

#### References:

1. Andrusyshyn, B. I. (2004), "Pidhotovka pravoznavchyykh kadriv dlia osvithnoi haluzi", Yurydychni chytannia molodykh vchenykh. Zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovoï konferentsii 23–24 kvitnia 2004 roku, pp. 3–13.
2. Bolotov, V. (2003), "Kompetentnostnaia model: ot ydey k obrazovatelnoi paradyhme", Pedahohyka, no 10, pp. 8–14.
3. Ievsiukov, O.F. (2011), "Vplyv navchalnoi diialnosti na formuvannia profesiinoï kompetentnosti studentiv inzhenerno-pedahohichnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv", Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy: filosofii, psykhologii, pedahohika, sotsiologii, no 2, pp. 29–37.
4. Ivaniï, O.M. (2012), "Strukturno-zmistova model formuvannia pravovoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia u navchalno-vykhovnomu protsesi universytetu", 13.00.04 "teoriia i metodyka profesiinoï osvity", pp. 20.
5. Kichuk, Ya.V. (2008), "Pravova kompetentnist maibutnoho fakhivtsia – priorytetne zavdannia hromadianskoi osvity u vyshchii shkoli", Visnyk Lviv. un-tu, no 23, pp. 141–147.
6. Klochkova, D.M. (2011), "Vzaiemozviazok formuvannia pravovoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia z pravovym vykhovanniam osobystosti", Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka, no 12(223), pp. 168–174.
7. Malona, S. B. (2014), "Pravova kultura yak pokaznyk yakosti fakhovoi osvity fakhivtsia fizychnoho vykhovannia ta efektyvnyi shliakh intehratsii v yevropeiske spivtovarystvo", Naukovyi chasopys nats. ped. univ-tu im. M. P. Drahomanova. Seriiã № 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury", no 3K (44)14, pp. 491.
8. Malona, S. B. (2015), "Shliakhy optymizatsii pravovoi pidhotovky maibutnoho fakhivtsia fizychnoi kultury yak skladovoi profesiinoï diialnosti", Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiã: Fizychna kultura, no 21, pp. 168.
9. Shamova, T.Y., Shamova, T.Y. and Khudyny, A.N. (2007), "Formation of the legal competence of the teaching staff: Proc. benefit" [Formyrovanye normatyvno-pravovoi kompetentnosti pedahohycheskykh kadrov: uchebn. Posobye], Pedahohycheskoe obshchestvo Rossyy, Moscow, Russia.
10. Shamova, T.Y. (2007), "Formyrovanye normatyvno-pravovoi kompetentnosti pedahohycheskykh kadrov", Uchebn. posobye, pp. 96.
11. Malona, S.B. (2014), "Legal culture of youth – an effective way of integration of education of Ukraine into the European Community", European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches, proceedings of the 8th International scientific conference, p. 196–197.

УДК 796.012.3: 057.874

ББК 74.2

Андрій Мандюк

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КУЛЬТУРИ ДОЗВІЛЯ УЧНІВ 12–17 РОКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ М. ЛЬВОВА

*Вільний час індивіда потребує постійного наукового моніторингу для кращого розуміння спрямованості індивідуальних та суспільних потреб, а також визначення ефективності функціонування тих чи інших суспільних інституцій. Основне завдання дослідження полягало у визначенні специфіки рухової активності як складової структури вільного часу школярів. Для вирішення поставленого завдання застосовувався метод аналізу науково-методичної літератури, метод аналізу та синтезу та соціологічне опитування. Контингентом досліджуваних були учні загальноосвітніх шкіл м. Львова віком 12–17 років.*

*У результаті дослідження визначено основні види діяльності та форми рухової активності учнів, які здійснюються протягом вільного часу, а також встановлено обсяг їхньої тижневої рухової активності. Виявлено пріоритетні види діяльності, які б хотіли здійснювати учні у вільний час.*

**Ключові слова:** рухова активність, учні, вільний час, школа.

*Individual's spare time requires a constant scientific monitoring for a better understanding of individual and social needs orientation, and for determination of certain public institutions' efficiency. The main task of the research was to determine the physical activity specificity as a part of the pupils' spare time structure. To solve this task, methods of analysis of scientific and methodical literature, method of analysis and synthesis and sociological survey, were applied. The contingent surveyed were pupils of secondary schools in Lviv aged 12–17 years.*

*As result of research the main kinds and forms of pupils' physical activity, which are performed during spare time, were determined, and the amount of their weekly physical activity was defined. Priority activities, which pupils would like to do in their spare time were identified.*

**Keywords:** *physical activity, pupils, spare time, school.*

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Не залежно від способу визначення, очевидним є той факт, що дозвілля (так званий “вільний час”) не є сталим явищем з незмінною структурою. Його зміст і специфіку визначає сама людина, здійснюючи певну діяльність спрямовану на задоволення власних потреб [7].

