МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 3 (22)

Вінниця – 2017

УДК 769/799(06) **ISSN 2071-5285**
ББК 75я5
Ф 50
Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 677 с.
Засновники:
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
Житомирський державний університет імені Івана Франка;

Редакційна колегія:
Головний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В.М Костюкевич.
Відповідальний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Т.Б. Кутек
Відповідальний секретар – кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Борисова О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Козіна Ж.Л.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Польща)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Шинкарук О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

Збірник рекомендовано до друку: вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
(протокол № 17 від 26.04.2017 р.);
вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол №12 від 28.04.2017 р.)

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук
(Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України №820 від 11.07.2016 р.).

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
© Житомирський державний університет імені Івана Франка

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Зміст

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА
Асаулюк Інна, Дяченко Анна, Каплінський Василь **12**

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 18-19 ЛЕТ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ
Бережная-Притула Мария, Иванская Елена **15**

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НОВОЇ ПАРАДИГМИ ОСВІТИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ
Богуславська Вікторія **19**

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Булгаков Олексій **24**

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Бутенко Галина, Гончарова Наталія **30**

ВПЛИВ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РІВЕНЬ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
Галандзовський Станіслав **35**

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЙЦІЇ СТУДЕНТОК ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
Голованова Наталія, Бишевець Наталія, Герасименко Світлана **41**

СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ
Голод Наталія **45**

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ
Гончарова Наталія, Вако Ілля, Войтович Марина **52**

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ГИРЬОВИКІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
Грибан Григорій **58**

НАЦІОНАЛЬНЕ ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ
Данилюк Валерій, Назарова Інна **63**

ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ
Дмитренко Світлана **69**

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
Дудорова Людмила **77**

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ
Захарченко Марина **82**

АМПЛІТУДНО-ЧАСТОТНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **87**
Кашуба Віталій, Бондар Олена
КЛАСИЧНИЙ ЕКЗЕРСИС З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ - ОСНОВА В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кізім Вікторія, Чернишенко Тамара **91**
РОЛЬ ТА МІСЦЕ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ
Коваль Вікторія **98**
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ З ПОЗИЦІЙ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ
Короткова Тетяна, Ковінько Михайло, Костинська Олена **103**
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ
Крук Алла **109**
РОЛЬ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ У ВСЕБІЧНОМУ РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
Кузюра Геннадій, Курілова Валентина **116**
ДО ПИТАННЯ ПРО КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кульчицька Ірина **120**
ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК
Лисак Ірина, Пільганчук Людмила, Сухань Сергій **125**
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
Маринчук Петро **128**
ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ, ЯК ЗАСОБУ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Машталер Ірина **132**
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НТТУ «КПИ» С УЧЕТОМ ПОЛОВЫХ И ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
Мищук Диана, Холопова Алена **137**
ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ МІНІ-ФУТБОЛУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
Оксьом Павло, Кобозєв Микола, Азаренков Віктор, Бережна Лариса **143**
МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ
Розпутній Олександр **149**
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 30-49 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІКУ
Сальникова Світлана, Фурман Юрій **154**
МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
Самолюк Анна **158**
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ТВОРЧОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ РУХЛИВОЇ ГРИ
Тітаренко Світлана **163**

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ
Тихонова Світлана, Шемчак Ігор **168**
ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТОК НЕ ПРОФІЛЬНОГО ВУЗУ
Федьків Анна, Крижанівський Володимир, Грабчук Андрій **173**
ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ
Фотинюк Володимир, Величенко Микола, Коротя Володимир **177**
ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ
Хлус Наталія, Пустовойт Петро, Щасливий Сергій **181**
МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Цьось Анатолій, Дмитрук Віталій, Розтока Андрій, Дикий Олег, Федецький Артем **186**
СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 7-РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ НА ОСНОВІ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ
Швець Оксана, Кузьмик Валентина **193**
ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД
Шинкарук Оксана **199**
ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ГРУП СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ «ТУРИЗМ І СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ»
Шкура Володимир **205**
КРИТЕРІЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ
Якущенко Юрій, Дісковський Віктор **209**

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ
СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ ТРЕНЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ
Байрачный Олег **216**
ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕПІНГМЕТРІЇ У СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ТРЕНУВАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ
Бекас Ольга, Паламарчук Юлія **220**
МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДИСТАНЦІЙНИХ І ШТРАФНИХ КИДКІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ УКРАЇНИ
Вознюк Тетяна **225**
АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ
Воронова Валентина, Міхнов Андрій **231**
ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ОМЦ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ
Врублевский Евгений, Кожедуб Марина, Севдалев Сергей **238**

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОК (НА ПРИМЕРЕ БЕГА НА 400М С БАРЬЕРАМИ)
Врублевский Евгений, Нарскин Геннадий **247**
ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СИМЕТРІЇ ПРИ НАВЧАННІ ПРИЙОМАМ РУКОПАШНОГО БОЮ
Гавриленко В'ячеслав, Кириченко Олена, Сокол Людмила, Данільченко Святослав **254**
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 11-12 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ
Головкіна Вікторія, Фурман Юрій **258**
ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
Гончаренко Володимир, Гончаренко Ольга **263**
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕА «НОВЕ ДИХАННЯ»
Грузевич Ірина, Черниш Богдан **269**
ДИНАМІКА РІВНЯ РЕАКЦІЇ АНТИЦІПАЦІЇ У КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ
Гуцул Наталія, Савчин Мирон **274**
КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ШТОВХАННІ ЯДРА
Дідик Тетяна, Кокошко Роман **280**
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ
Драчук Сергій, Черниш Михайло **282**
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ПРОВІДНИМИ СТУДЕНТСЬКИМИ ЗБІРНИМИ КОМАНДАМИ СВІТУ НА ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ
Петро Дробний, Євген Козак **289**
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ШПАЖИСТОК ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ В ОСОБИСТИХ ТА КОМАНДНИХ ЗМАГАННЯХ
Задорожна Ольга, Семеряк Зоряна, Свистіль Юлія **294**
ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ–ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ
Захарова Поліна, Данчук Петро, Свірщук Наталія **300**
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ З ПОКАЗНИКАМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
Івченко Оксана **304**
ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ОКРЕМИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ
Карпа Ігор, Когут Тарас, Альфавіцький Іван **310**
СИСТЕМА ТАБАТА ЯК НАПРЯМОК УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ
Кокарева Світлана **314**

СРАВНЕНИЕ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ И ВЕЛОСПОРТЕ
Колосова Елена, Халявка Татьяна, Горенко Зоя **319**
МОДЕЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА
Костюкевич Виктор **323**
МОНІТОРИНГ СКЛАДУ ТІЛА ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ
Костюкевич Віктор, Перепелиця Олександр, Поліщук Володимир, Гудима Степан **332**
ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВСЕМИРНЫХ ИГР: ИСТОРИЧЕСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТ
Краснянский Кирилл, Кропивницкая Татьяна **340**
ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ
Кутек Тамара, Ахметов Рустам, Набоков Юрій **346**
РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ
Латышев Николай **352**
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНИЗМА ФУТБОЛИСТОВ 10-ТИ ЛЕТ
Лебедев Сергей **356**
КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ УПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ
Лежньова Олена, Качан Василь **362**
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
Мичковська Лідія, Якушева Юлія, Лежньова Олена, Романенко Олександр **367**
ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ У ФУТБОЛІ В ЗВ'ЯЗКУ З СУЧАСНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ ЙОГО РОЗВИТКУ
Овчаренко Сергій, Мітова Олена **371**
ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ МОЛОДІ
Павляшик Віталій **377**
ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА
Петрушкина Н., Дегтярев А., Врублевский Евгений **379**
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА: ВЛИЯНИЕ «ИСКУССТВЕННОГО» ЗАСЛОНА НА КАЧЕСТВО ПЕРВОГО ПРИЕМА МЯЧА С ПОДАЧИ
Прокопович Владимир **384**
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ
Пустовойт Петро, Щастливий Сергій, Пустовойт Ілля **391**
АДАПТАЦІЯ ФУТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ
Самусь Андрій **396**
ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В ЗОНАХ ЕКОЛОГІЧНО НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ
Сікорська Лілія, Данчук Петро **401**

СПОСОБИ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД
Серебряков Олег **405**
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПАНКРАТІОНІ
Согор Олег, Пітин Мар'ян, Окопний Андрій, Свістельник Ірина **410**
АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА З 2013 ПО 2016 РІК
Солоненко Євген, Ратов Анатолій, Ворона Віта **416**
ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ
Сопотницька Олена **422**
АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПЕРШОГО ЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
Стасюк Вадим **427**
ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
Степанов Василий, Сырги Сергей **433**
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ
Степанова Наталья **438**
АНАЛІЗ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР З УРАХУВАННЯМ ЧИННИКІВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ
Сушко Руслана **441**
СТАН ТЕХНІЧНОГО КОМПОНЕНТУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ
Тодорова Валентина **446**
ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК-БАР'ЄРИСТОК У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ
Турлюк Вікторія **452**
ДИНАМІКА ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ – ВОЛЕЙБОЛІСТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
Харченко Роман, Гриб Тетяна, Самохвалова Ірина **458**
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ
Шаверський Віктор **462**
СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ТА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ
Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана **469**
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ
Штифурак Володимир, Драчук Андрій **476**
СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
Яковлів Володимир, Гаврилов Микола **482**
THE ORIENTATION OF TRAINING LOADS OF SHOCK MICROCYCLES OF QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN COMBINED EVENTS
Vadym Adamchuk **487**

MODERNIZATION OF LEARNING AND TRAINING PROCESS OF FEMALE HANDBALL PLAYERS AT THE AGE OF 11 – 12 AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING ACTIVITIES
Shuba Lyudmila **491**

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І СПОРТУ

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СКОЛІОТИЧНОЇ ХВОРОБИ У ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З УРАХУВАННЯМ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСУ
Афанасьєв Сергій **498**
ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВУЗУ З ГІПЕРМОБІЛЬНІСТЮ СУГЛОБІВ
Бакуріdзе-Маніна Вікторія **503**
ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В МЕЖАХ РУХУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД
Борисова Ольга, Когут Ірина, Ярмоленко Максим **509**
ВПЛИВ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 17-21 РОКІВ З «ВИСОКИМ» ВМІСТОМ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТУ
Брезденюк Олександра, Фурман Юрій **512**
ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ
Віндюк Павло, Кононов Андрій **517**
ПОРІВНЯЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ МЕТОДИК І ТРЕНАЖЕРІВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ХРЕБТА
Вихляєв Юрій, Ващенко Валерій, Козін Євгеній, Стецяк Петро **523**
ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
Герасименко Світлана **528**
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПЕРИОД ПОСТИНФАРКТНОГО КАРДИОСКЛЕРОЗА МУЖЧИН 30-40 ЛЕТ
Гулбани Раиса **532**
РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ КВАНТОВО-ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОИСКЕ НОВЫХ КАРДИОПРОТЕКТОРНЫХ И ЭРГОГЕННЫХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ
Гунина Лариса, Горчакова Надежда, Головащенко Роман, Гулай Виктор **537**
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМАМИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ
Зенина Ирина, Смовженко Анатолий **547**
ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кашуба Віталій, Юрченко Олександр, Хабінець Тамара **551**
ДО ПИТАННЯ ХВОРОБА ШАРКО-МАРІ-ТУТА: ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
Корман Ірина **558**

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Корольчук Анатолій **563**
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМУ ЕТАПІ ЛІКУВАННЯ
Корчинський Володимир, Швидюк Ірина **567**
МОНІТОРИНГ СТАНУ КОМПЕНСАТОРНО-ПРИСТОСУВАЛЬНИХ МЕХАНІЗМІВ КИСНЕВОТРАНСПОРТНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ
Крижанівська Оксана, Бублик Сергій **574**
МЕТАБОЛІЧНИЙ СИНДРОМ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ІНСУЛЬТУ: АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ
Крук Богдан, Баришок Тетяна, Грицай Марія **578**
ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З АУТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.
Кузнецова Лариса, Долженко Людмила **582**
ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ
Мірошніченко Вячеслав **587**
ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО ЗА РІВНЕМ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ
Нестерова Світлана, Мацейко Ірина **591**
ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ
Одинець Тетяна, Бріскін Юрій **595**
УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)
Пасічник Вікторія **599**
ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ТА ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я
Ричок Тетяна **606**
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ СУГЛОБОВИМИ ПРОЯВАМИ ДИСПЛАЗІЇ СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ
Тимочко-Волошин Роксолана, Трач Володимир **611**
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЮНОШЕЙ С НЦД ПРИ РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
Шить Роман, Приходько Вера **615**
ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП
Яковлів Євген **620**

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

СОЦІАЛЬНО-МЕДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ
Беседа Наталія **624**

УЯВЛЕННЯ ПРО ДІЯЛЬНУ СУТЬ І ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ
Гарієвський Юрій **629**

ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНО-ПРИВАТНОГО ПАРТНЕРСТВА
Гонтарук Олександр **634**

ДАВНЬОГРЕЦЬКА АГОНІСТИКА У МИСТЕЦТВІ
Лазоренко Сергій, Чхайло Микола, Романова Вікторія **642**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОЗАЦЬКИХ КЛАСАХ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ
Лях Михайло, Лоза Тетяна **648**

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ОБ'ЄДНАНИХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ СІЛ І СЕЛИЩ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ВЛАДИ (СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ)
Панченко Вадим, Самоленко Тетяна, Апайчев Олександр **654**

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
Римар Ю.И. Луценко С.Г., Мотуз С.А., Ремешевский А.В. **660**

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН
Синіговець Лариса, Синіговець Василь, Шкура Володимир **665**

ЖІНОЧИЙ СПОРТ В НАДДНІПРЯНСЬКІЙ УКРАЇНІ ВПРОДОВЖ XIX - НА ПОЧАТКУ XX СТ.
Соколова Наталія **671**

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

Асаулюк Інна, Дяченко Анна, Каплінський Василь
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті проаналізовано педагогічні аспекти діяльності тренера-викладача. Описано негативний бік мовних впливів тренера на спортсмена в змагальній діяльності. Подано схематичне зображення структури педагогічної майстерності тренера. Описано з чим пов'язаний негативний вплив порад-підказок тренера спортсмену безпосередньо під час змагання.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF TRAINER'S ACTIVITY Asauliuk Inna, Diachenko Anna, Kaplinskyi Vasyl The article analysis pedagogical aspects of teacher-trainer's activity. It describes the negative influence of trainer's language into the sportsman in the competitive activity. The article represents the scheme which describes the structure of trainer's pedagogical skills. The authors give detail analysis of negative influence of the trainer's advice to the sportsman during the competitions.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА Асаулюк Инна, Дяченко Анна, Каплинский Василий В статье проанализировано педагогические аспекты деятельности тренера-преподавателя. Описано отрицательную сторону языковых влияний тренера на спортсмена в соревновательной деятельности. Подано схематическое изображение структуры педагогического мастерства тренера. Описано с чем связано негативное влияние советов-подсказок тренера спортсмену непосредственно во время соревнования.

Ключові слова:
тренер, навчально-тренувальний процес, педагогічна майстерність, педагогічна діяльність.

trainer, educational and training process, pedagogical skills, pedagogical activity.

тренер, учебно-тренировочный процесс, педагогическое мастерство, педагогическая деятельность.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний рівень спортивних досягнень представляє надзвичайно високі вимоги до підготовки спортсменів. Перемоги на міжнародній арена досягається в умовах жорстокої боротьби і розглядається як показник економічний та культурний рівень розвитку країни.

Стрімке зростання результатів в спорті, виконання спортсменами складних нових оригінальних вправ немислимо без творчості тренера. Професійна діяльність тренера вимагає постійного розвитку його творчої активності. Найчастіше творчість тренера проявляється стихійно і залежить від нього самого.

Відомий тренер болгарських важкоатлетів І. Абаджі [1] писав: "Тренер повинен постійно жити думкою, що він просто загине, якщо чого - то не відчинить Я помічав, що це занепокоєння невидимим шляхом передається спортсменам і змушує прагнути до того, що раніше здавалося незбагненним".

Професійна діяльність тренера, як фахівця, не лише в галузі фізична культура і спорт, але і педагога недостатньо висвітлена в літературі. Про це ж згадує А.А.Дергач, А.А.Ісаев [2], підкреслюючи, «що діяльність тренера, як правило, розглядають дуже вузько, виділяючи лише її зовнішню сторону: керівництво тренуванням ».

У плані управління підготовкою спортсменів цікава думка ряду фахівців, в тому числі В.П. Кліміна, В.І. Колосова [5]: щоб ефективно керувати підготовкою спортсменів тренер повинен володіти двома основними групами якостей, забезпечувати, по-перше, своєчасне прийняття рішень, і, по-друге, ї х реалізацію на практиці.

Мета дослідження - вивчити та проаналізувати педагогічні аспекти діяльності тренера–викладача з підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру педагогічної майстерності тренера.

2. Описати вплив мовної діяльності тренера на спортсмена.

Методи дослідження: теоретичний аналіз и узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел та педагогічного досвіду фахівців дозволяє прийти до висновку щодо різнобічної педагогічної діяльності тренера-викладача, як в підготовці спортивного резерву, так і в формуванні особистісних якостей спортсмена.

Професійна спрямованість – це складне, багатогранне утворення, яке є результатом формування системи ціннісних мотивів, які спонукають особистість до засвоєння нею професійних знань, умінь, навичок та способів їх творчого використання на практиці. Педагогічна спрямованість діяльності тренера включає два основним мотиви - Любов до дітей-спортсменів; Інтерес до фізичної культури та спорту.

Серед компонентів педагогічної майстерності тренера ми можемо виділити професійну компетентність – знання педагогіки спорту, психології спорту, логіки, принципів, форм і методів навчання, виховання та спортивної підготовки, змісту навчально-тренувального процесу (рис.1.).

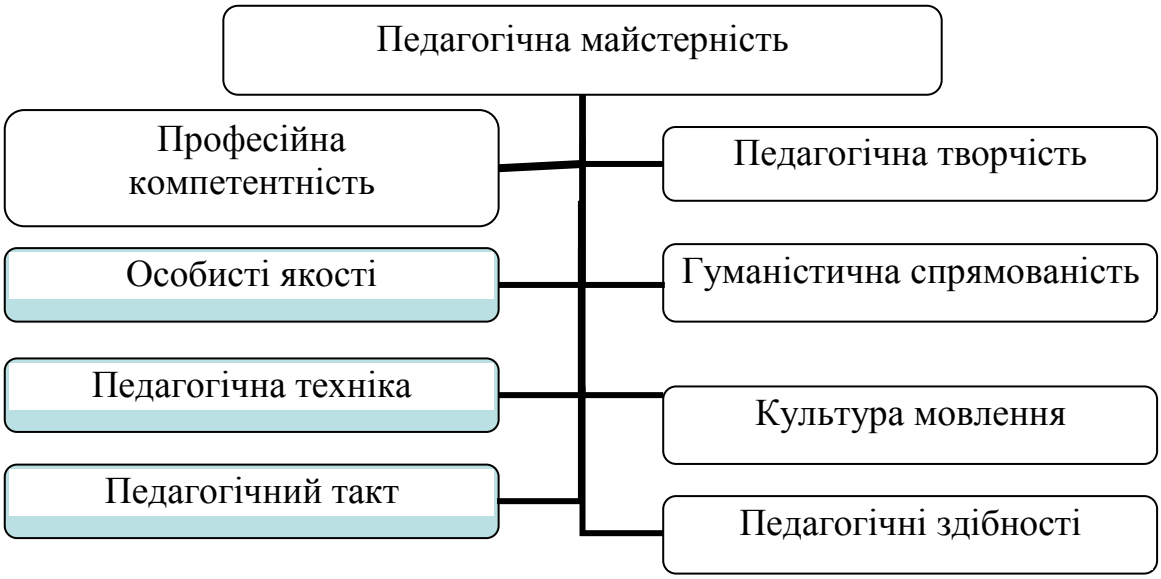


Рис. 1. Структура педагогічної майстерності тренера.

Як видно зі схеми (рис. 1.) важливими в діяльності тренера є педагогічна творчість, техніка та педагогічний такт.

Важливою стороною педагогічної майстерності виділяємо – особисті якості тренера та його культуру мовлення. Особливості мовленнєвого впливу тренера на спортсмена також розглянуті в данні статті.

Наразі цікавою в даному аспекті визначення компонентів педагогічної майстерності є оцінка складових поняття «тренер нової формації» (рис. 2.).

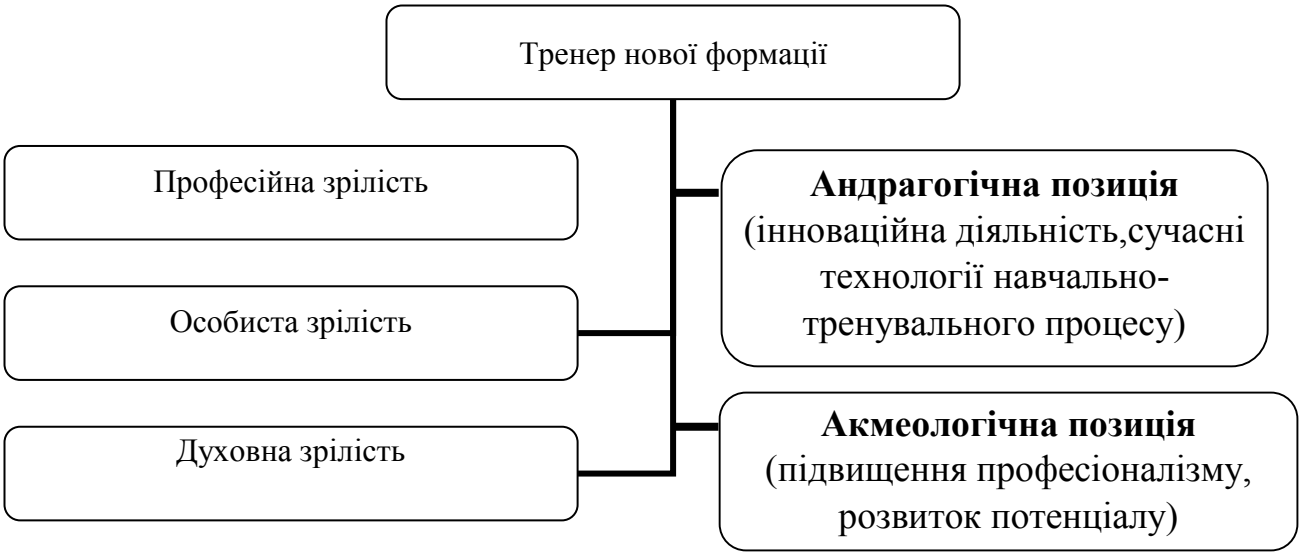


Рис. 2. Складові професійної майстерності тренера.

У спортивній практиці добре відомо позитивний вплив тренера на спортсмена в період змагальної діяльності. Однак зміст і форма, настанов, зауваження, порад, вказівок тренером, не завжди створюють сприятливий психологічний стан, необхідний спортсмену для досягнення успіху в змаганні.

Мовний вплив тренера містить інформативну або командну інформацію і саме тому може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на спортсмена.

Доцільно навести результати роботи Ю.Я. Кисельова. Автор проаналізував деякі форми мовних впливів, щодо негативного впливу на спортсмена. Матеріалом слугували факти з змагальної практики борців і важкоатлетів.

Багато тренерів, бажаючи допомогти спортсмену, застосовують поради-підказки безпосередньо під час змагання, під час активних дій спортсмена. Такі підказки нерідко заважають спортсмену. Їх негативний вплив пов'язано з наступним:

- порушують зосередженість спортсмена, відволікають його від аналізу ситуації змагальної діяльності та стають на заваді в самостійному вирішенні спортсменом виникаючих завдань;
- стають причиною виникнення складних конфліктних ситуацій, вступаючи в протиріччя з власними задумами спортсмена;
- будучи інформативним, збільшують кількість інформації, яку спортсмен повинен сприйняти і переробити в мікроінтервали часу;
- будучи командними, пригальмовують особисту ініціативу спортсмена.

Поради-настанови, що даються тренером перед початком змагання, більш корисні, але вони нерідко стають перешкодами на шляху до досягнення найкращого результату. Це може бути пов'язано з тим, що такі настанови:

- підкреслюючи командну або особисту значимість майбутнього змагання і може бути викликане збудження, рівень якого перевищує оптимальний, або, навпаки, гальмування, яке виникло як парадоксальна реакція на сильний подразник;
- підкреслюючи сильні сторони супротивника, можуть викликати астенічні емоції страху, сумніви в досягненні успіху; можуть сприяти зміні змагальної установки «здобути перемогу» на установку «не програти»; при цьому спортсмен втрачає впевненість в своїх силах, переоцінює сили противника;
- подача інформації про найбільш небезпечні технічні і тактичні прийоми супротивника, спонукає спортсмена зосередити всю свою увагу саме на них. Це нерідко призводить до програшу в разі застосування противником інший прийом, який стає для спортсмена несподіваним;

- направляючи увагу спортсмена на точність виконання технічних прийомів або тактичних дій, нагадуючи йому про помилки, які допускаються ним, можуть призвести до того, що ці прийоми і дії будуть виконуватися повільніше, ніж зазвичай, тому що установка «на точність» як один з компонентів психічної регуляції рухів, негативно позначається на їх швидкості.

Висновки. Структура педагогічної майстерності тренера включає ряд компонентів, серед яких важливим є особисті якості, зокрема культура мовлення. Враховуючи можливості негативного впливу мовних впливів тренера на спортсмена, слід використовувати їх з великою обережністю. Безпосередньо перед початком змагання і особливо під час його краще утримуватися від порад та установ. У випадку крайньої необхідності поради, установки, повчання застосовувати з урахуванням індивідуальних особливостей і передстартового стану спортсмена.

Литература:

1. Головченко Г.Т., Формирование личности специалиста средствами физического воспитания / Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. // Учеб. Пособие. Харьков: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.

2. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. / А.А. Деркач., А.А. Исаев // учеб.пос. - М. - ФиС, 1981. – 375 с.

3. Дятченко Л.Я. Социальные технологии в управлении общественными процессами / Л.Я. Дятченко / / Белгород: Центр социальных технологий, 1993. – 343 с.

4. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н.В. Жмарев. - Киев: Здоров'я, 1980. – 144с.

5. Каплінський В.В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури / В.В. Каплінський, І.О. Асаулюк - Вінниця: ПП «ТД Едельвейс і К», 2014. – 294 с.

7. Крамской С.И. Тренер – некоторые социальные аспекты деятельности / С.И. Крамской // Диагностика и прогнозирование социальных процессов: Сб. науч. тр. кафедры социологии.- Белгород: Крестьянское дело, 2002.- Вып. 4. - С. 155-158.

8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорт / Л.И. Лубышева: Учеб.пособие. -М.: Изд.центр «Академия», 2001. – 240 с.

