03.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Стрельникова Євгенія Янівна: ст. викладач; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Стрельникова Евгения Яновна: ст. преподаватель; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Ievgeniia Strelnykova: assistant; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-0010-6369

E-mail: zenastrel@gmail.com

Мельник Аліна Юрївна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Мельник Алина Юрьевна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alina Mel'nik: PhD (Physical education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-5612-0333

E-mail: alina.melnik87@mail.ru

Ляхова Тамара Петрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Ляхова Тамара Петровна: Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина.

Tamara Liakhova: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-4853-0513

E-mail: tamara.liakhova@yandex.ru

Культурно-історичні витоки сучасного спорту (повідомлення друге)

Василь Сутула

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: розкрити соціальний механізм саморозвитку сучасного спорту.

Матеріал і методи: у ході дослідження застосовувались системний та історіографічний методи.

Результати: у 19-му сторіччі обсяг поняття "спорт" значно розширився у порівнянні з попереднім історичним періодом. Визначальним чинником, який зумовлював основні напрями розвитку боксу, було суспільне його визнання. Показана сутність соціального механізму саморозвитку сучасного спорту.

Висновки: соціальний механізм саморозвитку спорту, як специфічного суспільно значущого явища, проявляється в діалектичній єдності, з одного боку, конкуруючої діяльності людей по задоволенню різноманітних потреб у використанні фізичних вправ, яка спрямована на підготовку та участь у змаганнях, а з іншого, суспільної оцінки соціальних явищ, які виникають на основі такої діяльності.

Ключові слова: спорт, бокс, термін, поняття, саморозвиток, процес, потреби, суспільна значущість.

Вступ

У статті "Культурно-історичні витоки сучасного спорту (повідомлення перше)" [3] акцентувалась увага на необхідності подальшої розбудови узагальнюючої теорії фізичної культури, яка з єдиних позицій розкриває рушійні сили, соціальні механізми та об'єктивні закони історичного розвитку сфери діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ. При цьому було виділено два важливих положення. По-перше, що фундаментальною основою такої теорії є соціальний механізм саморозвитку сфери діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, який ґрунтується на дії закону "взаємозв'язку потреб і діяльності" [4–7]. По-друге, що така теорія буде носити обмежений характер, якщо в ній не будуть розкриті культурно-історичні витоки сучасного спорту. У цій же статті був зроблений висновок про те, що у період з 16-го і до 19-го сторіччя в англійській практиці термін "спорт" використовувався для більш виразного означення суб'єктивного відчуття людьми задоволення від зовсім різних видів діяльності, в одному випадку це були різноманітні розваги та жарти, у другому – рибалка та полювання, у третьому – військові дії та бойові розваги, у четвертому – дитяча гра з паперовими зміями та інше, тобто для підкреслення того, що така діяльність була для них своєрідним хобі, розвагою, забавою. Зроблений висновок свідчить про те, що в означений історичний період обсяг поняття "спорт" (це вся множина об'єктів, яким притаманні ознаки адекватного змісту) був досить широким, а у зміст цього поняття (це сукупність загальних ознак) не входили ознаки, які являються невід'ємним атрибутом сучасного визначення поняття "спорт" [7], а саме, "фізичні вправи", хоча таке словосполучення досить широко використовувалось в існуючій на той час системі сімейного виховання [8], "змагальна діяльність та підготовка до неї", а також "індивідуальні та суспільно значущі результати діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ", як невіддільні ознаки сучасної дефініції поняття "спорт" [7]. Указана розбіжність актуалізує необхідність проведення спеціальних досліджень щодо змін, які відбулися у 19-му сторіччі в суспільному сприйнятті поняття "спорт".

Мета дослідження: виходячи з вище викладеного та продовжуючи аналіз, розпочатий у статті "Культурно-історичні витоки сучасного спорту (повідомлення перше)" [3], метою даного дослідження є розкриття соціального механізму саморозвитку сучасного спорту.

Завдання дослідження:

1. Означити особливості використання терміну "спорт" в англійській практиці 19-го сторіччя.
2. Виділити соціальний механізм саморозвитку сучасного спорту, в основі якого лежить закон "взаємозв'язку потреб і діяльності".
3. На прикладі розвитку боксу перевірити особливості дії закону "взаємозв'язку потреб і діяльності".

Матеріал і методи дослідження

У ході дослідження застосовувались системний та історіографічний методи. Для вирішення поставлених завдань був проведений аналіз англійських друкованих видань, наявних у бібліотеці "Google Books", які охоплюють період починаючи з 19-го сторіччя і висвітлюють різні аспекти використання термінів "sport", "boxing" та "boxing matches". Представлені в даному дослідженні друковані видання, отримані з допомогою пошукової системи "Google Books Ngram Viewer", являються лише незначною частиною масиву видань, наявних в бібліотеці "Google Books". Разом з тим вони дають можливість досить повно представити характер розвитку в той історичний період соціальних процесів, які пов'язані із становленням сучасного спорту.

Результати дослідження та їх обговорення

1. Особливості використання терміну "спорт" у соціальній практиці 19-го сторіччя. Результати аналізу англійських друкованих видань з бібліотеки "Google Books", отриманих з допомогою пошукової системи "Google Books Ngram Viewer" на запит "sport", свідчать про те, що на початку 19-го сторіччя термін "спорт" використовувався в соціальній практиці, як і в попередній історичний період [3], для підкреслення того, що конкретний вид діяльності людей приносив їм задоволення. Сформу-

льоване положення підтверджується матеріалами зі словника італійської та англійської мов, надрукованого у 1807 році [18], в якому поняття "спорт" тлумачиться як проведення часу із задоволенням, відпочинок, прогулянки, хобі, ігри, жарти, полювання, рибалка та інше. Очевидно, що в даному словнику акумульовано відображена тогочасна соціальна практика. Саме на це вказують наведені нижче витяги з англійських праць, які були надруковані у 19-му сторіччі. Наприклад, Д. Уилсон у творі "Вудка і рушниця: два трактати про рибальство та полювання з рушницею" (1840) [24] констатував, що для забезпечення гарного спорту (потрібно розуміти розваг), мисливець повинен мати хороших собак ("To ensure good sport, the shooter must be provided with good dogs"). У журналі "Подорожі, пригоди та спорт, з журналу Blackwood's" (1841) [40] описується полювання на ведмеда, як небезпечний вид спорту. А. Лоусон (автор практичних інструкцій фермера) у творі "Сучасний ветеринар" (1842) [11] відмічав, що полювання на оленя протягом багатьох століть вважалося королівським спортом ("Stag-hunting was for many ages deemed a royal sport"). У праці "Спорт та задоволення від нього, фізичне і гастрономічне" (1859) [37] відмічається, що полювання на птицю приносить "величезне гастрономічне задоволення і являється відмінним фізичним спортом" ("they are considered as offering immense gastronomic pleasure and excellent physical sport"). Слід також зазначити, що у означений історичний період з'являються друковані праці, в яких започатковується негативне ставлення до полювання з рушницею та рибну ловлю, як до різновиду розваг (спорту). Наприклад, Т. Юнг у "Нарисі про людяне ставлення до тварин" (1822) [41] говорить про те, що, засуджуючи полювання з рушницею та рибну ловлю, як спорт (потрібно розуміти, як розвагу), йому доведеться боротися зі звичаями, модою, нахильностями, з лікарями, моралістами, законодавцями та священиками ("I was conscious that in condemning Hunting, Shooting, and Fishing, for sport, I should have to contend with Custom, Fashion, and Inclination; with Physicians, Moralists, Legislators, and Divines"). Дана праця являється у певній мірі винятком, адже у 19-му сторіччі термін "спорт" використовувався, як було показано вище, для характеристики того, що діяльність людей, пов'язана з мисливством та рибалкою, сприймалася в широких аристократичних колах як розвага.

Проведений аналіз англійських друкованих видань, які вийшли у 19-му сторіччі, також показав, що в означений історичний період спектр видів діяльності людей, для якісної характеристики яких використовувався термін "спорт", значно розширився. Наприклад, П. Хоаре в праці "Нескромність: комедія у п'яти діях, виконана в Театрі-Роялі, Друрі-Лейн" [32], яка була надрукована у 1800 році, відмічає, що жінки були призначені для спорту (потрібно розуміти – для розваг) чоловіків, а чоловік, який одружується, змінює себе і стає спортом (потрібно розуміти – розвагою) для жінок ("Women were designed to be the sport of men, and the man who marries, turns the tables on himself, and becomes the sport of women"). У праці Марка Твена "Послання Міссісіпі" (1876) [25] описується, як "Джо, вийнявши шпильку з лацкану, став допомагати приятелю муштрувати арештованого жука. Інтерес до цього спорту (необхідно розуміти – розваги) зростає швидко" ("Joe took a pin out of his lappel and began to assist in exercising the prisoner. The sport grew in interest momently").

Результати проведеного історіографічного аналізу

свідчать також про те, що у 19-му сторіччі почали з'являтися друковані праці, в яких термін "спорт" використовувався уже не тільки для якісної характеристики того, що певні види діяльності людей приносили їм задоволення (проведення часу з задоволенням, відпочинок, прогулянки, хобі, ігри, жарти, полювання, рибалка), а й як узагальнююча назва різних видів розважальної діяльності людей, які носили ознаки сучасного спорту, тобто дозвілленої діяльності людей, в якій використовувались різноманітні фізичні вправи, чого не було в попередній історичний період. Так, наприклад, Е. Брейлі і Д. Бріттон у праці "Красоти Англії та Уэльсу, або пояснення топографічні історичні та описові" (1810) [14] відмічали, що коли велике мавританське озеро на північній стороні міської стіни замерзло, великі компанії молодих людей ідуть на спорт (потрібно розуміти – розважатися) на льоді ("When the great moorish lake on the north side of the City wall is frozen over, great companies of young men go to sport upon the ice"). Американська письменниця М. Фримен у праці "Золотий келих та інші історії", яка була надрукована у 1892 році [26], спортом називає дитячі танці на різдвяному балі: "The Mayor, with his family and a few grand guests, sat on a dais covered with blue velvet at one end of the dancing hall, and watched the sport", що в перекладі означає "Мер, разом з сім'єю та кількома високими гостями сидів на підвищенні, покритому блакитним оксамитом в одному з кінців танцювального залу і спостерігав за спортом". Про значний суспільний інтерес до різних видів діяльності людей, для якісної характеристики яких в соціальній практиці 19-го сторіччя використовувався термін "спорт", свідчить і колективна праця "Енциклопедія спорту" (1897) [12], в якій автори вказують на той факт, що любителі спорту не можуть скаржитись на те, що в останні роки їх інтереси нехтуються англійськими видавцями, адже книги, присвячені обговоренню спорту, продовжують швидко примножуватись, однак серйозних зусиль для створення національної енциклопедії спорту не було зроблено ("Lovers of Sport cannot complain that in recent years their interests have been neglected by English publishers; but, although books devoted to the consideration of Sport continue to multiply apace, no serious effort has been made to produce a national Encyclopaedia of Sport"). Необхідність підготовки такої енциклопедії автори обґрунтовували тим, що видання "Енциклопедії сільського спорту Блейна", яка уперше з'явилась у 1840 році, було завершено до 1870 року.

Результати проведеного аналізу друкованих видань з бібліотеки "Google Books" вказують також на те, що у 19-му сторіччі в англійській лексичній практиці почала проявлятися, на відміну від описаної вище, нова тенденція у використуванні терміну "спорт". Так, уже приблизно з середини 19-го сторіччя в друкованих виданнях цей термін почали використовувати для назви різноманітних соціальних явищ, сутність яких практично співпадає з сучасними уявленнями про спорт. По іншому можна сказати, що уже у той історичний період термін "спорт" почали використовувати як узагальнюючу назву різних видів діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, яка була обумовлена необхідністю здобуття перемоги на змаганнях. Так, наприклад, Т. Б. Рид в праці "Майстер оболонки" (1894) [39], характеризуючи героя, відмічав, що він був відмінним гравцем в крикет і бігуноу, оскільки школа змушена була визнати, коли вона (мається на увазі школа) закликала своїх чемпіонів боротися за це на ігрових полях ("... he was an excellent cricketer and runner, as the

school was bound to acknowledge whenever it called out its champions to do battle for it in the playing-fields"). С. Крокетт у праці "Богородиця і торт: казки головного міста Галлоуей, зібрані з 1889 по 1895 роки" (1895) [34], описуючи саний спорт, відмічав, що його найбільше забавляло те, що цей прекрасний вид спорту тепер відомий усьому світу, але він практикується лише в гірських селах як вид розваг, який називається катання на санях ("And what amused us most was that excellent sport – now well known to the world, but then practised only in the mountain villages – the species of adventure which has come to be called "tobogganing").

Підсумовуючи результати проведеного вище огляду англomовних видань з бібліотеки "Google Books", які були надруковані у 19-му сторіччі і в яких використовувався термін "sport", необхідно відмітити наступне. По-перше, у 19-му сторіччі обсяг поняття "спорт" значно розширився у порівнянні з попереднім історичним періодом, який описаний у першому повідомленні [3]. Це було обумовлене тим, що в широкій англomовній практиці дане поняття відображало сприйняття людьми різних видів діяльності, які приносили їм відчуття задоволення, тобто сприймалися ними як розвага, забава. По-друге, у 19-му сторіччі в англomовних друкованих працях, а вони відображали тогочасну соціальну практику, термін "sport" почали використовувати для узагальнюючої характеристики діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, тобто вправ, які не мають для людини прямого утилітарного значення (миттєвої вигоди, користі), чого не було в попередній історичний період. По-третє, приблизно з середини 19-го сторіччя в англomовних друкованих виданнях термін "спорт" почали використовувати для узагальнюючої характеристики діяльності людей, яка носила ознаки сучасного спорту, тобто така діяльність ґрунтувалась на підготовці людей до змагань та участь в них. По-четверте, враховуючи певну інерційність (запізнення) процесу відображення в друкованих виданнях реальних соціальних процесів, які відбувалися у той чи інший історичний період, необхідно визнати, що переломний момент в суспільному сприйнятті поняття "спорт" наступив на межі 19-го сторіччя. Саме у цей період термін "спорт" почали використовувати в соціальній практиці для характеристики діяльності людей з використанням фізичних вправ, яка була спрямована на підготовку та участь у змаганнях.