Дозвілля активно реагує на зміни в суспільстві як в соціальній системі і виступає певною характеристикою її життєздатності, відображенням потенціалу суспільного розвитку, а найбільш чутливим виявляється до політичних та економічних зрушень [5].

Система фізичної культури є важливою складовою, що забезпечує повноцінну життєдіяльність індивіда в сучасному суспільстві. Одним з важливих її завдань є забезпечення оптимального рівня рухової активності різних груп населення.

Рухова активність – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей. Її рівень у шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, участі в спеціально-організованих та самостійних заняттях фізичною культурою у поза навчальний час [4].

Підвищення рухової активності дітей шкільного віку вже багато років рекомендується як першочерговий засіб превентивного оздоровлення, підвищення стійкості до дії несприятливих умов [3].

Зміст уроків і занять із фізичної культури, організація та методика їх проведення не ліквідують дефіцит рухів [2]. Зважаючи на інтенсифікацію життєвого ритму сучасного школяра, вільний час постає своєрідним резервом, який при раціональній організації добового режиму, може бути використаний для оптимізації рухової активності індивіда.

Категорія “дозвілля” або “вільний час” є поняттям вивченням якого займається переважно соціологія. Соціологи пропонують різні тлумачення цієї категорії, а також пропонують вживати її в контексті вивчення різних суспільних явищ [5].

Н.М. Цимбалюк, досліджуючи дозвіллієві уподобання та відношення різних груп населення до культурно-дозвіллієвих закладів, встановила чотири типи таких закладів культури – театри, кафе-клуби, спортивно-оздоровчі клуби та клуби сімейного дозвілля [5].

Анна Мартика розглядала особливості проведення вільного часу дітьми в трьох різних за величиною та специфікою Польських містах. Предметом досліджень були обрані найулюбленіші способи та місця проведення вільного часу дітьми [8].

Рівень рухової активності студентів вивчав О.С. Томенко. У своїх дослідженнях автор застосовував Фремінгемський метод визначення добової рухової активності [4].

В.Г. Арефев досліджував вплив рухової активності на здоров’я школярів, а також взаємозв’язки між руховою активністю й розвитком факторів ризику хронічних захворювань [1]. Зв’язок рівня рухової активності з тривалістю життя індивіда досліджував С.М. Футурний [6].

**Мета дослідження** – виявити особливості рухової активності як складової культури дозвілля школярів віком 12–17 років загальноосвітніх шкіл м. Львова. В ході дослідження також визначалась структура вільного часу школярів середнього та старшого шкільного віку.

**Методи дослідження.** В ході дослідження застосовувалися такі методи як:

- аналіз науково-методичної літератури;
- аналіз та синтез;

- соціологічне опитування.

Емпіричні дані дослідження отримані за допомогою анкетування учнів загальноосвітніх шкіл м. Львова віком 12–14 років та 15–17 років. Загалом, опитано дві групи учнів віком 12–14 років: 982 осіб (з них – 481 хлопців та 501 дівчат) та 965 осіб (з них – 471 хлопців та 494 дівчат). Також опитано 483 учні віком 15–17 років (147 хлопців та 136 дівчат). У всіх групах респондентів вибірка становить 4% від генеральної сукупності. Похибка результатів дослідження –  $\pm 4\%$ . Зазначимо, що особливості рухова активності вивчалися у групі учнів віком 12–14 років ( $n=982$ ), відповідно у тексті представлені дані саме цієї групи.

**Результати дослідження.** На початковому етапі дослідження ми з'ясували думку учнів, щодо кількості власного вільного часу. На запитання: “Чи задоволені ви кількістю власного вільного часу?”, отримано результати представлені на рисунку 1.