9. Мартенс Р. Социальная психология и спорта / Райнер Мартенс. - Пер.с англ. В.И. Столярова. – М.: ФиС, 1979. – 176 с.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 18-19 ЛЕТ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Бережная-Притула Мария, Иванская Елена
Запорожский национальный университет

Аннотации:

На основе теоретического анализа проблемы установлено, что остается негативная тенденция по снижению уровня здоровья современной молодежи. Показано, что физическое развитие является одним из важнейших критериев в оценке состояния здоровья современного человека. Результаты проведенного исследования позволили констатировать эффективность авторской системы тренировок по оздоровительному плаванию для студентов 18-19 лет. Установлено, что включение в программу занятий по физическому воспитанию студентов оздоровительного плавания способствует выраженному повышению общей физической работоспособности и аэробных возможностей юношей и девушек данного возраста. Все показатели в

Dynamics of functional prepatification of students 18-19 years at the systematic sessions by healthy swimming Berezhnava-Prytula M.O., Ivanskaya E.V. Based on the theoretical analysis of the problem set that remains negative trend to reduce the level of health of today's youth. It is shown that physical development is one of the most important criteria in assessing the state of health of modern man. The results of the conducted research allowed to ascertain the effectiveness of the author's system of training in health swimming for students aged 18-19. It is established that the inclusion in the program of physical training classes for students of health-improving swimming promotes a marked increase in the overall physical working capacity and aerobic capabilities of boys and girls of this

Динаміка функціональної підготовленості студентів 18-19 років при систематичних заняттях оздоровчим плаванням Бережна-Притула М.О., Іванська О.В. На основі теоретичного аналізу проблеми встановлено, що залишається негативна тенденція щодо зниження рівня здоров'я сучасної молоді. Показано, що фізичний розвиток є одним з найважливіших критеріїв в оцінці стану здоров'я сучасної людини. Результати проведеного дослідження дозволили констатувати ефективність авторської системи тренувань з оздоровчого плавання для студентів 18-19 років. Встановлено, що включення в програму занять з фізичного виховання студентів оздоровчого плавання сприяє вираженому

конце исследования достоверно повысились.

age. All survey figures at the end of the study significantly increased.

підвищенню загальної фізичної працездатності і аеробних можливостей юнаків та дівчат даного віку. Всі досліджуванні показники наприкінці дослідження достовірно підвищилися.

Ключевые слова:
оздоровительное плавание, физическое состояние, функциональное состояние, физическая подготовленность, оздоровительные программы, здоровье, развитие.

recreation swimming, physical condition, functional status, physical fitness, wellness programs,healthanddevelopment.

оздоровче плавання, фізичний стан, функціональний стан, фізична підготовленість, оздоровчі програми, здоров'я, розвиток.

Постановка проблемы. Состояние здоровья *современной* молодежи − это одна из главных проблем *современности.* В настоящее время бесспорно актуальным является исследование, которые направлены на поиск новых путей повышения общего физического состояния студентов, в частности, за счет использования в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений физических упражнений с наиболее высоким общеоздоровительным эффектом. По мнению многих специалистов в области физической культуры и спорта перспективным может быть внедрение в систему занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях − оздоровительной тренировки, в частности плавание, которое способно сочетать в себе элементы *оздоровительного и спортивной тренировки.*

Актуальность и несомненная практическая значимость послужили предпосылками для проведения исследования.

Формулировка цели работы. Целью исследования стало изучение особенностей изменения уровня функциональной подготовленности студентов 18− 19 лет в процессе занятий оздоровительным плаванием.

При проведении нашего исследования использовались следующие **методы:** анализ литературных источников по теме исследований; педагогические наблюдения; определение уровня функциональной подготовленности обследуемых с помощью компьютерной программы «ШВСМ»; методы математической статистики [6,7].

Для определения уровня функциональной подготовленности обследованных лиц и ее отдельных компонентов была использована компьютерная программа экспресс-диагностики «ШВСМ» (авторы программы – д.б.н., профессор Маликов Н.В.; к.б.н., доцент Богдановская Н.В.; к.п.н., доцент Сватьев А.В.). У обследуемого после выполнения стандартного теста PWC170 автоматически регистрируются основные параметры его функциональной подготовленности и на основе их анализа, с учетом пола, возраста, антропометрических данных и спортивной квалификации, делается вывод об уровне физической подготовленности данного обследуемого.

Оригинальность предложенной программы заключается в том, что определение значений алактатной, лактатной (АЛАК и ЛАК) анаэробной мощности и емкости, порога анаэробного обмена (ПАНО), частоты сердечных сокращений на уровне ПАНО (ЧССпано) и общей метаболической емкости (ОМЕ) проводится в соответствии с формулами, разработанными авторами с учетом экспоненциальной зависимости между значениями ЧСС и мощностью физической нагрузки в интервале от 160 и более ударов в минуту, а также с применением уравнений множественного регрессионного анализа.

Программа «ШВСМ» дает возможность определения уровня функциональной подготовленности в условных единицах от 0 до 100.

≤ 33,1 балла – низкий уровень

≤ 49,6 балла – ниже среднего уровень;

≤ 66,1 балла – средний уровень;

≤ 82,6 балла – выше среднего уровень;

≥ 82,7 балла – высокий уровень.

Исследования проводились на базе Запорожского национального университета с сентября 2015 г. по ноябрь 2016 г. В исследовании приняли участие 53 студента. В сентябре 2015 г. нами было проведено обследование студентов в начале эксперимента с определением исходного уровня функциональной подготовленности. Следующим шагом стало обследование студентов в середине данного эксперимента. Завершающим этапом настоящего исследования была оценка уровня функциональной подготовленности организма по окончанию эксперимента.

Особенностью данного эксперимента заключалась в разработке авторской программы по оздоровительному плаванию для студентов ВУЗ с целью повышения физического здоровья, функциональной подготовленности. Оздоровительные тренировки предусматривали два этапа: 1) начальная физической подготовки, 2) оздоровительной тренировки.

Первый этап длится 1 − 2 недели, занятия проводятся только на суше 2 раза в неделю. Для этого этапа использовались общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы легкой атлетики, имитируя упражнения с использованием игрового и кругового метода. Начиная с третей недели и до десятой, занятия проводились 2 раза в неделю на воде и на суше. Использованы средства – проплывание по элементам и в полной координации, специальные упражнения, игровые упражнения на воде, элементы различных видов спорта.

Второй этап продолжался в течение 19 недель, занятия проводились 2 раза в неделю на воде и на суше. Основные средствам – это непрерывные проплывание дистанции 800 − 1000 м в оптимальном равномерном, переменном темпе, с изменением способов плавания, специальная гимнастика пловца; дополнительные оздоровительные физические упражнения по желанию.

Учитывая уровень физической и плавательной подготовки, были разработаны три программы для низкого среднего, высокого уровня. Каждая из трех программ характеризовалась длительностью, частотой занятий, начальным уровнем плавательной подготовленности и варьированием физической нагрузки в зависимости от пола студентов. Так, для девушек все характеристики имели более низкие параметры чем у юношей.

Все полученные в ходе исследования данные были обработаны с помощью стандартных методов математической статистики с использованием статистического пакета Microsoft Excel.

Обсуждение результатов исследования. На начальном этапе настоящего исследования нами была проведена оценка уровня функциональной подготовленности студентов 18-19 лет на начальном этапе. Проведенное медико-биологическое обследование позволило констатировать следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Показатели, характеризующие уровень функциональной подготовленности организма студентов 18-19 лет в начале и конце эксперимента (M±m)

№ п/п	Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Относител. прирост,%
1.	PWC170, кг/м/мин/кг	21,01 ± 0,79	26,17 ± 0,45*	24,56%
2.	МПК, мл/мин/кг	61,13 ± 1,56	67,13 ± 1,27*	9,81%
3.	АЛАКм, вт/кг	7,19 ± 0,26	9,6 ± 1,25*	33,52%
4.	АЛАКе, у.е.	42,31 ± 1,49	56,57 ± 2,93*	33,7%
5.	ЛАКм, вт/кг	3,57 ± 0,20	5,91 ± 1,09*	65,54%
6.	ЛАКе, у.е.	27,32 ± 1,13	40,08 ± 0,96*	46,70%
7.	ПАНО, %	57,16 ± 1,94	69,38 ± 1,24*	21,37%
8.	ЧССпано, уд/мин	155,62 ± 4,83	169,75 ± 1,73*	9,08%
9.	ОМЕ, у.е.	191,92 ± 6,08	211,18 ± 3,15*	10,03%
10.	УФП, баллы	65,15 ± 5,98	82,25 ± 2,32*	26,25%

Примечание: * - $p<0,01$ по сравнению с исходными данными.

Как видно из результатов в начале эксперимента величины практически всех показателей, характеризующие функциональную подготовленность студентов соответствовали средним значениям. Этот вывод был сделан нами на основе соответствующих шкал, разработанных авторами программы «ШВСМ» и с учетом литературных данных [6, 9]. Так, значения PWC170 и МПК, отражающие уровень развития общей выносливости организма, соответствовали средним значениям данных параметров для студентов. На уровне «среднего» показателя находились показатели, характеризующие скоростную выносливость занимающихся плаванием (АЛАКм и АЛАКе). На «среднем» уровне регистрировалась и величина общей метаболической емкости организма студентов (ОМЕ).

Данные, получены в отношении основных параметров скоростно-силовой выносливости обследованных соответствовали показателям «ниже среднего» уровня развития.

В соответствии с этими результатами общий уровень функциональной подготовленности (УФП) испытуемых составил 65,15±5,98 балла, что соответствует «среднему» уровню.

Повторное обследование студентов, которые занимались по авторской программе, было проведено нами в середине эксперимента.

На данном этапе исследования для обследованных была характерна явно выраженная положительная динамика в отношении уровня функциональной подготовленности их организма и ее отдельных составляющих.

Прежде всего, необходимо отметить, что уже через месяц интенсивных тренировочных занятий по оздоровительному плаванию, наблюдалось достоверное улучшение практически всех функциональных параметров, использованных в исследовании.

Обращает на себя внимание тот факт, что для большинства отмеченных показателей регистрировались практически одинаковые величины прироста, что косвенным образом может свидетельствовать о гармоничности тренировочных занятий студентов.

Завершающим этапом настоящего исследования была оценка уровня функциональной подготовленности организма студентов 18-19 лет в конце эксперимента.

Как видно из результатов, представленных в таблице 1, в конце эксперимента у студентов отмечалось дальнейшее достоверное улучшение всех показателей, характеризующих уровень их функциональной подготовленности.

Такое повышение всех показателей, характеризующих функциональную подготовленность студентов, отразилось и на бальной оценке общего уровня функциональной подготовленности.

Анализируя величины относительного прироста всех показателей, мы видим, что наибольший прирост в показателях ЛАКм и ЛАКе - 65,54% и 46,70% соответственно, характеризующих скоростно-силовую выносливость. На наш взгляд это можно объяснить тем, что на начальном этапе исследования эти показатели были самыми низкими и относились к функциональному классу «ниже среднего».

Показатели АЛАКм и АЛАКе, характеризующие скоростную выносливость, увеличились на 33,52% и 33,7% соответственно. Наибольший относительный прирост именно этих показателей (скоростно-силовая и скоростная выносливость) свидетельствуют о том, что в плавание это одни из основных качеств и поэтому развитию этих качеств уделялось наибольшее количество времени.

Наименьший относительный прирост результатов нами зафиксирован в показателях, характеризующих экономичность системы энергообеспечения мышечной деятельности (ЧССпано – 9,08%) и величину общей метаболической емкости организма спортсменов (ОМЕ – 10,03%). На наш взгляд это объясняется тем, что на начальном этапе студенты данной возрастной категории выполняют большие объемы нагрузок, и организмы занимающихся недостаточно адаптировались к таким нагрузкам, что не позволяет им работать в экономичном режиме.

ВЫВОДЫ

Поиск новых путей, способных улучшить процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений с использованием инновационных методик и форм занятий по физической культуре является актуальным вопросом, реализация которого способствует развитию и совершенствованию функциональной подготовленности молодежи.

Первоначальной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического развития до безопасных величин, которые бы гарантировали стабильное здоровье. В то же время совокупность средств, которые имеют физкультурно-оздоровительное воздействие на организм человека и направлены на поддержку и повышение функциональной подготовленности, а также способны снижать риск заболеваний.

Полученные в ходе эксперимента материалы позволили говорить о достаточно высокой эффективности разработанной нами авторской программы по оздоровительному плаванию для студентов 18-19 лет, Запорожского национального университета, которая способствовала существенному росту физической подготовленности студентов и улучшению их функционального состояния и физического здоровья.

Кроме этого, полученные данные убедительно свидетельствовали о высокой репрезентативности компьютерной программы «ШВСМ» и необходимости ее внедрения в систему медико-биологического контроля над функциональным состоянием студентов и занимающихся физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основне компоненты физической подготовленности женщин 21–35 / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 6. – С. 23–26.

2. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1998. – 136 с.

3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. − М.: Изд. центр «Академия», 2005. − 432 с.

4. Булатова М.М. Плавание для здоровья /М.М. Булатова, К.П.Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – 136 с.

5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Подобщ. ред. Н.Ж. Булгаковой. − М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с., ил.

6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание : первые шаги в спорте / Булгакова Н.Ж. – М. : АСТ: Астрель, 2002. – 159 с.: ил.

7. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко. – К. : ПП "Екмо", 2005. – 214 с.

8. Иващенко Л.Я. Програмирование занятий оздоровительным фитнессом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198с.

9. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавання женщин разного возраста: дис...д-ра пед.наук. – СПб., 2000 г. – 332 с.

10. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2004. – 282 с.

11. Фирсов З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов. – М.: ФиС, 1983. – 64с.

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НОВОЇ ПАРАДИГМИ ОСВІТИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Богуславська Вікторія

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Стаття присвячена виявленню можливостей застосування інформаційних технологій нової парадигми освіти для передачі та

INFORMATION TECHNOLOGIES OF THE NEW EDUCATION PARADIGM IN PHYSICAL CULTURE AND

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И

контролю теоретичних знань у фізичній культурі та спорті. Проведений аналіз і узагальнення даних вітчизняної і зарубіжної літератури, а також джерел всесвітньої мережі Інтернет засвідчив, що використання інформаційних технологій нової парадигми освіти з метою підвищення рівня теоретичних знань у фізичній культурі і спорті є перспективним напрямом навчального процесу.

SPORTS Viktoriia Bohuslavska
The article is devoted to revealing the possibilities of application of information technologies of the new education paradigm for the transfer and control of theoretical knowledge in physical culture and sports.
The analysis and generalization of the data of domestic and foreign literature, as well as the sources of the worldwide Internet, has shown that the use of information technologies in the new paradigm of education with the aim of raising the level of theoretical knowledge in physical culture and sports is a promising direction of the educational process.

СПОРТЕ Виктория Богуславская
Статья посвящена выявлению возможностей применения информационных технологий новой парадигмы образования для передачи и контроля теоретических знаний в физической культуре и спорте.
Проведенный анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной литературы, а также источников всемирной сети Интернет показал, что использование информационных технологий новой парадигмы образования с целью повышения уровня теоретических знаний в физической культуре и спорте является перспективным направлением учебного процесса.

Ключові слова:
інформаційні технології, фізична культура і спорт.

information technologies, physical culture and sport.

информационные технологии, физическая культура и спорт.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день коли інформація набула статусу капіталу, на її переміщення вже не діють кордони держав, швидкими темпами удосконалюється технічні засоби передачі інформації, створюються програмні продукти які полегшують її пошук, а від успішної обробки інформаційних даних залежить функціонування усіх галузей діяльності людей – інформаційні технології є чи не найголовнішим інструментом передачі інформації [3, 9, 12, 17, 18, 19]. У зв'язку з цим висуваються нові вимоги до освітнього процесу на усіх його рівнях.

Інформаційні технології нової парадигми освіти широко представлені у науковій літературі (Г.І. Васильєва, Г.П. Досенко, 2008; О.Г. Смолянинова 2008; О. О. Доброштан 2010; В. Г. Кремень 2011; Л. Білоусова, С. Криштоф, 2011 та ін.) та доводять ефективність їх застосування у навчальному процесі.

Не є виключенням і сфера фізичної культури і спорту. Представлені у літературі дані свідчать про актуальність проблеми використання інформаційних технологій для передачі та контролю теоретичних знань у фізичній культурі та спорті [6, 8, 13, 15, 18, 22, 24].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Застосування новітніх інформаційних технологій в освіті (E-Learning, дистанційних технологій, випереджаючого навчання), використання сучасних комунікаційних засобів (e-mail, chat-room, сайтів, порталів, форумів, відео конференцій та інтернет трансляцій), мультимедійних продуктів, пошукових служб, електронних засобів навчання (електронних підручників, енциклопедій, довідників, словників, тренажерів, документів, блогів, фото, аудіо та відеозаписів тощо.) підвищують зацікавленість до навчання і сприяють інтенсифікації та індивідуалізації освіти (И. А. Морев, 2004; Г.К. Селевко, 2005; В. А. Красильникова, 2006; Б. Андресен Бент, 2007 та ін.).У полі зору науковців перебуває проблема створення україномовних ресурсів мережі інтернет, адаптація існуючих навчальних матеріалів та переклад іноземномовних, які сприяють дистанційному оволодінню знаннями [1].

В межах освітньої реформи відбуваються заходи які забезпечать українським науковцям, викладачам та студентам доступ до світових інформаційних ресурсів шляхом інтеграції асоціації користувачів Української науково-освітньої телекомунікаційної мережі «УРАН» до загальноєвропейської мережі GEANT та приєднання нашої країни до європейської інноваційної науково-технічної програми EUREKA.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Робота виконана в межах тем: «Основи теоретичної підготовки в спорті» на 2013−2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U000659) та «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та

змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» на 2016−2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження: виявити можливості застосування інформаційних технологій нової парадигми освіти для передачі та контролю теоретичних знань у фізичній культурі та спорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та джерел мережі Інтернет, метод систематизації наукової інформації.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проблема підвищення ефективності навчального процесу шляхом інтеграції новітніх інформаційних технологій у сферу фізичної культури і спорту є актуальною на всіх рівнях освіти.

Зокрема, у ряді наукових робіт висвітлено можливості залучення інформаційних технологій у процес фізичного виховання учнівської молоді. [4, 11, 13, 14, 21]

Так, ефективність підвищення рівня знань учнів середньої школи шляхом застосування комп'ютерних технологій у навчальному процесі доведено у дослідженнях Н.В. Москаленко (2015) [13].

Розроблена Н. Москаленко, Д. Єлісєєвою (2016) інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням передбачає поєднання традиційних і інноваційних засобів теоретичної підготовки: факультативні та семінарські заняття, лекції, бесіди та навчальні ігри з використанням комп'ютерних технологій [14].

Для учнів 15-17 років розроблена комп'ютерна програма «Фізичне виховання», яка складається з 5-ти модулів (фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональні показники, психофізіологічні показники, психологічні показники) та має на меті залучення учнів до занять фізичною культурою [22].

З метою підвищення рівня теоретичних знань та їх перевірки в процесі фізичного виховання школярів молодших класів розроблено засоби теоретичної підготовки з використанням інформаційних технологій. Основними компонентами визначено: контрольний компонент (встановлення початкового рівня знань), компонент цілепокладання та мотивації діяльності (формування мети та завдань для вивчення теоретичного матеріалу), компонент керуючих впливів (містить завдання для засвоєння знань та вмінь та рекомендації щодо складання комплексів загально розвиваючих вправ, ранкової гімнастики, індивідуальних програм самостійних занять тощо) [4].

Використання комп'ютерних ігор під час занять з фізичної культури сприяє швидкому, невимушеному засвоєнню навчального матеріалу та підвищує творчий потенціал учнів [11, 21]. Проведені у даному напрямі дослідження О. Міценко довели значне підвищення рівня теоретичних знань учнів молодших класів (5-11 років) під впливом занять із застосуванням комп'ютерної гри «П'ятачок складає іспит з анатомії» та розроблених зошитів з фізичної культури [11].

Аналіз наукової літератури виявив роботи, в яких розглядаються питання вдосконалення системи фізичного виховання студентів за рахунок впровадження новітніх інформаційних технологій [1, 3, 7, 9, 15, 16].

Так, з метою удосконалення процесу навчання у ВНЗ була запропонована педагогічна модель управління фізичним вихованням студентів із застосуванням інформаційних технологій, яка складалася із сукупності взаємопов'язаних елементів таких як мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи, фактори які обумовлюють діяльність студента [1].

Одним з напрямів процесу інформатизації фізичного виховання студентів є використання веб-ресурсів та створення електронного портфоліо з метою підвищення їх мотивації до занять та формування здорового способу життя [7, 9].

Підвищення рівня теоретичних знань та зміцнення здоров'я студентів Р.С. Наговіцин (2015) вбачає у впровадженні розробленої автором програми мобільного навчання [15].

Водночас, В. М. Богдановим зі співавт. (2014) доведено ефективність розробки та впровадження у процес викладання фізичної культури ВНЗ електронних підручників, які складаються з навчальних комплексів: «Основи фізичного виховання», «Контроль і самоконтроль фізичного розвитку», «Оздоровчий біг», «Атлетична гімнастика», та містять теоретичний і методичний матеріал, а також питання для перевірки засвоєння знань. За результатами досліджень науковців такі засоби навчання сприяють самостійному оволодінню знаннями з фізичної культури, підвищенню рівня навчальної і наукової роботи студентів [3].

Залученню студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ сприяє розробка та впровадження у навчальний процес Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна спортивно-орієнтованого фізичного виховання (СОФВ) із застосуванням інформаційних технологій [16].

Формування професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту засобами інноваційних технологій стали предметом дослідження В. А. Кашуби зі співавт. (2002), Р.В. Клопова (2007), М.Я. Ярошик, М.В. Данилевич (2010), П.К. Петрова (2011), І. Хоменко, І. Глазиріна (2011), Ю. В. Драгнєва зі співавт. (2012), Грінченко, (2013) та ін.

Динаміка парадигми вищої освіти передбачає, що майбутній фахівець з фізичної культури та спорту повинен знати основні інформаційні та комунікаційні технології за допомогою яких вирішуються професійні завдання з фізичної культури і спорту, вміти працювати з комп'ютерною та оргтехнікою на рівні досвідченого користувача; обробляти інформацію з використанням сучасних інформаційних технологій; застосовувати прикладні програмні та комп'ютерні засоби для використання в навчальній і науково-дослідній роботі [17].

Проблеми, що виникають під час впровадження сучасних інформаційних технологій у підготовку фахівців з фізичної культури та спорту у своїй роботі розкриває І. Б. Гринченко (2013) [5].

На необхідності інтеграції у професійну підготовку фахівців з фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах новітніх інформаційних технологій наполягає Р. В. Клопов (2007). Автором представлена концепція впровадження дистанційної освіти, яка сприятиме мобільності отримання навчального матеріалу [10].

Перспективи використання інформаційних та комп’ютерних технологій у фаховій підготовці майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформатизації вищої фізкультурної освіти розглянуто колективом авторів Ю. В. Драгнєв, С. С. Єрмаков, М. В. Чекунов (2012) [6].

Можливості застосування мультимедійних технологій в процесі підготовки фахівців з фізичного виховання розглянуто в роботі Т. Ротерс (2006) [20].

Визначення рівня термінологічної грамотності та стану сформованості фахово-термінологічної компетентності студентів Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров’я Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького майбутніх вчителів фізичної культури здійснено за допомогою розробленої тестової комп’ютерної автоматизованої методики [23].

Застосування інформаційних технологій для підготовки студентів ВНЗ сфери фізичної культури і спорту до педагогічної практики розглянуто в роботах М.Я. Ярошик, М.В. Данилевич (2010) [24].

Колективом авторів, який очолив В. А. Кашуба, (2002) запропоновано удосконалення навчальних дисциплін в системі вищої фізкультурної освіти, шляхом впровадження комп’ютерних технологій у підготовку майбутніх фахівців. Науковцями розроблено та впроваджено у навчальну дисципліну «Динамічна анатомія» кафедри кінезіології НУФВСУ інформаційно-тематичний комплекс "Осанка" [8].

Висновки.

Проведений аналіз і узагальнення даних вітчизняної і зарубіжної літератури, а також джерел всесвітньої мережі Інтернет засвідчив, що використання інформаційних технологій нової парадигми освіти з метою підвищення рівня теоретичних знань у фізичній культурі і спорті є перспективним напрямом навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою інноваційних засобів навчання з використанням інформаційних технологій, які сприятимуть формуванню знань з фізичної культури та спорту.

Література.

1. Асмолова Л.А. Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.А. Асмолова, КАСТ. – Алматы, 2003. – 28 с.

2. Бичков О.С. Сучасний підхід до використання інформаційних технологій у організації та проведенні навчального процесу. / О.С.Бичков, Ю.В.Черний // Інформаційні технології в освіті. - 2009. - № 4. - С. 179-183.

3. Богданов В.М., Пономарев В. С., Соловов А. В. Электронное дистанционное обучение в вузовском курсе дисциплины "Физическая культура". // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системеобразования. 2013. Том 1. С. 349-353

4. Гончарова Н. Прокопенко А. Основные направления повышения уровня теоретических знаний детей в процессе физического воспитания / Н. Гончарова та А. Прокопенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 2. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка / за ред. В.М. Костюкевич. – Житомир: ФОП Євенок О.О., 2016. – С. 36-41.

5. Гринченко І. Б. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в умовах інформатизаціїї суспільства / І. Б. Гринченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Вип. 112(2). - С. 69-73.

6. Драгнєв Ю. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти : стан та перспективи: колективна монографія / Ю.В. Драгнєв, С. С. Єрмаков, М. В. Чекунов; за заг. ред. Ю. В. Драгнєва; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 202 с.

7. Дудко М. Образовательный веб портал, инновационный вектор повышения теоретических знаний студентов в процессе физического воспитания. [Електронний ресурс] / М. Дудко // Біомеханічні, інформаційно-комунікаційні технології та конструкторські розробки у фізичному вихованні та спорті.– 2015.– Вісник № 29, Т. ІІ. – С. 35-39.– режим доступу: http://visnyk.chnpu.edu.ua/.– дата звернення: 4.04.2017.

8. Кашуба В.А. Компьютерные технологии в системе высшего физкультурного образования. / В. А. Кашуба, Д. П. Валиков, К.Н. Сергиенко // Физ. воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. // Под. ред. С.С.Ермакова. - Харьков: ХХПИ, 2002. - № 6. - С. 22-27.

9. Кашуба В. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді. / В. Кашуба, С. Футорний, М. Дудко // Спортивний вісник придніпров’я. – 2015. - № 2. – С.69-75.

10. Клопов Р.В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. / Р.В. Клопов // Теорія та методика фізичного виховання.– 2007.– № 4.– С. 3-7.– ISSN 1993-7989.

11. Міценко, О. Комп'ютерні ігри як засіб формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. / О. Міценко // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип.8: У 4 т. Т.3. – С. 235-238.

12. Моніторинг наукової діяльності у Вінницькому державному педагогічному університеті Михайла Коцюбинського за 2016 рік. / С. В. Подолянчук, Н. І. Лазаренко, Є. В. Громов. – Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет. – 2017. – с. 111.

13. Москаленко Н.В. Ефективність інноваційних технологій теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник придніпров’я. – 2015. - №1. – С. 32-36.

14. Москаленко Н.В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки старшокласників у самостійних заняттях з фізичного виховання. / Наталія Москаленко, Дар'я Єлісєєва // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. - №3. – С. 146-150.