II. Бокс як специфічне суспільно значуще явище, в основі розвитку якого лежить закон "взаємозв'язку потреб і діяльності". Виділені вище тенденції у використанні терміну "спорт" виокремлені на основі інформації, що міститься в англomовних друкованих виданнях, котрі були отримані за допомогою пошукової системи "Google Books Ngram Viewer" по запиту "sport". Однак такий підхід розкриває лише одну грань культурно-історичного процесу становлення сучасного спорту, точніше, лише особливості використання терміну "спорт" в соціокультурній практиці Великої Британії 19-го сторіччя. Існує й інша грань цього процесу. Особливо яскраво вона проявляється в розвитку різних видів змагальної діяльності людей, які в процесі культурно-історичної еволюції суспільства отримали власні назви, наприклад, бокс, футбол, скачки (кінські перегони), крикет та багато інших. Враховуючи той факт, що в означений історичний період термін "спорт" мав досить широке використання в різних сферах соціальної практики (проведення часу із задоволенням, відпочинок, прогулянки, хобі, ігри, жарти, полювання, рибалка та інше), постає закономірне питання: коли такі

види змагальної діяльності людей почали називатися в англomовній практиці спортом і які причини обумовили цей процес? Очевидно, що це складні питання, і щоб знайти на них відповідь, необхідно ретельно проаналізувати особливості розвитку названих вище видів змагальної діяльності людей, що неможливо у межах однієї статті. Саме тому звуємо поле дослідження і скористаємось лише інформацією, що міститься в книгах, які були надруковані у 19-му сторіччі і наразі наявні у відкритому доступі в бібліотеці "Google Books" та можуть бути отримані з допомогою пошукової системи "Google Books Ngram Viewer" по запиту, як приклад, "boxing" та "boxing matches". Такий підхід обумовлений ще й тим, що бокс (кулачні бої) в соціокультурній практиці Великої Британії 18–19-го сторіччя займав особливе місце і був досить добре висвітлений, як в тогочасній періодиці [2], так і в спеціальних виданнях [16; 20].

Проведений аналіз друкованих видань з бібліотеки "Google Books" показав, що в означений історичний період у них описувались різні аспекти розвитку боксу. Наприклад, в ряді праць відображається історія розвитку кулачних боїв (боксу) в древніх цивілізаціях [13], розвиток цього виду одноборств у Древній Греції [10], у Древньому Римі [42] та у Великій Британії [20], подається інформація щодо методики підготовки боксерів до поєдинків [33] та стосовно якостей, якими повинна володіти людина, щоб стати умілим боксером [28]. Однак для перевірки дії закону "взаємозв'язку потреб і діяльності", а це одне з завдань дослідження, виділимо з усього різноманіття англomовних книг, присвячених кулачним боям (боксу), які були надруковані у 19-му сторіччі, лише ті, які вказують на існування явно виражених тенденцій у розвитку боксу, як **специфічного суспільно значущого явища**. У першу чергу це стосується з'ясування особливостей сприйняття боксу учасниками поєдинків (індивідуально значущий результат їх діяльності) та сприйняття боксу, як видовища, через призму його споживачів (суспільна значущість боксу). Такий підхід дає можливість на конкретних прикладах, які відображають соціальну атмосферу того часу очима безпосередніх свідків тих подій, проілюструвати дію закону "взаємозв'язку потреб і діяльності", який лежить в основі соціального механізму саморозвитку боксу, як одного з різновидів сучасного спорту.

Індивідуальне сприйняття боксу учасниками боксерських поєдинків висвітлено, наприклад, у праці, яка вийшла у 1827 році [43]. У ній говориться про те, що після заборони англійським парламентом у 1730–1750 рр. публічних призових боксерських (кулачних) поєдинків у рекламних оголошеннях тогочасних газет містилися виклики та відповіді боксерів. У цій же праці повідомляється, що реклама від Daily Advertiser (щоденний рекламодавець), яка вийшла в грудні 1745 року, може служити зразком таких оголошень: "Aut Caesar aut nullus" (або цезар або нічого). Про високе суспільне значення боксу, як публічного видовища, яке відіграло вагомий роль у тогочасному суспільстві, свідчать праці багатьох авторів. Так, у "Шотландському журналі..." (1806) [44] боксерські поєдинки розглядаються у світлі здобуття задоволення від них, як від публічного видовища, яке створює умови для азартних ігор та спекуляцій. Д. Мейсон та ін. в "Новій енциклопедії", яка була надрукована в 1813 році [22], відмічали, що в минулому сторіччі (мається на увазі 18-те сторіччя) кулачні бої (змагання з боксу) були дуже популярні до того часу поки один з бійців не був убитий на місці поєдинку. Вони також

звертають увагу на те, що ці дикі практики заохочувались людьми, чиє високе суспільне положення зобов'язує їх бути гарним прикладом для громадян нижчих порядків. Є. Нілс та ін. в "Національному реєстрі ..." (1821) [19] констатували, що багато людей шоковані варварством, разом з тим вони відвідують боксерські матчі, які часто закінчуються вбивством одного з учасників змагань, але це являється для глядачів лише розвагою. Автори також відмічали, що у цих матчах беруть участь тисячі пристойних чоловіків, які вкладають великі суми в розмір винагороди. В одному з щотижневиків за 1833 рік [30] наводяться звіти лондонських газет про два боксерських поєдинки, тривалістю по три години, в кожному з яких один із учасників загинув. При цьому відмічається, що такі бої були розвагою для публіки. Вірогідно, що жорстокість тогочасних кулачних боїв була одним із факторів, який спонукав Е. Хичкока у 1837 році у зверненні до молоді Сполучених Штатів [15] назвати грубими розвагами театральні виставки, циркові види спорту, кінні змагання, півнячі бої, травлю биків, боксерські матчі та гладіаторські змагання. Така ж в цілому позиція відображена і в "Лондонському журналі розваг ..." (1847) [38], в якому, описуючи призначення містера Сміта (боксер-аматора) на посаду редактора, наголошується на тому, що одним з перших його заходів був початок війни проти системи призового боксу ("One of his first measures was to commence a war against the system of prize boxing"). Саме на це звертає увагу Д. О'Рейлі в книзі "Етика боксу і чоловічого спорту" (1888) [23], відмічаючи, що головною причиною, чому бокс має погану славу, є англійська практика призового бою битися голими руками і за "неправильними правилами". Індивідуальне сприйняття боксу очима учасників поєдинків та суспільне значення боксу, як видовища, особливо яскраво описано Джеком Лондоном в оповіданні "Кусок м'яса" (1909). Характеризуючи свого героя, Дж. Лондон виділяє його індивідуальне сприйняття боксу наступним чином. "Професію Тома Кінга можна було безпомилково визначити по його обличчю, типовому обличчю боксера. Довгі роки роботи на ринзі наклали на нього свій відбиток, надавши йому якусь настороженість звіра, готового до боротьби. ... На ринзі він наносив удари, щоб причинити пошкодження, щоб понівечити противника, але робив це без злості. Для нього це було звичним заняттям". Суспільне значення боксу Джек Лондон описує через роздуми головного героя так: "Глядачі збирались і платили гроші, щоб подивитися, як противники нокаутують один одного. ... І вінець всього – несамовита публіка, бурхливий фінал, суддя, оголосивший: "Переміг Кінг", і його ім'я на шпальтах спортивної хроніки в газетах наступного дня".

Наведені вище витяги з друкованих видань свідчать про те, що в означений історичний період інтенсивний розвиток боксу був обумовлений, з одного боку, індивідуальними потребами учасників боксерських поєдинків у самовираженні (навіть з ризиком для власного життя), які стимулювались грошовими винагородами та суспільним визнанням, а з іншої, існуючою в тогочасному суспільстві потребою в публічних видовищах, на задоволення якої і були спрямовані боксерські поєдинки. Саме у цій взаємозалежності індивідуальних і суспільно значущих потреб та діяльності людей, спрямованої на їх задоволення, і проявляється дія закону "взаємозв'язку потреб і діяльності", який лежить в основі саморозвитку боксу.

Проведений аналіз друкованих видань свідчить також про те, що уже на початку 19-го сторіччя в широкій со-

ціальній практиці боксерські поєдинки стали називатись спортом. Так, наприклад, В. Рассел та Д. Девіс у праці "Трактат про злочини та правопорушення" (1824) [35] відмічають, що громадські боксерські матчі чи будь-які інші види спорту подібного роду, які проводяться з метою отримання прибутку, вважаються незаконними видами спорту. Оскільки в цих останніх випадках наміри сторін не є невинними самі по собі, кожна з яких недбало ставиться до того, що може бути заподіяна шкода іншій, за умови отримання обіцяної винагороди чи аплодисментів. Означене вище положення (використання терміну "спорт") в більш узагальненій формі відображено у праці пані С. Халл, яка у 1854 році в "Лондонському журналі розваг Шарпа ..." [27] вказує на те, що даний журнал відомий своїми повідомленнями та дискусіями щодо боксу, бігу, катання на човнах, полювання та всіх тисяч об'єктів, які входять до складу обширного словникового запасу, об'єднаного словом "спорт" ("...renowned for its reports and disquisitions on boxing, running, boating, hunting, and all the thousand subjects which are included in the extensive vocabulary of "sport."). Оскільки в тогочасному суспільстві відвідування кулачних боїв (боксерських матчів), як свідчить проведений вище аналіз друкованих видань, сприймалось широким загалом як проведення часу із задоволенням, як відпочинок та розвага, то можна припустити, виходячи з результатів аналізу, представленого у першій частині даної статті, що для назви такої діяльності (відвідування боїв) використовувався термін "спорт". Вірогідно, що у подальшому цей термін поступово переносився і на діяльність людей, які створювали таке видовище, інакше кажучи, термін "спорт" почали використовувати для назви, власне, боксерських поєдинків, тобто боксу. Відмітимо, що це не єдиний напрям, по якому термін "спорт", якщо використовувати сучасну наукову термінологію, проникав у сферу діяльності людей, пов'язану з використанням фізичних вправ. Другий напрям був зумовлений розвитком аматорського спорту. Якщо з цієї позиції розглянути розвиток боксу у Великобританії 18–19 сторіч, то можна говорити про те, що бокс розвивався як аматорський вид одноборств у середовищі багатих джентльменів та аристократів як своєрідний відпочинок та як мистецтво самозахисту. Сформульоване положення підтверджується матеріалами друкованих видань, які виходили у той період. Так, наприклад, у жовтневому випуску спортивного журналу ("Sporting Magazine") за 1810 рік [36] говориться про те, що мистецтво боксу це мужній і достойний відпочинок. Н. Вустер у журналі "Друг миру" (1816) [29] порівнює бокс з дуелями, які проводили джентльмени задля відстоювання честі. Висловлені аргументи свідчать про те, що в середовищі багатих джентльменів та аристократів заняття боксом дійсно сприймалось як діяльність, що приносила їм відчуття задоволення [1; 2], а для назви такої діяльності в тогочасному суспільстві використовувався, як було показано у першій частині даного дослідження, термін "спорт". Слід відмітити, що саме у цьому середовищі виникла ідея розмежувати заняття спортом заради власного задоволення (аматорський спорт) і заняття спортом з метою отримання за це винагороди (професійний спорт), яка практично реалізувалась у "Статуті аматорського спорту", який був прийнятий у 1869 році і який суттєво вплинув на подальший розвиток сучасного спорту.

Узагальнюючи результати дослідження, проведеного вище на прикладі розвитку боксу у Великій Британії, необхідно відмітити наступне. Результати аналізу свідчать про

те, що визначальним чинником, який зумовлював основні напрями розвитку боксу, було суспільне його визнання. Саме цей чинник (вплив соціального середовища) стимулював процес введення правил проведення кулачних боїв як відповідь, з одного боку, на їх жорстокість, яка мала місце у той час, на що вказують наведені вище витяги з тогочасних англомовних праць, а з іншого, як необхідність врегулювання процедур здобування та отримання атлетами грошових винагород (призів), а також як необхідність улагоджування умов укладення ставок і грошових парі між глядачами. Історичні матеріали свідчать про те, що перші боксерські правила (правила проведення кулачних боїв), які отримали назву "Браутоновський кодекс", були введені у 1743 році власником цирку, де проводились боксерські (кулачні) поєдинки Джеймсом Браутоном (1704–1789), відомим на той час боксером, чемпіоном Англії з 1740 по 1750 рр. Ці правила, в яких фіксувались загальні умови проведення боксерських поєдинків, були спрямовані також на запобігання суперечок між глядачами, які заключали між собою грошові парі, а також на те, щоб боксери не укладали парі на власні бої. Така ж в цілому причина введення "Правил Лондонського призового рингу", які були прийняті в 1835 році і склалися з 29 пунктів, в яких уточнювались основні юридичні аспекти суперечностей, що виникали між глядачами, які заключали парі. П. Еган у праці "Керівництво кожного джентльмена. Лекція про мистецтво самозахисту" (1851) [31], характеризуючи введення цих правил, назвав їх новою ерою в літописі кулачних боїв. Правила Лондонського призового рингу проіснували до 1865 року, тобто до того часу, коли журналіст Д. Чамберс та Д. Шолто Дуглас (дев'ятий маркіз Куїнсберрі) у ході підготовки аматорського чемпіонату у Лондоні розробили нові правила проведення боксерських поєдинків (Правила Куїнсберрі), які в своїй основі збереглися до цього часу і які у певній мірі гуманізували боксерські поєдинки. В них констатувалося, що боксерські поєдинки повинні проводитись тільки в перчатках (прийнято вважати, що це їх офіційна поява в боксі); кожен раунд повинен тривати три хвилини; визнавались законними лише нанесення ударів руками; боксер, який в результаті отриманого удару опустився на підлогу рингу, повинен самостійно піднятися протягом 10 секунд, якщо ж він не міг цього зробити, то поєдинок закінчувався. Прийнято вважати, що введення цих правил ознаменувало собою закінчення ери призового боксу та його перехід до професійного.

Підсумовуючи результати проведеного вище аналізу англомовних видань, які були надруковані у 19-му сторіччі і в яких відображалось сприйняття різних аспектів розвитку тогочасного боксу очевидцями тих подій, необхідно ще раз звернути увагу на те, що ключову роль у розвитку боксу, як особливого соціокультурного явища, відіграє соціальне середовище, вплив якого реалізується через закон "взаємозв'язку потреб і діяльності".