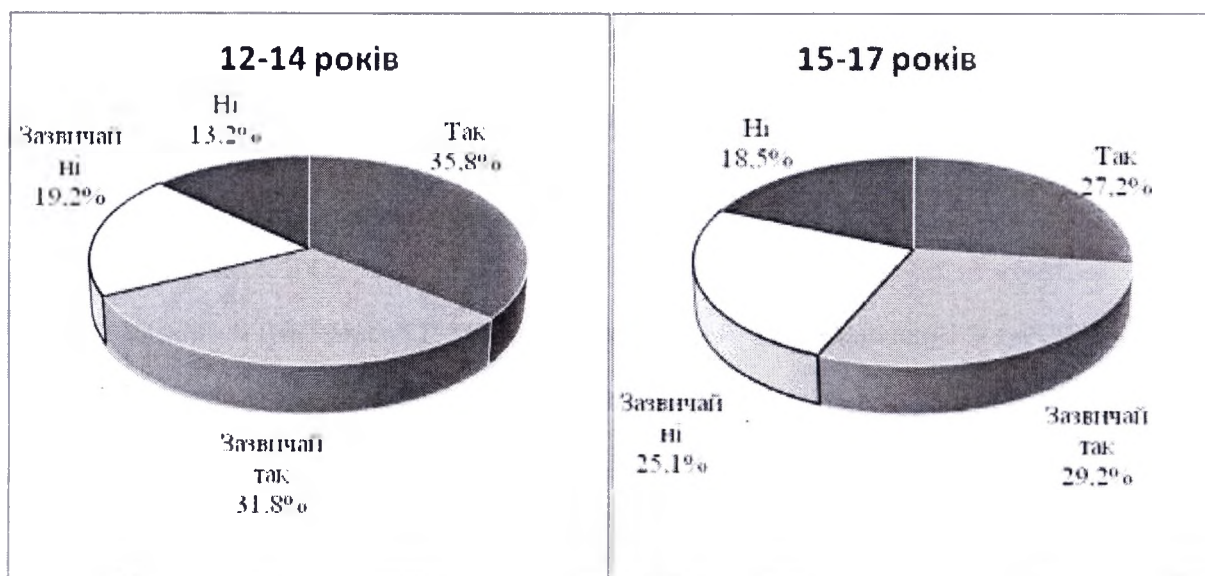


Рис. 1. Задоволеність кількістю власного вільного часу учнями СЗШ м. Львова віком 12–14 та 15–17 років ( $n=965; 483$ )

Як видно з рисунку, загалом 67.6% респондентів віком 12–14 років вказали на те, що задоволені або зазвичай задоволені кількістю власного вільного часу. Кількість учнів цієї вікової групи, не задоволених кількістю власного часу, становила загалом 32.4%. Серед учнів віком 15–17 років аналогічні показники склали – 56.4% та 43.6% відповідно.

Наведені дані, показують тенденцію до поступового збільшення дефіциту вільного часу з віком. Це логічно пояснюється збільшенням насамперед навчального навантаження, а також залученням частини учнів 10–11 класів до виконання певної трудової діяльності у позанавчальний час.

Визначаючи структуру діяльності учнів у вільний час, респондентам запропонували відповісти на запитання: “Якою діяльністю Ви зазвичай займаєтесь у вільний час?”.

Аналіз отриманих відповідей показав, що найпопулярнішою діяльністю учнів середнього та старшого шкільного віку на дозвіллі є користування всесвітньою мережею Інтернет, на що вказало 73,1% учнів віком 12–14 років та 77,5% учнів віком 15–17 років (рис. 2).



Рис. 2. Види діяльності учнів віком 12–14 та 15–17 років СЗШ м. Львова у вільний час (n= 965; 483)

До трійки найпопулярніших видів діяльності на дозвіллі увійшли також прослуховування музики (65,4% і 70,5% ) та проведення часу з друзями (62,8% і 66,5%). Заняття спортом та фізичною культурою серед обох груп респондентів опинилися на IV місці з показником 56,8% (12–14 років) та 52,2% (15–17 років).

На відміну від реальних видів діяльності у вільний час, бажані види діяльності на дозвіллі у різних групах респондентів мали певні відмінності. Більшість учнів віком 12–14 років (38,7%) висловили бажання займатися різними формами фізичної культури та спорту (рис. 3). Активними формами відпочинку хотіли б займатися 34,3% респондентів, проводити час з друзями – 37,7% учнів цієї вікової групи.