15. Наговіцин Р.С. Теоретико-методологич. основы формирования физ.: Моногр. / Р.С.Наговицын // ИНФРА. – М. – 2015. – 142с.

16. Ольховый О. М. Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением информационных технологий / О. М. Ольховый, Ю. М. Петренко, В. А. Темченко, А. Н. Тимченко // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 3. - С. 22-29. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/

17. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие, 2-е издание / П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 288 с.

18. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія / М.П. Пітин. Львів,: ЛДУФК, 2015. – 372с.

19. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів / Пітин Мар'ян // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 10 (37). – С. 89–95.

20. Ротерс Т. Мультимедійні технології в процесі підготовки спеціалістів з фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2006. – Вип., Т. 3. – С. 269-273.

21. Туяхова В. В. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури [Електронний ресурс] / В. В. Туяхова // Освіта.ua. 2015. – режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/48360/. – дата звернення: 06.03.2017.

22. Філенко Л. Інформаційні технології у фізичному вихованні при підготовці учнів та студентів віком 15-17 років / Л. Філенко, І. Філенко, О. Церковна [та ≥н.] // Молода спортивна наука України.– 2017.– № 21.– С. 80-81.– ISSN 1996-1448.

23. Хоменко І. Стан сформованості фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури / І. Хоменко, І. Глазирін // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2011. - № 2. - С. 204-206.

24. Ярошик М. Я. Технологічні інновації у підготовці студентів ВНЗ сфери фізичного виховання і спорту до педагогічної практики / Ярошик М. Я., Данилевич М. В. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2010. - Вип. 14, т. 4. - С. 191 - 197.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Булгаков Олексій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

У результаті проведеного аналізу показано, що серед різноманіття педагогічних підходів, спрямованих на удосконалення системи шкільного фізичного виховання, пріоритетними є підходи, які б забезпечували зв'язок між урочною формою діяльності учнів і їх діяльністю в межах інших форм шкільного фізичного виховання, цим самим забезпечуючи формування в учнів особистісної фізичної культури. Встановлено, що формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONS OF STUDENTS AS THE PRIORITY DIRECTION OF IMPROVEMENT OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION SYSTEM Bulhakov Oleksiy The analysis shows that among the variety of teaching approaches aimed at improving the system of school physical education is a priority approach, which would provide a link between time limit form of students and their activities within other forms of school physical education, thereby ensuring formation students' personal

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ В КАЧЕСТВЕ ПРИОРИТЕТНОГО НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Булгаков Алексей В результате проведенного анализа показано, что среди многообразия педагогических подходов, направленных на совершенствование системы школьного физического

використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Практична реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання.

physical training. Established that the personal development of students' physical training is only possible when using active approach, whose main task is to provide objective conditions for self-identity of students in physical education. Practical implementation of this approach involves integrated use of the basic forms of school physical education.

воспитания, приоритетными являются подходы, обеспечивающие связь между урочной формой деятельности учащихся и их деятельностью в рамках других форм школьного физического воспитания, тем самым обеспечивая формирование у учащихся личностной физической культуры. Установлено, что формирование у учащихся личностной физической культуры возможно лишь при условии использования деятельностного подхода, основная задача которого состоит в обеспечении объективных условий для самореализации личности учащихся в сфере физической культуры. Практическая реализация такого подхода предполагает комплексное использование основных форм школьного физического воспитания.

Ключові слова:
фізична культура особистості, фізичне виховання, учні, підходи, формування, діяльність.

individual physical training, physical education, students, approaches, formation activities.

физическая культура личности, физическое воспитание, ученики, подходы, формирование, деятельность.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із основних завдань сучасної системи шкільної освіти є пошук ефективних шляхів та механізмів впливу на розвиток особистості учнів. У цьому процесі провідну роль відіграє система шкільного фізичного виховання, основна функція якої пов'язана із забезпеченням необхідного рівня фізичного здоров'я дітей і молоді та формування у них фізичної культури особистості [1, 4, 6, 13]. Однак, як свідчать дослідження багатьох науковців [2, 8, 13, 14, 15] сучасні підходи, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання, не здатні в повній мірі вирішити ці завдання. Основна причина цього криється в самих витоках формування вітчизняної системи фізичного виховання, становлення якої здійснювалось під впливом практичних потреб суспільства, обумовлених, перш за все, необхідністю ефективної підготовки населення до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни [3, 5, 10, 11].

У роботах вітчизняних та зарубіжних фахівців розкриті різні аспекти, пов'язані з проблемами функціонування сучасної системи шкільного фізичного виховання. Так, С. Філімонова [14] у своїх дослідженнях відмічає, що основною проблемою сучасної системи шкільного фізичного виховання є відсутність науково обґрунтованих методик стимулювання учнів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Таку ж, в цілому, позицію займає і Ю. Васьков [3]. Автор звертає увагу на те, що не зважаючи на велике розмаїття форм занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання і досі не знайдено механізми, які б забезпечували взаємодію та взаємозв'язок між цими формами, що в кінцевому результаті забезпечило б ефективне функціонування усієї системи шкільного фізичного виховання. С. Погудін [10] з цього приводу зауважує, що на сьогоднішній день у системі шкільного фізичного виховання в центрі уваги вчителів знаходяться програмно-нормативні вимоги з фізичного виховання, а не способи засвоєння учнями цінностей фізичної культури.

Вище викладене свідчить про те, що негативна ситуація, яка склалася в системі шкільного фізичного виховання, пов'язана, перш за все, із відсутністю підходів, спрямованих на формування в учнів особистісної фізичної культури, а також із відсутністю механізмів, які б забезпечували зв'язок між урочною формою діяльності учнів і їх діяльністю в межах інших

форм шкільного фізичного виховання.

Мета дослідження полягає в науковому аналізі сучасних педагогічних підходів, спрямованих на удосконалення сучасної системи шкільного фізичного виховання**.**

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, в яких розкриваються основні аспекти удосконалення системи шкільного фізичного виховання.

Результати досліджень та їх обговорення. Проблеми які склалися в сучасній системі шкільного фізичного виховання, зумовлюють пошук нових теоретико-методичних підходів, спрямованих на удосконалення навчально-виховного процесу шкільного фізичного виховання. Один із таких підходів був запропонований В. Столяровим та В. Бальсевичем [11]. Вони вважають, що на шляху вдосконалення системи шкільного фізичного виховання, в першу чергу, вся система повинна бути перебудована на основі гуманістичних принципів. Найважливішими із цих принципів, на думку авторів, є посилення уваги до особистості кожного учня як до найвищої соціальної цінності; перетворення учня із об’єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб’єкта активної творчої діяльності на основі внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самоствердження; демократизація у взаємостосунках учителя й учнів. До числа найбільш перспективних напрямів удосконалення організації фізичного виховання школярів автори також відносять переорієнтацію цілей і завдань системи фізичного виховання дітей та молоді. Мова йде про перехід від системи, яка зорієнтована на формування лише окремих фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навиків, до системи, яка б давала учням глибокі знання про свій організм, засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров’я, а також формування у них потреби в здоровому, фізично активному способі життя і фізичному вдосконаленні. Дещо інший підхід до процесу вдосконалення системи шкільного фізичного виховання був запропонований Л. Лубишевою [9], яка пропонує процес формування фізичної культури особистості учнів назвати «фізкультурним вихованням», а фізичне виховання розглядати лише як елемент фізкультурного виховання, пов'язаний із формуванням і вдосконаленням фізичних якостей і рухових здібностей. При цьому враховується, що слово «фізичне» більше акцентовано на рухову, біологічну сторону людини, то в терміні «фізкультурне» присутня культура, тобто виховання через культуру, через освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. В рамках такого підходу у змісті фізкультурного виховання виділяється три основних компоненти: соціально-психологічне, інтелектуальне і рухове (фізичне) виховання. Таку ж в цілому позицію займає і С. Погудін [10]. У своїх дослідженнях він відмічає, що вирішення накопичених проблем у фізичному вихованні учнів можливе лише за умови впровадження в навчально-виховний процес підходів, спрямованих на формування в учнів фізичної культури особистості. На думку автора, цей процес повинен здійснюватись з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей і молоді: домінуючих інтересів, мотивів і потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності, інтелектуальних і фізичних здібностей, темпів психічного і фізичного розвитку. У цьому процесі, відмічає науковець, на кожному етапі шкільної освіти важливе педагогічне значення має певний акцент педагогічного впливу, від реалізації якого буде багато в чому залежати ефективність фізичного виховання учнів. П. Дуркін [4] у своїх працях наголошує на тому, що основним завданням системи шкільного фізичного виховання повинно бути формування в учнів особистісної фізичної культури. При цьому автор зауважує, що цей процес повинен бути спрямований на досягнення усвідомлених, позитивно мотивованих занять школярів фізичними вправами, гігієнічними й загартовуючими процедурами, на формування у них активного інтересу до фізичної культури. При цьому під активним інтересом до занять фізичною культурою розуміється інтерес до організованих і самостійних занять фізичними вправами. В. Лосєва [7] вважає, що модернізація шкільного фізичного виховання повинна передбачати, перш за все, докорінну зміну підходів до організації навчально-виховного процесу. Цей процес повинен бути спрямований на формування в учнів фізичної культури особистості. У своїх дослідженнях автор наголошує на тому, що процес формування

особистісної фізичної культури можливий на будь-якому етапі онтогенезу особистості, однак найбільш сенситивним періодом для нього є підлітковий вік, який характеризується “вибухом” самосвідомості і прагненням до самовираження.

Проведений вище аналіз свідчить проте, що на сьогоднішній день одним із пріоритетних напрямів на шляху вдосконалення фізичного виховання в школі вважається формування в учнів особистісної фізичної культури. Для реалізації цієї мети, на думку ряду фахівців [1, 3, 6, 8, 15], на всіх ступенях навчання у школі процес фізичного виховання повинен перетворитися на процес фізкультурної освіти. У такому процесі урок фізичної культури повинен давати учням базові теоретичні та практичні знання, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових заходах, а також під час самостійних занять удома [9, 12, 14]. Інакше кажучи, формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови комплексного використання основних форм шкільного фізичного виховання. Про обов’язковість комплексного використання усіх форм шкільного фізичного виховання на шляху формування в учнів особистісної фізичної культури йдеться і в дослідженнях Б. Шияна. [15]. Науковець зазначає, що урок фізичної культури є лише початком усієї складної системи фізичного виховання, який визначає основний зміст та напрямок інших форм (позаурочних і позашкільних) цієї системи і забезпечує формування в учнів знань, умінь та навичок для їх активної та свідомої участі в процесі використання позаурочних та позашкільних форм шкільного фізичного виховання. На думку В. Сутули [13], ситуація, яка на даний час склалася у системі шкільного фізичного виховання, пов’язана, в першу чергу, із недостатнім обсягом рухової активності дітей та молоді, що є основною причиною погіршення стану їх фізичного здоров’я. Така ситуація, як зазначає науковець, обумовлена тим, що наявні організаційно-педагогічні підходи не забезпечують зв’язок між урочною формою діяльності учнів у межах освоєння ними навчальної програми «Фізична культура» і їх діяльністю в процесі проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, а також у процесі проведення позакласних та позашкільних занять. У своїх дослідженнях автор пропонує таку схему відтворення зв'язків між структурними елементами системи шкільного фізичного виховання (Рис. 1.).



Рис. 1. Схема відтворення зв'язків між структурними елементами системи шкільного фізичного виховання (за В. Сутулою).

Висвітлений на рис. 1. підхід фактично забезпечує відтворення, організаційне закріплення та створення умов для практичної реалізації в системі фізичного виховання об'єктивно існуючих зв'язків між урочною формою діяльності учнів у межах освоєння ними навчальної програми «Фізична культура» і їх діяльністю в межах інших форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні знання та практичні навики, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових заходах, а також під час самостійних занять удома. Саме в цьому полягає суть діяльнісного підходу, який створює об'єктивні умови для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури, тим самим забезпечуючи формування у них особистісної фізичної культури. Використання такого підходу передбачає взаємодію усіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів фізичної культури, батьків, учителів загального циклу).

Узагальнюючи усе вище викладене, можна дійти висновку, що формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні та практичні знання самостійно використовувати фізичні вправи у процесі занять різноманітними позаурочними формами фізичного виховання. До того ж необхідно відмітити, що практична реалізація таких підходів потребує розробки та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів.

Висновки

1. Результати аналізу науково-методичної літератури показали, що в умовах сучасної школи приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних педагогічних підходів, спрямованих на удосконалення урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання.

2. Встановлено, що серед різноманіття таких підходів пріоритетними є підходи, які б забезпечували зв'язок між урочною формою діяльності учнів і їх діяльністю в межах інших форм шкільного фізичного виховання, цим самим забезпечуючи формування в учнів особистісної фізичної культури.

3. Результати аналізу свідчать про те, що формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Практична реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці та впровадженні в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів організаційно-педагогічних підходів, спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів.

Література

1. Булгаков О.І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистісної фізичної культури / О.І. Булгаков // Спортивний вісник Придніпров'я.– 2013.– № 1.– С. 58-62.

2. Булгаков О.І Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О.І Булгаков, А.С Бондар, І.О Кузьменко [та ≥н.] // Слобожанський науково-спортивний вісник.– 2009.– № № 2. .–

С. 157-160.

3. Васьков Ю. В. Инновационные подходы в организации учебного процесса учащихся общеобразовательных школ / Ю. В. Васьков // Физическое воспитание студентов; гл.ред. С. С. Ермаков. – 2012. – №1. – С. 24-29.

4. Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической куьтуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П Лебедева // Физическая культура. – 2002. – № 2. – С. 50–53.

5. Курысь В. Н. Физическая культура как общеобразовательный процес / В. Н. Ккурысь, Л. Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 57-60.

6. Кутек Т. Формування фізичної культури особистості як складова індивідуальної системи цінностей / Т. Кутек // Молода спортивна наука України. – 2005. – Вип. 9. – Том 3 – С. 240-243.

7. Лосев В.Ю. Исследование ценностных ориентаций школьников в процессе физического воспитания / В.Ю. Лосев, В.А. Родионов, В.В. Апокин // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 4. - С. 89-91.

8. Лотоненко А.В., Гостев Г.Р. и др. Культура физическая и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев– М.: «Еврошкола», 2008. – 450с.

9. Лубышева Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 5. - С. 36-41.

10. Погудин С. М. Приоритеты и критерии эффективности физического воспитания школьников / С. М. Погудин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 7–13.

11. Столяров В. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе В. Столяров, В. Бальсевич, В. Моченов, Л. Лубышева / под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В. И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр « Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

12. Сутула В. О. Про сутність поняття фізична культура / В.О. Сутула, А.Х. Дейнеко, О.І. Булгаков // Спортивний вісник Придніпро'я. – 2016. - №3. – С. 218-221.

13. Сутула В. О. Виховання особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів – стратегічне завдання системи фізичного виховання / // Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. пр. / За заг. ред. член-кор. НАПН України А. В. Троцко. – Х. : ХНПУ, 2011. – Вип. 30. – С. 154–164.

14. Филимонова С. И. «Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации / С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. - 2012. - N 6. - С. 26-30.

15. Шиян Б. Нова програма фізичного виховання школярів: успіхи і невдачі / Б. Шиян, І. Омельченко // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 2. – С.5–7.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бутенко Галина

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Гончарова Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті представлені результати педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, визначено рівень їх фізичної підготовленості. Аналіз показників рухових тестів в рамках констатувального експерименту показав незадовільний стан фізичної підготовленості молодших школярів. Даний висновок ґрунтується на тому, що переважна більшість дітей (72.12%) має низький рівень фізичної

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG SCHOOLBOYS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION Butenko Halyna, Honcharova Nataliya The paper presents the results of pedagogical testing of young schoolchildren in the process of physical education, their fitness level was also determined. Analysis of sensory motor reflex tests under the ascertaining experiment showed the poor state of fitness level of young schoolchildren. This

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Бутенко Галина, Гончарова Наталия В статье представлены результаты педагогического тестирования детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания, определен уровень их физической подготовленности. Анализ двигательных тестов в

підготовленості. Результати експерименту вказують на необхідність цілеспрямованого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.	conclusion is based on the fact that the vast majority of children (72,12%) has low fitness level. The results of the experiment point to the need for the targeted improvement of fitness level of young schoolchildren.	рамках констатирующего эксперимента показал неудовлетворительное состояние физической подготовленности младших школьников. Данный вывод основывается на том, что подавляющее большинство детей (72,12%) имеет низкий уровень физической подготовленности. Результаты эксперимента указывают на необходимость целенаправленного повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Ключові слова:		
фізичне виховання, фізична підготовленість, молодші школярі.	physical education, fitness level, young schoolchildren.	физическое воспитание, физическая подготовленность, младшие школьники.

Постановка проблеми. Фізичний стан дітей України викликає велике занепокоєння у батьків, вчителів, лікарів. Зростає рівень захворюваності молодших школярів неінфекційними захворюваннями, що посилюється умовами озброєного конфлікту в країні [4].

Одним з показників рівня фізичного стану є фізична підготовленість. Підвищення її рівня є необхідною умовою підвищення фізичного стану та оздоровлення дітей.

Таким чином, розгляд динаміки рівня фізичної підготовленості дітей у процесі фізичного виховання на протязі навчального року є актуальною проблемою для вирішення питання оздоровлення дітей і підвищення їх фізичного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ступінь формування рухових умінь і навичок, а також рівень розвитку фізичних якостей, які набуваються у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, у теорії і практиці фізичного виховання називаються фізичною підготовленістю [6].

Віковий період молодшого шкільного віку є сенситивним для формування практично всіх фізичних якостей, координаційних здібностей, основних рухових умінь і навичок [2, 9].

Багато вчених [8, 9, 11] стверджують, що виховання рухових здібностей у дітей відіграє життєво важливу роль. Молодші школярі певною мірою володіють всіма якісними особливостями рухової діяльності: спритністю, швидкістю, силою, витривалістю, а також гнучкістю.

Рухова підготовленість дітей 7-10 років підвищується у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою у школі. На хід розвитку рухових здібностей впливають умови життя (умови проживання, харчування, режим дня тощо); фізична праця; побутова рухова активність (що пов'язана з самообслуговуванням, допомогою старшим); повсякденні заняття фізичними вправами (зарядка, гімнастика до занять, прогулянки, екскурсії, ігри тощо) [2, 3].

Особливе значення становить педагогічно цілеспрямована дія на розвиток основних рухових здібностей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність). Вона здійснюється в нерозривному взаємозв'язку з процесом навчання руховим діям і спрямовується на те, щоб: допомагати найбільш повним, активним проявам тих рухових здібностей дітей, прогресування яких найбільш яскраво виступає на певних етапах вікового розвитку; протидіяти тимчасовій віковій затримці у розвитку окремих рухових здібностей; виправляти відхилення від нормального ходу розвитку тих чи інших рухових здібностей (причиною чого може бути, наприклад, тимчасове порушення рухової діяльності);

доповнювати, а в деяких випадках і коригувати, вплив фізичної праці на розвиток рухових здібностей у дітей [9, 11].

У процесі розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку відзначається нерівномірність і різночасність [1, 7]. Виділяють періоди прискореного й уповільненого розвитку тієї чи іншої рухової якості [9].

За результатами досліджень С.І. Марченко [8], встановлено, що період 8-9 років у хлопчиків відзначається значною зміною показників спритності, витривалості, швидкості, сили. У дівчаток в даний період спостерігається значне збільшення показників швидкості і витривалості. Здатність до координації спостерігається у віковій період 9-10 років. Як стверджує автор, показники початкового тестування рухової підготовленості учнів 2-4 класів дозволяють стверджувати, що рівень розвитку рухових здібностей у порівнянні з державними нормативами в середньому відповідають оцінці «задовільно». Результати тесту на гнучкість відповідають оцінці «незадовільно».

Багато авторів [2, 9, 13] вважають вікової інтервал від 7 до 12 років в різні його періоди сенситивним для розвитку всього спектру рухових здібностей. Даний спектр функціонує як фільтр, що сприймає вплив відповідних психофізіологічних особливостей дітей і блокує невідповідні їх рівні. В результаті та чи інша рухова якість буде більш інтенсивно розвиватися тоді, коли система педагогічних впливів буде відповідати психофізіологічним особливостям дитини. З.І. Кузнєцова [7], В.А. Романенко [9] позначають більш жорсткий зв'язок сенситивних періодів у розвитку тих чи інших рухових здібностей з віком.

Вивчення динаміки показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку є необхідною умовою для створення підґрунтя для цілеспрямованого, науково обґрунтованого підвищення рівня фізичного стану учнів початкових класів.

Мета роботи: визначення динаміки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В рамках констатувального педагогічного експерименту, в якому взяло участь 165 учнів молодших класів 7-10 років (83 хлопчика та 82 дівчинка) було проведено педагогічне тестування з метою оцінки рівня фізичної підготовленості, який передбачав виконання конкретних фізичних вправ-тестів.

Комплексна оцінка фізичної підготовленості дітей здійснювалася за методикою запропонованою Т.Ю. Круцевич, яка передбачає послідовне вивчення комплексу показників фізичної підготовленості [5]. Основу педагогічного тестування складали контрольні вправи для школярів 7-10 років [5] і шкільної програми з фізичної культури [12].

Визначення рівня фізичної підготовленості і визначення оцінки розвитку таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, проводилося за допомогою наступних рухових тестів:

1. Оцінка рівня розвитку силових здібностей дітей здійснювалася за результатами кистьової динамометрії (кг).

2. Оцінка рівня розвитку швидкісних здібностей проводилася за результатами бігу на 30 м з положення високого старту (с).

3. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей проводилася за результатами стрибка у довжину з місця (см).

4. Оцінка рівня загальної витривалості організму дитини давалася за результатами бігу/ходьби на 1000 м (с).

Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась на основі індексів: силового, швидкісно-силового, швидкісного, індексу витривалості, індексу Руф'є. Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості (низький, середній, достатній, високий) обчислювалася за допомогою середнього бала [12].

Аналізуючи результати педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку можна зробити наступні висновки (табл. 1):

– низький рівень фізичної підготовленості має найбільша кількість досліджуваних дітей – 72,12% (n=119) (72,29% (n=60) хлопчиків і 71,95% (n=59) дівчаток), при цьому найбільшу кількість дітей з низьким рівнем виявлено у віковій групі 8 років (92,5% (n=37)), найменшу – у віковій групі 10 років (62,16% (n=23)). Невелике зменшення кількості дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості спостерігається у кінці навчального року – 66,06% (n=109) (67,47% (n=56) хлопчиків і 64,63% (n=53) дівчаток), при цьому найбільша позитивна динаміка спостерігається у віковій групі 10 років (43,24% (n=16));

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості обстежуваних дітей (n=163) у динаміці навчального року, %

Статево-вікові групи		n	Рівень фізичної підготовленості							
			Початок навчального року				Кінець навчального року			
			В	Д	С	Н	В	Д	С	Н
7 років	Х	21	-	-	28,57	71,43	-	4,76	42,86	52,38
	Д	17	-	-	29,41	70,59	-	-	17,65	82,35
8 років	Х	21	-	-	9,52	90,48	-	-	4,76	95,24
	Д	19	-	-	5,26	94,74	-	-	21,05	78,95
9 років	Х	22	-	-	31,82	68,18	-	-	22,73	77,27
	Д	28	-	-	35,71	64,29	-	-	42,86	57,14
10 років	Х	19	-	10,53	31,58	57,89	-	5,26	52,63	42,11
	Д	18	-	-	33,33	66,67	-	11,12	44,44	44,44
7-10 років	Х	83	-	2,41	25,30	72,29	-	2,41	30,12	67,47
	Д	82	-	-	28,05	71,95	-	2,44	32,93	64,63

Примітка: Х - хлопчики, Д - дівчатка, В – високий рівень, Д – достатній рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень

– на початку навчального року середній рівень фізичної підготовленості мали 26,67% (n=44) учнів молодших класів (25,30% (n=21) хлопчиків і 28,05% (n=23) дівчаток), при цьому найменша кількість дітей виявлена у віковій групі 8 років (7,5% (n=3)), найбільша кількість - у віковій групі 10 років (32,43% (n=12)). У всіх статево-вікових групах збільшилась кількість дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості у кінці навчального року і склала 31,52% (n=52) (30,12% (n=25) хлопчиків і 32,93% (n=27) дівчаток). При цьому найбільший приріст виявлено у віковій групі 10 років (48,65% (n=18));

– достатній рівень фізичної підготовленості на початку навчального року показали тільки два хлопчика у віковій групі 10 років (10,53%), що у статево-віковій групі 7-10 років складає 1,21% (n=2). Незначне збільшення кількості дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості спостерігається у кінці навчального року: у віковій групі 7 років у хлопчиків (4,76% (n=1)) і у віковій групі 10 років у дівчаток (11,12% (n=2)). Таким чином, на кінець

навчального року кількість дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості склало всього 2,42% (n=4) (2,41% (n=2) хлопчиків і 2,44% (n=2) дівчаток);

– у жодного учня початкових класів не було виявлено високого рівня фізичної підготовленості. Це положення спостерігалося як на початку навчального року, так і у кінці його.

З метою отримання більш повної картини рівня фізичної підготовленості обстежуваних дітей додатково були проведені рухові тести, що дали можливість визначити оцінку таких рухових якостей, як гнучкість і спритність, а також визначити рівень розвитку статичної рівноваги [5, 10]: «човниковий» біг 4х9 м (с), нахил вперед з положення сидячи (см), тест «Фламінго» (разів).

Показники тесту «Човниковий біг 4х9 м», що характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, свідчать про те, що 26,38% (n=43) дітей погіршили свій вихідний результат (на початку навчального року), а одна дитина (0,61%) не змінила свого показника.

В результаті проведеного рухового тесту «Нахил вперед з положення сидячи», що характеризує ступінь рухливості в суглобах хребетного стовпа, кульшових суглобах і еластичність підколінних сухожиль, можна констатувати, що змінилися на гірше показники у 23,93% (n=39) учнів молодших класів і залишилися незмінними у 8,59% (n=14) дітей.

Тест «Фламінго», що характеризує рівень розвитку статичної рівноваги показав, що у 20,24% (n=33) молодших школярів стався регрес показника в порівнянні з початком навчального року, а у 11,66% (n=19) він не змінився.

Таким чином, можна стверджувати, що від 67,48% (n=110) до 73,01% (n=119) дітей молодшого шкільного віку протягом навчального року підвищили свою фізичну підготовленість за показниками окремих рухових тестів.

Порівняльний аналіз показників рухових тестів і показників фізичного розвитку обстежуваних дітей виявив наявність помітного ступеня кореляційного взаємозв'язку між величинами показників кистьової динамометрії і масою тіла (r=0,66), кистьової динамометрії і довжиною тіла (r=0,57).

Помірний взаємозв'язок на рівні r=0,45 виявлений між показниками маси тіла і «стрибка в довжину з місця», а так само між показником індексу Руф'є та «бігом/ходьбою на 1000 м».