III. Соціальний механізм саморозвитку сучасного спорту як наслідок дії закону "взаємозв'язку потреб і діяльності". Описана вище на прикладі боксу дія закону "взаємозв'язку потреб і діяльності" не обмежується тільки цим видом одноборств. Вона розповсюджується й на інші види змагальної діяльності людей, які розвивались в тогочасній Великій Британії, а саме, футбол, регбі, скачки, крикет, гольф, теніс, бадмінтон та інші. Історичні матеріали свідчать про те, що у Великій Британії, починаючи з 18-го сторіччя ці види змагальної діяльності людей розвивались за єдиною схемою, яка описана вище на

прикладі боксу, а саме за схемою призового спорту. Призовий спорт був характерною особливістю тогочасного суспільства. Саме призи, ставки та парі приводили до підвищення азарту і видовищності змагань. Характеризуючи цей історичний період у розвитку Великобританії, К. Айзенберг (2006) [1] відзначала, що мандрівники, які відвідували країну у XVIII та початку XIX сторіч, обурювалися з приводу пристрасті англійців до ставок. Професор Т. Коллінз у лютневому випуску "Історичного журналу Бі-бі-сі" за 2012 рік у статті "Історія британського спорту" зазначав, що гроші були центральним чинником розвитку спорту у Великобританії 19-го сторіччя. У ґрунтовному дослідженні М. Лагутіної (2015) [2] констатується, що спортивні повідомлення в тодішній Великобританії майже всуціль склалися з публікацій про грошові виграші, вдалі ставки та великі призові. Вона також відмічає, що великий суспільний інтерес до спорту стимулював розвиток спортивної преси (перший щомісячний спеціалізований журнал "The Sporting Magazine" був заснований у 1792 році). Як один із прикладів, нею наводиться газета "Bell's Life in London, and Sporting Chronicle", тираж якої на початку її видання (приблизно 1822 р.) був 3000 примірників, а в 1850 році він досяг 30000 примірників на тиждень.

Висока суспільна значущість спорту у Великій Британії 19-го сторіччя обумовила необхідність стандартизації правил проведення спортивних змагань (усі учасники змагань, а також глядачі, які приймали участь у ставках та парі, повинні бути в рівних умовах) та стимулювала утворення різноманітних спортивних союзів та асоціацій (на відміну від елітарних клубів⁽¹⁾), які створювали умови для проведення серії змагань, що суттєво підвищувало інтерес глядачів та стимулювало учасників змагань систематично готуватися до них. Так, наприклад, у 1855 р. у Великобританії вперше була застосована система колового проведення змагань. У цей же період в країні створювались різноманітні асоціації, зокрема, у 1863 р. була утворена Футбольна асоціація, у 1880 році – Атлетична аматорська асоціація (AAA), Асоціація хокею на траві була створена у 1886 році, Асоціація бадмінтону – у 1893 році. На думку Ж. Хапелець, А. Босіг та Б. Коен [21], такі асоціації розвивались практично у повній незалежності від місцевих і національних урядів, тобто були "саморегулюючими". У цій "саморегуляції" як раз і проявляється сутність соціального механізму саморозвитку сучасного спорту, в основі якого лежить закон "взаємозв'язку потреб і діяльності". Якщо використовувати сучасну наукову термінологію, то можна сказати, що суть цього закону проявляється в діалектичній єдності, з одного боку, діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, яка спрямована на підготовку та участь у змаганнях, а з іншого, суспільної оцінки такої діяльності як видовища, яке приносить задоволення широким верствам населення.

Завершуючи характеристику основних чинників соціального механізму саморозвитку сучасного спорту, необхідно звернути увагу на те, що його інтенсивний розвиток у Великобританії став можливим лише завдяки політичним, економічним та соціокультурним змінам, які відбувалися в країні у той період. Такі зміни були наслідком громадянської війни (у радянській історичній літературі її часто називають Англійською буржуазною революцією), яка відбулася у 1640–1660 роках і яка забезпечила перехід країни від абсолютної монархії до конституційної. Основні її результати знайшли відображення у двох фундаментальних законодавчих актах "Habeas Corpus act" (1679)

і "Bill of Rights" (1689), які мали суттєвий вплив і на розвиток спорту. Так, акт "Habeas Corpus act" проголошував недоторканність особи, а також принцип презумпції невинуватості. Акт "Біль про права" (Bill of Rights – "An Act declaring the Rights and Liberties of the Subject and Settling the Succession of the Crown") закріпив цілий ряд громадянських свобод, серед яких були свобода виборів до парламенту (у той час лише для аристократичного прошарку суспільства), а також свобода слова і дебатів, які проводились у Парламенті (парламентський імунітет). У 1832 році була проведена парламентська реформа, завдяки якій більшість заможних громадяни отримали право бути обраними до парламенту, а зміни, які відбулися внаслідок другої та третьої виборчих реформ 1867 р. і 1884 р., дали права голосу також представникам високооплачуваної частини робітників. Зміна суспільного устрою та введені політичні свободи створили умови для розвитку різноманітних громадських об'єднань та політичних партій, у тому числі і спортивних асоціацій, про які було сказано вище.

Громадянська війна, яка відбулася у Великобританії у 1640–1660 роках, не тільки змінила політичний устрій держави, відкривши шлях для демократичного розвитку суспільства, а й послугувала поштовхом для сільськогосподарської та промислової революцій, які супроводжувались змінами в соціальній структурі суспільства, що мало визначальні наслідки для розвитку сучасного спорту. Про масштаби сільськогосподарської та промислової революцій свідчать хоча б такі дані. Якщо в кінці 18-го сторіччя чотири п'ятих населення Великобританії займалися сільським господарством, то вже у 1831 році 56% населення мешкало у містах. У першій половині 19-го сторіччя завдяки промисловій та сільськогосподарській революціям Великобританія стала найбільш розвиненою і багатою державою світу. Як наслідок, в країні сформувався широкий прошарок середнього класу. Якщо у 1800 році середній клас становив приблизно 3% від населення Великобританії, то до 1850 року його частка збільшилася до 16% [1]. Це створювало в містах нове культурно-побутове середовище, середовище потенційних споживачів різного роду розваг та видовищ. Серед таких видовищ найбільш доступним був спорт [9]. Професор Т. Коллінз у лютневому випуску "Історичного журналу Бі-бі-сі" за 2012 рік у статті "Історія британського спорту" зазначав, що саме у цей період англійці почали відкривати для себе радості дозвілля, а британський прем'єр-міністр Джон Мейджор у 1995 році відмічав, що Великобританія 19-го сторіччя була колись розважальною революцією настільки ж значущою, як і сільськогосподарська та промислова революція [17].

Висновки

1. Результати проведеного дослідження свідчать про існування двох тенденцій у використанні терміну "спорт" в англійській практиці 19-го сторіччя. Перша була обумовлена тим, що термін "спорт" в широкій соціальній практиці використовувався для якісної характеристики різних видів діяльності людей, які приносили їм відчуття задоволення, тобто сприймалися ними як розвага, забава. Друга тенденція проявилась у тому, що цей термін почали використовувати для назви різноманітних соціальних явищ, сутність яких практично співпадає з сучасними уявленнями про спорт, а саме для назви діяльності людей

з використанням фізичних вправ, яка була спрямована на підготовку та участь у змаганнях.

2. Соціальний механізм саморозвитку спорту, **як специфічного суспільно значущого явища**, проявляється в діалектичній єдності, з одного боку, конкуруючої діяльності людей по задоволенню різноманітних потреб у використанні фізичних вправ, яка спрямована на підготовку та участь у змаганнях, а з іншого, суспільної оцінки соціальних явищ, які виникають на основі такої діяльності (різні види спорту). У цьому механізмі суспільна оцінка виконує функцію відбору з усього розмаїття соціальних явищ, які виникають у результаті діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ (різних видів спорту), тих, які важливі для суспільства. Саме ця особливість відображена в узагальнюючому визначенні поняття спорт, в якому констатується, що "Спорт, як особливе соціокультурне явище, представляє собою історично зумовлену діяльність людей, пов'язану з використанням фізичних вправ, яка спрямована на підготовку та участь у спеціальним чином організованій системі змагань, а також індивідуальні та **суспільно значущі** результати такої діяльності" [7].

3. Результати дослідження показали, що, починаючи з середини 18-го сторіччя інтенсивний розвиток боксу був обумовлений, з одного боку, індивідуальними потребами учасників боксерських поєдинків у самовираженні, які стимулювались грошовими винагородами та суспільним визнанням, а з іншої, існуючою в тогочасному суспільстві потребою в публічних видовищах, на задоволення якої і були спрямовані боксерські поєдинки. Саме у цій взаємозалежності індивідуальних і суспільно значущих потреб та діяльності людей, спрямованої на їх задоволення, проявляється дія закону "взаємозв'язку потреб і діяльності", який лежить в основі саморозвитку боксу. Зроблений висновок свідчить про коректність та об'єктивність виділення соціального механізму саморозвитку спорту, в основі якого лежить закон "взаємозв'язку потреб і діяльності".

4. Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що дія закону "взаємозв'язку потреб і діяльності" не обмежується лише сферою діяльності людей, пов'язаною з використанням фізичних вправ, вона має більш загальний характер. Це потребує більш ґрунтовного розкриття соціальної природи дії цього закону. Закон "взаємозв'язку потреб і діяльності" констатує, що основна рушійна сила, яка визначає соціальний і біологічний вектор у розвитку людини, пов'язана із задоволенням цілого спектру особистісних потреб. Вони підрозділяються на три групи: біологічно зумовлені потреби (наприклад, потреба в диханні, в їжі, в розмноженні та багато інших), соціально зумовлені потреби (наприклад, потреба в освіті, в інформації, в праці, в житлі та ряд інших) та потреби, що мають біосоціальну природу (наприклад, потреба в самовираженні, в приналежності до групи, в здоров'ї, в фізичній активності, в пізнанні навколишнього світу та низка інших). Відмітимо, що в суспільстві все розмаїття людських потреб (біологічних, соціальних та біосоціальних) задовольняється у формі індивідуальної та групової діяльності. Така діяльність створює особливі взаємовідносини між людьми, що за певних умов є основою механізму їх самоорганізації і зумовлює появу в суспільстві різних соціальних явищ, які можуть трансформуватися у відповідні соціальні інститути. Цей процес можна описати таким чином. Прагнучи задовольнити конкретні потреби людина

⁽¹⁾ Наприклад, перший жокейський клуб був заснований близько 1750 року як об'єднання господарів стаєнь бігових коней, заводчиків та інших причетних до змагань аристократів, у 1787 році був створений аристократичний Марілебонський крикетний клуб (Marylebone Cricket Club) [1].

вступає у відносини з іншими людьми, у яких є аналогічні прагнення. Така взаємодія приводить до об'єднання людей в групи з метою спільного добування необхідних благ і цінностей для задоволення своїх потреб. Це сприяє утворенню соціальних груп, які характеризуються відносною цілісністю і є самостійним суб'єктом соціальної дії. Таким чином формуються групові потреби, які на відміну від індивідуальних є більш стійкими і більш постійними. На цьому етапі самоорганізації діяльності людей вирішальну роль відіграє їх потреба в приналежності до групи. З іншого ж боку, об'єднання людей в групи приводить до виникнення прямих або опосередкованих конкуруючих взаємовідносин між її членами, а також між групами, представниками яких вони є, що являється наслідком реалізації людьми індивідуальних потреб у самовираженні. Виділена діалектично суперечна діяльність людей (з одного боку, прагнення до об'єднання в групи, а з іншого – прагнення до самовираження, яке створює конкуруючі взаємовідносини між членами групи, а також між відповідними групами) як раз і є основою механізму саморозвитку соціальних явищ. Групові потреби можуть сформуватися, а процес їх задоволення набути систематичний характер лише після отримання належної суспільної оцінки. Якщо групові потреби, які сформувалися в процесі діяльності людей по задово-

ленню індивідуальних потреб, не отримують позитивної суспільної оцінки, то це може привести до згортання відповідного соціального явища, або навіть до повного його зникнення. Якщо ж суспільна оцінка явища, яке виникло в результаті діяльності людей по задоволенню спільних потреб, позитивна (наприклад, змагальна діяльність людей, що лежить в основі розвитку спорту, або ж діяльність людей з підтримки власного здоров'я, що лежить в основі розвитку фізичного виховання та фізичної рекреації), то таке соціальне явище, а відповідно і діяльність людей, стають суспільно значущими. На цій підставі при певних умовах може сформуватися відповідний соціальний інститут, який стає особливою формою закріплення і способом здійснення спеціалізованої діяльності людей. Саме він (соціальний інститут) і забезпечує стабільне функціонування суспільних відносин, що утворилися в результаті конкуруючої діяльності людей у сфері задоволення спільних потреб, а це може означати, що таке соціальне явище стає однією зі складових культури суспільства.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується з'ясувати причини стрімкого зростання, починаючи з середини 19-го сторіччя, частоти використання терміну "спорт" за межами Великої Британії.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, 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.

Список використаної літератури

1. Айзенберг, Кристиана (2006), "Спортсмен", перевод с немецкого Людмилы Картуновой, *Логос*, № 3(54), С. 3-22.
2. Лагутина, М.Д. (2015), "Как все начиналось: обзор английской спортивной периодики XVIII–XIX веков", *Омский научный вестник*, № 2(136), С. 76-80.
3. Сутула, В. (2017), "Культурно-історичні витоки сучасного спорту (повідомлення перше)", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(62), С. 107-112, doi: 10.15391/snsv.2017-6.021.
4. Сутула, В.А. (2002), *Основы физкультурологии*, Харьков.
5. Сутула, В.А., Власов, Г.М. (2013), "Теория физической культуры: научный миф или реальность", *Теория и практика физической культуры*, № 5, С. 10-14.
6. Сутула, В. (2017), "Концептуальні положення узагальнюючої теорії фізичної культури", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 3, С. 107-115.
7. Сутула, В. (2018), "Узагальнююче визначення поняття "спорт" як один з базових конструктивів узагальнюючої теорії фізичної культури та теорії спорту", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(64), С. 89-97, doi: 10.15391/snsv.2018-1.016.
8. Сутула, В. (2017), "Про сутність зв'язку між фізичною культурою і фізичним вихованням", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 4, С. 91-96.
9. Трентер, Н. (2006), "Спорт, экономика и общество в Великобритании (1750–1914)", *Отечественные записки. Журнал для медленного чтения*, № 6.
10. Abraham Rees (1824), *The Cyclopaedia or Universal Dictionary of Arts, Sciences, and Literature*, Samuel F. Bradford and Murray, Fairman and Company, Vol. 17.
11. Lanson, A. (1842), *The Modern Farrier (Author of the Farmer's Practical Instructor)*, London.
12. Aflalo Henry Charles Howard Earl of Suffolk and Berkshire, Hedley Peek, Frederick George Aflalo (1897), *The Encyclopaedia of Sport*, Т. 1.
13. Charles Rollin (1851), *The Ancient History of the Egyptians, Carthaginians, Assyrians Babylonians, Medes and Persians, Grecians, and Macedonians*, London. Vol. 1.
14. Edward Wedlake Brayley & John Britton (1810), *The Beauties of England and Wales or Delineations, Topographical Historical and Descriptive*, Vol. X, Part I, London.
15. Hitchcock, Edward (1837), *An Argument for Early Temperance: Addressed to the Youth of the United States*, Boston.
16. Egan, P. (1829), *Boxiana or Sketches of Ancient and Modern Pugilism: Comprising The only original and complete lives of the boxers. Illustrated with numerous portraits. In 5 vol., Vol. II.*, Sherwood, Neely, and Jones, PaternosterRow, London.
17. Whannel, Garry (2005), *Media Sport Stars: Masculinities and Moralities*. Routledge.
18. Baretta, Giuseppe Marco Antonio, Thomson, Charles & Monteith, John (1807), *Dizionario delle lingue italiana ed inglese: English and Italian*, London, Vol. II.
19. Niles, Hezekiah, Niles, William Ogden, Hughes, Jeremiah & Beatty George (1821), *Niles' National Register: Containing Political, Historical, Geographical, Scientific, Statistical, Economical, and Biographical Documents, Essays and Facts: Together with Notices of the Arts and Manufactures, and a Record of the Events of the Times*, Vol. 21.
20. Downes, Henry, *Pugilistica* (1906), *The history of British boxing*, Published by John Grant, Edinburgh.
21. Chappellet, Jean-Loup, Bousigue, Amandine, Cohen, Benjamin (2008), *The autonomy of sport in Europe*, Strasbourg, 1.12.2008.
22. John Mason Good, Olinthus Gregory, Newton Bosworth (1813), *Pantologia: A New Cyclopaedia, Comprehending a Complete Series of Essays*. Vol. II. (BAR-CAZ).
23. John Boyle O'Reilly (1888), *Ethics of Boxing and Manly Sport*.

