

Важливо зазначити, що вибіркова фіксація показників ЧСС та АТ у гирьовиків перед початком та після закінчення виконання вправ на тренажері засвідчила практично повну відсутність підвищення досліджуваних показників серцево-судинної системи: коливання складають 2-5 % . Це пояснюється виконанням вправ під час видиху. Таким чином, аналіз зміни показників силових можливостей спортсменів підтверджує ефективність виконання ізометричних вправ на тренажері «Сухожил» щодо зміцнення м'язів і сухожиль у гирьовиків.

ВИСНОВКИ. 1. Встановлено, що в результаті виконання вправ на тренажері «Сухожил» відбулося покращання силових можливостей гирьовиків у присіданні зі штангою на 3,92 кг, у становій тязі – на 4,13 кг, у жимі лежачи – на 4,57 кг, у підтягуванні – на 1,13 разу, у вправі на брусах – на 2,3 разу ($P > 0,05$), у висі – на 20,18 секунд, у показниках динамометрії правої кисті – на 6,87 кгс, лівої кисті – на 5,74 кгс ($P < 0,001$).

2. З'ясовано, що розроблений тренажер та авторська методика тренування є ефективним додатковим засобом підвищення силових можливостей спортсменів у гирьовому спорті.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у дослідженні впливу тренування на тренажері «Сухожил» на: рівень фізичної підготовленості спортсменів інших видів спорту, процеси відновлення після травм, зміцнення організму осіб старших вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р. Ф. Силовая подготовка спортсменов-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу / Р. Ф. Ахметов, В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, О. М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 7–10.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : 3-е изд. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Заціорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Заціорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Звіт про науково-дослідну роботу «Обґрунтування перспектив створення і напрямів розвитку і застосування в Збройних Силах України сучасних та ефективних засобів і методів фізичної підготовки», шифр «Сухожил» / В. Александров, Є. Хмель, Ю. Сидоров, Я. Петрів. – Чернівці : ДНВЦ ЗСУ, 2015. – 113 с.
5. Патент на корисну модель 67602 UA, МПК А 63В 21/04. Тренажер «Сухожил» / М. С. Муравейник. – № u201110433; заявл. 29.08.2011; опубл. 27.02.12, Бюл. № 4.
6. Пронтенко В. В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена / В. В. Пронтенко // Молода спор. наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 350–353.
7. Сотский Н. Б. Биомеханика : учеб. для спец. «ФКС / Н. Б. Сотский. – Минск : БГУФК, 2005. – 192 с.
8. Шапошников Ю. Изометрические упражнения Самсона / Ю. Шапошников // Спор. жизнь России. – 1998. – № 7. – С. 22
9. Beauchamp R. The Kettlebell Bible / R. Beauchamp, S. Pike. – UK : Bear Publishing, 2006. – 304 p.
10. Bergh U. Influence of Muscle Temperature on Maximal Muscle Strength and Power Output in Human Skeletal Muscles / U. Bergh, B. Ekblom // Acta Physiol. Scand. – 1999. – Vol. 107. – P. 33–37.
11. Harre D. Principles of Sport Training / D. Harre. – Berlin : Sportverlag, 1982. – 231 p.
12. Hartmann U. General Aspects of Muscular Adaptation in Sport / U. Hartmann // International and Sports Science. – Tehran. 2004. – P. 43–44.
13. Sale D. G. Neural Adaptation to Strength Training / D. G. Sale // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.
14. Seeley R. Anatomy & Physiology / R. Seeley, T. Stephens, P. Tate. – Mc Graw Hill, 2003. – 1105 p.
15. Tesch P. A. Training for Bodybuilding. / P. A. Tesch // Strength and Power in Sport. – Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1991. – P. 370–381.