Високий ступінь кореляційного взаємозв'язку (r=0,76) спостерігається між показниками «бігу на 30 м» і «човниковим бігом 4х9 м».

Показники «човникового бігу 4х9 м» знаходяться у помітному ступені кореляційного взаємозв'язку з показниками «бігу/ходьби на 1000 м» (r=0,56) і «стрибка в довжину з місця» (r=-0,60).

Висновки.

Діти молодшого шкільного віку, які брали участь у констатувальному педагогічному експерименті, в основному показали низький рівень фізичної підготовленості (72,12% (n=119)). У кінці навчального року простежується тенденція до поліпшення ситуації. У дівчаток цей показник трохи краще, ніж у хлопчиків.

В результаті констатувального експерименту було встановлено, що рівень фізичної підготовленості обстежених нами учнів початкової школи є незадовільним і вимагає науково обґрунтованого і цілеспрямованого підвищення.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення комплексу показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних літературних джерел

1. Альошина А. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання / А. Альошина, І. Бичук, О. Гайдук // Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки : Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 11. – С. 42-48.

2. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. / В.В. Білецька; НУФВСУ. – К., 2008. – 20 с.

3. Даджани Джумана. Контроль физической подготовленности детей 7-10 лет в условиях физического воспитания в начальной школе республики Кипр: дис… канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Д. Даджани. – К., 2011. – 200 с.

4. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2015 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв та ін. – К., 2016. – 200 с.

5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

7. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста / З.И. Кузнецова //Тезисы пятой научн. конференции по физическому воспитанию детей и подростков / под ред. З.И. Кузнецовой и В.П. Филипповича. - М. : АПН СССР, 2002. - С. 144-146.

8. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / С.І. Марченко; ХДАФК. - Х., 2008. – 20 с.

9. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : Учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, – 290 с.

10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

11. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук по фіз. вихов. и спорту: 24.00.02 / І.А. Тюх; НУФВСУ. – Киев, 2009. – 166 с.

12. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1-4 класи / Т. Круцевич, В. Єрмолова, Л. Іванова та ін. // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. — 2013. — № 6. — С. 1–24. — Закінч. Поч.: № 24 (264), 2012. – Вкладка : Здоров'я та фізична культура. Початкова школа.

13. Швець О. Фізична підготовленість молодших школярів із різним рівнем рухової активності / О. Швець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // збірник наукових праць. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. – Випуск 18. – Т. 1. – С. 338-341.

ВПЛИВ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РІВЕНЬ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Галандзовський Станіслав

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті представлені результати дослідження впливу бігових навантажень на рівень практико-професійної підготовки за показниками фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу. Результати тестування свідчать про достовірне покращення загальної витривалості, динамічної витривалість м'язів нижніх кінцівок, а також силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна

IMPACT LOADING TRACKS ON THE LEVEL OF ADAPTATION OF STUDENTS TO PRACTICE PROFESSIONAL TRAINING ON INDICATORS OF PHYSICAL EFFICIENCY

Galandzovskyi Stanislav The results of training of the effect of running loads on practice-level training on indicators of physical training of students of college transport. Test results show a significant improvement of general endurance, dynamic endurance of the muscles of the lower extremities and static power endurance of back muscles, gluteal muscles and thigh.

ВЛИЯНИЕ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРАКТИКЕ-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПОКАЗАТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Галандзовский Станислав В статье представлены результаты исследования влияния беговых нагрузок на уровень практико-профессиональной подготовки по показателях физической подготовленности студентов транспортного колледжа. Результаты тестирования свидетельствуют о достоверном

улучшении общей выносливости, динамической выносливость мышц нижних конечностей, а также силовой статической выносливости мышц спины, ягодичных мышц и задней поверхности бедра.

Ключові слова:
студенти, практико-професійна підготовка, фізична підготовленість, транспортний коледж.

students practice-training, physical training, transport college.

студенты, практико-профессиональная подготовка, физическая подготовленность, транспортный колледж.

Постановка проблеми. Забезпечення сучасної якості освіти при підготовці фахівців залізничного транспорту спонукає спеціалістів в галузі фізичного виховання здійснювати пошук нових засобів і методів досягнення високого рівня фізичної підготовленості при формуванні професійних навичок. Традиційні і добре відомі фізичні вправи і види спорту традиційно залишаються в арсеналі засобів фізичного виховання [1, 2, 3].

Одним із шляхів вдосконалення фізичної та практико-професійної підготовленості студентів технічних вузів є використання широкого спектру різних фізкультурно-спортивних видів рухової активності [1, 4]. Ефективність застосування окремих видів вправ на навчальних заняттях з фізичного виховання студентів доведена рядом досліджень [5, 6]. Однак, поки вони не знайшли широкого застосування в практиці фізичного виховання і частково позначені в нині діючій навчальній програмі як ефективний засіб фізичної підготовки студентів [3, 7].

Практико-професійна фізична підготовка завжди визначалася як спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання і спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Така підготовка повинна здійснюватися в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, тому, що остання є необхідною основою, фундаментом практико-професійної фізичної підготовки. Однак, співвідношення загальної фізичної підготовки і практико-професійної фізичної підготовки може змінюватися в істотних межах при освоєнні різних професій [1, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій та практики фізичного виховання свідчать, що використання різних циклічних динамічних вправ в навчальному процесі істотно активізують рухову діяльність студентів. У зв'язку з цим застосування різних видів рухової активності вимагає відповідного науково-практичного обґрунтування [6].

Однак, загальна фізична підготовка не може повністю вирішити завдання фізичного виховання для студентів вищої професійної освіти, а сучасна висококваліфікована праця потребує профілювання фізичного виховання, тобто воно обумовлено особливостями майбутньої професії [8, 9]. Тому, зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, що ставляться спеціальністю, до якої готують студента, отже, має елементи практико-професійної фізичної підготовки. Сучасні дані підтверджують актуальність спеціальної фізичної підготовки в структурі фізичного виховання [3, 2, 9]. Однак проблема є недостатньо дослідженою та вимагає подальшого вивчення.

Мета дослідження – дослідження впливу бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення на показники загальної фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу.

Завдання:

1. Дослідити загальну фізичну підготовленість студентів транспортного коледжу за результатами тестів;

2. Встановити вплив бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення з використанням методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» на фізичну підготовленість студентів 15-16 років.

Організація дослідження. Дослідження проводилось у вересні-жовтні 2015 року на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. В дослідженні брали участь 66 студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тести для визначення фізичної підготовленості [10, 11], методи математичної статистики.

Результати дослідження. Ефективність занять з використанням бігових навантажень і методики «ЕГД» вивчались за їх здатністю впливати на загальну фізичну підготовленість студентів транспортного коледжу.

Для комплексного тестування фізичної підготовленості нами досліджувались: загальна витривалість за результатами бігу на 1000 м; силова динамічна витривалість м'язів плечового пояса та нижніх кінцівок за тестами підтягування на перекладині та присідання без підтримки; силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна за тестом утримання «до відмови» пози лежачи на животі (поза парашутиста); швидкісно-силова витривалість за тестом піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за голову; швидкісна витривалість за результатами бігу на 100 м; сила м'язів згиначів пальців рук за показником кистьової динамометрії; вибухова сила за результатом стрибка в довжину з місця; швидкість за результатом бігу на 30 м з ходу; спритність за тестом човниковий біг 4х9 м; активна гнучкість за здатністю нахиляти тулуб вперед з положення сидячи. Для цього використовувались тести з "Навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів І-ІІ рівня акредитації" [7], які доповнені тестами з визначення швидкості, сили м'язів згиначів пальців рук, силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок.

У студентів 15-16 років групи КГ заняття фізичною культурою, які тривали протягом усього формувального експерименту (24 тижні), вірогідно не вплинули на результати тестів загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Вплив занять фізичною культурою на фізичну підготовленість студентів 15-16 років групи КГ (n=22)

Тести	Середнє значення, $\bar{x}$±S			
	до початку	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
Біг 30 м з високого старту, с	5,05±0,09	5,01±0,09	4,95±0,09	4,9±0,09
Біг 100 м, с	16,08±0,25	15,96±0,25	15,9±0,25	15,85±0,25
Біг 3000 м, хв	15,36±0,11	15,36±0,11	15,39±0,11	15,37±0,11
Човниковий біг 4х9 м, с	10,36±0,09	10,31±0,1	10,29±0,1	10,27±0,1
Кистьова динамометрія, кг	44,41±1,66	45±1,43	45,41±1,37	45,45±1,14
Стрибок в довжину з місця, см	202,73±3,83	202,91±3,71	203,23±3,66	203,55±3,77
Піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за голову, разів	35,68±1,49	35,68±1,54	35,91±1,54	36,00±1,66
Гнучкість, см	7,64±0,74	7,73±0,74	7,68±0,86	7,32±0,91
Підтягування, разів	8,00±0,69	8,27±0,69	8,36±0,80	8,55±0,86
Присідання, разів	73,82±2,17	74,05±1,94	74,41±2,00	74,36±1,94
Утримання «до відмови» пози лежачи на животі (поза парашутиста), с	55,55±1,03	56,41±1,03	56,41±1,09	56,86±1,09

У представників групи ОГ1 заняття із застосуванням бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення через 16 тижнів викликали вірогідні позитивні зміни швидкісної витривалості (на 5,67%), загальної витривалості (на 5,19%), швидкісно-силової витривалості (на 11,04%). Також заняття позитивно вплинули на результати тестування силової динамічної витривалості м'язів ніг та силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна, що вірогідно зросли на 9,22% та 6,86% ($p<0,05$) відповідно (табл. 2).

Таблиця 2

Вплив занять із застосуванням бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення на фізичну підготовленість студентів 15-16 років групи ОГ1(n=22)

Тести	Середнє значення, $\bar{x}\pm S$			
	до початку	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
Біг 30 м з високого старту, с	5,47±0,13	5,46±0,13	5,44±0,13	5,42±0,13
Біг 100 м, с	15,85±0,23	15,29±0,24	15±0,24*	14,93±0,24*
Біг 3000 м, хв	15,31±0,16	15,07±0,15	14,45±0,16*	14,35±0,16*
Човниковий біг 4х9 м, с	10,5±0,09	10,49±0,09	10,48±0,09	10,48±0,09
Кистьова динамометрія, кг	46,95±1,2	47,5±1,14	48,23±1,14	47,82±0,97
Стрибок в довжину з місця, см	202,82±3,54	203,32±3,54	208,27±3,6	213,73±3,71*
Піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за голову, разів	35,14±1,49	37,05±1,49	39,5±1,43*	40,59±1,49*
Гнучкість, см	7,18±0,74	7,05±0,74	7,23±0,74	7,27±0,86
Підтягування, разів	8±0,57	8,09±0,69	8,18±0,69	8,14±0,8
Присідання, разів	75,18±2,29	77,36±2,29	82,82±2,11*	84,05±2,06*
Утримання «до відмови» пози лежачи на животі (поза парашутиста), с	58,55±1,26	59,41±1,31	62,86±1,26*	63,59±1,37*

Примітка. Вірогідна відмінність значення відносно величини, зареєстрованої на початку формувального експерименту: * – $p<0,05$;

Через 24 тижні швидкісна, загальна та швидкісно-силова витривалість зросла на 6,16%, 6,36% та 13,43% відповідно. Вибухова сила зросла на 5,1%, силова динамічна витривалість м'язів ніг на 10,55% ($p<0,05$), силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна на 7,93% ($p<0,05$) (див. табл. 2).

У студентів групи ОГ2, що займались за програмою бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення у комплексі із методикою «ЕГД» спостерігалась чітка динаміка вірогідних позитивних змін досліджуваних показників фізичної підготовленості.

Протягом 8 тижнів занять зросли швидкісна (на 5,71%), загальна (на 4,22%) та швидкісно-силова витривалості (на 11,59%). Силова динамічна витривалість достовірно

покращилась на 9,08%, а силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна на 6,31% ($p<0,05$) (табл. 3).

Протягом наступних 16 тижнів занять вірогідно зросли загальна та швидкісна витривалість – на 6,77% та 4,88% відповідно. Швидкісно-силова витривалість покращилась на 14,26%. Силова динамічна витривалість м'язів ніг та силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна вірогідно зросли на 10,35% та 7,05% ($p<0,05$) відповідно (табл. 3).

Таблиця 3

Вплив занять із застосуванням бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення і методики «ЕГД» на фізичну підготовленість студентів 15-16 років групи ОГ2 (n=22)

Тести	Середнє значення, $\bar{x}\pm S$			
	до початку	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
Біг 30 м з високого старту, с	5,42±0,12	5,41±0,12	5,4±0,12	5,39±0,12
Біг 100 м, с	15,92±0,24	15,06±0,24*	14,91±0,24*	14,81±0,24*
Біг 3000 м, хв	15,36±0,13	14,58±0,13*	14,53±0,13*	14,47±0,13*
Човниковий біг 4х9 м, с	10,48±0,1	10,47±0,1	10,45±0,1	10,44±0,1
Кистьова динамометрія, кг	45,73±1,71	46,36±1,66	46,86±1,71	47,27±1,49
Стрибок в довжину з місця, см	202,45±3,83	202,73±3,77	209,68±3,83	214,64±3,71*
Піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за голову, разів	35±1,54	39,59±1,6*	40,82±1,6*	42,23±1,6
Гнучкість, см	8,05±0,74	7,86±0,8	7,91±0,74	7,86±0,86
Підтягування, разів	8,32±0,51	8,59±0,51	8,68±0,57	8,77±0,69
Присідання, разів	75,59±1,94	83,14±1,71*	84,32±1,71*	85,68±1,71*
Утримання «до відмови» пози лежачи на животі (поза парашутиста), с	58,64±1,03	62,59±0,86*	63,09±0,91*	63,64±0,91*

Примітка. Вірогідна відмінність значення відносно величини, зареєстрованої на початку формувального експерименту: * – $p<0,05$;

Через 24 тижні у порівнянні з вихідним рівнем загальна та швидкісна витривалість покращилась на 7,49% та 5,57% відповідно, а швидкісно-силова витривалість на 17,12%. Вибухова сила достовірно покращилась на 5,68%. Силова динамічна витривалість м'язів ніг та силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна вірогідно зросли на – на 11,78% та 7,86% ($p<0,05$) відповідно (див. табл. 3).

Висновки:

1. Аналіз науково-методичних літературних джерел свідчить про доцільність впровадження нових технологій в процес практико-професійної фізичної підготовки студентів транспортного коледжу з метою покращення професійно важливих фізичних якостей, трудових умінь і навичок майбутніх фахівців-залізничників.

2. Використання в процесі навчальних занять студентів транспортного коледжу бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення та методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» сприяє покращенню їх ефективності, про що свідчить вірогідне покращення загальної витривалості, динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок, а також силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та м'язів задньої поверхні стегна.

Перспективи подальших досліджень: базуючись на отриманих даних та аналізі науково-методичної літератури – розробити тренувальну програму, що спрямована на підвищення функціональної підготовленості та професійно-важливих якостей майбутніх фахівців транспортної галузі.

Список використаних літературних джерел:

1. Рютина Л.Г. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта / Л.Г. Рютина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 30-34. .

2. Мовчан О.М. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів І-ІІ рівня акредитації / О.М. Мовчан, Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, С.М. Канішевський, В.Д. Дехтяр, Ю.І. Тупиця, П.С. Козубей. – Київ, 2003. – 40 с.

3. Крылов А.И. Профессиональная направленность учебных занятий по физическому воспитанию в транспортных вузах / А.И. Крылов, С.В. Кононов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – Вип. 23. – № 1. – С. 34-38.

4. Корольчук А.П. Адаптація студентів інституту фізичного виховання і спорту до циклу дисциплін практико–професійної підготовки / А.П. Корольчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту. – Львів, 2010 – Вип. 14 – Т. 2. – С. 291-295.

5. Баландова Б.О. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного техникума / О.Б. Баландова, Ю.Т. Ревякин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2013. – Вип. 141. – № 13. – С. 34-38.

6. Кокшаров А.В. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студентов железнодорожного ВУЗа / А.В. Кокшаров, Е.Н. Мироненко // Омский научный вестник. – Омск, 2013. – Вип. 119. – № 5. – С. 186-189.

7. Фурман Ю.М. Физиология оздоровительного бега / Ю.М. Фурман. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.

8. Чумичев А.В. Методическая направленность проведения факультативных занятий по физической культуре в транспортном колледже / А.В. Чумичев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – Вип. 52. – № 6. – С. 90-93.

9. Эммерт С.М. Повышение функциональных резервов организма студенток в процессе реализации комплексной методики профессионально-прикладной физической подготовки / С.М. Эммерт, О.В. Мараховская, О.О. Фадина // Омский научный вестник. – Омск, 2014. – Вип. 132.

10. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошниченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

11. Ходоровський Г.І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Г. І. Ходоровський, І. В. Коляско, Є. С. Фуркал, Н. І. Коляско, О. В. Кузнецова, О. В. Ясінська. – Чернівці: Теорія і практика, 2006. – 144 с.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЙЦІЇ СТУДЕНТОК ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Голованова Наталія, Бишевець Наталія, Герасименко Світлана
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Вивчено досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів професійно-технічних училищ та встановлено, що питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які освоюють групу професій, пов'язаних із малорухомою працею, не у повній мірі представлені у науково-методичній і спеціальній літературі. Виявлено, що вдосконалення процесу фізичного виховання студенток, які навчаються за спеціальністю «швачка-закрійниця», передбачає визначення основних мотивів студенток професійно-технічних училищ до занять фізичними вправами. З'ясовано, що серед причин, що заважають студенткам займатися фізичними вправами чільне місце займає недостатній інтерес студентів до занять, що проводяться на базі навчального закладу, а недостатній рівень сформованості мотивації студенток до фізкультурно-оздоровчої діяльності викликано слабкою організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, що вказує на необхідність додаткових заходів, направлених на вдосконалення процесу їх фізичного виховання.

FEATURES OF VOCATIONAL SCHOOLS' MOTIVATION OF FEMALE STUDENTS FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES Holovanova Nataliya, Byshevets' Nataliya, Herasymenko Svitlana Studied the experience of physical culture and health activities of vocational schools' students. We determined that the issues of professionally applied physical training of students, who master a group of inactive work professions, are not fully represented in the scientific methodological and special literature. It is revealed that the improvement of the physical education process of students, studying in the specialty "seamstress-cutter", provides for the definition of the main motives of vocational schools' female students for physical exercises. It was found out that among the reasons that prevent students from exercising; the main place is occupied by the students' insufficient interest in studies that are conducted at the educational institution. And the insufficient level of students' motivation for physical culture and health is caused by a weak organization of physical culture and health and sports work. This indicates the need for additional measures aimed for improving the process of their physical education.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УЧИЛИЩ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Голованова Наталия, Бышевец Наталия, Герасименко Светлана Изучен опыт физкультурно-оздоровительной деятельности студентов профессионально-технических училищ и выявлено, что вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов, осваивающих группу профессий, связанных с малоподвижным трудом, не в полной мере представлены в научно-методической и специальной литературе. Выявлено, что совершенствование процесса физического воспитания студенток, обучающихся по специальности «швея-закройщица», предусматривает определение основных мотивов студенток профессионально-технических училищ к занятиям физическими упражнениями. Выяснено, что среди причин, мешающих студенткам заниматься физическими упражнениями, главное место занимает недостаточный интерес учащихся к занятиям, которые проводятся на базе учебного заведения, а недостаточный уровень сформированности мотивации студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности вызвано слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, что указывает на необходимость дополнительных мер, направленных на совершенствование процесса их физического воспитания.

Ключові слова:
Здоров'я, студентки, училище, малорухомий, спосіб, організація, мотивація, теорія, засади, здоровий спосіб життя.

Health, student, school, inactive, way, organization, motivation, theory, fundamentals, healthy lifestyle.

Здоровье, студентки, училище, малоподвижный, способ, организация, мотивация, теория, основы, здоровый образ жизни.

Вступ. Збереження здоров'я підростаючого покоління стало не тільки медичною, але й педагогічною проблемою. В останнє десятиліття спостерігається погіршення стану здоров'я населення, особливо дітей, підлітків та молоді, зросла кількість несприятливих соціальних факторів, що обумовлюють таку тенденцію. З огляду на те що, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини залежить головним чином (на 50-55%) від його

способу життя, більш, ніж на 20% – від стану навколишнього середовища, на 15-20% – від спадковості і лише близько 10% становить внесок медицини, стало очевидним, що без зміни свідомості і мотивації соціальних моделей поведінки людини неможливо подолати вплив негативних чинників і поліпшити якісні та кількісні характеристики життя [1].

Стан здоров'я майбутніх кваліфікованих працівників являється однією з умов подолання економічної кризи, оскільки лише високий рівень фізичного здоров'я створює передумови до продуктивної праці. Таким чином, формування мотивації студентів професійно-технічного училища до занять фізичними вправами – це першочергове завдання системи фізичного виховання.

Аналіз основних досліджень і публікацій показав, що спеціалісти не достатньо уваги приділяють проблемі фізичного виховання студентів професійно-технічних училищ.

Вказуючи на те, що на сьогодні питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, що освоюють групу професій, пов’язаних із малорухомою працею, не у повній мірі представлені у науково-методичній літературі, В.С. Римик [7] запропонував розширити теоретичний розділ програми фізичного виховання майбутніх фахівців-радіотехніків, використовувати фізичні вправи, спрямовані на спеціальну фізичну підготовку, забезпечити профілактику професійних захворювань, а як головний засіб фізичного виховання рекомендував вправи на розвиток статичної витривалості, тактильної чутливості, сенсомоторних реакцій, точності рухів руками і пальцями та рухливості рук тощо.

Вивчаючи історичний досвід професійно-прикладної фізичної підготовки учнів профтехучилищ, В. В. Коваль [5] з’ясував, що у процесі формування професійного потенціалу майбутнього кваліфікованого робітника обов’язковим компонентом було фізичне виховання, основу якого складали найбільш важливі в прикладному значенні групи вправ, що взяли на озброєння сучасні фахівці фізичного виховання.

Відомо, що стійка мотивація до занять фізичними вправами являється найважливішим пусковим механізмом, що спонукає студенток до активного способу життя, тому вивчення структури мотивації та заходи щодо її формування являються предметом досліджень науковців. Так, за даними Г. В. Безверхньої [2], одним із найбільш вагомих мотивів до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей є бажання отримати позитивну оцінку.

Отже, зважаючи на малорухомий спосіб життя учнівської молоді і низьку мотивацію студенток до занять фізичними вправами, яку констатують фахівці, та з огляду на те, що професійна діяльність швачок-закрійниць пов’язана з тривалим збереженням статичної пози сидячи, ми переконані у актуальності ґрунтовного дослідження питань фізичного виховання дівчат даної категорії. У зв’язку з цим необхідно з’ясувати основні мотиви до занять фізичними вправами та виявити рухові пріоритети студенток професійно-технічного училища за спеціальністю «швачка-закрійниця».

Мета статті – вивчити особливості мотивації учениць професійно-технічного училища до занять фізичним вихованням та встановити найбільш популярні види рухової активності серед майбутніх швачок-закрійниць.

Серед методів дослідження ми застосовували аналіз науково-методичних джерел, анкетування та аналіз анкетних даних [3].

Результати досліджень. З метою визначення ставлення учнів до організованих занять фізичною культурою нами було проведено анкетування, в якому взяли участь дівчата віком 16 - 19 років, що навчаються у професійно-технічному училищі за спеціальністю «швачка-закрійниця» на І – ІІІ курсах навчання. Всього було обстежено 64 дівчини: на І курсі – 21 учениця, на ІІ курсі – 23 учениці і на ІІІ курсі – 20 учениць.

Низький рівень мотиваційних установок на здоровий спосіб життя у молоді і несформованість потреби до занять фізичною культурою на базі навчального закладу, насамперед викликані слабкою організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. В зв'язку з цим великого значення набуває пошук інноваційних засобів, форм і методів, які дозволять більш результативно здійснювати організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах, зокрема в професійно-технічних училищах. Необхідно акцентувати увагу на тих елементах фізичного виховання, які покликані сприяти ефективному формуванню в учнів грамотного ставлення до власного здоров'я, потреб свого тіла, сприяти формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення.

Одним із шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів професійно-технічних училищ є формування позитивної мотивації до занять.

За даними анкетування, основними причинами, які перешкоджають залученню учнів до рухової активності у позанавчальний час, є відсутність вільного часу, значне навчальне навантаження, недостатній інтерес учнів до занять, що проводяться на базі навчального закладу, що узгоджується з дослідженнями інших авторів щодо мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності контингенту даного віку.

Опитування щодо видів рухової активності, які учням швейного виробництва були б цікаві, показав, що основні види рухової активності умовно можна розділити на 4 групи, найбільш популярні – ті які набрали більше 10% – оздоровчі види гімнастики, баскетбол, танці; 5% відповіли, що хотіли б займатися скелелазінням, бадмінтоном, східними єдиноборствами, волейболом та іншими системами фізичних вправ і видів спорту, що сприяють зміцненню здоров'я і різнобічної фізичної підготовки. Переважна більшість дівчат, а саме 82,82%, обирає групові форми занять. Така тенденція зберігається з віком [4, 8].

Майже не зацікавили учасниць експерименту такі види рухової активності як гандбол, атлетизм, лижний спорт, плавання, теніс, шахи, а взагалі поза увагою респондентів залишилися такі види як бодібілдинг, спортивне орієнтування, туризм, важка атлетика, легка атлетика, футбол, фехтування та екстремальні види спорту. На жаль, до числа пріоритетних видів рухової активності не відноситься більшість видів, які складають основу курсу фізичного виховання. Отже, з огляду на отримані результати можна констатувати, що навчальний процес не відповідає інтересам учнів.

Аналізуючи питання попереднього рухового досвіду, слід зазначити, що 82,82% (n = 53) опитаних або не мали досвіду занять взагалі, або тільки в молодшій школі відвідували секції чи факультативні заняття з фізичної культури у позанавчальний час, 11,93% (n = 7) займалися в секціях в різних вікових періодах від молодшої школи до випуску, і лише 6,25% (n = 4) займаються у фізкультурно-оздоровчих секціях і зараз.

Внаслідок проведеного дослідження було встановлено, що найбільш популярним видом діяльності у вільний час є побутові справи: на це вказало 37,5% (n = 24) з опитуваних. При цьому варіант «хобі» обрало 35,9% (n = 23), а на 3 місці за найбільш поширеним видом організації дозвілля у майбутніх швачок – зустріч з друзями для пасивне проведення часу, зустрічі в кафе, кіно тощо. Зауважимо, що серед запропонованих найменш популярними були наступні варіанти: зустріч з друзями для активного проведення часу, прогулянки на свіжому повітрі, велопрогулянки – такому дозвіллю віддають перевагу 4,69% (n = 3) учениць професійно-технічного училища. Слід зазначити, що така тенденція характерна в основному для осіб зрілого віку.