Серед учнів віком 15–17 років найбажанішими виявились такі види діяльності: заняття фізичною культурою і спортом (32,4%), подорожі (29,2%) та активний відпочинок (26,6%).

Варто відзначити, що з віком навчання та саморозвиток, як вид діяльності, стає популярнішим серед учнів загальноосвітніх шкіл. Так, лише 6,7% респондентів віком 12–14 років вказали на те, що хотіли б навчатися у вільний час, тоді як серед учнів 15–17 років цей показник є майже вдвічі більшим і становить 13,1%. Натомість серед учнів 12–14 років відносно популярними виявились комп'ютерні ігри (14,7%), тоді як аналогічний показник серед учнів віком 15–17 років становив 8,6%.

Цікаво, що користуватися мережею Інтернет у вільний час хотіло б лише 4,9% учнів 12–14 років та 2,9% учнів 15–17 років.

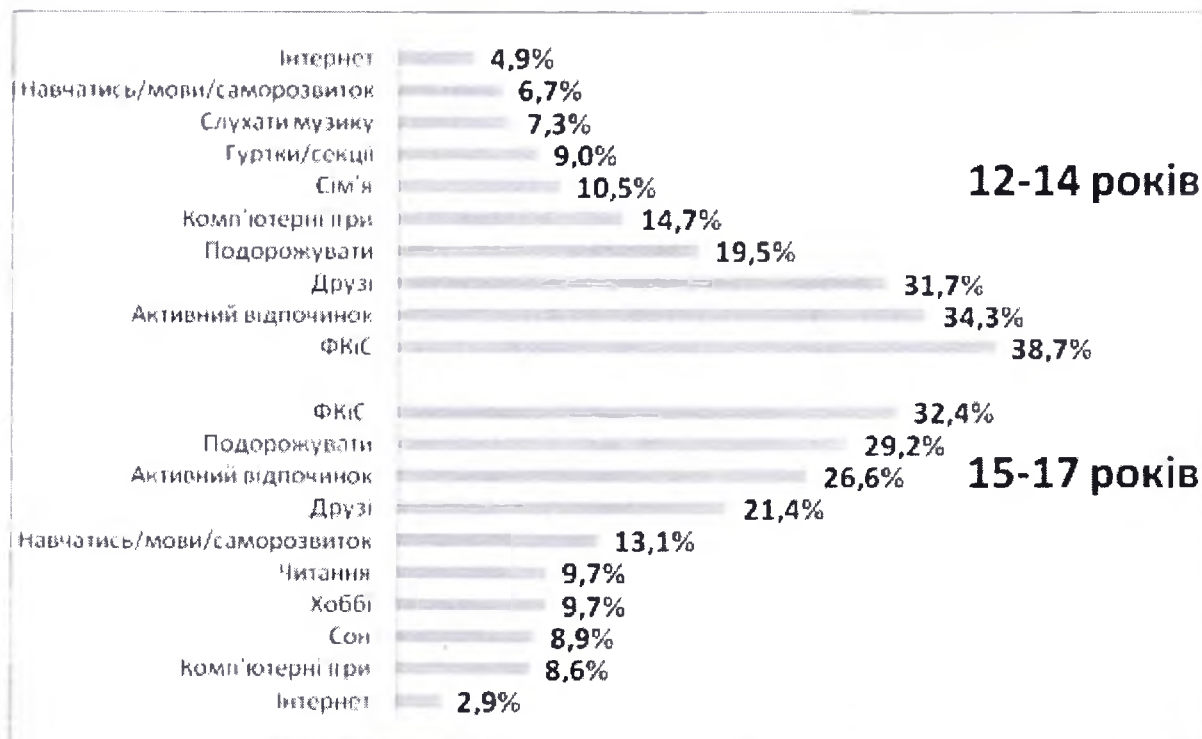


Рис. 3. Бажані види діяльності у вільний час учнів віком 12–14 та 15–17 років СЗШ м. Львова (n= 965; 483)

Надалі наведемо дані дослідження рівня тижневої рухової активності учнів віком 12–14 років. Зазначимо, що серед розповсюджених методів визначення рівня рухової активності у певної групи людей є опитування відповідного контингенту. Згаданий підхід поширений не лише у вітчизняній науковій практиці, ним послуговуються також й у країнах Європейського Союзу, США, Канаді та ін. У своєму дослідженні ми використали запитання, які в своїх дослідженнях використовує Всесвітня організація охорони здоров'я [9]. Зокрема, респондентам запропонували відповісти на запитання: “Скільки годин на тиждень Ви зазвичай витрачаєте на рухову активність, інтенсивність якої спричиняє у вас задишку або значне потовиділення?” (табл. 1).