24. James Wilson (1840), *The Rod and the Gun: Being Two Treatises on Angling and Shooting*, Printed by t. Constable, Printed to her Majesty, Edinburgh.
25. Mark Twain (1876), *Mississippi Writings*, The Libraru of America.
26. Mary Eleanor Wilkins (1892), *The Pot of Gold and Other Stories*.
27. Mrs. S. C. Hall (1854), *Sharpe's London Magazine of Entertainment and Instruction for General Reading*, pp.172-173.
28. New South Wales. Parliament (1905), pp. 964.
29. Noah Worcester (1816), *The Friend of Peace*, Vol 1, Issues 1-12, pp. 5.
30. Niles' Weekly Register (1833), Vol. 45, pp. 52.
31. Pierce Egan (1851), *Every gentleman's manual. A lecture on the art of self-defence, etc.*, London, pp. 78.
32. Prince Hoare (1800), *Indiscretion: A Comedy, in Five Acts, as Performed at the Theatre-Royal, Drury-Lane*, Printed and Ppublished by J. Barker, London.
33. Allanson-Winn, R.G., Robinson, Bertram Fletcher (1897), *Boxing*.
34. Samuel Rutherford Crockett. (1895), *Bog-Myrtle and Peat: Tales Chiefly of Galloway Gathered from the Years 1889 to 1895*, Publied by Libraru of Alexandria. Made in United States of America.
35. Sir William Oldnall Russell, Daniel Davis (1824), *A Treatise on Crimes and Misdemeanors*, T. 1.
36. Sporting Magazine (1810), T. 35.
37. Sport and its pleasures, physical and gastronomical (1859), Charman and hall, London.
38. Sharpe's London Magazine of Entertainment and Instruction: For General Reading (1847), Vol. 5.
39. Talbot Baines Reed (1894), *The Master of the Shell*.
40. Travel, Adventure, and Sport, from Blackwood's Magazine. Blackwood's Magazine (1841), Vol. 3.
41. Young, Thomas (1822), *An Essay on Humanity to Animals*, London.
42. The Encyclopaedia Britannica or Dictionary of Arts, Sciences, and General Literature. Eighth Editon (1854), Vol. 5.
43. The Chimney Corner Companion: Being a Selection of the Most Interesting, Amusing, and Authentic Descriptions and Anecdotes, of Men, Manners, and Things (1827).
44. The Scots Magazine and Edinburgh Literary Miscellany (1806), Vol. 68. Part 2, pp. 907-910.

Стаття надійшла до редакції: 04.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Аннотация. Василий Сутула. Культурно-исторические истоки современного спорта (сообщение второе). Цель: раскрыть социальный механизм саморазвития современного спорта. **Материал и методы:** в ходе исследования применялись системный и историографический методы. **Результаты:** в 19-м веке объем понятия "спорт" значительно расширился по сравнению с предыдущим историческим периодом. Определяющим фактором, который вызывал основные направления развития бокса, было общественное его признание. Показана сущность социального механизма саморазвития современного спорта. **Выводы:** социальный механизм саморазвития спорта, как специфического общественно значимого явления, проявляется в диалектическом единстве, с одной стороны, конкурирующей деятельности людей по удовлетворению различных потребностей в использовании физических упражнений направленных на подготовку и участие в соревнованиях, а с другой, общественной оценки социальных явлений возникающих на основе такой деятельности.

Ключевые слова: спорт, бокс, термин, понятие, саморазвитие, процесс, потребности, общественная значимость.

Abstract. Vasyl Sutula. Cultural and historical sources of modern sport (second message). Purpose: to reveal the social mechanism of self-development of modern sport. **Material & Methods:** systematic and historiographical methods were used during the study. **Results:** In the 19th century, the concept of "sports" expanded significantly compared with the previous historical period. The determining factor that predetermined the main directions of boxing development was its public recognition. It is shown that the essence of the social mechanism of self-development of modern sport. **Conclusions:** the social mechanism of self-development of sport, as a specific socially significant phenomenon, manifests itself in dialectical unity, on the one hand, the competing activity of people to meet various needs in the use of physical exercises which is aimed at preparing and participating in competitions, but on the other, social assessment of social phenomena which arise on the basis of such activities.

Keywords: sport, boxing, term, concept, self-development, process, needs, social significance.

References

1. Eisenberg, Christiana (2006), "Sportsman", translation from German by Ludmila Kortunova, Logos, № 3(54), pp. 3-22. (in Russ.)
2. Lagutina, M.D. (2015), "How it all began: a review of the English sports periodicals of the XVIII-XIX centuries", *Omskiy nauchnyy vestnik*, No. 2(136), pp. 76-80. (in Russ.)
3. Sutula, V. (2017), "Cultural and Historical Origins of Modern Sport (the first message)", *Slobozans'kiy naucovo-sportivnij visnik*, No. 6(62), pp. 107-112, doi: 10.15391/snsv.2017-6.021. (in Ukr.)
4. Sutula, V.A. (2002), *Osnovy fizkulturologii* [Fundamentals of Physical Education], Kharkov. (in Russ.)
5. Sutula, V.A. & Vlasov, G.M. (2013), "The Theory of Physical Culture: a Scientific Myth or Reality", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 5, pp. 10-14. (in Russ.)
6. Sutula, V. (2017), "Conceptual provisions of the generalization theory of physical culture", *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 3, pp. 107-115. (in Ukr.)
7. Sutula, V. (2018), "Generalizing the definition of "sport" as one of the basic constructs of the generalization theory of physical culture and the theory of sport", *Slobozans'kiy naucovo-sportivnij visnik*, No. 1(64), pp. 89-97, doi: 10.15391/snsv.2018-1.016. (in Ukr.)
8. Sutula, V. (2017), "On the essence of the connection between physical culture and physical education", *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 4, pp. 91-96. (in Ukr.)
9. Trenter, N. (2006), "Sport, Economics and Society in Great Britain (1750-1914)", *Otechestvennye zapiski. Zhurnal dlya medlennogo chteniya*, No. 6. (in Russ.)
10. Abraham Rees (1824), *The Cyclopaedia or Universal Dictionary of Arts, Sciences, and Literature*, Samuel F. Bradford and Murray, Fairman and Company, Vol. 17.
11. Lanson, A. (1842), *The Modern Farrier (Author of the Farmer's Practical Instructor)*, London.
12. Aflalo Henry Charles Howard Earl of Suffolk and Berkshire, Hedley Peek, Frederick George Aflalo (1897), *The Encyclopaedia of Sport*, T. 1.
13. Charles Rollin (1851), *The Ancient History of the Egyptians, Carthaginians, Assyrians Babylonians, Medes and Persians, Grecians, and Macedonians*, London. Vol. 1.
14. Edward Wedlake Brayley & John Britton (1810), *The Beauties of England and Wales or Delineations, Topographical Historical and Descriptive*, Vol. X, Part I, London.

15. Hitchcock, Edward (1837), *An Argument for Early Temperance: Addressed to the Youth of the United States*, Boston.
16. Egan, P. (1829), *Boxiana or Sketches of Ancient and Modern Pugilism: Comprising The only original and complete lives of the boxers. Illustrated with numerous portraits. In 5 vol., Vol. II.*, Sherwood, Neely, and Jones, PaternosterRow, London.
17. Whannel, Garry (2005), *Media Sport Stars: Masculinities and Moralities*. Routledge.
18. Baretти, Giuseppe Marco Antonio, Thomson, Charles & Monteith, John (1807), *Dizionario delle lingue italiana ed inglese: English and Italian*, London, Vol. II.
19. Niles, Hezekiah, Niles, William Ogden, Hughes, Jeremiah & Beatty George (1821), *Niles' National Register: Containing Political, Historical, Geographical, Scientifical, Statistical, Economical, and Biographical Documents, Essays and Facts: Together with Notices of the Arts and Manufactures, and a Record of the Events of the Times*, Vol. 21.
20. Downes, Henry, *Pugilistica* (1906), *The history of British boxing*, Published by John Grant, Edinburgh.
21. Chapelet, Jean-Loup, Bousigue, Amandine, Cohen, Benjamin (2008), *The autonomy of sport in Europe*, Strasbourg, 1.12.2008.
22. John Mason Good, Olinthus Gregory, Newton Bosworth (1813), *Pantologia: A New Cyclopaedia, Comprehending a Complete Series of Essays*. Vol. II. (BAR-CAZ).
23. John Boyle O'Reilly (1888), *Ethics of Boxing and Manly Sport*.
24. James Wilson (1840), *The Rod and the Gun: Being Two Treatises on Angling and Shooting*, Printed by t. Constable, Printed to her Majesty, Edinburgh.
25. Mark Twain (1876), *Mississippi Writings*, The Librarian of America.
26. Mary Eleanor Wilkins (1892), *The Pot of Gold and Other Stories*.
27. Mrs. S. C. Hall (1854), *Sharpe's London Magazine of Entertainment and Instruction for General Reading*, pp.172-173.
28. New South Wales. Parliament (1905), pp. 964.
29. Noah Worcester (1816), *The Friend of Peace*, Vol 1, Issues 1-12, pp. 5.
30. Niles' Weekly Register (1833), Vol. 45, pp. 52.
31. Pierce Egan (1851), *Every gentleman's manual. A lecture on the art of self-defence, etc.*, London, pp. 78.
32. Prince Hoare (1800), *Indiscretion: A Comedy, in Five Acts, as Performed at the Theatre-Royal, Drury-Lane*, Printed and Published by J. Barker, London.
33. Allanson-Winn, R.G., Robinson, Bertram Fletcher (1897), *Boxing*.
34. Samuel Rutherford Crockett. (1895), *Bog-Myrtle and Peat: Tales Chiefly of Galloway Gathered from the Years 1889 to 1895*, Published by Librarian of Alexandria. Made in United States of America.
35. Sir William Oldnall Russell, Daniel Davis (1824), *A Treatise on Crimes and Misdemeanors*, T. 1.
36. *Sporting Magazine* (1810), T. 35.
37. *Sport and its pleasures, physical and gastronomical* (1859), Charman and hall, London.
38. *Sharpe's London Magazine of Entertainment and Instruction: For General Reading* (1847), Vol. 5.
39. Talbot Baines Reed (1894), *The Master of the Shell*.
40. *Travel, Adventure, and Sport, from Blackwood's Magazine*. *Blackwood's Magazine* (1841), Vol. 3.
41. Young, Thomas (1822), *An Essay on Humanity to Animals*, London.
42. *The Encyclopaedia Britannica or Dictionary of Arts, Sciences, and General Literature*. Eighth Edition (1854), Vol. 5.
43. *The Chimney Corner Companion: Being a Selection of the Most Interesting, Amusing, and Authentic Descriptions and Anecdotes, of Men, Manners, and Things* (1827).
44. *The Scots Magazine and Edinburgh Literary Miscellany* (1806), Vol. 68. Part 2, pp. 907-910.

Received: 04.03.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Сутула Василь Опанасович: д. пед. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Сутула Василий Афанасьевич: д. пед. н., професор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Vasyl Sutula: Doctor of Science (Pedagogical), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-1108-9640

E-mail: vsutula@rambler.ru

Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов

Юрий Тропин
Наталья Бойченко

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: установить особенности и степень взаимосвязи психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов.

Материал и методы: анализ научно-методической информации, обобщение передового практического опыта, психофизиологические методы исследования, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В исследованиях приняли участие тридцать квалифицированных борцов в возрасте 19–22 лет.

Результаты: результаты исследования свидетельствуют об однородности показателей простых и сложных реакций, так как коэффициент вариации находится в пределах от 6,04% до 10,94%. Показатели специфических восприятий имеют высокий коэффициент вариации (от 15,56% до 48,82%), это объясняется тем, что специфические восприятия более индивидуально отображают психофизиологическое состояние квалифицированных борцов.

Выводы: определено, что наиболее информативными показателями физической подготовленности являются тесты скоростно-силовых способностей борца, которые имеют достоверные связи с 11 психофизиологическими показателями, за тем идут тесты, характеризующие силовую выносливость, с пятью статистически достоверными взаимосвязями.

Ключевые слова: квалифицированные борцы, корреляция, психофизиологические показатели, физическая подготовленность.

Введение

Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена, кроме того, главная проблема спорта высших достижений – невозможность бесконечного повышения тренировочных нагрузок, которая приводит к необходимости дальнейшего поиска новых, более эффективных педагогических средств и методов в системе подготовки спортсменов высокой квалификации [4; 8; 9; 23].

Умение проводить большое количество сложных технических и тактических действий, учёт возможных действий соперника в поединке, принятие смелых и мгновенных решений в экстремальных ситуациях на фоне воздействия сбивающих факторов – все это является необходимым условием для достижения успеха в соревновательной деятельности борцов и отражает уровень их психологической подготовленности [14–16, 22].