Опитування про привабливість уроків з фізичної культури в навчальному закладі засвідчило, що понад половини респондентів, а саме 54,69% (n = 35), частково задоволена процесом організації фізичного виховання в навчальному закладі, 28,13% респондентів така організація не влаштовує взагалі (n = 18) і тільки 17,19% (n = 11) дівчат повністю задоволені процесом організації фізичного виховання в училищі.

Результати досліджень показали, що з поміж умов для поліпшення організації та продуктивності студентського праці з користю для здоров'я, на думку випробовуваних, найбільш ефективним заходом є створення в навчальному закладі куточку для відпочинку, поліпшення санітарно-гігієнічних умов навчальних занять та організація активного відпочинку у період канікул, натомість найменша частка студенток висловилася за створення в навчальній групі здорового соціально-психологічного клімату та використання на заняттях мікропауз. Також менш популярними серед студенток виявилися проведення виробничої гімнастики та забезпечення доступу до бібліотеки університету через Internet.

Результати вивчення пріоритетних умов для впровадження серед студенток засад здорового способу життя показали, що максимальна частка дівчат, яка склала 21,87% (n = 14), найбільш значимими факторами вважає головною умовою поліпшення матеріального забезпечення та наявність вільного часу. При цьому на наступних місцях виявилися необхідність широко залучати студентів до активних занять фізичною підготовкою та максимально інтегрувати фізичне виховання, здійснюване у ВНЗ, з програмою формування здорового способу життя і ввести в курс фізичного виховання розділ "Здоровий спосіб життя", проте студентки вважають малоефективною широку пропаганду здорового способу життя на лекціях, в бесідах лікарів, на заняттях гуманітарними дисциплінами, в пресі, на сайті ВНЗ, факультетських стендах, у методичних вказівках для студентів.

Шляхом аналізу значущих умов для залучення студентів до активного фізичного вдосконалення, з’ясувалося, що на думку випробовуваних найбільш важливою виявилася наявність сучасної спортивної бази: до цього схиляється 22,59% (n = 15) з опитаних. Для 19,35% (n = 12) опитаних у рівній мірі значущими виступили наявність вільного часу, замовлення роботодавців на високий рівень фізичної працездатності і готовність випускників училищ до створення культу фізичної досконалості в студентському колективі. Варто вказати, що 12,91% (n = 8) дівчат вказали на актуальність професіоналізму педагогів, які керують фізичним вихованням, а найменш значущою умовою, що сприяє респонденток до активного фізичного вдосконалення, виявилося особисте усвідомлення значення фізичної досконалості серед студентської молоді.

Висновки. Проведене вивчення особливостей мотивації студенток професійно-технічного училища до фізичного вдосконалення дозволило зробити наступні висновки:

– професійна діяльність швачок-закрійниць пов’язана з малорухливим способом життя, негативний вплив якого посилюється низькою мотивацією до занять фізичними вправами у представниць учнівської молоді;

– результати проведеного анкетування учнів професійно-технічного училища свідчать про низьку мотивацію дівчат до організованих занять фізичною культурою, яка може бути обумовленою недостатнім рівнем теоретичних знань з предмета «Фізична культура»;

– встановлено, що серед майбутніх швачок-закрійниць найбільш популярними видами рухової активності являються оздоровчі види гімнастики, баскетбол, танці;

– внаслідок проведеного дослідження було визначено умови, необхідні для підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання в навчальному закладі, серед яких слід вказати на впровадження в курс фізичного виховання розділу "Здоровий спосіб життя".

Подальше дослідження заплановано направити на розробку вказаного розділу, його апробацію в навчальному процесі та встановлення ефекту від розширення теоретичної бази студенток професійно-технічного училища, які навчаються за спеціальністю «швачка-закрійниця», з питань здоров'язбереження.

Список використаної літератури:

1. Андреева Е. В. Проблемы мотивации студентов и школьников к сохранению здоровья и формирования здорового образа жизни / Е. В. Андреева // Физиологические, психофизиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. – 2016. – № 9. – С. 8-10.

2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г.В. Безверхня, М.І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 28–33.

3. Денисова Л.В. Алгоритм аналізу анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях / Л.В. Денисова, В.В. Усиченко, Н.Г. Бишевець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – №1. – С. 56-60.

4. Катерина У.М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У.М. Катерина, О. В. Андрєєва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 18-22.

5. Коваль В.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів профтехучилищ: історичний досвід і сучасні умови використання / В. В. Коваль // Наукові записки РДГУ. – 2016. – Випуск 13(56). – Ч. І. – С. 149-152.

6. Молдагалиева Ш. Б. Методика занятий оздоровительной аэробикой со студентками вузов / Ш. Б. Молдагалиева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 13 междунар. науч. конгресса (7-10 октября 2009 г., Алматы): в 2 т. / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2009. – Т. 2. – С. 64-67.

7. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Р.В. Римик; Львівський держ. інститут фізичної культури. – Л., 2006. – 23 с.

8. Iermakov S. S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S. S. Iermakov, P. I. Ivashchenko, V. V. Guzov // Physical Education of Students. – 2012. – Vol. 4. – P. 59-61.

СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Голод Наталія

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Анотації:

У статті аналізується стан здоров'я української молоді, основні проблеми у формуванні здорового способу життя та шляхи їх вирішення. Збереження та зміцнення здоров'я студентів можливо при виборі освітніх технологій, адекватних категоріям та потребам студентства, організації мотивації до здорового способу життя у молоді, формування світогляду, в якому

The health of youth in Ukraine: Problems and Solutions Holod Nataliya The health of the Ukrainian youth, the main problems in forming healthy lifestyles and solutions to them have been analysed in the article. Preservation and promotion of health of the students is possible in choosing educational technologies which are appropriate to the categories and needs of the students, as well as the motivation of a healthy

Состояние здоровья молодежи Украины: проблемы и пути решения Голод Наталия В статье анализируется состояние здоровья украинской молодежи, основные проблемы в формировании здорового образа жизни и пути их решения. Сохранение и укрепление здоровья студентов возможно при выборе образовательных технологий, адекватных категориям и потребностям студенчества,

здоров’я є найвищою цінністю особистості, нації та людства. Необхідно виховувати навички, які дадуть змогу зробити вибір на користь здорового способу життя.

lifestyle among young people, forming the world in which health is the supreme value of the individual, the nation and humanity. It is necessary to bring up the skills that will allow the students to choose a healthy lifestyle.

организации мотивации к здоровому образу жизни у молодежи, формирование мировоззрения, в котором здоровье является высшей ценностью личности, нации и человечества. Необходимо воспитывать навыки, которые позволят сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Ключові слова:
здоровий спосіб життя, зміцнення здоров’я молоді

healthy lifestyle, strengthening health of youth.

здоровый образ жизни, укрепления здоровья молодежи

Здоров’я молоді є актуальною проблемою і предметом першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства. Збереження та зміцнення здоров’я студентів, формування у них цінності здоров’я можливо при виборі освітніх технологій, адекватних категоріям та потребам студентства.

Постановка проблеми: Послаблене здоров’я студентів за дефіциту рухової активності істотно збільшує процес їх адаптації при вступі у вищі навчальні заклади, який відбувається повільно та складно. Постійно збільшується кількість першокурсників з різними вадами у стані здоров’я, хворобами хронічного характеру, різного роду психічними та фізичними перенавантаженнями, травмами, різними захворюваннями серцево-судинної системи [3, 11, 17]. Як свідчать дослідження останніх років, у наших студентів 20-24-х років «біологічний» вік перевищує паспортний на 10-15 років [2, 3].

Тому одним із головних стратегічних завдань національної освіти повинно стати виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Встановлено, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров’я студентів, на заняття фізичною культурою і спортом припадає 15-30 %, на сон – 24-30 %, на харчування – 10-16 %, на сумарну дію інших факторів – 24-51 % [8, 9].

Потужним негативним чинником, котрий поглиблює і так складну ситуацію, є зниження інтересу молоді, що навчається, до регулярних занять фізичним вихованням, відсутністю у них стійкої потреби до активної рухової діяльності та здорового способу життя [8, 9, 18, 27], адже гіподинамія розглядається одним із вагомих чинників погіршення здоров’я. Останнє значною мірою стосується молоді.

Мета: аналіз стану здоров’я української молоді, основних проблем у формуванні здорового способу життя та шляхи вирішення

Аналіз останніх досліджень і публікацій: У роботах Е. Ольсена і Р.С. Паффенбаргера приведені криві життя, які вказують на ймовірність досягнення 90-річного віку при різних структурах рухової активності, різних шкідливих звичках, тощо. Встановлено, що фізично активні особи мають більшу ймовірність прожити довше в порівнянні з менш активними. Наголошується, що різниця між найбільш і найменш активними досліджуваними особами починає виявлятися вже в молодому віці, причому з роками вона стає все очевиднішою. Наприклад, тільки 81 % найменш активних осіб можуть розраховувати дожити до 70 років у порівнянні з 90 % найбільш активних [21].

Низка авторів зазначає, що традиційна система фізичного виховання у ВНЗ нашої держави є недостатньо ефективною [24, 17, 22, 23].

Як зазначає В. М. Платонов, охороною здоров’я України практично не надається уваги руховій активності населення як важливому фактору забезпечення здорового способу життя і профілактики захворювань, хоч світова наука і практика останніх десятиліть переконливо

засвідчили, що в цій сфері з точки зору охорони й укріплення здоров'я і профілактики багатьох захворювань, в першу чергу серцево-судинних, наявні більші можливості в порівнянні з тими, якими володіє традиційна медицина. Даючи всебічний аналіз і узагальнення чисельних факторів, які впливають на стан здоров'я населення України, автор переконує в абсолютній очевидності того, що завдання забезпечення належного здоров'я здорових людей в Україні повинні бути віднесені до першочергових пріоритетів державної політики, до актуальних, вузлових сфер національних інтересів нашої держави [23].

З точки зору Г. Л. Апанасенка, основними принципами концепції державної програми боротьби з депопуляцією є перетворення кожного індивіда в суб'єкт оздоровчих заходів, його освіченість в галузі проблем збереження й укріплення здоров'я, визначальний вплив стилю життя, який залежить від способу мислення. Автором наголошується, що кожна людина на шляху до оздоровлення повинна пройти чотири сходинки: «я знаю багато про здоров'я», «я хочу бути здоровим», «я вмію бути здоровим», «я роблю все, щоб бути здоровим». Процес управління здоров'ям будується на характеристиці керованого об'єкта прямими показниками, формуванні керуючих дій, їх реалізації, оцінці ефективності й адекватності за станом керованого об'єкта. Зазначається, що при випадінні хоч одного з компонентів процесу управління (технологічного ланцюга оздоровлення) досягнути поставленої мети неможливо [2, 3, 4].

Розвиток процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ є одним із пріоритетних напрямків державної політики у сфері фізичної культури і спорту Фахівці одностайно виражають думку, що традиційні обов'язкові форми занять, відвідування яких нерідко досягається завдяки мотиву «повинності», не набувають необхідної оздоровчої ефективності і не сприяють залученню студентів до систематичної рухової активності. Унаслідок цього стан здоров'я студентів не тільки не поліпшується, а, навпаки, виявляє тенденцію до прогресивного погіршення. При подальшому навчанні збільшується кількість осіб, які належать до спеціальної медичної групи, погіршуються показники морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості і працездатності студентів [8, 11].

Чимало науковців розглядали сучасні тенденції в розвитку оздоровчих технологій, їх застосування в розв'язанні проблем здоров'я молоді та намагалися виробити нові підходи до підвищення фізичної активності студентів та зміни ведення ними способу життя, зацікавлення сучасними методами оздоровчої фізичної активності [12, 19].

Наукові наробки Соколової О. В. присвячені науковому обґрунтуванню використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання для підвищення рівня фізичного стану студентів 18-19 років. Були розроблені авторські методичні підходи до використання засобів степ-аеробіки, які сприяють суттєвому покращенню рівнів фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я студентської молоді [25].

Фанигіна О. М. розглядала проблеми організації фізичного виховання у вузі з використанням оздоровчих занять аквааеробікою для корекції фізичної підготовленості, підвищення рівня здоров'я, зниження захворюваності студенток віком 17-21 рік. Розроблено належні норми фізичної підготовленості, що відповідають стабільному вищому за середній рівню здоров'я, 20-бальну оцінку фізичної підготовленості студенток, уніфіковану технологію перевірено на ефективність у напрямі термінового та віддаленого впливу. Виявлено позитивний вплив на рівень підготовленості, морфологічний статус, стан здоров'я та самопочуття студенток [26].

Сичова Т. В. розробила інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання залежно від мотивації, умов навчальної діяльності та системи

організації фізичного виховання у ВНЗ; науково обґрунтувала використання «пізнавальних пауз», які спрямовані на формування системи теоретичних знань студенток у галузі фізичного виховання із застосуванням технологій інтерактивного та диференційованого навчання; визначила педагогічні умови, метою яких є оптимізація процесу фізичного виховання [24].

Розроблені та науково обґрунтовані програми корекції функціонального стану організму студентів, які мають певні відхилення в стані здоров'я.

Зміну кількісних показників функціонального стану опорно-рухового апарату (динамічної витривалості м'язів черевної мускулатури, гнучкості поперекового відділу хребта), біогеометричного профілю постави (кута нахилу голови, кута зору, кута асиметрії акроміонів) студентів досліджував Колос М. А. Отримані параметри покладені в основу програми корекції порушень постави, відмінними рисами якої стали етапність і наявність комп'ютерної інформаційно-методичної системи «Гармонія тіла» [14].

Проблему підвищення фізичної і розумової працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовки досліджувала Кузнєцова О. Т. На контингенті студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості доведено ефективність впливу раціонального обсягу рухової активності, засобів, методів і форм фізичного виховання на підвищення фізичної і розумової працездатності; встановлено взаємозв'язок фізичної і розумової працездатності з показниками рухової активності і фізичної підготовленості студентів; запропоновано й експериментально обґрунтовано організацію і методику використання дозованих засобів фізичного виховання з метою підвищення фізичної і розумової працездатності [15].

Метою дослідження Пильненького В. В. було підвищення фізичного стану студентів з низьким рівнем здоров'я на основі застосування методичних принципів оздоровчого тренування. Розроблено організаційно-методичні основи підвищення рівня здоров'я студентів методом оздоровчого тренування з урахуванням їх індивідуальних особливостей; використання експрес-скринінгу рівня соматичного здоров'я студентів з урахуванням особливості реалізації методичних принципів оздоровчого тренування; експериментально обґрунтовано ефективність організаційно-методичних основ оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я на базі реалізації методичних принципів поступовості і безперервності, адекватності і ритмічності фізичного навантаження, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування [22].

Дослідження Левандовського О. С. показало значну поширеність ознак вегетативного дисбалансу та їх асоціацію із веденням нездорового способу життя серед студентів. Була розроблена програма фізичної реабілітації із використанням модифікації стилю життя, кінезітерапії, масажу, яка спричинила виражений позитивний ефект на функціональні показники діяльності організму студентів [5, 16].

Ваговим стресовим чинником навчання при навчанні у ВНЗ, зумовленим зміною попереднього стереотипу життя, потужним і стрімким інформаційним потоком з незвичною складністю завдань, необхідністю забезпечення високої швидкості переробки інформації, поєднання декількох видів діяльності без можливості зниження інтенсивності жодного з них, невизначеністю ситуації з можливістю виникнення конфліктів (Філіпов М. М., 2003; Вісковатова Т. П., 2006). Тому дослідження Мосейчука Ю. Ю. (2007) присвячено розробці програми корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів, яка базувалася на вирішальній ролі систематичних адекватних фізичних навантажень, забезпечило підвищення толерантності до фізичного навантаження, оптимізацію функціонування вегетативної нервової системи, усунення афективних і соматичних симптомів, покращення показників

соціально-психологічної адаптації, зниження рівня соціальної фрустрації, позитивну динаміку настрою, усунення тривоги, посилення відчуття емоційного комфорту [6, 19].

Результати дослідження:

Окрему проблему становить ставлення молоді до зміни стилю життя, ведення здорового способу життя. Здоровий спосіб життя - це система індивідуальних проявів особистості (моральних, духовних, фізичних) у сферах різної діяльності (навчальної, побутової, суспільної, комунікативної), що відображає ставлення до себе, до соціального середовища, навколишній природі з позиції цінностей здоров'я і сприяє збереженню відповідної віку стійкості організму, максимальної активності особистості у повсякденному житті та професійній діяльності. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [11, 13].

Сучасні умови навчання в ВНЗ є несприятливими для збереження і поліпшення здоров'я студентів. Сучасними тенденціями вищої освіти є: граничне підвищення навантажень на розумову і психоемоційну сферу, зниження рухової активності і значущості фізичної культури і спорту. Інтенсифікація навчальних навантажень, підвищення ролі персональних комп'ютерів у навчанні на тлі зниження рухової активності призводить до зниження опірності організму до впливу негативних факторів, і підвищення захворюваності студентської молоді [11, 13].

Як показують багато досліджень, здорових першокурсників з кожним роком стає все менше, а кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, неухильно зростає. Впродовж навчання у ВНЗ число студентів з порушенням у стані здоров'я з кожним роком збільшується. Підвищення фізичної підготовленості та працездатності через заняття фізичною культурою здатні не тільки підвищити рівень здоров'я студентської молоді і сприяти підвищенню працездатності на заняттях [27]. Але в нинішній ситуації до занять фізичною працею студенти ставляться недбало, ігноруючи їх, виправдовуючись різними причинами, серед яких основною є, за результатами соціологічних досліджень, відсутність вільного часу [11].

Оскільки в роки навчання наявність будь-яких відхилень у стані здоров'я не сильно відчуваються студентами, у них відсутні мотиватори до ведення здорового способу життя. Варто відзначити, що серед викладачів ВНЗ існують тенденції до прояву некоректного ставлення до фізичного виховання, коли придбання знань за спеціальністю ставиться на перше, друге і третє місце, а питання збереження здоров'я не враховуються [17, 28].

Хоча проблема здорового способу життя студентів була досліджена багатьма авторами, вона досі залишається не вирішеною.

Студентство, як життєвий етап людини, характеризується збільшенням самостійності, появою все більшої кількості ситуацій, в яких необхідно робити вибір. Починаючи з цього періоду, визначальним фактором поведінки стає внутрішня спрямованість людини, а не зовнішній вплив. Тому мотивація до здорового способу життя є особливо важливою [8, 9, 10].

Процес формування мотивації до здорового способу життя у студентів доцільно розглядати як органічну частину цілісного педагогічного процесу, взаємодію зовнішніх і внутрішніх факторів. Внутрішніми факторами є потребно-мотиваційна сфера студента, його ціннісні орієнтації, відносини, самооцінка, інтереси, індивідуальні властивості. Зовнішнім фактором в даному випадку виступає педагогічний процес. Отже, реалізація процесу формування мотивації здорового способу життя у студентів передбачає таку побудову системи засобів, яка, з одного боку, спрямована на зміну умов навчально-виховного процесу у ВНЗ, зокрема, валеологізації змісту навчальних дисциплін, з іншого боку, - на зміну

внутрішньоособової сфери за допомогою свідомо-вольової роботи з осмислення та переосмислення студентами ставлення до здорового способу життя, до стилю свого життя. Ніякі побажання, накази, покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє усвідомлена мотивація здоров'я. Вона формується на базі двох важливих принципах - віковому, згідно з яким виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства, і діяльнісного, за яким мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе [1, 10, 11, 28].

Дослідження Анікєєва Д. М. присвячені проблемі наукового обґрунтування комплексу заходів з удосконалення процесу фізичного виховання студентів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, формування здорового способу життя молоді. У роботі представлено місце і роль рухової активності як важливого фактору підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, забезпечує формування здорового способу життя, сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, тощо [1].

Остафійчук Я. Ф. у своїх працях доводить, що впровадження технології формування валеологічних компетенцій у процес фізичного виховання студентів медичних коледжів сприяє підвищенню показників когнітивного (теоретичних знань, практичних умінь), особистісно-ціннісного (міжособистісних стосунків, ставлення до фізичної культури) та поведінкового (дотримання здорового способу життя) компонентів, забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я [20].

Висновок: Отже, важливим напрямком покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання мотивації до здорового способу життя у молоді. Для цього слід формувати у студентів світогляд, в якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом.

Література

1. Анікєев Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д. М. Анікєев // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. - Львів, 2010. - Т. 2. − С. 10-14.

2. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5-13.

3. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. - К. : Медкнига, 2007. – 132 с.

4. Апанасенко Г. Почему вымирают восточные славяне? / Г. Апанасенко // Зеркало недели. – 2007. - № 1. – С. 2.

5. Бойчук Т. Модифікація стилю життя – фактор запобігання серцево-судинній патології у студентів / Т. Бойчук, О. Левандовський, О. Лібрик // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - № 3. – С. 126–129.

6. Бойчук Т. Програма корекції психологічних розладів у студентів засобами фізичної реабілітації: методичні рекомендації / Т. Бойчук, Ю. Мосейчук. – Івано-Франківськ, 2007. – 54 с.

7. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / Ю. М. Вихляєв / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – 2015. – Випуск 3К1 (59) 15. – С. 83-87.

8. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. - № 4. – С. 45-48.

9. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. - № 3. – С. 41-43.

10. Захаріна Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючих технологій / Є. А. Захаріна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). - 2015. – Випуск 3К1 (59) 15. – С. 164-167.

11. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие / под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

12. Зінченко Н. М. Диференційовані програми по фізичному вихованню для студенток з різним соматотипом / Н. М. Зінченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. - 2008. – Т. 2. – С. 120-123.

13. Іваненко Т. В. Здоровий спосіб життя студентської молоді / Т. В. Іваненко, Г. М. Петров // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). - 2015. – Випуск 3К1 (59) 15. – С. 167-170.

14. Колос М. А. Сучасні підходи до корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання / М. А. Колос // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2009. - №1. − С. 63-66.

15. Куц О. С. Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я / О. С. Куц, О. Т. Кузнецова // Теорія і практика фізичного виховання. - Донецьк, 2004. - №3. - С 102-107.

16. Левандовський О. С. Методика активізації рухової активності студентів з ознаками вегетативного дисбалансу / О. С. Левандовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – 2006. - №4. – С. 90-94.

17. Магльований А. В. Медико-біологічні та педагогічні аспекти структурно-функціональної організації управління фізичним станом студентів спеціальних медичних груп / А. В. Магльований // Наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт і здоров'я». - Дніпропетровськ, 1999. – С. 43-48.

18. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Мазурчук, В. Ребрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. - 2012. - № 4 (20). – С.100-105.

19. Мосейчук Ю. Ю. Корекція психологічних порушень у студентів під впливом тривалого застосування системи комплексної реабілітації / Ю. Ю. Мосейчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 468-472.

20. Остафійчук Я. Ф. Методика формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання / Я. Ф. Остафійчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. –Вінниця : Ландо ЛТД, 2014. – Вип. 17. – С. 228-237.

21. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер , Э. Ольсен. - К. : Олимпийская литература , 1999. - 319 с.

22. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і соматичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування: навч. посіб. / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. - Миколаїв, 2004. - 91 с.

23. Платонов В. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. - № 2. – С. 3-14.

24. Сичова Т. Засоби підвищення рівня теоретичної підготовленості студенток у процесі фізичного виховання / Тетяна Сичова // Молода спортивна наука України. − 2012. − Вип.16, т. 2. − С. 188-193.

25. Соколова О. В. Использование дозированных физических нагрузок в повышении физического здоровья и функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18-19 лет / О. В. Соколова // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія. − 2010. − № 3. – С. 86-88.

26. Фанигіна О. Ю. Методичні підходи побудови програмних занять гідроаеробікою для студенток вищого навчального закладу / О. Ю. Фанигіна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 294-297.

27. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів: методичні рекомендації / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, В. П. Хомишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 17 с.

28. Формирование мотивации к здоровому способу жизни как элемента структуры познавательной деятельности / А. Г. Капитонов, Н. Н. Семчук, Н. И. Николаева [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 – 6. – С. 1373-1377.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Гончарова Наталія, Вако Ілля, Войтович Марина
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Школа І-ІІІ ступенів № 84

Анотації:

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури вивчено поняття адаптації дітей до умов навчання у школі, з'ясовано механізм пристосування дітей першого року навчання до нових умов освітнього середовища загальноосвітнього навчального закладу. Дано характеристику поняттю дезадаптації дітей до умов навчання в школі. Проведено систематизацію факторів впливу на процес адаптації, серед яких відокремлено медико-біологічні, психологічні та соціальні. Визначено основні прояви порушення адаптації учнів першого класу.

FACTORS OF INFLUENCE ON THE PROCESS OF ADAPTATION OF PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN TO THE CONDITIONS OF EDUCATION AT SCHOOL

Goncharova Nataliia, Vako Illia, Voytovych Maryna The concept of adaptation of children to the conditions of education at school was staded on the basis of the analysis of scientific and methodical literature in the article, the mechanism of the first year of styding children's adaptation to new conditions of the educational environment of the general educational institution was found out. The characteristic of a concept of disadaptation of children to educational conditions at school is given. The systematization of factors of influence on adaptation process was carried out. The medicobiological, psychological and social factors are distinguished among them. The main manifestations of adaptation defections of the first year studing pupils were studied.

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДО УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

Гончарова Наталья, Вако Илья, Войтович Марина В статье на основе анализа научно-методической литературы изучено понятие адаптации детей до условий обучения в школе, выяснен механизм приспособления детей первого года обучения к новым условиям образовательной среды общеобразовательного учебного заведения. Дана характеристика понятия дезадаптации детей к условиям обучения в школе. Проведено систематизацию факторов влияния на процесс адаптации, среди которых выделено медико-биологические, психологические и социальные. Изучено основные проявления нарушения адаптации учеников первого класса.

Ключові слова:
фактори, адаптація, дезадаптація, діти молодшого шкільного віку.

factors, adaptation, disadaptation, primary school-aged children.

факторы, адаптация, дезадаптация, дети младшего школьного возраста.

Постановка проблеми. Початок навчання в школі є складним періодом у житті кожної дитини, оскільки змінюється звичний стереотип її поведінки, зростає психоемоційне напруження [5, 20], процеси онтогенезтичної адаптації нашаровуються на процеси психоемоційного та функціонального пристосування до навчального навантаження [15], що вимагає максимальної мобілізації функціональних систем організму.

Аналіз літературних джерел дозволяє визначити адаптацію молодших школярів до умов навчання у школі як безперервний процес, спрямований на пристосування дитини до змінних умов освітнього середовища за допомогою різноманітних засобів [2, 9], який супроводжується прогресивною перебудовою функціональних систем організму [14].

Діти молодшого шкільного віку прагнуть задовольнити не тільки пізнавальну потребу, але й потребу в новому соціальному статусі, який вони отримують, включаючись у нову серйозну діяльність — навчання. [1].