Таблиця 1

**Тижневий обсяг рухової активності учнів віком 12–14 років інтенсивність якої спричиняє задишку або значне потовиділення (n= 982)**

Інтенсивна рухова активність протягом тижня	Хлопці	Дівчата	Загалом
До 30 хв на тиждень	19%	23,4%	21,3%
30 хв – 1 год на тиждень	20%	22,6%	21,3%
1-2 год на тиждень	22%	26,2%	24,1%
Понад 2 год на тиждень	39%	27,8%	33,3%

Як видно з таблиці, у порівнянні з дівчатами, більший відсоток хлопців протягом тижня витрачає на рухову активність високої інтенсивності понад 2 год. Цей показник серед хлопців становить 39%, перевищуючи на 11% аналогічний показник серед дівчат, який становить 27,8%. Узагальнений показник групи респондентів віком 12–14 років становить 33,3%.

Отже, лише третина учнів середнього шкільного віку займається різними формами інтенсивної рухової активності понад 2 год на тиждень. Цей факт свідчить

про те, що декларований високий рівень залученості учнів до рухової активності у вільний час слід розглядати з урахуванням показників обсягу та інтенсивності навантаження. Важливою є не лише кількісні, але й якісні характеристики рухової активності, яка здійснюється на дозвіллі.

Наступним етапом нашого дослідження, було з'ясування безпосереднього змісту рухової активності школярів обраної вікової категорії у вільний час. Ми попросили респондентів зазначити спосіб у який вони зазвичай займаються руховою активністю у вільний час. Отримані результати представлені на рис. 4.

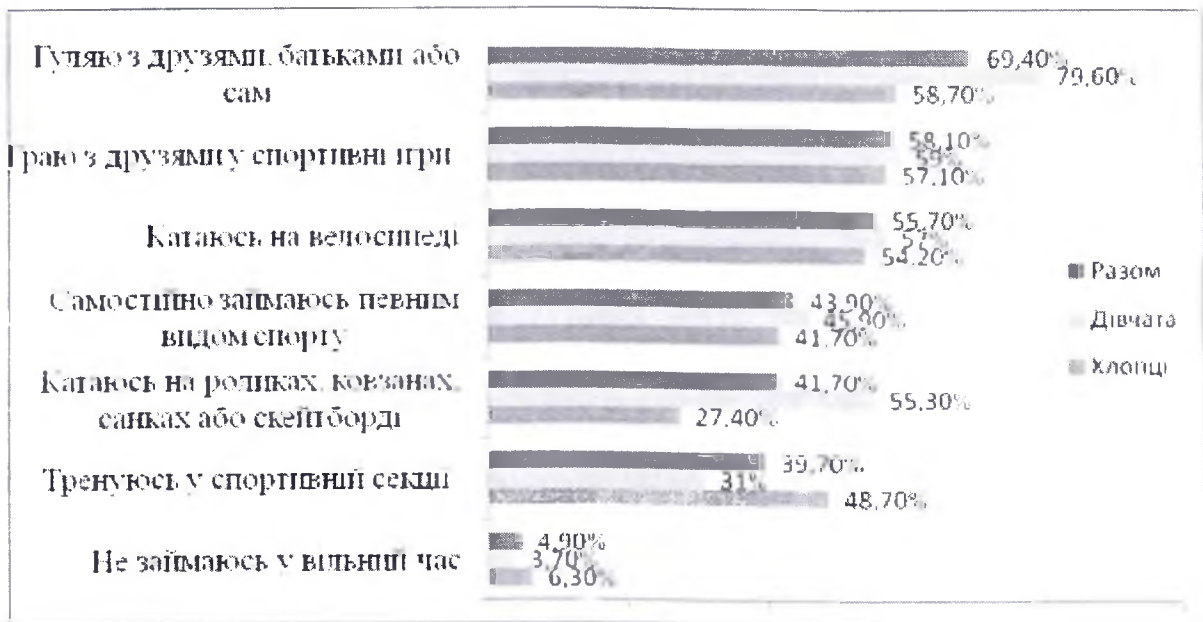


Рис. 4. Найпопулярніші види рухової активності у вільний час серед учнів 12–14 років (n= 982)

Отже, найпопулярнішим способом здійснення рухової активності у вільний час як серед дівчат, так і серед хлопців – є прогулянки з друзями або батьками та самостійні прогулянки. На це, відповідаючи на запитання, вказало 58,7% хлопців та 79,6% дівчат, сукупний показник склав 69,4%. Різниця саме у цьому виді рухової активності між дівчатами та хлопцями виявилась досить суттєвою, склавши понад 20%.