Радченко Л.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

МІСЦЕ ТА РОЛЬ КУЛЬТУРИ І ОСВІТИ В СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Одним з основних прагнень барона П'єра де Кубертена було «поєднати в рамках сучасного олімпійського руху спорт, культуру і освіту», як це було у стародавніх Олімпійських іграх. Однак, історичний аналіз неабляганно свідчить, що протягом багатьох років, в переважній більшості випадків ваги схилилися на користь спорту. На 127 сесії МОК, що відбулася 8-9 грудня 2014 року в Монако, делегати одногласно проголосували за «Порядок 2020». Порядок містить 40 докладних рекомендацій щодо розвитку і вдосконалення сучасного олімпійського руху, захисту Олімпійських ігор і зміцнення олімпійських цінностей в суспільстві. Дослідження дозволяють зазначити, що питання культурно-освітньої складової підіймаються у майже 40 % рекомендацій запропонованої стратегії розвитку олімпійського руху. Аналіз реалізації рекомендацій «Порядку 2020» у 2015-2016 рр. дозволяє зазначити, що Міжнародним олімпійським комітетом ініційовано створення олімпійського каналу, посилено вимоги до представлення у заявках культурно-освітнього компоненту та проведення Культурних олімпіад відповідно містами-кандидатами та містами-організаторами Олімпійських ігор.

Ключові слова: «Порядок 2020», культура, освіта, олімпійський рух, стратегія розвитку.

Лидия Радченко. Место и роль культуры и образования в стратегии развития современного олимпийского движения. Одним из основных стремлений барона Пьера де Кубертена было «совместить в рамках современного олимпийского движения спорт, культуру и образование», как это было в древних Олимпийских играх. Однако, исторический анализ неумолимо свидетельствует, что в течение многих лет, в подавляющем большинстве случаев весь склонялись в пользу спорта. На 127 сессии МОК, состоявшейся 8-9 декабря 2014 года в Монако, делегаты единогласно проголосовали за

«Порядок 2020». Порядок содержит 40 подробных рекомендаций по развитию и совершенствованию современного олимпийского движения, защиты Олимпийских игр и укреплению олимпийских ценностей в обществе. Исследования позволяют отметить, что вопросы культурно-образовательной составляющей поднимаются почти в 40% от общего количества рекомендаций, предложенных в стратегии развития олимпийского движения. Анализ реализации рекомендаций «Порядка 2020» в 2015-2016 гг. позволяет отметить, что Международным олимпийским комитетом инициировано создание олимпийского канала, ужесточены требования к представлению в заявках культурно-образовательного компонента и проведения Культурных олимпиад соответственно городами-кандидатами и городами-организаторами Олимпийских игр.

Ключевые слова: «Порядок 2020», культура, образование, олимпийское движение, стратегия развития

Lidiia Radchenko. The place and the role of culture and education in the development strategy of the modern Olympic movement. One of the main aspirations of Baron Pierre de Coubertin was «to combine sport, culture and education in the modern Olympic movement», as it was in the ancient Olympic games. However, the historical analysis inevitably suggests that for many years, in most cases, the scales were in favor of sport. Today there is “Agenda 2020” – the strategy of the development of the Olympic movement. The reforms follow a year of discussion and consultation with all stakeholders of the Olympic Movement, as well as external experts and the public. More than 40,000 submissions were received from the public during the process, generating some 1,200 ideas. Fourteen Working Groups synthesised the discussions and debates throughout the whole Olympic Movement and wider society before the recommendations were finalised by the Executive Board ahead of the 127th Session (December 2014, Monaco). Researches allow us to note that issues of cultural and educational component of the rise in nearly 40% of the total number of the recommendations proposed in the strategy of the development of the Olympic movement. Analysis of the implementation of the “Agenda 2020” recommendations in 2015-2016, allows us to note that the International Olympic Committee initiated the creation of the Olympic Channel, more stringent requirements for the submission of applications of the cultural and educational component of the Cultural Olympiad accordingly by candidate cities and host cities of the Olympic Games.