Механізми пристосування, які виникають в процесі адаптації, що разу актуалізуються та використовуються у схожих ситуаціях, закріплюються у структурі особистості та стають підструктурами її характеру [14]. Рівень адаптації залежить від адаптаційної підготовленості особистості, тобто визначається тими уміннями та навичками пристосування, які індивід набуває у процесі життєдіяльності [10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема статті розроблена згідно Зведеного плану НДР Національного університету фізичного виховання та спорту України на 2016-2020 рр. за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров’яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров’я та успіхи у навчанні учнів першого класу залежить від ступеня готовності їх організму до занять у школі [8, 10]. Особливої уваги потребують прояви порушень фізичного та психологічного стану учнів першого класу на фоні щорічного збільшення прояву хронічних захворювань та захворювань психічного характеру.

За даними дослідників від 56 % учнів першого класу відчувають психологічні труднощі у пристосування до шкільного життя [6] процесами порушення адаптації, які мають прояв від незначних мотиваційних і поведінкових порушень до повної відмови відвідувати школу, зростає поширеність невротичних реакцій, нервово-психічних та соматичних розладів порівняно з дошкільним віком [16]. Порушення процесів адаптації дітей до умов навчання пов’язано з поняттям дезадаптації.

Дезадаптація – трактується як процес, пов’язаний із переключенням з одних умов життя й, відповідно, звиканням до інших. Також дезадаптація — це нездатність або неможливість індивіда пристосуватися до умов і вимог соціального оточення [1].

Важливість зазначеного питання спонукала дослідників на розгляд дієвих механізмів щодо прискорення процесів адаптації дітей до умов навчання. Свої дослідження,у напрямок вивчення адаптації дітей до умов навчання в школі, присвятили О.Є. Марінушкіна та Ю.О. Замазій [1], які розглядали загальні питання адаптації дітей до умов навчання та концентрували увагу на всіх критичних періодах шкільного навчання. Комплексний підхід до адаптації дітей першого класу розглянуто у роботі Т.І. Лясоти [10]. Окремі види адаптації, а саме психологічної розглянути в роботах С.В. Базарової [3], Л.В. Дзюбо [6], Л.В. Ковальчук [8]. Автори єдині у думці, що процес адаптації до умов навчання є складним процесом, протікання якого визначається впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, дослідження та урахування яких сприятиме легкому протіканню адаптаційних процесів.

Мета дослідження – на основі даних науково-методичної літератури проаналізувати фактори впливу на процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі.

Виклад основного матеріалу. На думку дослідників прояви процесів дезадаптації дітей до умов навчання є результатом впливу комплексу факторів.

Наявні наукові дані не залишають поза увагою, як фактор порушення адаптації до умов навчання, вік у якому діти поступили до школи, на сьогодні він складає 6 та 7 років. Зниження віку початку навчання в школі до 6 років, позначається тим, що ці діти психологічно та фізично не готові до навчання. При цьому навіть діти 7 років не завжди готові до навчання в школі [4].

Результати досліджень Л.В. Ковальчук [8] щодо готовності 6-річних дітей, які навчаються у першому класі свідчать, що за станом оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності серед хлопчиків-першокласників психічно «зрілих» є 16%, середньо-зрілих – 46,5% і «незрілих» – 37,5%, а з поміж дівчаток відповідно 16,5%, 60, 5% і 23,0%.

Шестирічний першокласник за рівнем свого психічного розвитку залишається дошкільником. У нього зберігається особливість мислення дошкільника, переважає мимовільне запам'ятовування (запам'ятовується головним чином те, що цікаве, а не те, що необхідно запам'ятати). Специфіка уваги виявляється в тому, що дитина спроможна займатися однією справою не більше ніж 10—15 хвилин [1].

Окрім віку дитини у якому вона пішла до школи, науковцями визначено вплив інших факторів, а саме медико-біологічних, соціальних, психологічних, психологічних та інших. Так, Н.П. Петрушкіною, О.І. Коломиець та Ю.В. Щелкановою [12] проведено дослідження розповсюдження медико-біологічних та соціальних факторів, що обумовлюють порушення адаптації до навчання в школі, серед яких було визначено: вік батьків на момент народження дитини, недоношеність, штучне вигодовування, часта захворюваність на першому році життя, гіпотрофія або надмірна маса тіла дитини на момент вступу до школи, функціональна готовність до навчання у першому класі, заняття у спортивних секціях протягом року та більше, позашкільні заняття що не пов'язані з фізичним навантаженням.

Аналіз прояву факторів впливу у дітей, які часто хворіли протягом першого року навчання в школі та тими хто хворів епізодично засвідчує наявність достовірних відмінностей по ряду факторів, а саме: функціональна готовність до навчання в школі, характер позашкільних занять, надлишкова маса тіла. Отримані автором дані дозволяють розглядати функціональну готовність до навчання в школі та наявність позашкільних занять, пов'язаних з фізичним навантаженням, як фактори зниження ризику частих захворювань учнів першого класу [12].

Проведення теоретико-експериментальних досліджень Badarne Zada [19] спонукало до формування висновків про значний вплив віку дитини, рівня підготовленості до навчання (емоційного, соціального, навички навчання), рівня освіти батьків (початкова, середня, вища) на процес адаптації дитини до умов навчання в школі. Автором визначено, що діти, народжені в першому кварталі року, мають більш високий рівень соціально-емоційної підготовленості до школи, ніж діти, народжені в останньому кварталі року. З'ясовано наявність гендерних відмінностей, а саме хлопчики показують більш високу ступінь емоційного розвитку і навичок навчання, ніж дівчатка.

З метою встановлення чинників, які сприяють формуванню адаптаційних можливостей дітей 6 – 7 років до умов навчання у початковій школі, Т.І. Лясотою [10] було проведено факторний аналіз. За результатами отриманими в процесі дослідження спостерігається

найбільш вагомий сплив показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей не залежно від статі та рівня захворюваності дітей.

Погіршення процесів адаптації до умов навчання в школі проходить під впливом високих вимог до школярів, що обумовлені інтенсифікацією навчального процесу [5, 11, 13]. Прояви дезадаптації дітей молодшого шкільного віку на думку С.В. Базарової [3], пов'язані з тим, що під час планування та здійснення навчального процесу слабо враховуються індивідуальні особливості, схильності та інтереси дитини.

Уніфікуючи загальне сприйняття процесів порушення адаптації дітей до умов навчання в школі слід зазначити наявність великого впливу освітнього середовища. Як свідчать дослідження М.І. Тіхонової, посилення явищ дезадаптивного характеру в навчально-виховному процесі пов'язане із збільшенням не прогнозованих критичних ситуацій у повсякденному житті, особливо вони загострюються в момент вступу до школи, період первинного засвоєння вимог, які висуває нова соціальна ситуація [16].

За результатами досліджень Л.В. Чижикової та О.І. Рябкової, на етапі адаптації дітей до умов навчання в школі, часто виникають такі стереотипи поведінки як конфліктність, агресія, замкнутість, порушення самооцінки та інших якостей особистості, що на думку авторів, пов'язано з факторами спадковості, педагогічної занедбаність у родині та відсутності кваліфікованої допомоги щодо соціальної адаптації в умовах дошкільного навчального закладу [17].

Зміна умов життя й діяльності здатні викликати емоційну дезадаптацію у першокласників. Атмосфера шкільного навчання, яка складається з сукупності емоційних, розумових, вольових, комунікативних, фізичних навантажень, висуває нові складні вимоги до психофізіологічної конституції дитини, на відміну від атмосфери в родині, дитячому садку. Такі реакції дітей на шкільні труднощі як почуття тривожності, невпевненості, страх перед учителем, однокласниками, виконанням завдань, занурення в себе, розгальмована або загальмована поведінка свідчать про явні ознаки емоційної дезадаптації [16].

На думку М.І. Тіхонової [16], причини емоційної дезадаптації до умов навчання в школі пов'язані зі специфікою сімейного виховання, процесом навчання в школі, стилем взаємодії вчителя з учнями, індивідуально-психологічними властивостями самої дитини.

Початок навчання в школі супроводжується також змінами рухового режиму дітей, що відображається на зменшенні її рівня [2, 7].

На думку В.А. Якименко [18], ступінь тяжкості проходження адаптаційного періоду визначається рівнем здоров'я, з яким дитина прийшла у перший клас. З огляду на те, що фізична готовність до навчання в школі являє собою важливішу комплексну характеристику особистості дитини, яка вміщує такі компоненти (позитивні показники стану здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; розвиток функціональних систем у відповідності до віку; високий рівень фізичної підготовленості; високий рівень навичок самообслуговування та оволодіння культурно-гігієнічними навичками) її формування спрощує процес адаптації до навчання в школі [18].

В процесі систематизації даних літературних джерел, фактори впливу на адаптацію дітей молодшого шкільного віку умовно слід поділити на три основних напрями, що визначається видами адаптації дітей до умов навчання в школі, серед яких слід відокремити медико-біологічні, психологічні та соціальні (рис. 1). Проявами порушення адаптації, на які слід звертати увагу під час навчання дітей, є: висока захворюваність дітей (наявність хронічних захворювань та їх загострення, неінфекційні захворювання), дисгармонійний фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та роботоздатності, зниження показників функціонування систем організму, активний протест (негативне відношення до

оточуючих) або пасивний протест (уникнення), тривожність у поведінці, невпевненість, швидке стомлення, порушення сну та апетиту, небажання йти до школи, страх перед вчителем, низька успішність.



Рис. 1. Фактори впливу на адаптацію дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє розглядати адаптацію до умов навчання в школі, як процес, що передбачає спрямований розвиток пристосування дитини до умов освітнього середовища. Даний процес супроводжується перебудовою функціональних систем організму, зміною соціального статусу.

Тривалість періоду адаптації та особливості його перебігу визначаються впливом комплексу факторів серед яких визначальне значення мають медико-біологічні, психологічні та соціальні фактори. Порушення процесу адаптації дітей має прояви у погіршені стану здоров'я дітей, рівня їх фізичної підготовленості та роботоздатності, появи поведінкових розладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальній перевірці впливу факторів на процес адаптації та розробці комплексу заходів стимулювання адаптаційних процесів.

Література

1. Адаптація учнів до шкільного навчання 1–10 класи / Уклад.: О.Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій; За заг. редакцією Л. Д. Покроєвої. — Х.: Вид-во «Ранок», 2011. — 192 с.

2. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олена Валеріївна Андрєєва. – К. : НУФВСУ, 2014. – 44 с.

3. Базарова С. В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации младших школьников к условиям образовательного учреждения : на примере Центра диагностики и консультирования : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. В. Базарова; Курский гос. ун-т, Белгородский гос. ун-т. – Курск : Курский гос. ун-т, 2009. – 24 с.

4. Бакиева Н.З. Антропо-физиологическая характеристика детей предшкольного возраста / Н.З. Бакиева, Н.Н. Гребнева // Вестник Тюменского государственного университета. Серия: Медико-биологические науки. – 2011. – № 6. – С. 116-122.

5. Давыдок А. М. Актуальные вопросы ранней коррекции социально-психологической адаптации младших школьников/ А.М. Давыдок, А.М. Титова // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 43–46.

6. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова психологія» / Л. В. Дзюбко. – К., 2000. – 18 с.

7. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О.Кашуба, Н.М. Гончарова // Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. [за ред. проф. С.С.Єрмакова].– Х.: ХДФДМ (ХХПІ), 2010. –№1. – С.71–73.

8. Ковальчук Л.В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Л. В. Ковальчук. – Львів, 2007. – С. 19.

9. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5-13. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_2.

10. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Тетяна Іванівна Лясота; НУФВСУ. – К., 2012. – 200 с.

11. Москвяк Н.В. Особливості психоемоційного стану та розумова працездатність молодших школярів / Н. В. Москвяк // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 46–49.

12. Петрушкина Н.П. Динамика состояния здоровья младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа / Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Щелканова О.В. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 10 (116). – С. 112-118.

13. Психофункціональні показники першокласників у динаміці навчання / Л. М. Басанець, О. І. Іванова, Т. В. Кулагіна, О. М. Токаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – № 6 (40). – С. 97-105.

14. Ромашевская Н.И. Адаптационные возможности физического воспитания в начальной школе / Ромашевская Н.И. // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 7. – С. 95-102.

15. Сабирьянов А.Р. Современные особенности морфофункционального состояния сельских и городских детей младшего школьного возраста / А.Р. Сабирьянов, Е.С. Сабирьянова, О.Э. Возницкая // Педиатрия. – 2006. – № 5. – С. 105-107

16. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова психологія» / М. І. Тіхонова. – К., 2003. – 20 с.

17. Чижикова Л.В. Игротерапия как средство социальной адаптации первоклассников в школе / Л.В. Чижикова, Е.И. Рябкова // Научные исследования : от теории к практике : материалы II Междунар науч. – практ. конф. (Чебоксары, 12 февр. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС«Интерактив плюс», 2015. – 35-36.

18. Якименко В. А. Педагогические условия формирования физической готовности старших дошкольников к обучению в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. А. Якименко; Рос. гос. ун-т. - Калининград, 2007. - 18 с.

19. Badarne Zada The psychopedagogical conditions and methods for kindergarten children' adjustment to elementary school in Israel : doctoral thesis in pedagogical sciences : 531.01 - General theory of education / Zada Badarne. - Chisinau, 2016. – 136 p. - http://www.cnaa.md/files/theses/2016/24726/ badarne_zada_thesis.pdf

20. Kashuba, V.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education / Kashuba, V.O., Goncharova, N.N., Butenko, H.O. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2016. – № 2. – pp. 19-25. doi:10.15561/18189172.2016.0203

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ГИРЬОВИКІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Грибан Григорій
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

В статті розкрито методику підготовки студентів у гирьовому спорті. Встановлено, що силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах життєдіяльності людини. Методика тренування побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та планування фізичного навантаження. Метою методики підготовки студентів у гирьовому спорті є зміцнення здоров'я, високий розвиток основних силових якостей, формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності і формування мотивації до занять фізичними вправами.

The technique of training of students of lifters In higher education Hryban Hryhoriy This article is about the methods of the development of students' power qualities by means of weight lifting. It is established that strength preparedness achieved by students in the process of specialized training has extensive positive transference into different types of human activity. Methods of the development of students' power qualities are based on the principles of the theory of adaptation, theory of training of motor actions, development of physical skills und planning of physical load. The purpose of methods of the development of students' power qualities in weight lifting is health promotion, high development of basic power qualities, formation of general physical preparedness and creating a base for improving efficiency and formation of the motivation to physical exercises.

Методика подготовки студентов-гиревиков В высших учебных заведениях Грыбан Григорий В статье раскрыто методику подготовки студентов в гиревом спорте. Установлено, что силовая подготовленность, достигнутая студентами в процессе специализированной тренировки, имеет широкий положительный перенос у различных видах жизнедеятельности человека. Методика тренировки построена на основе теории адаптации, теории обучения двигательным действиям, развития физических качеств и планирования физических нагрузок. Целью методики подготовки студентов в гиревом спорте есть укрепление здоровья, высокое развитие основных силовых качеств, повышение общей физической подготовленности и создание фундамента для повышения работоспособности и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Ключові слова:
гирьовий спорт, силові якості, гирі, розвиток, фізична підготовка, силова підготовка, студент.

weight lifting, power skills, weights, development, physical training, strength training, student.

гиревой спорт, силовые качества, гири, развитие, физическая подготовка, силовая подготовка, студент.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, покращання її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності та досягнення високих спортивних результатів є гирьовий спорт. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань від міського до світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку освіти ставить перед студентською молоддю та суспільством нові глобальні соціально-економічні завдання щодо інтегрування в європейський освітній простір. Реалізація поставлених завдань до снаги

тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними й особистісними якостями відповідають сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець має володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, професійними руховими навичками і уміннями, що вимагає пошуку нових нетрадиційних підходів до основ здорового способу життя [6]. При цьому заняття гирьовим спортом є тим засобом, який сприяє розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих навчальних закладів [4, 5, 7, 9, 10]. Велика кількість вправ з гирями виконується з нахилом та випрямленням тулуба. Таких нахилів з різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового «корсета», що має велике значення для багатьох видів професійної діяльності майбутніх фахівців [3].

Під час виконання вправ із гирями можна виділити чотири основні механізми їх впливу на організм студента: тонізуючий, трофічний, формування компенсацій і нормалізації функцій. Під час проведення навчально-тренувальних занять із гирями необхідно враховувати також велику кількість чинників, що суттєво впливають на здатність студента досягати високих спортивних результатів у гирьовому спорті, а саме:

- особливості генотипного розвитку студента і відносну уніфікованість засобів гирьового спорту [12];
- поглиблений розподіл студентів з урахуванням їхніх морфологічних особливостей та індивідуальної фізичної підготовленості [7, 9];
- тип м'язового волокна, що залежить від аеробного та анаеробного характеру тренувальної діяльності [2];
- довжина плеча та довжина м'яза. Студенти з відносно короткою довжиною м'яза мають здатність краще виконувати навантаження з більшим обтяженням, а з відносно довгою мають більший потенціал у розвитку м'язових зусиль;
- місце сухожильної вставки. Сила м'яза залежить від місця сухожильної вставки, що дає біомеханічну перевагу в русі [1];
- внутрішньом'язова та міжм'язова координація, частота нервових імпульсів, механічні умови дії м'язів на кістки, рівень розтягування м'язів та сухожилків, енергентичні запаси м'язів і печінки, щільність капілярів м'язів, рівень вольового напруження спортсмена, година доби тощо [8, с. 94].

Під час виконання вправ із гирями студенти виконують чотири різновиди роботи: утримуючу, долаючу, поступливу і комбіновану. Сила виявляється в динамічній роботі і у статичних зусиллях [6]. Регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіо-респіраторну систему та емоційний стан студентів [9].

Таким чином, в основу методики підготовки студентів-гирьовиків у вищих навчальних закладах покладено закономірності вікового та анатомо-фізіолоічного розвитку студентів. При цьому враховувалось, що фізична досконаліть студентів виступає не тільки як особиста, але і як соціальна цінність, яка відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його фізичних якостей, що дозволяє йому якнайповніше реалізувати свої творчі й інтелектуальні можливості в суспільстві.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та представленні методики підготовки студентів у гирьовому спорті під час навчання у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання вправам гирьового спорту у вищих навчальних закладах є планомірною, організованою спільною двосторонньою діяльністю викладача і студентів, яка спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування студентами спеціальними знаннями, уміннями і навичками, процесом під час якого гармонійно розвивається особистість студента, формується його світогляд, здобувається підготовка і досвід до професійної діяльності. Тому методику підготовки у гирьовому спорті можна розглядати як послідовність педагогічних операцій і прийомів, що в сукупності складають цілісну дидактичну систему, реалізація якої у педагогічному процесі призводить до гарантованого досягнення мети тренування, тобто оволодіння вправами гирьового спорту, всестороннього розвитку особистості студента. Під методикою навчання розглядають сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування студентами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети.

Методика підготовки студентів вищих навчальних закладів у гирьовому спорті має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей [11, с. 177], а саме: 1) постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити, до якого рівня необхідно розвивати фізичні якості у гирьовому спорті; 2) вибору найбільш ефективних вправ із гирями для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів виконання вправ; 4) визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 5) визначення тривалості періоду підготовки та необхідної кількості навчальних занять; 6) визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації.

Складовими методики підготовки студентів у гирьовому спорті є: можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства змагань із гирьового спорту. Навчально-тренувальний процес вимагає застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ із гирями; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекції обсягів та інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання класичних вправ із гирями; використання групової форми навчання з диференційованим та індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань і участь у змаганнях; застосування педагогічного та оперативного контролю за станом здоров’я, рівнем фізичної і технічної підготовленості студентів.

Методика підготовки студентів у гирьовому спорті виявляються у доступності вправ із гирями, що забезпечує високу щільність навчально-тренувальних занять; широкому діапазоні ваги гир, що дозволяє раціонально дозувати фізичні навантаження; контрольованому підвищенні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, що сприяє зміцненню здоров’я, вдосконаленню фізичного розвитку, функціональних систем організму, підвищенню працездатності студентів; проведенні багатоступеневих змагань, що дозволяє студентам виконувати за короткий термін спортивні розряди та підвищити мотивацію до занять гирьовим спортом.

Процес підготовки студентів у гирьовому спорті побудований на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів. В основу методики покладено вирішення освітньої, виховної, оздоровчої, організаційної, тренувальної, профілактичної та відновлювальної функцій. Усі функції взаємопов'язані і забезпечуються специфікою навчально-тренувальних занять та їх змістом, використанням методів, форм і засобів підготовки, контролем та аналізом результатів.

Під час підготовки студентів у гирьовому спорті важливим моментом є оволодіння технікою виконання змагальних вправ. У виконанні техніки *поштовху двох гир* виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (рис. 1).

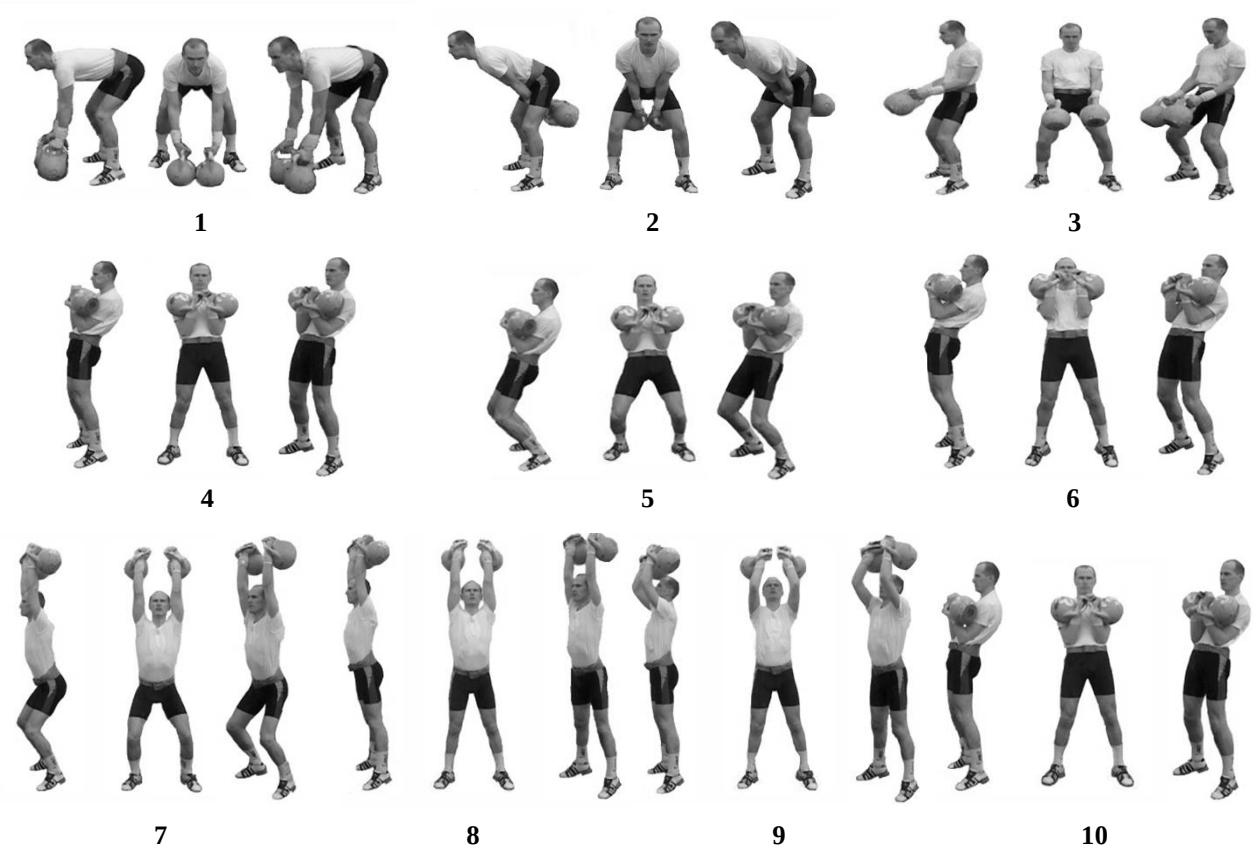


Рис. 1. Техніка поштовху двох гир у виконанні восьмиразового чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Василя Пронтенка, м. Житомир (вигляд збоку, спереду і під кутом)

У *поштовху гир за довгим циклом* виділяють такі ж технічні елементи, як і у поштовху гир від грудей (стартове положення, взяття (підйом) гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додають опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл.

За технікою виконання ривок гирі – найскладніша вправа класичного двоборства. Це пов'язано з необхідністю реалізувати руховий потенціал за швидкого руху гирі, утримати її вгорі над головою та зберегти стійкість тіла за наявності високої швидкості снаряда у передньо-задньому напрямку, а також з умінням правильно дихати та розслабляти м'язи

протягом усього часу виконання вправи у цілому. При виконанні *ривка гирі* – гиря має бути піднята однією рукою вверх на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією, потім іншою рукою без відпочинку 10 хв (рис. 2).

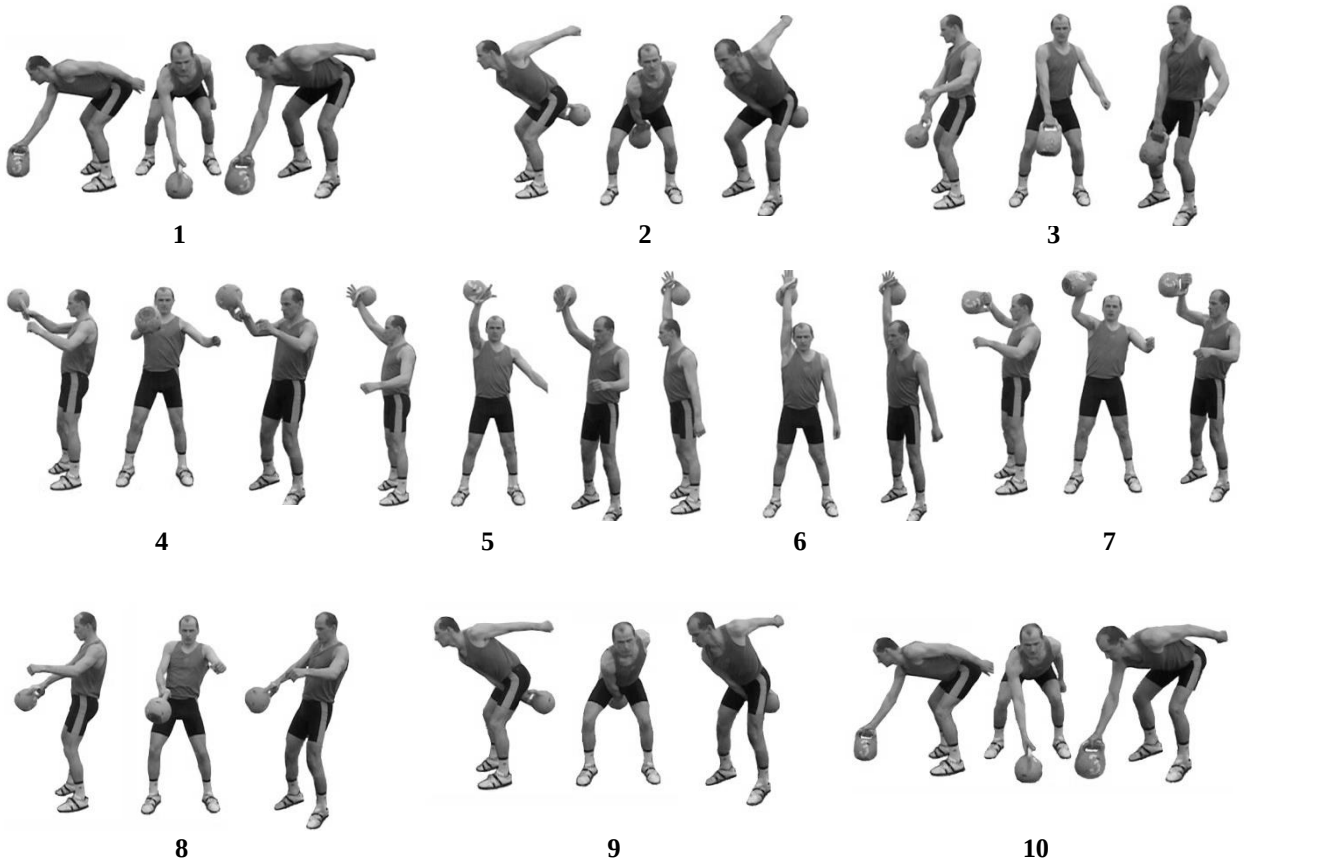


Рис. 2. Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Костянтина Пронтенка, м. Житомир (вигляд збоку, спереду і під кутом)

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи із гирьового спорту або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу і одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підходами, збільшення ваги гир тощо.