До трійки найпопулярніших видів рухової активності на дозвіллі увійшли також спортивні ігри та їзда на велосипеді з загальним показником 58,1% та 55,7% відповідно.

Організованою руховою активністю, а саме заняттями у спортивній секції, займається 31% дівчат та 48,7% хлопців. Сукупний показник відповідей склав 39,7%, що співвідноситься з вищенаведеними результатами тижневого обсягу рухової активності високої інтенсивності, який нагадаємо становив 33,3%. У цьому виді рухової активності різниця у відповідях за статевою ознакою склала майже 18%.

Ще більше відрізнялися показники відповідей стосовно здійснення рухової активності використовуючи ролики, скейти, ковзани та санчата. Такий спосіб проведення дозвілля поширеніший серед дівчат, на що вказало 55,3% респондентів, тоді як серед хлопців цей показник менший на 23% і становить 27,4%. Не займається у вільний час 4,9% учнів 12–14 років, з них – 6,3% хлопців, та 3,7% дівчат.

#### Висновки

За результатами дослідження встановлено, що 67,6% учнів 12–14 років задоволені або зазвичай задоволені кількістю власного вільного часу. Серед учнів 15–17 років цей показник склав 56,4%.

У структурі вільного часу учнів середнього та старшого шкільного віку переважають такі види діяльності як: користування мережею Інтернет (73,1% та 77,5% відповідно), прослуховування музики (65,4% і 70,5%), проведення часу з друзями (62,8% і 66,5%) та заняття спортом і фізичною культурою (56,8% та 52,2%).

Руховою активністю високої інтенсивності понад 2 год на тиждень займається 33,3% учнів віком 12–14 років. Серед хлопців цей показник є вищим і становить 39%, тоді як серед дівчат – 27,8%.

Найпопулярнішими формами здійснення рухової активності у вільний час серед учнів віком 12–14 років – є прогулянки (69,4%), спортивні ігри (58,1%) та їзда на велосипеді (55,7%).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження тематики зв'язку організації вільного часу та рухової активності школярів повинні бути спрямовані на чітке визначенні добового режиму школярів різних вікових груп, а також добового режиму рухової активності.

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / В. Г. Арефьев. – 2014. – № 118 (3). – С. 6–10.
2. Ніколаєв Ю. М. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток 1-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 3. – Р. 39–41.
3. Павлова Ю. О. Модель оцінювання рухової активності школярів / Юлія Павлова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 02. – С. 28–33.
4. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
5. Цимбалюк Н. М. Інституціональна модернізація культурно-дозвіллевої сфери в Україні : автореф. на здобуття наук. ступеня д-ра соціол. наук : 22.00.04 / Наталія Цимбалюк ; Київський національний університет ім. Т. Шевченка. – 2005. – 34 с.
6. Футорный С. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / Сергей Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 79–83.
7. Błoński K. Czas wolny mieszkańców dużych miast w Polsce – wyniki badań / Błoński Krzysztof // Konsumpcja I Rozwój. – 2014. – № 1 (6). – Р. 39–48.
8. Martyka A. Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach / Anna Martyka // Wydział Architektury, Politechnika Krakowska. – 2012 – S. 105–120.
9. Physical activity statistics. British Heart Foundation Centre on Population Approaches for Non-Communicable Disease Prevention. Nuffield Department of Population Health / University of Oxford. – 2015. – 126 p.