Психофизиологические функции человека зависят от особенностей высшей нервной системы, характеризующие процесс формирования и совершенствования специальных двигательных навыков в условиях спортивной деятельности [3; 10; 19; 21].

Также, физическая подготовленность борцов является одной из важнейшей основой общей структуры их подготовленности, определяющая уровень специальной работоспособности, от которой зависит надежность реализации технических действий [2; 5; 11; 20].

Связь исследования с научными программами, планами и темами. Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель исследования: установить особенности и степень взаимосвязи психофизиологических показателей

и физической подготовленности у квалифицированных борцов.

Задачи исследования:

– определить психофизиологические показатели и уровень физической подготовленности квалифицированных борцов;

– установить степень корреляционной связи между психофизиологическими показателями и уровнем физической подготовленности у квалифицированных борцов.

Материал и методы исследования

Методы исследования: анализ научно-методической информации, обобщение передового практического опыта, психофизиологические методы исследования, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

На основе анализа научно-методической информации и обобщения передового практического опыта было установлено, что одной из главных задач тренировочного процесса квалифицированных борцов является развитие физических качеств и повышение психологической устойчивости к сбивающим факторам [12; 17; 18].

С целью определения и установления особенностей взаимосвязи психофизиологических показателей и физической подготовленности проведено педагогическое тестирование.

Оценка сенсомоторных реакций и специфических восприятий проведена с помощью комплекса тестов, разработанных для планшетных персональных компьютеров [1; 21]. Указанные тесты были разделены на три группы:

Таблица 1
Модельные показатели сенсомоторных реакций и специфических восприятий квалифицированных борцов (n=30)

№	Показатели сенсомоторных реакций и специфических восприятий	\bar{X}	δ	V, %	m
Простые реакции					
1.	Простая моторика (количество нажатий за 10 с)	25,50	1,54	6,04	0,28
2.	Устойчивость к сбивающим факторам (%)	80,00	6,37	7,96	1,16
3.	Простая зрительно-моторная реакция (мс)	230,00	15,45	6,72	2,82
4.	Простая слухо-моторная реакция (мс)	212,40	14,54	6,85	2,66
Сложные реакции					
5.	Реакция выбора из статических объектов (мс)	636,30	63,34	9,95	11,56
6.	Реакция на движущийся объект (мс)	26,60	2,91	10,94	0,53
7.	Реакция различение (мс)	281,20	18,16	6,46	3,32
8.	Реакция выбора из динамических объектов (мс)	366,40	35,72	9,75	6,52
Специфические восприятия					
9.	Оценка чувства темпа (80 уд.-мин ⁻¹) (мс)	38,00	13,34	35,11	2,44
10.	Оценка воспроизведения точности линии (мм)	0,50	0,12	24,00	0,02
11.	Скорость воспроизведения заданной линии (мм-с ⁻¹)	103,50	50,53	48,82	9,22
12.	Оценка восприятия изменения размера объекта (с)	0,90	0,14	15,56	0,03

простые сенсомоторные реакции, сложные сенсомоторные реакции, специфические восприятия.

В таблице 1 представлены показатели сенсомоторных реакций и специфических восприятий развития квалифицированных борцов.

Для определения однородности выборочных наблюдений использовали коэффициент вариации. Считается, что если коэффициент вариации не превышает 10%, то выборку можно считать однородной [7]. Полученные данные свидетельствуют об однородности показателей простых и сложных реакций исследуемых спортсменов, так как коэффициент вариации находится в пределах от 6,04% до 10,94%. Показатели специфических восприятий имеют высокий коэффициент вариации (от 15,56% до 48,82%), это объясняется тем, что специфические восприятия более индивидуально отображают психофизиологическое состояние квалифицированных борцов (табл. 1).

Физическая подготовка борцов имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса и распределении нагрузки [6; 13]. Необходимо при подборе средств и методов тренировки учитывать соответствие возможностей организма спортсмена и развитие специальных физических качеств. Анализ литературы [5; 6; 11] по вопросам развития специальных физических качеств у борцов показывает, что уровень скоростно-силовой подготовленности спортсмена имеет большое значение при выполнении разнообразных технических действий. Так, способность выборочно проявлять значительные мышечные усилия позволяет борцам успешно выполнять комбинацию приемов, своевременно применять контрприем. При спуртах, бросках, удержаниях большое значение имеет специальная выносливость, а также для быстрого восстановления во время кратковременного отдыха между периодами (30 с) и между схватками (чем ближе к финальным встречам, тем короче интервалы отдыха).

В связи с этим, для оценки физической подготовленности борцов нами применялись различные методы тестирования координационных способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости. На основе указанных методов тестирования были получены следующие показатели фи-

зической подготовленности квалифицированных борцов греко-римского стиля (табл. 2).

Особенность и степень взаимосвязи психофизиологических показателей и полученных результатов физической подготовленности определялась методом корреляционного анализа (табл. 3). Согласно показателям таблицы, критическое значение выборочного коэффициента корреляции для выборки n=30 равно $r=0,361$ [7].

Корреляционный анализ взаимосвязи психофизиологических показателей с физической подготовленностью показал, что простая моторика взаимодействует со скоростно-силовыми способностями в тесте бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед двумя руками ($r=0,40$).

Устойчивость к сбивающим факторам имеет статистически достоверные взаимосвязи со скоростно-силовыми способностями, проявляющимися в прыжках в высоту с места ($r=-0,37$), бросках подворотом ($r=0,45$) и прогибом ($r=0,52$), сгибании-разгибании рук в упоре лежа за 20 с ($r=-0,36$); с силовой выносливостью в тестах: максимальное количество приседаний с партнером ($r=-0,38$), максимальное количество подтягиваний на перекладине ($r=-0,43$).

Реакция выбора из статических объектов имеет взаимосвязь со скоростно-силовыми способностями, показанных в тесте: бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед двумя руками ($r=-0,37$).

Анализ показателей реакции на движущийся объект выявил статистически достоверную взаимосвязь с максимальным количеством сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа ($r=0,39$), характеризующим силовую выносливость борцов.

Реакция различения достоверно взаимосвязана со скоростно-силовыми способностями в тесте подтягивание на перекладине за 20 с ($r=-0,44$) и с координационными способностями, проявившимися в тесте 15 переворотов на "мосту" ($r=0,37$).

На скорость воспроизведения заданной линии влияют такие показатели физической подготовленности, как скоростно-силовые качества (тест бег на 30 м ($r=0,43$), броски подворотом ($r=0,40$) и прогибом ($r=0,46$), лазание по канату 5 м без помощи ног ($r=0,49$)), и силовой выносливости (максимальное количество приседаний с

Таблица 2

Модельные показатели физической подготовленности квалифицированных борцов греко-римского стиля (n=30)

№ п/п	Тесты	\bar{X}	δ	V, %	m
Скоростно-силовые способности					
1.	Бег на 30 м (с)	4,98	0,31	6,23	0,06
2.	Прыжок в высоту (см)	50,97	4,79	9,40	0,87
3.	Прыжок в длину (см)	219,20	8,94	4,08	1,63
4.	Броски подворотом 10 раз (с)	28,13	2,22	7,89	0,40
5.	Броски прогибом 10 раз (с)	30,90	2,29	7,41	0,42
6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад двумя руками (см)	9,89	0,72	7,28	0,13
7.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (см)	8,89	0,67	7,54	0,12
8.	Лазанье по канату без помощи ног (с)	6,70	0,72	10,75	0,13
9.	Подтягивание на перекладине за 20 с (к-во раз)	15,57	1,15	7,39	0,21
10.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (к-во раз)	30,90	2,33	7,54	0,43
11.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (к-во раз)	18,77	1,33	7,09	0,24
Силовая выносливость					
12.	Поднимание ног на гимнастической стенке (к-во раз)	18,47	1,50	8,12	0,27
13.	Приседание с партнером равного веса (к-во раз)	22,23	2,38	10,71	0,43
14.	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	30,43	4,06	13,34	0,74
15.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	64,43	4,34	6,74	0,79
16.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (к-во раз)	49,83	4,44	8,91	0,79
17.	Подъемы партнера захватом туловища сзади (к-во раз)	15,90	1,35	8,49	0,25
Координационные способности					
18.	Забегание на "мосту" (5 – влево, 5 – вправо) (с)	15,09	1,35	8,95	0,25
19.	10 кувырков вперед (с)	12,15	1,17	9,63	0,21
20.	Перевороты на "мосту" 15 раз (с)	34,83	2,06	5,91	0,38
Общая выносливость					
21.	Бег на 800 м (с)	155,83	5,65	3,63	1,03
22.	Бег 2x800 м (1 мин отдыха) (с)	320,33	10,27	3,21	1,88
Специальная выносливость					
23.	1 серия 15 бросков подворотом (с)	32,13	3,34	10,40	0,61
24.	2 серия 15 бросков подворотом (с)	32,83	4,06	12,37	0,74
25.	3 серия 15 бросков подворотом (с)	35,97	5,46	15,18	1,00
26.	Сумма трех серий бросков подворотом (с)	100,93	12,09	11,98	2,21

партнером ($r=-0,40$), максимальное количество подтягиваний на перекладине ($r=-0,40$)).

Оценка восприятия изменения размера объекта имеет взаимосвязь с общей выносливостью, проявленной в беге на 800 м ($r=0,42$) и беге 2x800 м ($r=0,38$).

Показатели простой зрительно-моторной реакции, простой слухо-моторной реакции, реакции выбора из динамических объектов, оценки чувства темпа и оценки воспроизведения точности заданной линии не имеют статистически достоверных связей с физической подготовленностью.

Продолженный анализ выявил ряд недостатков в физической подготовленности исследуемых спортсменов и позволил установить, что при планировании тренировочных нагрузок необходимо повысить требования к уровню развития специальной работоспособности борцов с учетом меры проявления психофизиологических показателей в условиях соревновательной деятельности.

Выводы

Результаты исследования свидетельствуют об однородности показателей простых и сложных реакций, так как коэффициент вариации находится в пределах от 6,04% до 10,94%.

Показатели специфических восприятий имеют высокий коэффициент вариации (от 15,56% до 48,82%). Это объясняется тем, что специфические восприятия отображают, в большей степени, индивидуальное, генетически обусловленное, характерное для конкретного спортсмена психофизиологическое состояние.

Материалы исследования показали, что наиболее важными показателями физической подготовленности являются тесты скоростно-силовых способностей борца, которые имеют связи с 11 психофизиологическими показателями, за ними идут тесты, отображающие силовую выносливость с 5 статистически достоверными взаимосвязями.

Выявлено, что показатели физической подготовленности квалифицированных борцов характеризуются преимущественно малой вариативностью при тестировании скоростно-силовых качеств, координационных способностей, общей и силовой выносливости, а средней – в результатах специальной выносливости. Это дает основание утверждать, что в тренировочном процессе квалифицированных борцов греко-римского стиля необходимо больше времени уделять развитию специальной выносливости.

Дальнейшие исследования будут направлены на определение взаимосвязей между физическим развитием и психофизиологическими показателями борцов.

Таблица 3

Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов (n=30)

Показатели	Простые реакции				Сложные реакции				Специфические восприятия				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Скоростно-силовые способности	13	0,16	0,17	0,29	0,08	-0,14	-0,03	0,01	-0,02	0,02	-0,06	0,43	-0,28
	14	0,16	-0,37	-0,04	0,07	-0,12	-0,28	-0,15	0,12	-0,10	0,02	-0,29	0,20
	15	0,24	-0,33	-0,11	-0,07	-0,02	-0,20	-0,11	0,04	-0,13	-0,01	-0,34	0,05
	16	-0,22	0,45	0,03	-0,31	-0,11	0,01	0,28	-0,03	0,16	-0,04	0,40	-0,12
	17	-0,25	0,52	0,04	-0,25	-0,06	0,11	0,29	-0,03	0,20	-0,02	0,46	-0,14
	18	0,26	-0,26	-0,07	0,03	-0,21	-0,11	-0,20	0,03	-0,23	0,06	-0,29	-0,03
	19	0,40	-0,20	-0,11	-0,02	-0,37	-0,24	-0,25	-0,10	-0,29	-0,02	-0,22	-0,10
	20	0,07	0,06	0,09	-0,02	-0,13	0,03	-0,04	-0,06	0,23	-0,06	0,49	-0,14
	21	0,30	-0,34	-0,21	0,15	-0,11	-0,21	-0,44	-0,01	-0,21	0,00	-0,25	0,22
Силовая выносливость	22	0,31	-0,36	-0,12	0,14	-0,09	-0,19	-0,31	-0,02	-0,11	-0,07	-0,22	0,20
	23	0,20	-0,18	-0,22	0,08	-0,04	-0,14	-0,30	0,04	-0,24	-0,04	-0,33	0,30
	24	-0,20	-0,12	0,14	-0,04	0,17	0,24	0,06	-0,02	0,07	0,06	-0,27	-0,27
	25	0,08	-0,38	-0,17	0,04	-0,10	-0,03	-0,29	-0,06	-0,20	-0,13	-0,40	-0,13
	26	0,10	-0,43	0,11	0,30	0,27	0,33	-0,17	0,24	0,02	0,29	-0,40	0,17
	27	-0,06	-0,11	0,04	-0,01	0,09	0,39	-0,04	-0,18	-0,04	0,01	-0,36	-0,11
Координация	28	-0,01	-0,17	-0,04	-0,01	0,03	0,33	-0,15	-0,26	-0,03	-0,04	-0,26	-0,01
	29	-0,11	-0,11	0,23	0,00	0,12	0,04	0,05	-0,08	0,04	0,12	-0,06	-0,36
	30	-0,26	0,18	0,02	-0,26	0,14	-0,07	0,23	-0,13	-0,16	-0,16	0,02	-0,13
Общая и специальная выносливость	31	-0,32	0,25	0,08	-0,27	0,08	0,02	0,26	-0,18	0,00	-0,10	0,22	-0,23
	32	-0,30	0,18	0,15	-0,09	0,19	0,01	0,37	0,03	-0,08	0,00	0,04	0,05
	33	0,05	0,07	-0,31	-0,11	-0,17	-0,27	-0,13	0,03	-0,23	-0,17	0,16	0,42
	34	0,18	0,13	-0,25	-0,06	-0,21	-0,20	-0,08	0,05	-0,19	-0,08	-0,02	0,38
	35	0,02	0,19	-0,08	-0,01	-0,12	-0,14	-0,05	0,05	0,02	0,07	0,01	0,09
	36	-0,10	0,31	-0,01	-0,07	-0,06	-0,02	0,09	0,02	-0,01	0,14	-0,15	0,06
	37	-0,16	0,32	-0,08	-0,12	-0,03	-0,08	0,18	0,12	-0,11	0,11	-0,30	0,14
	38	-0,10	0,30	-0,06	-0,08	-0,06	-0,08	0,10	0,07	-0,05	0,11	-0,18	0,11

Примечание. 1–12 психофизиологические показатели: 1 – простая моторика (количество нажатий за 10 с), 2 – устойчивость к сбивающим факторам (%), 3 – простая зрительно-моторная реакция (мс), 4 – простая слухо-моторная реакция (мс); 5 – реакция выбора из статических объектов (мс), 6 – реакция на движущийся объект (мс), 7 – реакция различение (мс), 8 – реакция выбора из динамических объектов (мс); 9 – оценка чувства темпа (80 уд.·мин⁻¹) (мс), 10 – оценка воспроизведения точности заданной линии (мм), 11 – скорость воспроизведения заданной линии (мм·с⁻¹), 12 – оценка восприятия изменения размера объекта (с). 13–38 – показатели физической подготовленности: 13 – бег на 30 м (с), 14 – прыжки в высоту с места (метод Абалакова) (см), 15 – прыжки в длину с места (см), 16 – броски подворотом (с), 17 – броски прогибом (с), 18 – бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы назад двумя руками (м), 19 – бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед двумя руками (м), 20 – лазание по канату 5 м без помощи ног (с), 21 – подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз), 22 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (количество раз), 23 – подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (количество раз); 24 – поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз), 25 – максимальное количество приседаний с партнером (количество раз), 26 – максимальное количество подтягиваний на перекладине (количество раз), 27 – максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (количество раз), 28 – максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре на брусьях (количество раз), 29 – подъемы партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (количество раз); 30 – забегание на "мосту" (5 – влево, 5 – вправо) (с), 31 – 10 кувырксов вперед (с), 32 – перевороты на "мосту" 15 раз (с); 33 – бег на 800 м (с), 34 – бег 2x800 м (1 мин отдыха) (с); 35 – 1 серия по 15 бросков через спину (с), 36 – 2 серия по 15 бросков через спину (с), 37 – 3 серия по 15 бросков через спину (с), 38 – сумма трех серий по 15 бросков через спину (с).