Формування змісту навчальних занять для студентів вправами із гирями потребує: спрямовуючої ролі викладача, відповідності використовуваних засобів педагогічним принципам. Чіткі принципи і критерії формування силових якостей дозволять викладачу на високому науково-методичному рівні реалізувати в навчальному процесі поставлену ним мету навчання. Зміст занять має враховувавати фізкультурно-оздоровчі інтереси студентів, зокрема: гігієну тіла, раціональне харчування, профілактику різних захворювань, соціальну активність, відновлення фізичної і розумової працездатності, чинники здорового способу життя тощо. Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями також необхідно враховувати безперервний розвиток і розширення освітніх знань у галузі спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки у гирьовому спорті. Поглиблення знань

в контексті нових тенденцій розвитку гирьового спорту спонукає до внесення у зміст фізичного виховання студентів відповідних досягнень спортсменів-гирьовиків.

Висновки. Теоретичні положення організації педагогічних досліджень дозволяють розглядати методику підготовки студентів у гирьовому спорті як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. Під час створення методики враховано, що на її зв'язки та компоненти можуть впливати чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності студентів, система педагогічних впливів, вікові та функціональні можливості й уподобання студентів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на рокриття мотиваційного, організаційного, змістового та оціночного компонентів методики підготовки студентів-гирьовиків.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.

2. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен. – К. : Олімпійська література, 2000. – 500 с.

3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.

4. Грибан Г. П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.

5. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.

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

7. Грибан Г.П. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко, Д.В. Бойко; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 118 с.

8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 287 с.

9. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.

10. Пронтенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник / В.В. Пронтенко, В.М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

11. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.

12. Bortz J. Carakterystyka morfoljgsczue wioslazy // Rocznic naukowy A.W.F. – 1975. – R. 24. – P. 127–138.

НАЦІОНАЛЬНЕ ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Данилюк Валерій, Назарова Інна

Національний університет харчових технологій м. Київ

Анотації:

В статті аналізуються проблеми національного та військового-патріотично виховання студентської молоді в сучасних умовах. Ведеться пошук шляхів покращення даних видів виховання з метою консолідації нації, підняття

NATIONAL AND MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS ON EMPLOYMENTS ON PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL Danylyuk Valeriy, Nazarova Inna The article analyzes the problems of national and military-

НАЦИОНАЛЬНОЕ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

патріотичного та «бойового» духу молоді, з метою збереження незалежності України.

Patriotic education of students in modern conditions. Man search the ways of improving these types of education with the aim of consolidating the nation, raising the Patriotic and martial spirit of youth, with the aim of saving of the independence of Ukraine.

Данилюк Валерий, Назарова Инна В статье анализируются проблемы национального и военно-патриотического воспитания студенческой молодежи в современных условиях. Ведется поиск путей улучшения данных видов воспитания с целью консолидации нации, поднятия патриотического и боевого духа молодежи, с целью сохранения независимости Украины.

Ключові слова:
студентська молодь, національне виховання, військово-патріотичне виховання, фізичне виховання.

student, youth, national education, military-Patriotic education, physical education.

студенческая молодежь, национальное воспитание, военно-патриотическое воспитание, физическое воспитание.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза втрати суверенітету та потрапляння у сферу впливу іншої держави через військову агресію, виникає нагальна необхідність переосмислення виховання і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення національного та військово-патріотичного виховання молоді – формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей.

Так, в основу системи національно-патріотичного виховання, слід покласти ідею розвитку української державності як консолідуючого чинника розвитку українського суспільства та української політичної нації, виховання в молодого покоління почуття патріотизму, відданості загальнодержавній справі зміцнення країни, активної громадянської позиції тощо. Важливу роль у просвітницькій діяльності посідає відновлення історичної пам'яті про тривалі державницькі традиції України. Серед них Київська Русь, Велике князівство Литовське, Військо Запорозьке, Гетьманщина, Українська Народна Республіка, Гетьманат Павла Скоропадського, Західноукраїнська Народна Республіка, Карпатська Україна та інші українські визвольні проекти. На особливу увагу заслуговує формування української політичної культури в часи Речі Посполитої та Австро-Угорщини, нове осмислення ролі Кримського Ханату, як держави кримськотатарського народу, включно з тривалим воєнним протистоянням і плідною військовою та культурною співпрацею [4].

Актуальні проблеми розбудови власних Збройних Сил вимагають створення принципово нової системи військово-патріотичного виховання особового складу. Вона повинна насамперед урахувати нові політичні реалії, зокрема, загрозу з боку сусідньої держави і опиратися на національно-державні традиції українського народу, науково обґрунтовані практикою та історичним досвідом принципи і методи. Серед попередніх збройних формацій українського війська особливо повчальним є досвід розбудови, організації системи вишколу, бойової діяльності, форм і методів виховної та культурно-освітньої роботи, зокрема, Галицької армії доби 1918–1920 рр. [8]. Особливого значення набуває ознайомлення з історією героїчної боротьби українського народу за державну незалежність протягом свого історичного шляху, зокрема, у XX–XXI століттях з ОУН, УПА, дисидентським рухом, студентською Революцією на граніті, Помаранчевою революцією, революцією Гідності тощо[4].

Проте в сучасних умовах у частини молоді не сформовані патріотичні почуття, спостерігається небажання виконувати почесний обов'язок громадянина держави [6]. Така ситуація є неприйнятною і загрозливою для збереження незалежності нашої держави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз історичної, етнографічної, психолого-педагогічної літератури свідчать, що проблема військово-патріотичного виховання привертала увагу багатьох дослідників. У визначенні змісту, суті, методики формування організаційних форм з виховання у підлітків і молоді патріотизму особливу роль зіграли П. Блонський, Г. Ващенко, А. Сухомлинський, С. Шацький та ін.

Питання національного, військово-патріотичного, патріотичного, громадянського виховання стали предметом наукових досліджень останніх років. Це, передусім, роботи О. Абрамчук, В. Бебика, Т. Вайди, М. Головатого, Є. Головахи, К. Дорошенко, М. Зубалія, В. Макаренка, С. Матвієнко, В. Москаленко, П. Онищука, Г. Пустовіта, О. Вербовського [1, с. 12]. Але багато сторін даної проблематики потребує додаткових досліджень. Відтак, враховуючи всі обставини, виникає гостра потреба в розробленні концепції, яка б визначала нову стратегію цілеспрямованого і ефективного процесу виховання суб'єкта громадянського суспільства, громадянина-патріота України.

Мета статті – здійснити аналіз сутності національного та військово-патріотичного виховання студентської молоді, визначити шляхи їх покращення, зокрема на заняттях з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи складну суспільно-політичну ситуацію, що склалася в Україні в останні роки, все більшої актуальності набуває виховання у молодого покоління почуття патріотизму, активної громадянської позиції, бажання бути корисним народу і державі.

Сучасне розуміння патріотизму характеризується багатоваріантністю, різноманітністю і неоднозначністю. Багато в чому це пояснюється складною природою даного явища, багатоаспектністю його змісту, структури і різноманіттям форм прояву. Крім того, проблема патріотизму розглядається різними дослідниками в різних історичних, соціально-економічних і політичних умовах, залежно від їх особистої громадянської позиції, ставлення до своєї Вітчизни, від використання ними різних сфер знань тощо. Крім того, на розуміння патріотизму суттєвий вплив здійснює світоглядна, ідеологічна і, відповідно, політична позиція людини [1, с. 13].

Патріотичне виховання – складова національного виховання, головною метою якого є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин. Воно сприяє єднанню українського народу, зміцненню соціально-економічних, духовних, культурних основ розвитку українського суспільства і держави [4].

Аналіз показав, що в даний час сформувалися декілька концепцій патріотизму. Головні з них: націоналістична, соціокультурна, пацифістська, військово-патріотична, християнська (чи православна), громадянська і державницька. Всі вони набули достатньо широкого розповсюдження в Україні [1, с. 13].

В багатонаціональній державі, якою є Україна, протиставлення національного і патріотичного в свідомості людини і соціальних груп неприпустиме, бо може привести до етнічних конфліктів. Тому так важливо, щоб патріотична ідея превалювала над національною. Від цього залежить соціальний мир в суспільстві, стабільність держави. Зарадити цьому може врахування регіональної специфіки патріотичного виховання, що повинно знаходити вираз в акценті виховної роботи на єдність всіх народів України, у врахуванні особливостей менталітету національних спільнот, патріотичних традицій, з якими пов'язана історія нації і регіону [1, с. 13].

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему таких виховних завдань [4]:

- утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України;
- виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;
- підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя;
- усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;
- сприяння набуттю дітьми та молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів;
- формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій;
- утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства;
- культивування кращих рис української ментальності – працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи;
- формування мовленнєвої культури;
- спонукання зростаючої особистості до активної протидії українофобству, аморальності, сепаратизму, шовінізму, фашизму.

Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації.

Пріоритетною частиною патріотичного виховання в часи воєнної загрози є *військово-патріотичне виховання*, зорієнтоване на формування у зростаючої особистості готовності до захисту Вітчизни, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу у Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами України і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні її безпеки від зовнішньої загрози. Робота з військово-патріотичного виховання молоді має проводитися комплексно, в єдності всіх його складників спільними зусиллями органів державного управління, а також освітніх закладів, сім'ї, громадських організацій та об'єднань, Збройних Сил України, інших силових структур [4]. Як свідчить історичний досвід, високого морально-бойового стану армії неможливо досягнути без цілеспрямованого вишколу, формування національної самосвідомості та широкої ідейно-виховної роботи. Тому системна організація військо-патріотичного виховання молоді має бути спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни.

Важливо, щоб кожен навчальний заклад став осередком становлення громадянина-патріота України, готового брати на себе відповідальність, самовіддано розбудовувати країну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти єдності української політичної нації та встановленню громадянського миру й злагоди в суспільстві. Тому актуальним є організація збирання та поширення інформації про героїчні вчинки українських військовослужбовців, бійців добровольчих батальйонів у ході російсько-української війни, волонтерів та інших громадян,

які зробили значний внесок у зміцнення обороноздатності України; необхідно взяти шефство над родинами учасників АТО, які цього потребують [3].

Національно-патріотичне виховання включає в себе соціальні, цільові, функціональні, організаційні та інші аспекти, охоплює своїм впливом усі покоління, пронизує всі сторони життя: соціально-економічну, політичну, духовну, спирається на освіту, культуру, науку, спорт, історію, право [3]. А відтак потужні можливості впливу на розвиток патріотичних почуттів молоді має викладач фізичного виховання вищої школи. Адже, велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби відіграють засоби фізичної культури. На заняттях з фізичного виховання формуються фізичні якості, які необхідні солдатові: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів, сформованість необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь; психологічні якості: наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання. Передумовою цього виступають достатній рівень рухової активності студента на заняттях з фізичного виховання, заняття у спортивних секціях, участь у змаганнях, туристичні та краєзнавчі походи тощо [5].

Оскільки, навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів побудована за модульно-рейтинговою системою і складається з трьох обов'язкових модулів: 1) теоретична підготовка (теоретико-методичні знання), 2) уміння та навички, 3) фізична підготовка, то, практично, кожен вид спорту представлений у вигляді варіативного модуля. Реалізація національно-патріотичного виховання молоді відбувається на заняттях з фізичного виховання під час вивчення модуля «Теоретико-методичні знання» у таких темах, як відродження Олімпійських ігор сучасності, основні цінності олімпізму, визначні спортивні досягнення олімпійців, Олімпійська Україна, Параолімпійський рух на сучасному етапі, олімпійська філософія та здоровий спосіб життя тощо. Під час вивчення варіативних модулів студенти ознайомлюються з історією виникнення та розвитку видів спорту, відомими українськими спортсменами та їх досягненнями на міжнародній арені, характеристикою видів спорту на сучасному етапі тощо [3].

Одним із головних завдань є *військово-патріотичне виховання* молоді, спрямоване на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування готовності до служби в армії, задоволення інтересів підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни; мотивацію молоді до військової служби. Модуль «Фізична підготовка» та розділи варіативних модулів «Спеціальна фізична підготовка» спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості студентів, їх функціональної готовності. Модуль «Уміння та навички» спрямований на вивчення та вдосконалення важливих рухових умінь і навичок, в тому числі, і прикладного характеру, а саме: перекиди, лазіння, стрибки, падіння, елементи самозахисту, стройової підготовки тощо.

Задля реалізації поставлених завдань можна впроваджувати такі варіативні модулі як «Хортинг», «Професійно-прикладна фізична підготовка» тощо [3]. Основною метою варіативного модуля «Хортинг» є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка студентів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання молоді на оздоровчих та культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу тощо. Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу викладач має постійно проводити виховні заходи, бесіди зі студентами, в яких необхідно постійно звертати увагу на те, що хортинг започатковано на культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична підготовка» спрямовано на

підтримку та розвиток основних професійно-прикладних фізичних та психологічних якостей, формування прикладних умінь та рухових навичок, підвищення функціональної стійкості організму студентів до умов обраної професійної діяльності. Також у цей модуль включені теоретичні відомості з питань патріотичного виховання студентів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Застосування на заняттях елементів рухливих та народних ігор, розваг, естафет, козацьких забав, спортивних ігор сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних та фізичних якостей, формують свідомого громадянина України.

У зміцненні патріотичних почуттів велику роль відіграє героїко-патріотичне виховання, покликане формувати бойовий, морально-психологічний дух, спонукати до фізичного вдосконалення громадянина-патріота, виробляти глибоке розуміння громадського обов'язку, готовність у будь-який час стати на захист Батьківщини, оволодівати військовими і військово-технічними знаннями, а також вивчати бойові традиції та героїчні сторінки історії народу, його Збройних сил. Про ідеї, які повинні лежати в основі військово-патріотичного виховання, зазначено в ст. ІІ Закону України «Про Збройні Сили» від 6 грудня 1991 року: «Військово-патріотичне виховання здійснюється на національно-історичних традиціях народу України» [2].

У результаті впровадження системи національного та військово-патріотичного виховання очікується [4]:

- забезпечення у молодого покоління розвинутої патріотичної свідомості і відповідальності, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про спільне благо, збереження та шанування національної пам'яті;

- зацікавленість молоді щодо служби у Збройних силах України, готовність до захисту України та виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, з метою становлення її як правової, демократичної, соціальної держави;

- збереження стабільності в суспільстві, соціальному та економічному розвитку країни, зміцнення її обороноздатності та безпеки;

- створення ефективної виховної системи національно-патріотичного виховання молоді;

- консолідація зусиль суспільних інституцій у справі виховання підростаючого покоління.

Висновки. Отже, патріотизм молоді повинен ґрунтуватися на знанні історико-культурних традицій, народу, героїзм його захисників, воїнів Київської Русі, українського козацтва, січових стрільців, борців з фашизмом. Вихованець національної школи має виростати патріотом України. Головне у військово-патріотичному вихованні – це відродження духовності та моралі, що базується на системі загальнолюдських цінностей і вбирає у себе національні, культурні, професійні та інші інтереси щонайширших верст населення.

Військово-патріотичне виховання молоді є необхідною ланкою навчально-виховного процесу у загальноосвітній і вищій школах. Його необхідно проводити систематично, цілеспрямовано і наполегливо у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни.

Література

1. Вербовський О.В. Змістова сутність військово-патріотичного виховання студентської молоді / О.В. Вербовський // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наукових праць / Гол. редактор Г.П. Шевченко. – Вип. 4 (67). – Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – С. 11–19.

2. Мельник Ф.В. Військово-патріотичне виховання учнів. Організація, зміст, форми і методи роботи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=479

3. Методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2015/06/16/naczionalno-patriotichne-vixovannya/

4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2015/06/16/naczionalno-patriotichne-vixovannya/

5. Олексієнко Я.І. Військово-патріотичне виховання молоді засобами фізичної культури / Я.І. Олексієнко, ОМ. Головатенко // Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 3 грудня 2014 року : у 4 ч. – Суми: видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2014. – Ч 2. – С.97–99.

6. Олещук В.В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Олещук. – Луцьк, 1999. – С. 3–4.

7. Смолюк В.І. Формування національної самосвідомості майбутніх вчителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.І. Смолюк. – Луцьк, 1999. – С. 3.

8. Футулуйчук В.М. Військово-патріотичне виховання у галицькій армії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата історичних наук : спец. 20.02.22 «Військова історія» / В.М. Футулуйчук. – Львів,1999. – 17 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Дмитренко Світлана
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Анотації:
В статті представлено результати впровадження педагогічної технології з ритмічної гімнастики для удосконалення фізичних здібностей учнів середніх класів. Встановлено позитивні зрушення в усіх тестових вправах, у той час, як результати хлопчиків та дівчаток контрольної групи статистично достовірно не змінились. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів середніх класів комплексів ритмічної гімнастики, з цілеспрямованим впливом на розвиток фізичних здібностей.

THE PEDAGOGICAL APPLICATION OF LEARNING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS Dmytrenko Svitlana The article represents the results of introduction of educational technologies of rhythmic gymnastics for improvement the physical abilities of secondary school children. It is found out positive dynamic in all tests' results. At the same time, the results of the research show, that the data of boys and girls of CG (Comparative Group) statistically have not changed authentically. The results of research show positive influence of usage the complexes of rhythmic gymnastics, with purposeful influence on development of physical abilities in training process of secondary school children.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ
Дмитренко Светлана В статье представлены результаты внедрения образовательных технологий ритмической гимнастики для улучшения физических способностей учащихся средних классов. Установлено улучшение результатов во всех тестах. В то же время, как показывают результаты проведенного исследования, результаты мальчиков и девочек контрольной группы статистически достоверно не изменились. Результаты исследования показывают положительное влияние использования комплексов

		ритмической гимнастики с целенаправленным воздействием на развитие физических способностей в обучающем процессе учащихся средних классов.
Ключові слова: Педагогічна технологія, учні середніх класів, ритмічна гімнастика.	Educational technologies, secondary school children, rhythmic gymnastics.	Образовательные технологии, ученики средних классов, ритмическая гимнастика.

Постановка проблеми. У наш час поняття "педагогічна технологія" стійко увійшло в педагогічний лексикон. Проте, в його розумінні та вживанні існують різні тлумачення. Так, за визначенням І. В. Прокопенка, В. І. Євдокімова, педагогічна технологія – це суворо наукове і точне відтворення гарантуючих успіхів педагогічних дій [6]. На думку науковців, педагогічна технологія нерозривно взаємопов’язана з педагогічною діяльністю, де головними діючими особами є учитель (тренер) і дитина. Саме вони на кожному етапі педагогічної діяльності, взаємодіючи один з одним і колективом у цілому, спільно вирішують завдання виховання, навчання та розвитку.

В.П. Безпалько [1] поняття педагогічна технологія трактує як продуману в усіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і учителів (тренерів). У своїх дослідженнях автор зауважує, що конструювання навчального процесу в педагогічній технології має здійснюватися за певною схемою, яка відображає ознаки, притаманні й традиційній організації навчального процесу: впорядкованість процесу навчання, мету і оцінювання результатів.

Педагогічна технологія виявляє систему професійно значущих умінь педагогів з організації впливу на вихованця, пропонує спосіб осмислення технологічності педагогічної діяльності.

Педагогічна технологія – система взаємозв'язаних прийомів, форм і методів організації навчально-виховного процесу, які об'єднанні єдиною концептуальною основою, цілями і завданнями, що створює задану сукупність умов для навчання, виховання і розвитку вихованців [6]. Отже, організація різних видів педагогічної діяльності припускає використання варіативних технологій на рівні творчості і майстерності.

Технології навчання на відміну від методики викладання передбачають розробку змісту і способів організації діяльності самих школярів. Вони вимагають діагностичного створення мети і об'єктивного контролю якості процесу навчання, спрямованого на розвиток особистості учнів в цілому.

Із наведених вище визначень "педагогічна технологія", очевидно, що у сучасній науково-методичній літературі це поняття багатьма науковцями трактується по-різному. Кожен із них у своїх дослідженнях визначає певні особливості побудови педагогічних технологій та процесу їх реалізації. Разом із тим, не зважаючи на різні тлумачення цього поняття, спільним в усіх визначеннях є спрямування педагогічної технології на підвищення ефективності навчального процесу за рахунок використання різноманітних методів, способів, форм організації та прийомів навчання, висвітлення алгоритму дій цього процесу, що гарантує досягнення запланованих результатів навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі існує широкий спектр педагогічних технологій, які широко застосовуються у педагогічній практиці навчальних закладів. Найбільш поширені серед них: технологія традиційного

навчання, технологія проблемного навчання, технологія розвиваючого навчання, технологія колективного способу навчання та інші.

Кожна із вище означених технологій має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення конкретних завдань, реалізація яких здійснюється з використанням специфічних засобів, методів та форм навчання у відповідності до характеру і особливостей завдань, які вирішують в процесі використання тієї чи іншої педагогічної технології.

Сьогодні, в період інтенсивного реформування освіти, яке характеризується змінами змісту, оновленням форм і методів організації навчання, виникає необхідність і в переосмисленні традиційних теоретико-методичних підходів фізичного виховання, які, як показує практика, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі – забезпечення необхідного рівня здоров'я дітей і підлітків [1]. У цьому контексті одним із пріоритетних напрямків вважається впровадження в навчально-виховний процес навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на удосконалення системи фізичного виховання [6].

Технологія викладання предмету «Фізична культура» може бути розглянута як сукупність знань, що відображає синтез загальної методики і методики фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Технологія викладання фізичної культури розглядається як організація та реалізація процесу взаємодії викладання і навчання. Вона орієнтована на досягнення мети та завдань дисциплін і включає конкретизацію цілей і завдань предметів річних, четвертних, тижневих і урочних циклів з урахуванням реальних умов функціонування навчально-виховного процесу.

Відповідно до мети і змісту освіти у сфері фізичної культури викладання предмету визначає особово-орієнтована технологія, спрямована на формування фізичної культури учня з вдосконаленню власної фізичної природи на основі індивідуальних інтересів, що формуються з віком, і потреб в заняттях фізичними вправами [8].

Технологія викладання предмету «Фізична культура» на тому чи іншому рівні навчання не визначає локальну технологію окремих частин навчально-виховного процесу: формування знань, умінь і навичок самостійного використання засобів фізичної культури, спрямованих на профілактику здоров'я, корекцію статури, культури рухів; облік успішності з предмету. В цих умовах вчителю фізичної культури необхідно орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інноваційних технологій, ідей, шкіл, напрямів, не витрачати час на відкриття вже відомого. Сьогодні бути педагогічно грамотним фахівцем з фізичної культури не можна без вивчення всього різноманітного арсеналу освітніх технологій, покликаних забезпечити досягнення певних завдань, підвищити ефективність навчально-виховного процесу, гарантувати його високий рівень [1, 6, 8].

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти спостерігається значне зростання педагогічних інновацій у сфері фізичного виховання школярів, активно розробляються і впроваджуються в практику раніше рідко використані засоби рухової активності, за допомогою яких можливо досягти оптимального рівня фізичного стану. Актуально стоїть питання про логічне та раціональне впровадження нетрадиційних засобів у проведенні уроків фізичної культури, кожний з яких повинен нести різноманітний характер на основі визначеної тематики занять [4].

Одним із шляхів вирішення окресленого питання є раціональне застосування нетрадиційних засобів фізичної активності, зокрема ритмічної гімнастики, яка вносить новизну і різноманітність у рухову діяльність дітей на основі поєднання фізичних вправ з музичним супроводом [5].

Метою дослідження є розробка педагогічної технології застосування різних комплексів ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів.

Завдання дослідження:

1. Розробити зміст варіативної частини програми у вигляді комплексів ритмічної гімнастики та варіанти їх застосування на уроках фізичної культури в 6 класах.

2. Виявити ефективність впливу комплексів ритмічної гімнастики на показники фізичної підготовленості школярів 6-х класів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент був спрямований на визначення ефективності розроблених комплексів ритмічної гімнастики для розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

На етапі констатуючого експерименту вивчались показники фізичної підготовленості школярів середніх класів.

За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві групи учнів 6 класів – контрольна (32 учні) та експериментальна (31 учень). Всі учні за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Для визначення фізичної підготовленості школярів проводилося тестування рухових здібностей: стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 3х10 м (с); підтягування: хлопчики у висі на високій перекладині, дівчатка у висі лежачи на низькій перекладині хватом зверху (к-ть разів); нахил вперед з положення сидячи на підлозі (см); три перекиди вперед (с).

В експериментальних групах, де ритмічна гімнастика була запланована у підготовчій частині, залежно від теми уроку і варіативного модуля був визначений спосіб проведення вправ (прохідний, поточний, серійний, комплексний, ігровий).

При проведенні комплексів ритмічної гімнастики в підготовчий частині переважно використовувався поточний спосіб проведення занять, проте це не виключило застосування й інших, залежно від конкретних завдань і спрямованості занять. Так, на початковому етапі навчання, при вивченні складнокоординаційних комплексів, для уточнення окремих деталей руху, а також вихідних і кінцевих положень, використовувався роздільний спосіб.

При проведенні уроків з елементами легкої атлетики та гімнастики застосовувалися поточний, серійний і комплексний способи проведення, що дозволяло забезпечувати безперервне фізичне навантаження, по ходу руху виправлення помилок, підтримання оптимальної моторної щільності уроку.

На уроках з елементами спортивних ігор у підготовчій частині уроків фізичної культури переважно застосовувався прохідний спосіб проведення занять.