#### References

1. Arefiev, V. H. (2014), "Zdorovia pidlitkiv i rukhova aktyvnist". *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport*, no. 118 (3), pp. 6–10.
2. Nikolaiev, Yu. M. and Nikolaiev, S. (2010), "Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti y rukhovoi aktyvnosti studentok I-kh kursiv navchannia ta divchat vypusknogo 11-ho klasu (abituriientok)", *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 3, pp. 39–41.
3. Pavlova, Yu. O. (2013), "Model otsiniuvannia rukhovoi aktyvnosti shkolariv". *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, no. 02, pp. 28–33.
4. Tomenko, O. A. and Lazorenko, S. A. (2010), "Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoi aktyvnosti studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv". *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk : [nauk.-teor. zhurn.] – Kharkiv : KhDAFK*, no. 2, pp. 17–20.
5. Tsymbaliuk, N.M. (2005), "Instytutsionalna modernizatsiia kulturno-dozvillievoi sfery v Ukraini". *Kyivskyi natsionalnyi universytet im. t. Shevchenka, avtoref. na zdobuttia naukovooho stupenia doktora sotsiolohichnykh nauk*, 22.00.04, 34 p.
6. Futornii, S.M. (2011), "Dvyhatelnaia aktyvnost y ee vlyianyie na zdorove y prodolzhytelnost zhyzny cheloveka". *Fizycheskoe vospytanye studentov*, no. 4, pp. 79–83.

7. Krzysztof Błonski (2014), Czas wolny mieszkańców dużych miast w Polsce – wyniki badań / Błonski Krzysztof, Konsumpcja i Rozwój, Vol.1(no.6), pp. 39–48.
8. Martyka Anna (2012), Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach, Wydział Architektury, Politechnika Krakowska, pp. 105–120.
9. Physical activity statistics. British Heart Foundation Centre on Population Approaches for Non Communicable Disease Prevention. Nuffield Department of Population Health, University of Oxford, 2015 – 126 p.

УДК 612.014: 796.011.3: 796.056  
ББК 75.0

Богдан Мицкан, Зіновій Остап'як,  
Богдан Лісовський

## ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ М'ЯЗІВ У СПОРТСМЕНІВ

*Мета нашого дослідження, показати фізіологічне підґрунтя та результати застосування тренування дихальних м'язів у спортсменів різних видів спорту. У роботі були застосовані теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, дедукція.*

*Накопичені дані за останні 25 років вказують на суттєву роль дихальної системи в обмеженні високої інтенсивності вправ на витривалість в організмі людини. Аналізуються фізіологічні ефекти, які настають при втомі дихальних м'язів.*

*В роботі дана характеристика змін при тренуванні дихальних м'язів у спортсменів різних видів спорту. Аналіз причин розбіжностей ефективності тренування дихальних м'язів.*

**Ключові слова:** дихальні м'язи, тренування дихальних м'язів, спортсмени, витривалість.

*The aim of our study show physiological basis and results of respiratory muscle training athletes in various sports. The paper used theoretical methods: analysis, synthesis, induction, deduction.*

*The accumulated data from the past 25 years indicate the important role of the respiratory system to control high-intensity endurance exercise in humans. Analyzed the physiological effects that occur when fatigue of the respiratory muscles.*

*This paper describes the changes in respiratory muscle training athletes in various sports. Analysis of the causes of efficiency differences training of respiratory muscles.*

**Keywords:** respiratory muscles, respiratory muscle training, athletes, endurance.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Неухильне зростання досягнень в сучасному спорті зумовлює крайню ступінь напруженості тренувальної діяльності, параметри якої досягли критичних величин, подальше зростання яких істотно перевищує ресурси фізіологічних можливостей організму людини [2, 4, 11, 12, 15].

У зв'язку з цим, виникає необхідність спеціального глибшого вивчення впливу уже відомих позатренувальних засобів з метою визначення їх можливої ролі в підвищенні ступеня реалізації функціонального потенціалу організму з урахуванням різних станів, що виникають у тренувальному процесі. Одним із таких засобів, що володіє потенційно великими можливостями є використання в підготовці спортсменів – тренування дихальних м'язів (RMT). Історія вивчення скорочувальної функції дихальних м'язів займає період в два з половиною століття і починається роботою Гамбероґера “Дихальний механізм”, опублікований у Відні в 1727 р. [13]. В 1976 р. D.E. Leith і M. Bradley [46] показали, що сила і витривалість дихальних м'язів може бути підвищена за рахунок специфічного тренування дихальних м'язів, що нашло широке застосування в клініці та спорті. Але, не дивлячись на багаторічну історію використання RMT у спортсменів-професіоналів, однозначної відповіді на ефективність його у зазначеного контингенту немає.

**Мета дослідження** – проаналізувати фізіологічне підґрунтя та ефективність тренування дихальних м'язів у спортсменів різних видів спорту.