Конфликт интересов. Авторы заявляют, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Ашанин, В.С., Романенко, В.В. (2015), "Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, С. 15-18.
2. Бойченко, Н.В., Сушко, Ю.П. (2011), "Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, С. 47-50.
3. Бойченко, Н.В., Гринь, Л.В. (2011), "Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 1, С. 10-13.
4. Дагбаев, Б.В. (2013), *Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований: монография*, Изд-во Бурятского гос. ун-та.

5. Ермаков, С.С., Тропин, Ю.Н., Бойченко, Н.В. (2016), "Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов", *Единоборства*, № 2, С. 20-23.
6. Камаев, О.И., Тропин, Ю.Н. (2013), "Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе", *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств: Сборник статей IX научной конференции, 8 февраля 2013 года*, ХНПУ, Харьков, С. 149-152.
7. Начинская, С.В. (2005), *Спортивная метрология: пособие для студентов высших учебных заведений*, Издательский центр "Академия", Москва.
8. Новиков, А.А. (2012), *Основы спортивного мастерства*, ВНИИФК, Москва.
9. Первачук, Р.В., Тропин, Ю.Н., Романенко, В.В., Чуев, А.Ю. (2017), "Модельные характеристики сенсомоторных реакций и специфических восприятий квалифицированных борцов", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5, С. 84-88.
10. Таймазов, В.А., Голуб, Я.В. (2004), *Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции*, Олимп СПб, СПб.
11. Тропин, Ю.Н., Бойченко, Н.В. (2014), "Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, Серія 15, № 1, С. 72-77.
12. Тропин, Ю.Н. (2017), "Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, С. 98-101.
13. Тропин, Ю.Н., Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Веретельникова, Н.А. (2018), "Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности у квалифицированных борцов", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1, С. 102-107.
14. Шацких, В.В. (2012), "Інформативні критерії психофізіологічних станів борців в умовах тренувальної діяльності", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 3, С. 137-142.
15. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N. & Rovnaya, O. (2016), "Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts", *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16(2), pp. 433-441.
16. Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. & Shatskih, V. (2013), "Age, psycho-emotional states and stress resistance in elite wrestlers", *International Journal of Wrestling Science*, T. 3, No. 1, pp. 58-69.
17. Latyshev, S., Korobeynikov, G. & Korobeinikova, L. (2014), "Individualization of Training in Wrestlers", *International Journal of Wrestling Science*, T. 4, No. 2, pp. 28-32.
18. Miarka, B. (2016), "Technical-tactical and physiological demands of wrestling combats", *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, T. 11, No. 1, pp. 18-31.
19. Saad, A. H. (2012), "Physiological profile of the young Egyptian wrestlers", *World Journal of Sport Sciences*, T. 6, No. 1, pp. 45-50.
20. Tropin, Y. & Boychenko, N. (2014), "Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 2, P.117-120.
21. Tropin, Y., Romanenko, V. & Ponomaryov V. (2016), "Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 3, pp. 99-103.
22. Zi-Hong, H. (2013), "Physiological profile of elite Chinese female wrestlers", *The Journal of Strength & Conditioning Research*, T. 27, No. 9, pp. 2374-2395.
23. Zhumakulov, Z.P. (2017), "Education Technology of Primary Training Sport Wrestling", *Eastern European Scientific Journal*, No. 5, pp. 29-35.

Стаття надійшла до редакції: 26.02.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотація. Юрій Тропін, Наталя Бойченко. **Взаємозв'язок психофізіологічних показників і фізичної підготовленості у кваліфікованих борців.** **Мета:** встановити особливості та ступінь взаємозв'язку психофізіологічних показників і фізичної підготовленості у кваліфікованих борців. **Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної інформації, узагальнення передового практичного досвіду, психофізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь тридцять кваліфікованих борців, у віці 19–22 років. **Результати:** На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду було встановлено, що одним з головних завдань тренувального процесу кваліфікованих борців є розвиток фізичних якостей та підвищення психологічної стійкості до збиваючих факторів. Результати дослідження свідчать про рівномірність показників простих і складних реакцій, так як коефіцієнт варіації знаходиться в межах від 6,04% до 10,94%. Показники специфічних уявлень мають високий коефіцієнт варіації (від 15,56% до 48,82%), це пояснюється тим, що специфічні уявлення більш індивідуально відображають психофізіологічний стан кваліфікованих борців. Виявлено, що показники фізичної підготовленості кваліфікованих борців характеризуються переважно малою варіативністю при тестуванні швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, загальної та силової витривалості, а середньою – у результатах спеціальної витривалості. Це дає підстави стверджувати, що в тренувальному процесі кваліфікованих борців греко-римського стилю потрібно більше часу приділити розвитку спеціальної витривалості. **Висновки:** визначено, що найбільш інформованими показниками фізичної підготовленості є тести швидкісно-силових здібностей борців, які мають достовірні зв'язки з 11 психофізіологічними показниками, потім йдуть тести, що характеризують силову витривалість, з п'ятьма статистично достовірними взаємозв'язками. Визначено, чим вище рівень спортивного майстерності спортсмена, тим вище значення психофізіологічних функцій для досягнення змагального результату.

Ключеві слова: кваліфіковані борці, кореляція, психофізіологічні показники, фізична підготовленість.

Abstract. Yura Tropin & Natalya Boychenko. **Interrelation of psychophysiological indicators and physical readiness of qualified wrestlers.** **Purpose:** to establish the features and degree of interrelation of psychophysiological indicators and physical readiness among qualified wrestlers. **Material & Methods:** analysis of scientific and methodological information, generalization of best practical experience, psychophysiological methods of research, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. Thirty qualified wrestlers took part in the research, at the age of 19–22. **Results:** the results of the study indicate the uniformity of the indices of simple and complex reactions, since the coefficient of variation lies in the range from 6,04% to 10,94%. The indicators of specific perceptions have a high coefficient of variation (from 15,56% to 48,82%), this is because specific perceptions more individually reflect the psychophysiological state of qualified wrestlers. **Conclusions:** it is determined that the most informative indicators of physical readiness are the tests of the wrestler's strength abilities, which have reliable connections with 11 psychophysiological indicators, followed by tests characterizing the strength endurance, with five statistically significant interrelations.

Keywords: qualified wrestlers, correlation, psychophysiological indicators, physical readiness.

References

1. Ashanin, V.S. & Romanenko, V.V. (2015), "The use of computer technology to assess sensorimotor reactions in martial arts", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 4, pp. 15-18. (in Russ.)

2. Boychenko, N.V. & Sushko, Yu.P. (2011), "Ways to increase the speed-strength preparedness of highly qualified wrestlers", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 2, pp. 47-50. (in Russ.)
3. Boichenko, N.V. & Hryn, L.V. (2011), "Technical and tactical indicators of competitive activities of martial arts", *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 1, pp. 10-13. (in Ukr.)
4. Dagbaev, B.V. (2013), *Podgotovka bortsov volnogo stilya s uchetom sovremennykh pravil sorevnovaniy: monografiya* [Training of freestyle wrestlers taking into account modern rules of competitions: monograph], Izd-vo Buryatskogo gos. un-ta. (in Russ.)
5. Yermakov, S.S., Tropin, Yu.N. & Boychenko, N.V. (2016), "Special Physical Training of Qualified Fighters", *Yedinoborstva*, No. 2, pp. 20-23. (in Russ.)
6. Kamaev, O.I. & Tropin, Yu.N. (2013), "Effects of special strength qualities on technical and tactical preparedness in the fight", *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i edinoborstv: Sbornik statey IX nauchnoy konferentsii, 8 fevralya 2013 goda* [Problems and perspectives for the development of sports games and martial arts: Collection of articles IX scientific conference, February 8, 2013], KhNPU, Kharkov, pp. 149-152. (in Russ.)
7. Nachinskaya, S.V. (2005), *Sportivnaya metrologiya: posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy* [Sports Metrology: A Handbook for Students of Higher Educational Institutions], Izdatelskiy tsentr "Akademiya", Moscow. (in Russ.)
8. Novikov, A.A. (2012), *Osnovy sportivnogo masterstva* [Fundamentals of Sporting Excellence], VNIIFK, Moscow. (in Russ.)
9. Pervachuk, R.V., Tropin, Yu.N., Romanenko, V.V. & Chuev, A.Yu. (2017), "Modeling characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of skilled wrestlers", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 5, pp. 84-88. (in Russ.)
10. Taymazov, V.A. & Golub, Ya.V. (2004), *Psikhofiziologicheskoe sostoyanie sportsmena. Metody otsenki i korektsii* [Psychophysiological state of the athlete. Methods of assessment and correction], Olimp SPb, SPb. (in Russ.)
11. Tropin, Yu.N. & Boychenko, N.V. (2014), "Analysis of the special physical preparedness of highly skilled wrestlers of the Greco-Roman style", *Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova, Seriya 15*, No. 1, pp. 72-77. (in Russ.)
12. Tropin, Yu.N. (2017), "Model characteristics of physical fitness in sports wrestling", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 2, pp. 98-101. (in Russ.)
13. Tropin, Yu.N., Romanenko, V.V., Golokha, V.L. & Veretelnikova, N.A. (2018), "Interrelation of physical development and physical readiness among qualified wrestlers", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 1, pp. 102-107. (in Russ.)
14. Shatskykh, V.V. (2012), "Informative criteria of psychophysiological states of fighters in conditions of training activity", *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 3, pp. 137-142. (in Ukr.)
15. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N. & Rovnaya, O. (2016), "Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts", *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16(2), pp. 433-441.
16. Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. & Shatskih, V. (2013), "Age, psycho-emotional states and stress resistance in elite wrestlers", *International Journal of Wrestling Science*, T. 3, No. 1, pp. 58-69.
17. Latyshev, S., Korobeynikov, G. & Korobeinikova, L. (2014), "Individualization of Training in Wrestlers", *International Journal of Wrestling Science*, T. 4, No. 2, pp. 28-32.
18. Miarka, B. (2016), "Technical-tactical and physiological demands of wrestling combats", *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, T. 11, No. 1, pp. 18-31.
19. Saad, A. H. (2012), "Physiological profile of the young Egyptian wrestlers", *World Journal of Sport Sciences*, T. 6, No. 1, pp. 45-50.
20. Tropin, Y. & Boychenko, N. (2014), "Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 2, P.117-120.
21. Tropin, Y., Romanenko, V. & Ponomaryov V. (2016), "Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 3, pp. 99-103.
22. Zi-Hong, H. (2013), "Physiological profile of elite Chinese female wrestlers", *The Journal of Strength & Conditioning Research*, T. 27, No. 9, pp. 2374-2395.
23. Zhumakulov, Z.P. (2017), "Education Technology of Primary Training Sport Wrestling", *Eastern European Scientific Journal*, No. 5, pp. 29-35.

Received: 26.02.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

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

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

Yura Tropin: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-6691-2470

E-mail: tyn.82@ukr.net

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

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

Natalya Boychenko: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста

Лилия Шейко
Наталья Пащенко

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

В статье предложены результаты исследования эффективности различных программ по обучению плаванию детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр в воде.

Цель: установить эффективность различных методических подходов при обучении детей младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий плаванием.

Материал и методы: анализ и обобщение данных научно-методической информации, анализ методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста и организации уроков в оздоровительных группах бассейнов г. Харькова, педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая статистика.

Результаты: установлено, что физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию для детей младшего школьного возраста в соответствии с программами обучения в ЭГ и КГ группах способствовали овладению навыком плавания и освоению техники спортивных способов кроль на груди и на спине. В процессе сравнительного педагогического эксперимента доказано, что занятия плаванием по программе, предусматривающей применение специально подобранных подвижных игр в воде в течение основной части каждого из 36 занятий, способствовали более выраженному внутригрупповому росту большинства показателей плавательной подготовленности по сравнению с занятиями по программе, где играм отводилось лишь 35% времени.

Выводы: определено, что применение программы с широким использованием игр в основной части урока делает занятия более интересными, эмоциональными и дает возможность детям избавиться от неуверенности в своих силах.

Ключевые слова: плавание, обучение, дети, младший школьный возраст, игры в воде.

Введение

Каждый человек должен уметь плавать, т. к. плавание – вид спорта, помогающий укреплять здоровье, а порой и сохраняющий жизнь человека. Купание, плавание, игры в воде благоприятны для всестороннего физического развития как взрослых так и детей. Занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Благодаря совершенствованию механизма терморегуляции у ребенка повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды [3; 6]. Кроме того, систематические занятия плаванием ведут к улучшению работы органов кровообращения и дыхания. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, а активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Благодаря оздоровительным занятиям плаванием у ребенка укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, повышается выносливость [1; 7].