Key words: «Agenda 2020», culture, education, Olympic movement, the strategy of the development.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з основних прагнень барона П'єра де Кубертена було «поєднати в рамках сучасного олімпійського руху спорт, культуру і освіту», як це було у стародавніх Олімпійських іграх [2, 5]. Однак, історичний аналіз невблаганно свідчить, що протягом багатьох років, в переважній більшості випадків ваги схилилися на користь спорту [1, 4]. При цьому, фахівці постійно наголошують на значущості та важливості культурно-освітньої складової в розвитку олімпійського руху [1, 3]. Науковці зазначають, що вплив культурної діяльності на розвиток олімпійського руху є обмеженим, незважаючи на пристрасних прихильників [1, 4]. Під егідою МОК активно працюють понад: 50 музеїв, 60 вищих навчальних закладів, науково-дослідні центри; спілки колекціонерів, істориків, художників, асоціації, що беруть участь в культурних олімпіадах, а також шанувальники, які розробляють та втілюють у життя ряд місцевих ініціатив. Все це, на думку фахівців МОК є активами, що підлягають розгляду та мають бути посилені [2]. Проблема полягає в тому, що структури всередині олімпійського руху є також роздроблені. Так, Комісія МОК з питань культури і освіти має широкую місію: культура, освіта та розвиток молоді, в той час як Комісія олімпійських колекціонерів орієнтована на доволі вузьке коло питань. З іншого боку, досвід і ресурси присвячені культурі, у трьох чвертей НОК світу є обмеженими через їх, цілком зрозумілий, акцент на спорт конкуренцію і побудову взаємодії зі спортивними федераціями [3]. Вагомим негативним чинником є і те, що правила захисту олімпійського бренду, засновані на строгій комерційній практиці, не дозволяють «культурних винятків», що, в свою чергу, не забезпечує співпрацю на високому рівні з установами культури за межами руху. Не дивно, що програми TOP і спонсори НОКів прагнуть зосередитися на спорті. Фахівці зазначають, що зв'язок спонсорів та керівників НОК з установами, що займаються питаннями культури та освіти, в рамках олімпійської сім'ї має бути «вихованим» та становити свідому діяльність, а для OKOI, культура повинна «мати цінність» замість того, щоб представляти додаткове фінансове навантаження. Модель «Inspire Mark», яку розробив та використав Лондон під час проведення Олімпійських ігор 2012 р. є яскравим прикладом [3]. Сама Культурна Олімпіада може дати велику можливість у популяризації ідей олімпізму, залученні різних верств населення до участі в олімпійському русі. Конкурси культури та мистецтв зникли після Ігор 1948 р., що проходили у Лондоні, це одна з причин того, що статус культури та освіти є вкрай суперечливим в рамках управління підготовкою до Олімпійських ігор та безпосереднього їх проведення. В даний час він більше орієнтований на сприяння популяризації місцевої культури, ніж ідей олімпізму, але це може бути дуже потужним інструментом для створення взаємодії всередині країни, і за її межами, продемонструвати глобальні олімпійські культурні ініціативи [4, 5].

Зв'язок роботи з науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження виконано в рамках теми 0111U001714 «Історичні, організаційно-методичні й правові засади реалізації олімпійської освіти України», що розробляється відповідно до замовлення Міністерства освіти і науки України № 1241 від 28.10.11 р.

Мета роботи – висвітлити роль культурно-освітньої складової в стратегії МОК щодо розвитку сучасного олімпійського руху.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літератури, інформації мережі Інтернет, контент-аналіз, опитування, історичні методи.