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, бояться глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения

плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты характера личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность [2; 3; 7; 8].

Учиться плавать никогда не поздно. Однако обучение плаванию следует начинать в раннем возрасте. Это обусловлено возможностью более полно и возможно раньше использовать оздоровительные и воспитательные возможности, которые заложены в плавании. Если научить ребенка плавать в дошкольном возрасте не удалось, это нужно сделать при первой же возможности, например, в возрасте 6–8 лет (начальная школа), потому, что в этом возрасте ребята очень подвижны, энергичны, любопытны и достаточно смелы (последнее обстоятельство чрезвычайно важно). Чем раньше ребята научатся плавать, тем больше гарантий от несчастных случаев на воде [4; 5]. Особенности обучения плавательным движениям определяются в первую очередь особенностями водной среды, в которой происходит перемещение тела. На обучающегося плаванию действует множество факторов, не встречающихся ему в наземном передвижении, с которыми он не в состоянии сразу освоиться. Это прежде всего, переключение привычных реакций, связанных с твердой опорой и передвижением в разнородной среде земля-воздух, адаптацией с новым способом опоры о воду и передвижение в однородной водной среде; отсутствие антигравитационных рефлексов и переход к действиям в условиях относительной невесомости;

перестройка дыхания; замена локомоций в вертикальном положении на локомоции в положении горизонтальном и др. [3–5; 6; 9; 10].

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием физического воспитания. Игры в воде, кроме оздоровительного значения, имеют большое познавательное значение: в процессе игры человек может познать совершенно новые ощущения и прежде всего привыкнуть к воде, усвоить тот или иной элемент техники плавания. При помощи игр решаются самые различные задачи: 1) повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений; 2) повышение эмоциональности на занятиях плаванием; 3) укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества; 4) воспитание самостоятельности, инициативы, решительности [4; 7]. При проведении уроков по обучению плаванию детей особое значение приобретают игры на лучшее выполнение того или иного движения или способа плавания в целом. Этим достигается большая эмоциональность занятий и переключение внимания занимающихся с изучения элемента на игру. В итоге упражнение выполняется с большей легкостью, непринужденностью. Хотя в процессе игр занимающиеся выполняют достаточно интенсивную физическую работу, однако вследствие высокой эмоциональности и увлечения игрой легко переносят большие нагрузки. Игры в воде при обучении плаванию также способствуют мобилизации памяти, двигательного опыта, осмыслению происходящего и оценке своих действий (А. И. Птушко, 2005), воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности (Т. И. Осокина, 1991, Л. В. Шейко, 2016, 2017). Известно, что наиболее ценными для достижения образовательных целей играми являются те, в которых учащиеся используют движения, близкие к тем, которые используются в овладении приемами спортивных движений (Т. А. Протченко, 2003). Авторы считают, что эти действия легко переносятся впоследствии при более детальном изучении техники спортивных способов плавания и даже облегчают овладение ими.

Наш опыт также свидетельствует о том, что игры эффективны с первых же шагов в воде. Выполнение специфических упражнений при освоении воды только облегчается или ускоряется, если дети будут играть. Игры помогают избежать однообразия, восстанавливают психологический статус, развивают тактическое мышление, культуру общения, осуществляют подготовку к конкретной профессиональной деятельности. Под этим углом зрения пересматриваются программы по обучению плаванию. В этих программах увеличиваются время и количество используемых игр, которые становятся доминирующим средством обучения плаванию детей. Учитывая важность данной проблемы, на кафедре водных видов спорта ХГАФК были разработаны комплексы подвижных игр в воде для освоения водной среды и для освоения техники спортивных способов плавания, которые могут широко применяться в основной части занятия. Предложенные комплексы игр могут быть использованы тренерами при обучении детей плаванию и студентами в период тренерской практики.

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Работа выполнялась в рамках инициативной темы кафедр водных видов спорта ХДАФК "Научково-методичні основи використання оздоровчого плавання серед різних верств населення".

Цель исследования: установить эффективность различных методических подходов при обучении детей младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий плаванием.

Основные задачи исследования: выявить положительный эффект в формировании плавательного навыка у детей младшего школьного возраста в результате более широкого применения игрового метода обучения в основной части каждого урока; определить его эффективность для формирования волевой активности по преодолению отрицательных эмоциональных реакций в процессе начального обучения плаванию.

Материал и методы исследования

Для решения основных задач исследования нами использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста и организации уроков в оздоровительных группах бассейнов г. Харькова, педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая статистика.

В результате анализа литературных источников; изучения существующих программ обучения плаванию детей; ознакомления с опытом работы в детских группах по обучению плаванию в различных бассейнах г. Харькова, нами была разработана программа, направленная на формирование навыка плавания у детей младшего школьного возраста с помощью широкого применения подвижных игр в основной части урока. В октябре 2016 г. программа была предложена для применения в оздоровительных группах Авторской школы плавания Ю. В. Близнаюка (г. Харьков). Для решения задач исследования проводился педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие дети 6–8 лет (мальчики и девочки) двух групп (контрольной – КГ и экспериментальной – ЭГ) по 15 человек в каждой группе. Курс обучения плаванию включал 36 уроков. Дети приходили на занятия 3 раза в неделю. Общая продолжительность занятий – 60 мин. Первые 15 мин, которые дети проводили в зале сухого плавания, включали объяснение и демонстрацию нового материала, общие упражнения типа разминки, подготовительные упражнения для освоения техники плавания способами кроль на груди и на спине. Оставшиеся 45 мин дети проводили в бассейне, повторяя то, что выучили в зале.

Задачи, содержание уроков, а также зачетные требования в группах были равными. На первых девяти уроках проводились подготовительные упражнения на освоение с водой: погружение и всплывание, выдох в воду, лежание на воде и скольжение (*первый этап обучения*). На десятом уроке нужно было выполнить контрольные нормативы на воде: "поплавок", скольжение на груди и на спине, соскок в воду вниз ногами – вниз головой. За выполнение каждого упражнения ребята получали оценку (от 1 до 5 баллов).

Начиная с одиннадцатого урока шло параллельное изучение элементов техники плавания способом кроль на спине и кроль на груди (*второй этап обучения*). В конце цикла обучения каждый должен был сдать норматив на оценку. Чтобы получить 5 баллов, нужно было проплыть 25 м любым из двух способов, показав хорошую технику, 3–4 балла – 15 м с учетом техники, 1–2 балла – 15 м без учета техники.

Различия в обучении плаванию состояли в методике

проведения уроков: дети КГ занимались по программе, согласно которой основная часть каждого занятия предусматривала в большинстве своем упражнения для разучивания элементов техники плавания (65% общего времени урока) и только 35% времени составляли подвижные игры. В ЭГ дети занимались по программе, сущность которой заключалась в использовании подвижных игр в воде на протяжении всей основной части каждого занятия. Согласно предложенной программе на первом этапе обучения (с 1 по 9 уроки; 10 – контрольный), который начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами, с приобретения умений и навыков держаться на воде; самостоятельно, произвольно выполнять упражнения вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10 раз). Во время занятий ЭГ, в основной части урока, применялись такие подвижные игры в воде как:

– "Маленькие и большие ножки", "Невод", "Рыбки резвятся", "Переправа", "Найди домик", "Найди пару", "Карусели", "Принеси мяч", и т. д., которые помогают занимающимся ознакомиться со свойствами воды;

– "Фонтан", "Морской бой", "Насос", "Удочка", "Караси и щуки", "Спрячемся под воду", "Достань игрушку", "Нырни в обруч" – игры направленные на то, чтобы научить детей не бояться брызг, погружаться с головой под воду и открывать глаза;

– "Резвый мячик", "Качели", "У кого больше пузырей", "Поезд в тоннель" – игры, направленные на формирование специфического навыка дыхательного аппарата (задержки дыхания на вдохе и выдохе; вдох над водой, выдох под воду);

– "Кто продержится дольше в положении на спине?", "Кто продержится дольше в положении на груди?", "Пятнашки с поплавком", "Пятнашки со звездочкой" – игры на всплывания, лежания, скольжения по поверхности без движений ногами;

– "Прыгни дальше", "Прыгни в круг", "Волчек в воздухе", "Поймай мяч во время прыжка" – игры, воспитывающие смелость и уверенность, способствующие более быстрому овладению техникой сначала простых прыжков, а затем подготовиться к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Большое значение придавалось подвижным играм в воде, в основе которых лежат физические упражнения, движения на координацию. Выполняя их, ребята преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Такие игры, как "Торпеда на мели", "Стрела", "Моторная лодка", спо-

собствовали воспитанию воли, настойчивости и, главное, создавали эмоциональный настрой, что особенно важно на первых уроках, когда необходимо побороть неуверенность.

На втором этапе обучения (с 11 по 35 урок; 36 – контрольный) дети ЭГ, так же как и занимающиеся КГ, осваивали спортивные способы плавания кроль на груди и кроль на спине. Так как спортивные способы плавания являются сложными двигательными навыками, каждый способ плавания изучался в такой методической последовательности: движения ногами – движения руками – дыхание – сочетание движений руками и ногами и только после этого – способ плавания в целом [2–5]. На втором этапе обучения в ЭГ, при проведении основной части урока, широко применяли подвижные игры, которые были направлены на освоение скольжения по поверхности воды с движениями ногами кролем на груди и на спине, с движениями руками в указанных способах. К разряду таких игр относятся: "Я плыву", "Караси и карпы", "Лягушка-квакушка", "Пловцы"; игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения: "Тюлени", "Пловцы", "Фонтаны", "Стайка дельфинов", "Чье звено скорее соберется?", "Лягушка-квакушка", "Рыбка в сетке", "Белые медведи", "С письмом вплавь".

Результаты исследования и их обсуждение

После завершения первого этапа обучения в обеих группах были проведены контрольные испытания (10-й урок). В ЭГ, где игры использовались на протяжении всей основной части урока, тестирование выявило более высокие результаты в сравнении с КГ, где на игры отводилось лишь 35% времени (табл. 1).

Как видно из таблицы 1, средний показатель выполнения упражнений на освоение воды на высоком уровне в КГ составил 40,0%, в ЭГ – 60,0%; показатели освоения упражнений на среднем уровне в обеих группах оказались почти равными: в КГ – 46,7%, в ЭГ – 40,0%; выполнение на низком уровне в КГ составило 13,3%, тогда как в ЭГ – 0%. При проведении контрольных прыжков в воду в КГ от выполнения прыжка вниз головой из положения стоя согнувшись (высокий уровень) отказались все занимающиеся, тогда как в ЭГ такой прыжок выполнило 6 человек (40,0%); прыжок вниз головой из положения группировки (средний уровень) в КГ выполнило 4 человека (26,6%), в ЭГ – 5 человек (33,4%); решились прыгнуть вниз ногами в КГ – 11 человек (73,4%), в ЭГ – 4 человека (26,6%). По

Таблица 1

Выполнение зачетных нормативов детьми 6–8 лет, обучающихся плаванию (первый этап)

Контрольные нормативы	Контрольная группа (n=15)						Экспериментальная группа (n=15)					
	Уровни, баллы											
	Высокий, 5 баллов		Средний, 3–4 балла		Низкий, 1–2 балла		Высокий, 5 баллов		Средний, 3–4 балла		Низкий, 1–2 балла	
КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%	
Техника выполнения упражнений на освоение с водой	6	40,0	7	46,7	2	13,3	9	60,0	6	40,0	0	0
соскок в воду вниз головой - вниз ногами	0	0	4	26,6	11	73,4	6	40,0	5	33,4	4	26,6
Средний показатель за выполнение всех контрольных нормативов		20,0		36,6		43,4		50,0		36,7		13,3

Примечание. КЧ – количество человек.

Таблица 2

Выполнение зачетных нормативов детьми 6–8 лет, обучающихся плаванию (второй этап)

Контрольные нормативы	Контрольная группа (n=15)						Экспериментальная группа (n=15)					
	Высокий, 5 баллов (25 м с учетом техники)		Средний, 3–4 балла (15 м с учетом техники)		Низкий, 1–2 балла (15 м без учета техники)		Высокий, 5 баллов (25 м с учетом техники)		Средний, 3–4 балла (15 м с учетом техники)		Низкий, 1–2 балла (15 м без учетом техники)	
	КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%	КЧ	%
Плавание способом кроль на груди	2	13,3	7	46,7	6	40,0	4	26,6	8	53,4	3	20,0
Плавание способом кроль на спине	4	26,6	8	53,4	3	20,0	5	33,3	8	53,4	2	13,3
Плавание двумя способами	3	20,0	5	33,3	7	46,7	5	33,3	7	46,7	3	20,0

Примечание. КЧ – количество человек.

итогах первого этапа обучения, зачетные нормативы по всем показателям в ЭГ на высоком уровне были выполнены 50,0% занимающихся; на среднем – 36,7%; на низком – 13,3%. В КГ эти показатели соответственно составили: высокий уровень – 20,0%, средний – 36,6%, низкий – 43,4%.

По завершению второго этапа обучения также проводились контрольные испытания в обеих группах (36-ой урок). Итоговые результаты этого этапа обучения показали, что качество освоения учебного материала в ЭГ также было выше, чем в КГ. Об этом свидетельствуют данные проплывания контрольных отрезков способом кроль на груди и кроль на спине на дальность с учетом техники плавания (табл. 2).

Анализируя данные таблицы 2, можно констатировать, что уровень освоения техники плавания кролем на спине в ЭГ и КГ приблизительно одинаковый: на высоком уровне освоили технику в ЭГ – 5 человек (33,3%), в КГ – 4 человека (26,6). Равное количество детей в обеих группах сдало этот норматив на оценки, соответствующие среднему уровню, по 8 человек (53,4%). Малое количество детей справилось с этим нормативом на оценки, соответствующие низкому уровню: в ЭГ – 2 человека (13,3%), в КГ – 3 человека (20,0%). При освоении техники кроля на груди некоторое затруднение вызывает освоение техники вдоха-выдоха. В связи с этим число освоивших этот способ на высоком уровне в обеих группах меньшее в сравнении с освоением техники кроля на спине: в ЭГ – 4 человека (26,6%), в КГ – только 2 (13,3%). Практически одинаковое количество занимающихся получили оценки, соответствующие среднему уровню: в ЭГ – 8 (53,4%), в КГ – 7 (46,7%). В КГ количество детей, получивших за технику кроля на груди оценки соответствующие низкому уровню, составило 6 человек (40,0%), тогда как в ЭГ только 3 занимающихся (20,0%) имели низкие оценки. Высокий уровень оценок за технику освоения 2-х способов плавания также преобладает в ЭГ (5 человек – 33,3%). В КГ таких было всего трое (20,0%). На средний уровень в ЭГ проплыло – 7 (46,7%), в КГ – 5 (33,3%), на низкий: в ЭГ – 3 (20,0%), в КГ – 7 (46,7%).