Результати досліджень та їх обговорення. На 127 сесії МОК, що відбулася 8-9 грудня 2014 року в Монако, делегати одноголосно проголосували за «Порядок 2020» [6, 7]. Порядок містить 40 докладних рекомендацій щодо розвитку і вдосконалення сучасного олімпійського руху, захисту Олімпійських ігор і зміцнення олімпійських цінностей в суспільстві. Запропонованню реформ передували рік обговорень та консультацій з фахівцями в області олімпійського спорту, зовнішніми експертами та представниками різних верств громадськості. Було проаналізовано понад 40000 пропозицій, які були узагальнені в 1200 ідей. Чотирнадцять робочих груп шляхом синтезу, дискусій, дебатів виділили 40 найбільш актуальних рекомендацій, що

визначають стратегію розвитку олімпійського руху на найближчі п'ять років.

Аналіз «Порядку 2020» [6, 7] дозволяє зазначити, що питанням культури і освіти в стратегії розвитку сучасного олімпійського руху безпосередньо присвячено два розділи, а саме:

- рекомендація 22: поширювати освіту, що заснована на олімпійських цінностях;
- рекомендація 26: продовжувати поєднувати спорт і культуру.

А також, розділи, в яких опосередковано підіймаються питання культури та освіти: 2, 4, 5, 6, 7, 16, 17, 19, 25, 30, 32, 33, 38, 39, 40, - тобто, майже у половині із запропонованих актуальних питань.

Зупинимось на вищезазначеному більш детально. Так, в рекомендації 22 «Поширювати освіту, засновану на олімпійських цінностях» мова йде про розповсюдження ідей Олімпізму серед різних верств населення. Зокрема:

1) МОК повинен зміцнити партнерські відносини з ЮНЕСКО в частині включення спорту і його цінностей в шкільні програми всіх країн світу;

2) МОК має розробити електронну платформу для надання освітніх програм НОКам різних країн та іншим організаціям, орієнтованим на олімпійські цінності;

3) МОК повинен знайти і підтримати ініціативи, які можуть допомогти поширенню олімпійських цінностей.

В рекомендації 26 «Продовжувати поєднувати спорт і культуру» йдеться про посилення зв'язку спорту і культури на Олімпійських іграх.

1. Під час Олімпійських ігор:

- створити нагороду «Олімпійські лаври» за видатний внесок у розвиток олімпізму (культури, освіти, підтримки миру). Церемонія нагородження лауреатів має проходити під час однієї з церемоній нагородження атлетів. Лауреат номінується суддівською колегією, що включає незалежних експертів;

- вивчити особливості функціонування «Олімпійського дому» для залучення широких верств населення до участі в олімпійському русі;

- розробити концепцію «Олімпійський музей в русі» для подання олімпійської культури широким верствам громадськості в контексті естафети олімпійського вогню, роботи тематичних сайтів і/або Культурної Олімпіади;

- розробити програму залучення місцевих представників сфери мистецтва до реалізації культурних програм.

2. У період між Олімпійськими іграми:

- вивчити шляхи подальшого використання розроблених культурних програм, які були реалізовані під час Олімпійських ігор;

- підтримувати НОКи в ініціативі створення «посла олімпійської культури».

Дослідження дозволяють виділити і рекомендацію 39 «Сприяти діалогу з суспільством і в середині олімпійського руху».

В цій рекомендації мова йде про те, що МОК повинен вивчити питання про створення Конгресу «Олімпізм в дії», щоб кожні чотири роки отримувати інформацію про настрої в суспільстві, зокрема:

- збирати разом учасників олімпійського руху, зацікавлені сторони та представників громадянського суспільства;

- вступити в діалог з представниками всіх верств суспільства, з різним уявленням про роль спорту і його ідеалів в суспільстві;

- обговорити значення олімпійського руху для суспільства в галузі освіти, згуртування, розвитку і т.п.

Відповідно до цієї рекомендації МОК також повинен перетворити сесію в інтерактивне обговорення ключових стратегічних тем членами МОК з заслуховуванням виступів запрошених ззовні доповідачів.

Що стосується інших питань Порядку 2020, то наприклад:

- в рекомендації 16 «Використовувати Фонд МОК у 20 млн. доларів США для захисту «чистих» спортсменів» у 1 пункті, мова йде про використання фонду у 10 млн. доларів США на розвиток повноцінних освітніх програм та програм, спрямованих на привернення уваги до ризиків організації «договірних зустрічей», будь-яких видів маніпуляцій змаганнями чи застосування різних корупційних схем;

- в рекомендації 19 «Запустити олімпійський канал» мова йде про запуск олімпійського каналу який висвітлюватиме не тільки спортивні події, а й реалізовуватиме культурно-освітні проекти, що базуватимуться на цінностях олімпізму;

- в рекомендації 23 «Взаємодія з суспільством» йдеться про взаємодію МОК із певними товариствами, зокрема, про створення віртуальних центрів для спортсменів, волонтерів; про розробку шляхів спілкування різними верствами населення, зокрема, з молоддю з метою популяризації традицій олімпійського руху;

- в рекомендації 25 «Переглянути позиціонування Юнацьких Олімпійських ігор» говориться, що Виконкому МОК необхідно створити тристоронню комісію за участю НОК і МСФ для глибокого аналізу цілей і завдань, перспектив, позиціонування, спортивних програм, культурно-освітньої програми, тощо, потім обговорити все це на Сесії МОК і прийняти остаточні рішення;

- в рекомендації 38 «Здійснювати цільовий набір персоналу» йде мова про пошук кваліфікованих фахівців, які краще за інших будуть сприяти виконанню цілей і завдань МОК (наприклад, в області соціології, культури, політики, бізнесу, права і т.п.) та обрання їх на вакантні посади.

Аналіз реалізації «Порядку 2020» в питаннях, що стосуються культури і освіти свідчить, що, на сьогоднішній день МОК ініціював створення олімпійського каналу, посилив увагу до питання представлення у заявках культурно-освітнього компоненту та проведення Культурних олімпіад відповідно містами-кандидатами та містами-організаторами Олімпійських ігор, а також проводить активну політику щодо популяризації культурно-освітнього потенціалу олімпійського руху під час проведення різного рівня, семінарів нарад тощо.

ВИСНОВКИ

1. Сьогодні розвиток олімпійського руху тісно пов'язаний із соціально політичними подіями у суспільстві. Задля популяризації олімпійських цінностей серед різних верств населення, відповідності форм та засобів діяльності МОК вимогам

сучасного суспільства, за ініціативи президента Томаса Баха фахівцями була розроблена стратегія розвитку олімпійського руху, що знайшла відображення у «Порядку 2020».

2. Дослідження дозволяють зазначити, що питання культурно-освітньої складової підіймаються у майже 40 % рекомендацій запропонованої стратегії розвитку олімпійського руху.

3. Аналіз реалізації рекомендацій «Порядку 2020» у 2015-2016 рр. дозволяє зазначити, що Міжнародним олімпійським комітетом ініційовано створення олімпійського каналу, посилено вимоги до представлення у заявках культурно-освітнього компоненту та проведення Культурних олімпіад відповідно містами-кандидатами та містами-організаторами Олімпійських ігор.

ЛІТЕРАТУРА

1. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2009. – Т.2. – 684 с.

2. Радченко Л. Освітні програми міжнародної олімпійської академії: зміст, спрямованість, організація та проведення / Радченко Л. // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Випуск 1. – С. 61-64.

3. Garcia B. One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912–2012): origins, evolution and projections / B. Garcia // International Journal of Cultural Policy. – №4, November 2008. – P. 361–376.

4. Garcia B. Enhancing sports marketing through cultural and arts programmes: lessons from the Sydney 2000 Olympic arts festivals / B. Garcia // Sports management review, 4(2). – 2001. – P. 193–220.

5. Moragas M. Olympic cities and communication / M. Moragas, K. Chris // Centre d'Estudis Olímpics, Universitat Autònoma de Barcelona. – 2005. – 16 p.