Следует отметить, что еще до начала проведения опытных уроков, в результате опроса было выявлено, что у некоторых детей обеих групп имели место ярко выраженные отрицательные эмоциональные реакции, проявляющиеся в неуверенности и страхе к занятиям в воде. Во время эксперимента, наблюдая за детьми обеих групп, было замечено, что при проведении уроков в ЭГ отмечался больший интерес к занятиям, а отрицательные реакции на выполнение упражнений в воде проявлялись не так ярко и в меньшем количестве случаев, чем в КГ.

Выводы

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию для детей младшего школьного возраста в соответствии с программами обучения в ЭГ и КГ группах способствовали овладению навыком плавания и освоению техники спортивных способов кроль на груди и на спине.

2. В процессе сравнительного педагогического эксперимента доказано, что при одинаковых затратах времени занятия плаванием по программе, предусматривающей применение специально подобранных подвижных игр в воде в течение основной части каждого из 36 занятий способствовали более выраженному внутригрупповому росту большинства показателей плавательной подготовленности по сравнению с занятиями по программе, где играм отводилось лишь 30–35% времени.

3. Применение программы с широким использованием игр в основной части урока делает занятия более интересными, дает возможность избавиться от неуверенности в своих силах, стимулирует формирование у детей волевой активности, направленной на снижение эмоциональной напряженности, вызываемой спецификой условий занятий в воде.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой программ физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей среднего и старшего школьного возраста.

Конфликт интересов. Автор заявляет, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.
Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Баламутова, Н.М., Шейко, Л.В. (2003), "Лечебное плавание как средство предупреждения плоскостопия у детей школьного возраста", *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №4, С. 81-84.
2. Звізда, І.С., Звізда, М.М. (2002), *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання: метод. посіб.*, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича, Чернівці.
3. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. (1991), *Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей*, Просвещение, Москва.
4. Погребной, А.И., Моряничева, Е.Г. (1999), "О некоторых принципах обучения плаванию", *Теория и практика физической культуры и спорта*, № 3, С. 15-25.
5. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. (2003), *Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ.*, Айрис-пресс, Москва.
6. Ференц, Ю. (2013), "Використання ігрового та змагального методу на заняттях плавання з початківцями", *Магістр*, Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка, Тернопіль, Вип. 18, С. 155-158.
7. Шейко, Л.В. (2016), "Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию", *Спортивные игры*, №1, С. 75-79.
8. Шейко, Л.В. (2017), "Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой", *Спортивные игры*, №1, С. 84-88.

Стаття надійшла до редакції: 27.01.2018 р.

Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотація. Анотація. Лілія Шейко, Наталія Пащенко. Застосування рухливих ігор у воді на етапах початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. У статті запропоновані результати дослідження ефективності застосування програм з навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку із застосуванням рухливих ігор у воді. **Мета:** встановити ефективність різних методичних підходів при навчанні дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять плаванням. **Матеріал і методи:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз процесу навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку та організації уроків в оздоровчих групах басейнів м. Харкова, педагогічне спостереження, експеримент, математична статистика. У результаті аналізу літературних джерел; вивчення існуючих програм навчання плаванню дітей; ознайомлення з досвідом роботи в дитячих групах з навчання плаванню в різних басейнах м. Харкова, нами була розроблена програма, спрямована на формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку за допомогою широкого застосування рухливих ігор в основній частині уроку. У дослідженні взяли участь діти 6–8 років (хлопчики і дівчатка) двох груп (контрольної – КГ і експериментальної – ЕГ) по 15 осіб у кожній групі. Курс навчання плаванню включав 36 уроків. Діти приходили на заняття 3 рази на тиждень. Загальна тривалість занять – 60 хв. **Результати:** встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання для дітей молодшого шкільного віку відповідно до програм навчання в експериментальній і контрольній групах сприяли оволодінню навичкою плавання і освоєнню техніки спортивних способів кроль на грудях і на спині. **Висновки:** у процесі порівняльного педагогічного експерименту доведено, що заняття плаванням за програмою, яка передбачає застосування спеціально підібраних рухливих ігор у воді протягом основної частини кожного з 36 занять сприяли більш вираженому внутрішньогруповому зростанню більшості показників плавальної підготовленості у порівнянні із заняттями за програмою, де на ігри відводилося лише 35% часу. Визначено, що застосування програми з широким використанням ігор в основній частині уроку робить заняття більш цікавими, дає можливість дітям позбутися невпевненості в своїх силах.

Ключові слова: плавання, навчання, діти, молодший шкільний вік, ігри у воді.

Abstract. Liliya Sheyko & Nataliia Pashchenko. Efficiency of the use of mobile games in water at the stages of primary teaching for children of primary school age. The article offers the results of the study of the effectiveness of various programs for teaching the swimming of children of primary school age with the use of mobile games in water. **Purpose:** to establish the effectiveness of various methodological approaches in the education of children of primary school age in the process of physical preparedness and swimming. **Materials & Methods:** analysis and generalization of the data of scientific and methodological information, analysis of the methods of teaching the swimming of children of primary school age and organization of lessons in the health groups of the basins of Kharkov, pedagogical observation, experiment, mathematical statistics. **Results:** it was established that physical culture and health-improving swimming classes for children of primary school age in accordance with the training programs in the EG and CG groups contributed to mastering the swimming skill and mastering the technique of sporting methods of crawl on the chest and back. In the process of comparative pedagogical experiment it was proved that swimming by the program, providing for the use of specially selected outdoor games in water during the main part of each of 36 classes, contributed to more expressed intra-group growth of the majority of indicators of swimming preparedness in comparison with the lessons in the program, where the games were allocated only 35% of the time. **Conclusions:** it is determined that the application of the program with extensive use of games in the main part of the lesson makes the classes more interesting, emotional and enables children to get rid of their uncertainty in their abilities.

Keywords: swimming, learning, children, primary school age, playing in the water.

References

1. Balamutova, N.M. & Sheyko, L.V. (2003), "Therapeutic swimming as a means of preventing flat feet in children of school age", *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey*, No. 4, pp. 81-84. (in Russ.)
2. Zvizda, I.S. & Zvizda, M.M. (2002), *Ihry ta vpravy na vodi dlia pochatkovoho navchannia plavannia: metod. posib.* [Water Games and Exercises for Initial Swimming Learning: Method. Manual], Chernivetskyi nats. un-t im. Yuriia Fedkovycha, Chernivtsi. (in Ukr.)
3. Osokina, T.I., Timofeeva, Ye.A. & Bogina, T.L. (1991), *Obuchenie plavaniyu v detskom sadu: kn. dlya vospitateley det. sada i roditeley* [Education for swimming in kindergarten: book. for child care educators. garden and parents], Prosveshchenie, Moscow. (in Russ.)
4. Pogrebnoy, A.I. & Moryanicheva, Ye.G. (1999), "On Some Principles of Swimming Training", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta*, № 3, С. 15-25. (in Russ.)
5. Protchenko, T.A. & Semenov Yu.A. (2003), *Obuchenie plavaniyu doshkolnikov i mladshikh shkolnikov: prakt. posob.* [Teaching swimming for preschool children and junior schoolchildren], Ayris-press, Moscow. (in Russ.)
6. Ferents, Yu. (2013), "Using the Game and Competitive Method in Swimming with Beginners", *Mahistr*, Vol. 18, pp. 155-158. (in Ukr.)
7. Sheyko, L.V. (2016), "The use of the game method for the formation of strong-willed activity in junior schoolchildren when learning to swim", *Sportivnye igry*, No. 1, pp. 75-79. (in Russ.)
8. Sheyko, L.V. (2017), "The use of mobile games to prevent the emergence of a sense of fear in children of primary school age at the stage of development with water", *Sportivnye igry*, No. 1, pp. 84-88. (in Russ.)

Received: 27.01.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Шейко Лілія Вікторівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Шейко Лилия Викторовна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Liliya Sheyko: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-0020-1959

E-mail: sheiko.liliya@gmail.com

Пащенко Наталія Олександрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Пащенко Наталия Александровна: Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61022, г. Харьков, Украина.

Nataliia Pashchenko: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.Org/0000-0003-3219-9248

E-mail: yulyashechkarashenko1@mail.ru

Шановні колеги!

Запрошуємо Вас подавати свої наукові статті до публікування в науковому фаховому виданні Харківської державної академії фізичної культури

"Слобожанський науково-спортивний вісник"

При підготовці статей просимо Вас обов'язково дотримуватися наступних вимог:

Текст обсягом 8 і більше сторінок (для оглядових мінімум 15) формату А4 в редакторі WORD 2003, у форматі *.doc. Шрифт – Times New Roman 14, нормальний, без переносів, абзаци – 1,25, вирівнювання за шириною, текст таблиць – Times New Roman 14. Поля сторінки: справа, зліва, зверху та знизу 20 мм, орієнтація сторінки – книжкова, міжрядковий інтервал – 1,5 (в таблицях – 1).

Стаття обов'язково повинна містити нові наукові результати у галузі фізичного виховання і спорту.

СТРУКТУРА СТАТТІ:

УДК (тематичний рубрикатор).

Прізвища, ініціали авторів із зазначенням учених ступенів і вчених звань.

Місце роботи або навчання (назва установи чи організації, її місцезнаходження). Назва країни (для іноземних авторів). Назва статті (напівжирним шрифтом).

Анотація. 600–800 знаків (12–14 рядків). **Структура анотації:** **Мета:..., Матеріал і методи:..., Результати:..., Висновки:...** У тексті анотації використовують нескладні речення. Тут не повинно бути абревіатур, скорочень, загальних фраз, не треба переносити речення з тексту статті, не повинна повторюватися назва статті. В анотації не повинно бути матеріалу, що відсутній у самій статті. Речення бажано починати словами: розглянуто, встановлено, відображено, проаналізовано, проведено, доведено і т.і.

Ключові слова: (5–8 слів). Відображають основний зміст статті, галузь науки, тему, мету; **не повинні повторювати слова із назви статті.** Наводяться в називному іменнику.

Анотація, прізвища та ініціали авторів, назва статті, ключові слова – трьома мовами: українською, російською, англійською.

Вступ. Постановка проблеми у загальному вигляді. Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. (Необхідно розкрити важливість проблеми, що досліджується, провести аналіз публікацій, що стосуються питань вирішення саме даної проблеми, показати, що зроблено, дослідниками в плані її вирішення, а що ні, підкреслити необхідність проведення Ваших досліджень).

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

Мета дослідження. Завдання дослідження. Метою повинно бути вирішення проблеми, або отримання знань щодо проблеми, яка сформульована в назві. Мета дослідження орієнтує на його кінцевий результат, завдання формують питання, на які повинна бути отримана відповідь для реалізації мети дослідження. Для формулювання мети бажано використовувати слова: встановити, виявити, розробити, довести та т.і.

Матеріал і методи дослідження. Треба вказати кількість, вік, спортивну кваліфікацію досліджуваних, умови, тривалість та послідовність проведення експерименту. Потрібно не просто назвати методи, що Ви використовували у своїх дослідженнях, потрібно **коротко** обґрунтувати їх вибір, пояснити чому взяті саме ці методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Результати досліджень з обов'язковою статистичною обробкою даних необхідно представляти у вигляді таблиць, графіків, різних діаграм. Дані, які представляються в таблицях, повинні бути суттєвими, повними, порівняними, достовірними. Заголовок таблиці, назва графіка або діаграми повинні відповідати їх змісту. Переказувати словами дані приведені в таблицях і графіках неприпустимо. Отримані результати дослідження мають бути обов'язково проаналізовані.

Висновки з даного дослідження. Висновки містять коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми. Повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та витікати з основного змісту роботи.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Список використаної літератури (8–10, для оглядових – 20 і більше) 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 стандарту**.

References. Оформлюється за Гарвардською системою. Рекомендації щодо оформлення можна подивитися на сайті журналу.

Наприкінці статті обов'язково вкажіть для кожного автора українською, російською та англійською мовами: ORCID (цифровий ідентифікатор автора); **e-mail**; прізвище, ім'я та по батькові (повністю), місце роботи (офіційну назву та поштову адресу установи чи організації).

Вкажіть поштову адресу з індексом (для розсилки авторського примірника), **контактний телефон**.

Формули, таблиці, ілюстрації, посилання на них та на використані літературні джерела необхідно надавати і оформлювати відповідно до вимог державних стандартів. Формули повинні бути набраними в редакторі формул MS Equation.

Рисунки та графіки повинні бути виконані в форматі jpeg, якісно, з можливістю їх редагування. Для всіх об'єктів повинно бути встановлено розміщення "в тексті". Через те, що друкована версія журналу виходить у чорнобілому кольорі, кольори на рисунках та графіках не повинні нести смислового навантаження.

До публікації приймаються матеріали, що раніше не видавалися. Не приймаються до друку раніше опубліковані чи надіслані в інші видання статті.

Журнал друкується за постановою вченої ради Харківської державної академії фізичної культури.

Статті рецензуються членами редакційної колегії видання та/або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципів об'єктивності й з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості.

Якщо стаття не відповідає вимогам та тематиці журналу або науковий рівень статті недостатній, редакційна рада не приймає її до публікації.

Редакція, за погодженням з автором, може редагувати матеріал.

У випадках виявлення плагіату відповідальність несуть автори наданих матеріалів. Посилання при цитуванні є обов'язковим.

Журнал практикує політику негайного відкритого доступу до опублікованого змісту, підтримуючи принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу.

Статті просимо надсилати у встановлений термін в електронному вигляді за адресою:
E-mail: hdafk.edu@gmail.com. Тема листа та ім'я файлу статті: **Прізвище автора_Стаття**.
Тел. редакції (057) 705-21-02.

При оформленні статті просимо обов'язково додержуватися даних вимог.

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

Сайт англійської версії журналу "Slobozhansky 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

Редактор:
В. М. Каштанова
Технічний редактор:
Н. Ю. Канцедал
Комп'ютерна верстка:
Р. О. Малишев

Видання Харківської державної
академії фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, Харків, 58, вул. Клочківська, 99
(0572) 705-21-02
hdafk.edu@gmail.com