6. Olympic Agenda 2020 (20+20 recommendations) // International Olympic comity. – 2014. – 25 p.

7. Olympic Agenda 2020. Session presentations // International Olympic comity. – 2014. – 155 p.

Садат К. Н.

Харьковская государственная академия физической культуры

КЛІНІКО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ГАСТРИТ

Мета: скласти програму фізичної реабілітації для хворих на хронічний гастрит, що сприяє нормалізації секреторної функції шлунку і подовженню періоду ремісії захворювання. Завданнями дослідження була оцінка динаміки показників секреторної функції шлунку та функціонального стану вегетативної нервової системи у хворих на хронічний гастрит. *Висновки:* рекомендується лікувальну фізичну культуру проводити у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, самостійних занять.

Ключові слова: фізична реабілітація, хронічний гастрит, секреторна функція шлунка.

Садат К.Н. Клинико-физиологические основы для составления комплексных программ по физической реабилитации особ, больных хроническим гастритом. *Цель:* составить программу физической реабилитации для больных хроническим гастритом, способствующую нормализации секреторной функции желудка и удлинению периода ремиссии заболевания. *Задачами исследования была оценка динамики показателей секреторной функции желудка и функционального состояния вегетативной нервной системы у больных хроническим гастритом. Выводы:* рекомендуется лечебную физическую культуру проводить в форме утренней гигиеничной гимнастики, лечебной гимнастики, самостоятельных занятий.

Ключевые слова: физическая реабилитация, хронический гастрит, секреторная функция желудка.

Sadat K.N. Clinical and physiological basis for the comprehensive physical rehabilitation programs persons with chronic gastritis. *Purpose:* to make physical rehabilitation program for patients with chronic gastritis, promotes normalization of gastric secretory function and prolong the period of remission. *Objectives of the study was to assess the dynamics of gastric secretory function and functional status of the autonomic nervous system in patients with the chronic gastritis. Conclusions:* it is recommended to carry out therapeutic physical culture in the form of morning hygienic gymnastics, therapeutic exercises, self-study.

Key words: physical rehabilitation, chronic gastritis, gastric secretory function.

Вступ. Хронічний гастрит (ХГ) – хронічне поліетіологічне запально-дистрофічне захворювання слизової оболонки шлунку (СОЖ) з порушенням клітинної регенерації та прогресуючою атрофією шлункового епітелію. Розрізняють ХГ типу А – аутоімунний (зустрічається в 10-15 % усіх ХГ), типу В – бактерійний (70-80 % від усіх ХГ), типу С – хімічно опосередкований (10-15 % від усіх ХГ) і особливі (рідкісні) форми ХГ (до 1 % в структурі ХГ). До них відносяться еозинофільний (алергічний), гранулематозний, лімфоцитарний, радіаційний і ХГ, що викликаються деякими інфекційними агентами (І.В. Маєв, 2006; Н.М. Середюк, 2010). Це одно з найбільш частих захворювань органів травлення, яке зустрічається у 25-30 % дорослого населення та в структурі захворювань шлунку складає не менше 80 %. Оскільки в старших вікових групах частота цього захворювання неухильно росте, воно є не лише поширеним захворюванням системи травлення, але і досить актуальною проблемою сучасної гастроентерології. Хронічний гастрит – поняття клініко-морфологічне. Практична значущість цього захворювання визначається не стільки відповідними клінічними проявами, скільки його роллю, як попередника важчих уражень органів травлення, у тому числі й шлунку (виразкова хвороба, рак). Хронічний гастрит однаково часто зустрічається як основне захворювання та як супутне при різній патології системи травлення й інших органів і систем (О.М. Амосова, О.Я. Бабак, В.М. Зайцева, 2008). Виникнув у молодому віці, хронічний гастрит при недостатньому протирецидивному лікуванні прогресує у 12 % випадків та