Цей спосіб дозволив включити в комплекс найрізноманітніші допоміжні вправи, які відповідали поставленим завданням в уроці і їх поєднання з ходьбою, бігом, стрибками танцювальними елементами, а також збільшити координаційну складність виконуваних вправ. Застосовувалися два варіанти прохідного способу: виконання вправ з пересуванням по периметру або по колу в колоні по одному і з просуванням почергово шеренгами.

Після пояснення і показу нового руху, ми включали в урок комплекс ритмічної гімнастики тривалістю десять хвилин, де застосовували допоміжні вправи з різних видів спорту, передбачених навчальною програмою з фізичного виховання (підвідні, імітаційні, підготовчі, частини рухової дії в поєднанні з комбінаціями танцювальних рухів) для підвищення рівня фізичної та музично-рухової підготовленості школярів.

Для більш успішного вивчення нових рухів при виконанні комплексу ритмічної гімнастики використовувалися методичні прийоми навчання, такі як, фіксація певних поз з

частини рухових дій, уповільнене виконання рухів в окремих фазах руху, обмеження простору, застосування зорових орієнтирів.

Для збереження працездатності учнів протягом уроку фізичної культури і підтримки хвилеподібного навантаження в комплексах ритмічної гімнастики інтенсивні вправи змінювалися більш простими за структурою виконання.

Як відомо, деякі вправи ритмічної гімнастики характеризуються високою координаційною складністю і доведено, що їх виконання представляє певну психологічну складність . Тому в комплексах ритмічної гімнастики чергувалися складні рухи, що вимагають зосередженості уваги з простішими в координаційному відношенні, а також динамічні вправи чергувалися зі статичними і змішаними.

Кількість вправ складала в середньому 10 - 15, які виконувались по 8 - 16 разів залежно від ступеня складності та інтенсивності вправ, особливостей часових і просторових характеристик рухів з різних видів рухової діяльності. Після виконання комплексу ритмічної гімнастики, наступні вісім хвилин відводилися на виконання раніше вивченого матеріалу.

При проведенні основної частини уроків фізичної культури з вивченням нового матеріалу переважно використовувався комбінований спосіб, коли в одному уроці поєднується кілька варіантів, а саме: вивчення нового матеріалу роздільним способом, комплекс ритмічної гімнастики –поточним, виконання вивченої рухової дії – серійним.

При проведенні уроків фізичної культури для повторення і закріплення вивченого матеріалу, відсоткове співвідношення часу, відведеного на основну частину видозмінювалося убік збільшення кількості хвилин для виконання комплексу ритмічної гімнастики. Для повторення вивченого матеріалу відводилося три хвилини, для виконання комплексу ритмічної гімнастики – п’ятнадцять хвилин і на закріплення вивченої рухової дії – сім хвилин. Кількість вправ склала 10-15 по 8-16 разів в 2-3 серіях.

Для контрольних уроків характерною ознакою є акцентування на основну задачу заняття, а саме підготовка до виконання контрольного завдання, максимальна зосередженість, тому, ритмічна гімнастика в цьому випадку застосовувалася в кінці основної частини уроку фізичної культури.

Комплекси ритмічної гімнастики були спрямовані на зняття психологічної втоми, так як такого роду заняття викликають у школярів значні зміни в функціональному стані нервової, м'язової, дихальної та інших систем . Кількість вправ в комплексі становила 8 -12, які виконувались по 4 - 8 разів, час проведення - п'ять хвилин.

На думку Кудінова С.І [5] , значна частина уроків комбінованого типу зазвичай присвячується не надто цікавій для школярів роботі – багаторазовому повторенню запланованих вправ, необхідних для оволодіння, закріплення і вдосконалення рухових навичок.

Для вирішення цих завдань в нашому випадку ми включали комплекси ритмічної гімнастики із заздалегідь вивченими руховими елементами для виду спорту, який міститься в плані-графіку проходження навчального матеріалу. При проведенні уроків фізичної культури комбінованого типу комплекс вправ ритмічної гімнастики тривав 15 хвилин, кількість вправ 10-15, що виконувалися по 8-12 разів.

Заняття в експериментальних групах проводилися під музичний супровід, який застосовувався при виконанні вправ у підготовчій частині, в основній – під час удосконалювання раніше вивчених вправ і спеціальних рухових навичок, а також під час виконання вправ для відновлення дихання, розслаблення і розтягування в заключній частині уроку фізичної культури [2, 7].

Музичні твори підбиралися з урахуванням віку учнів, а саме, сучасна естрадна музика різної спрямованості з чітко вираженим ритмом і безперервним виконанням. При підборі музичного супроводу враховувалася специфіка гімнастичних вправ. Так, наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, повільні нахили, в яких всі фази рухів рівноцінні, використовувався музичний матеріал будь-якого розміру.

При виконанні вправ на гнучкість: махи ногами, ривкові рухи, де виділяється фаза основних дій, для виконання якої повинно бути докладено значних зусиль, найбільш підходила музика двох- і чотирьохдольного розміру, причому фаза основних дій повинна збігатися з сильною долею такту.

Музичний підбір до заключної частини здійснювався таким чином, щоб музика носила заспокійливий характер, сприяла максимальному зниженню емоційного та фізичного напруження.

На етапі констатуючого експерименту наші дослідження полягали у визначенні і характеристиці показників фізичних здібностей хлопчиків та дівчат КГ та ЕГ. Нами було обстежено 63 учні, 11-12 років, які навчаються у 6-х класах та відносяться до основної медичної групи. Ми розробили і впровадили авторську педагогічну технологію з ритмічної гімнастики для удосконалення фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку, яка застосовувалась в експериментальній групі. Учні контрольної групи займались за звичайною програмою для цієї вікової групи. Зміни показників фізичної підготовленості хлопчиків в результаті впровадження педагогічної технології представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків середніх класів КГ і ЕГ на різних етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =16)					ЕГ (n =16)				
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	150,56 ±3,91	150,75 ±4,00	0,13	>0,05	0,12	150,00 ±3,83	152,00 ±3,79	0,37	>1,49	1,3
2.	Човниковий біг 3х10,с	8,96 ±0,50	9,28 ±0,48	1,72	>0,05	-3,5	8,67 ±0,39	8,4 ±0,3	2,45	<0,05	3,2
3.	Підтягування у висі на високій перекладині, раз.	4,12 ±1,29	4,35 ±1,12	1,23	>0,05	5,6	4,12 ±0,83	5,00 ±0,82	2,32	<0,05	21
4.	Нахил вперед з положення сидячи, см	4,24 ±0,19	4,5 ±0,22	0,23	<0,05	6,1	4,24 ±0,25	5,67 ±0,56	2,4	<0,05	33
5.	Три перекиди вперед, с	4,69 ±0,49	4,65 ±0,48	0,58	>0,05	0,8	4,84 ±0,55	4,0 ±0,52	2,41	<0,05	21

Аналізуючи отримані показники результатів дослідження фізичних здібностей учнів КГ та ЕГ на двох етапах дослідження, ми можемо зробити висновок, що після впровадження авторської програми з ритмічної гімнастики у хлопчиків ЕГ відбулись достовірні зміни ($p<0,05$) за всіма тестовими вправами.

Аналіз отриманих показників результатів дослідження фізичних здібностей хлопчиків ЕГ на другому етапі в тестовій вправі «стрибок у довжину з місця» показав, що їх результати

кращі, ніж у хлопчиків, які займалися за шкільною програмою. Так, результат хлопчиків ЕГ становить 152 см, а це відповідно 1,3% приросту, результат КГ – 150,75 см, що становить 0,13%.

Нами встановлено, що по закінченню педагогічного експерименту, учні ЕГ покращили свої показники і в тестовій вправі «човниковий біг» , у них цей результат становив 8,4 с, що відповідає зрушенням 3,2%, у хлопчиків КГ такої тенденції не спостерігалось, а саме приріст виконання контрольної вправи становив 9,28 с, що відповідає 1,72 %.

Аналізуючи отримані результати тесту підтягування на перекладині виявлено, що показники цього тесту на ІІ етапі збільшились: в контрольній групі з 4,12 разів до 4,35 разів, приріст становить 5,6%; у ЕГ, що працювала за спеціальною програмою результат покращився з 4,12 разів до 5 разів, на 2,32, що становить 21%

Показники тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» свідчать про те, що показник гнучкості на другому етапі в контрольній групі збільшився всього на 6,1 %, що є недостовірним, однак результат хлопчиків експериментальної групи показав, що цілеспрямований вплив на розвиток цієї якості дає свої позитивні результати: показник хлопчиків ЕГ покращився на 33% з 4,24 см до 5,67 см.

Аналізуючи результати двох етапів дослідження тесту «три перекиди вперед» спостерігаються такі зміни: у контрольній групі результат хлопчиків покращився всього на 0,8%, тобто з 4,69 с до 4,65 с. На відміну від результату КГ учні ЕГ показали набагато кращі результати, що виражається в наступних показниках: з 4,84 с на першому етапі до 4,00 с на другому, що становить 21% (див. табл.. 1).

Зміни показників фізичної підготовленості дівчат в результаті впровадження педагогічної технології представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчаток середніх класів КГ і ЕГ на різних етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =16)					ЕГ (n =15)				
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	130,31 ±3,02	131,31 ±2,99	0,24	>0,05	0,76	129,6 ±3,07	132,07 ±0,28	0,37	>0,05	1,9
2.	Човниковий біг 3х10,с	9,49 ±0,46	9,39 ±0,48	0,49	>0,05	1,06	9,37 ±0,57	9,25 ±0,62	0,65	>0,05	1,2
3.	Підтягування у висі лежачи, раз.	6,63±0,52	6,81±0,48	0,41	>0,05	2,7	6,6± 0,63	8,07± 0,56	3,1	<0,05	23,1
4.	Нахил вперед з положення сидячи, см	5,63 ±0,33	6,49 ±1	0,24	>0,05	15	5,3 ±0,49	7,35 ±0,52	2,8	<0,0 5	38,6
5.	Три перекиди вперед, с	4,84 ±0,53	4,75 ±0,54	0,45	>0,05	1,8	4,82 ±0,55	3,81 ±0,52	3,3	<0,05	20,9

Аналізуючи результати тесту «стрибок у довжину з місця» на першому і другому етапах дослідження ми можемо зробити висновок, що у дівчат ЕГ результати вищі, ніж у дівчат КГ і становлять 132,07 см, приріст – 1,9 % та 130,31 см в КГ, що складає 0,76 %.

Аналіз результатів тесту «човниковий біг» дівчат КГ та ЕГ на першому та другому етапах дослідження також показав певні відмінності. Так, результат дівчат КГ покращився з 9,49 с до 9,39 с на другому етапі, що становить 1,06% від результатів першого етапу. Дівчата

ЕГ показали наступні результати: 9,37 с на першому етапі і 9,25 с на другому, що становить 1,2% приросту.

Нами встановлено, що по закінченню педагогічного експерименту, учениці ЕГ покращили свої показники і в тестовій вправі «підтягування у висі лежачи». Так, результатом другого етапу дослідження було 8,07 рази, що становить 23,1% від показників першого етапу – 6,6 разів. Дівчата КГ покращили свої результати незначно: з 6,63 рази до 6,81 разів, що склало 2,7% .

Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ у тестовій вправі «нахил тулуба вперед», на другому етапі дослідження показали, що у дівчат експериментальної групи результат покращився до 7,35 см, що становить 38,6 % приросту, а у дівчат контрольної групи – до 6,49 см , що становить 15%. Отже, результат дівчат, які займалися за розробленою програмою значно кращий за результат дівчат КГ .

Як ми і передбачали, аналіз результатів тестової вправи «три перекиди вперед» також показав різницю між кінцевими показниками дівчат КГ та ЕГ. Встановлено, що по закінченню впровадження педагогічної технології, учениці ЕГ покращили свої показники на 20,9%. Учениці КГ покращили свої показники лише на 2,06%, що не становить суттєвої різниці між показниками двох етапів дослідження: 4,84 с – результат першого етапу і 4,75 с результат другого етапу

Висновки. Впровадження педагогічної технології з використанням ритмічної гімнастики для удосконалення фізичних здібностей учнів середніх класів дозволило зробити висновок про позитивні зрушення в усіх тестових вправах, у той час, як результати хлопчиків та дівчаток КГ статистично достовірно не змінились. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів середніх класів комплексів ритмічної гімнастики з цілеспрямованим впливом на розвиток фізичних здібностей.

Література.

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. /В.П. Беспалько – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

2. Брыкин А.Т. Гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики и программное обучение упражнениям / А.Т.Брыкин: метод. разработка для студентов ИФК. – М., 1980. – 49 с.

3. Виру А.А., Аэробные упражнения. / А.А.Виру, Т.А. Юрисмяэ, Т.А. Смирнова. -М.: Физкультура и спорт, 1988. - 42 с

4. Дмитренко С.М. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів / С.М. Дмитренко, К.П. Козлова, І.О. Асаулюк // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоровя нації». – Вінниця: ВДПУ, 2009. - Випуск 7. – Том 1. – С. 167-170

5. Кудинов С.И. Вводная часть урока: неиспользованные резервы // Физическая культура в школе. –1994. – № 3. – С. 21-24.

6. Прокопенко І.В. Сучасні педагогічні технології у підготовці учителів / І.В. Прокопенко, В.І. Євдокімов.: Навч. Посібник.: – Харків: Колегіум, 2008. – 344 с.

7. Ротерс Т. Т. Ритмическое развитие школьника / Т.Т. Ротерс – Луганск: ООО «Знания», 1998. – 169 с.

8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко: – М.: Нар. Образование, 1998.- 256 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Дудорова Людмила
Киевский национальный университет технологий и дизайна

Аннотации:
Разработана и экспериментально доказана программа профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических специальностей ВУЗа. Показано влияние профессионально значимых психофизических качеств студентов на показатели общей физической подготовленности и функционального состояния. Предлагаются направления индивидуальной диагностики параметров физической подготовленности студентов и контроля эффективность физического воспитания. Установлены объемы выполнения физических упражнений в структуре занятий: специально-подготовительные (15-20%); соревновательные (20-30%). Отмечается необходимость повышения уровня развития профессионально значимых для студентов способностей: скоростно-силовых, статической силовой выносливости, силовой выносливости, координированности движений руками, сохранению равновесия в статическом положении туловища.

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES
Dudorova Lyudmyla Research and experimental substantiation of the program of professionally-applied physical training of students of technical specialties of the University. Influence of professionally important characteristics of students on indicators of general physical working capacity and functional state is shown. Directions of individual diagnostics of parameters of a physical condition of pupils and the control over efficiency of physical training are offered. The volumes of physical exercises in the structure of training are calculated: special training (15-20%) and competitive exercises (20-30%). The need to increase the level of students professionally important for the abilities: speed, static endurance, power endurance, coordination of hand movements, static equilibrium is noted.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
Дудорова Людмила Розроблена і експериментальне підтверджена програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних спеціальностей ВНЗ. Показано вплив професійно значущих психофізичних якостей студентів на показники загальної фізичної підготовленості та функціонального стану. Пропонуються напрями індивідуальної діагностики параметрів фізичної підготовленості студентів і контролю ефективність фізичного виховання. Встановлено обсяги виконання фізичних вправ в структурі занять: спеціально-підготовчі (15-20%); змагальні (20-30%). Наголошується на необхідності підвищення рівня розвитку професійно значущих для студентів здібностей: швидкісна-силових, статичної силової витривалості, силової витривалості, координованості рухів руками, збереженню рівноваги в статичному положенні тулуба.

Ключевые слова:
программа, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

program, students, professionally applied physical culture.

програма, студенти, професійно-прикладна фізична підготовка.

Постановка проблемы. В системе физического воспитания ВУЗа важной составляющей есть профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Цель ППФП: на основании полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития студенческой молодежи, всестороннего совершенствования свойственных каждому студенту физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных, эстетических и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, подготовленную к профессиональной и другим видам деятельности [3].

Проведя анализ профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), осуществляемой в ВУЗе, нами выявлено, что данный процесс носит преимущественно репродуктивный характер, при котором в большей мере отдается предпочтение формированию двигательных умений и навыков. В то же время еѐ воздействие на духовную сферу личности по-прежнему остается вне поля зрения исследователей. Для студента высших учебных заведений успешность его профессиональной деятельности будет определяться во многом тем, насколько у него сформированы ценностные ориентиры, в том числе, ценности ППФП.

В системе физической подготовки студентов существуют определенные противоречия: между современными требованиями по подготовке конкурентоспособных работников и недостаточным уровнем их профессиональной компетентности; потребностью в повышении уровня готовности студентов и недостаточным уровнем осознания ими значения физического компонента подготовки в этом процессе [4, 5].

Анализ последних исследований и публикаций. Аналитический обзор литературных данных по данной проблеме показывает, что исследования ученых тесно связаны: с общей структурой подготовленности студентов технических специальностей [1, 3]; с методологией преподавания, которая учитывает специфику профессии [1, 2, 6]. Не менее важными элементами в такой структуре является повышение критериев здоровья [7, 8] и поведенческие намерений студентов технических специальностей [2].

Важным направлением следует считать обеспечение условий для реализации программ ППФВ студентов. К таким условиям относятся: отношение студентов к физическим нагрузкам [4]; уровень психосоциального здоровья студентов [2]; возможность выбора занятий определенным видом спорта [5]; возможность организации занятий для студентов с ограниченными возможностями [3]; надлежащий уровень педагогического контроля [4].

Анализ последних исследований показал, что ППФП не уделяется должное внимание. Эти аспекты требуют систематизации и уточнения в связи с современным развитием технологий и изменением функций специалистов. Такие принципиальные вопросы построения организационно-педагогической структуры методики ППФП студентов (обоснованность ее значения и эффективности, дидактическое наполнение, формы организации, контроль обеспечения) остаются мало исследованными. Это не позволяет моделировать систему методики ППФП в соответствии с современными требованиями. Также отсутствуют исследования, в которых системно освещается методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических специальностей ВУЗа.

Цель исследования – научное обоснование, разработка и экспериментальное подтверждение экспериментальной программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических специальностей.

В исследовании принимали участие 50 студентов. По результатам тестирования студенты были разделены на две группы – контрольную (КГ, n=25) и экспериментальную (ЭГ, n=25). Студенты отбирались по принципу однородности возраста (17-20 лет), уровня психофизического состояния.

Исследование было проведено в 2015-2016 учебном году. Студенты контрольной группы занимались по традиционной методике. Студенты экспериментальной группы занимались по экспериментальной программе. Изучалось влияние показателей общей физической подготовленности, функционального состояния, психофизических возможностей студентов на профессионально значимые для технических специальностей критерии. Тестирование студентов проводилось вначале и в конце эксперимента.

Диагностика профессионально-прикладной физической подготовленности студентов технических специальностей по мотивационно-ценностным критериям осуществлялась посредством анкетирования. Для диагностики морфофункционального состояния использовали: тест Руффье для характеристики уровня тренированности сердечно-сосудистой системы, индекс функциональных изменений (ИФЗ) для определения уровня адаптации организма; гарвардский степ-тест для определения уровня физической работоспособности. Контрольные испытания сформированности двигательных способностей и физических качеств осуществлялись посредством: теста на определение

уровня развития скорости в упражнении «Бег 100 м»; «Челночный бег 4х9» на определение уровня развития способности к согласованности движений; бег на дистанции 1000 м для определения уровня развития общей выносливости; тест на определение уровня развития силовых способностей; тест для оценки способности к гибкости: тест на способность удерживать равновесие; тест для оценки развития способности к согласованности движений; тест на определение уровня развития силовой выносливости мышц; тест на определение уровня статической силовой выносливости; тест «Бросок набивного мяча» для оценки скоростно-силовых способностей. Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с использованием пакета Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. При выборе критериев эффективности ППФП студентов технических специальностей учитывалось содержание компонентов ее структуры. Были выделены следующие основные критерии, определяющие степень эффективности ППФП:

• *мотивационно-ценностный* (стойкий познавательный интерес, профессиональная мотивация физической подготовки);

• *теоретический* (осознанные системные знания по ППФП);

• *гностический* – сформированность системы теоретических знаний студентов технических специальностей о ППФП с учетом особенностей будущей трудовой деятельности. Также полнота и осознанность в понимании роли физического воспитания в развитии человека и подготовке специалиста;

• *деятельностный* (не ниже среднего уровня физической подготовленности и здоровья, системное использование самостоятельных занятий по ППФП);

• *рефлексивный* (готовность к самостоятельным занятиям по ППФП – умение самостоятельно организовать и реализовать занятия, определять их эффективность, знание и навыки самодиагностики, самоконтроля во время занятий, умение корректировать процесс ППФП).

Анализ состояния ППФП студентов технических специальностей ВУЗ позволил установить следующее: рабочая программа по физическому воспитанию для студентов технических специальностей имеет недостаток в виде нормативной ориентации построения учебного процесса. Рабочая программа также недостаточно учитывает формирующее влияние комплексного использования средств физической культуры с общеразвивающей и профессионально целесообразной ориентацией. Анализ действующей рабочей программы по физическому воспитанию подтверждает целесообразность совершенствования уровня ППФП студентов технических специальностей путем внедрения в учебный процесс специальных средств и методов обучения, которые полностью воспроизводят содержание и структуру профессиональной подготовки.

Общими признаками физического воспитания в опытных группах было: количество учебных часов; одинаковые условия занятий (спортивный зал, инвентарь и т.д.); система оценивания. Отличительные признаки: 1. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и ППФП: в КГ 85% : 15%. В ЭГ соотношение ОФП и ППФП меняли в зависимости от курса обучения. Вариативный компонент программы ЭГ базировался на основе использовании таких видов спорта: мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, шейпинг.

На основе результатов факторного анализа было определено соотношение и значимость каждого из параметров физической подготовленности.

Содержание экспериментальной программы направлено на:

1. Развитие и совершенствование на первом курсе обучения основных физических качеств: сила, скорость, выносливость, гибкость, способность к согласованности движений. Эти качества составляют необходимую основу для дальнейшего развития специальных профессионально значимых качеств.

2. Целенаправленное развитие профессионально значимых качеств: способность к статической и динамической силовой выносливости, способность к общей выносливости, способность к координации движений, способность к координации движений руками, способность к сохранению равновесия и устойчивости позы в статических положениях тела.

3. Развитие профессионально значимых нейродинамических функций: простая и сложная зрительно-моторная реакция.

4. Определение уровня технического мастерства в определенном виде спорта и дальнейшее его совершенствование.

5. Воспитание морально-волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность.

Реализация экспериментальной программы проходила в четыре этапа.:

1 семестр – общефизическая подготовка;

2 семестр – профессионально-ориентированная физическая подготовка;

3 семестр – профессионально-прикладная физическая подготовленности;

4 семестр – совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки.

Улучшения в проявлении указанных показателей расценивались как положительный результат реализации экспериментальной программы ППФП. По результатам тестовых испытаний установлено уровень функциональной подготовленности студентов. По всем исследуемым функциональным параметрам у студентов ЭГ и КГ в начале эксперимента отсутствуют какие-либо достоверно значимые различия ($p<0,05$).

Результаты проведенного исследования показали, что разработана программа ППФП приводит к более выразительным положительным изменениям в состоянии психофизической готовности студентов ЭГ по сравнению с КГ. Ее использование в процессе физического воспитания способствует повышению уровня физической подготовленности и улучшению функционального состояния организма студентов. Установлено, что у студентов ЭГ зафиксировано достоверное ($p<0,05-<0,001$) улучшение ряда функциональных показателей состояния сердечно-сосудистой системы. Показатели теста Руффье выросли на 25,1% при высокой вероятности ($p<0,01$). Показатели ИФЗ (уровень адаптации организма) в ЭГ выросли на 19,3% от исходного уровня ($p<0,01$). Показатели ИФЗ определяются по шкале оценивания как удовлетворительная адаптация. Это свидетельствует о надлежащем состоянии здоровья студентов. Определено, что у студентов ЭГ достоверно ($p<0,01$) улучшился показатель физической работоспособности (ИГСТ) на 25,5%. По шкале оценивания уровень физической подготовленности (ФП) определен как хороший. Адекватность подобранных средств и методов ППФП позволило достичь существенных позитивных изменений в динамике всех вышеупомянутых функциональных проб и индексов студентов ЭГ. По окончании эксперимента средний показатель роста в этих индексах (пробах) студентов ЭГ составил 23,3%. Анализ результатов тестирования уровня общей физической подготовленности студентов ЭГ свидетельствует о наличии положительных изменений в количественных параметрах показателей, вероятность разногласий между которыми является достоверной ($p<0,05-0,001$).

Анализ полученных данных доказывает эффективность экспериментальной программы ППФП. Это подтверждается статистически достоверными изменениями в показателях функциональной подготовленности студентов ЭГ: теста Руффье – до 25,1% ($p<0,01$),

показателя ИФЗ – до 19,3% ($p<0,01$), показателя физической работоспособности ИГСТ – до 25,5% ($p<0,01$).

Важным элементом в нашем исследовании является гуманистическая парадигма профессиональной подготовки студентов технических специальностей. В этом случае организация учебно-воспитательного процесса невозможна без обращения к личности: ее возрастных и индивидуальных особенностей, качеств и способностей, ценностных ориентаций, образовательных и духовно-культурных потребностей, субъектного опыта. Поэтому исследование проблемы ППФП студентов технических специальностей предопределяет использование личностного подхода. По нашему мнению, гуманизация ППФП в ВУЗ предполагает не только освоение студентом известных способов деятельности, выработку адаптивных ресурсов, но и возможность избирать приемлимый вид деятельности, обогащать свой двигательный опыт. Последнее возможно в контексте реализации преподавателем гуманистической функции образования, в контексте его реальной гуманизации, создающей условия для формирования системы ценностей личности, способной к творчеству, самореализации своих потенций.

У студентов экспериментальных групп на завершающем этапе эксперимента наблюдался высокий уровень значимости таких ценностей, как знание, культура, творчество, труд как профессия. С изменением ценностно-мотивационного отношения к занятиям физической культурой в ЭГ изменилась посещаемость: до эксперимента – 60%, после эксперимента – 86%, в то время как в контрольной группе этот показатель составил соответственно до эксперимента – 55%, после эксперимента – 65%. Анализируя число пропусков занятий по причине простудных заболеваний было установлено, что у студентов экспериментальной группы их на 11% меньше, чем у студентов контрольной группы.

В процессе экспериментальной работы студенты овладевали умениями по сохранению своего здоровья. Значительная часть студентов стала использовать методы диагностирования своего физического и психического состояния (85%), применять способы снятия утомления и переутомления (80%), расслабления (74%). Используя результаты анализа проведенной в процессе гуманистически ориентированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов, важно отметить достижения в формировании гуманных отношений друг к другу (сотрудничество, помощь, способность сопереживания, соучастия и т.д.).

Результаты исследования показали, что экспериментальная программа ППФП студентов способствует совершенствованию их психофизических качеств, готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

Выводы. 1.) Результаты апробации предложенной нами методики ППФП показали, что применение экспериментальной программы обеспечило достоверное улучшение уровней сформированности каждого компонента ППФП студентов экспериментальной группы. 2.) Анализ результатов тестирования студентов ЭГ свидетельствует о наличии положительных изменений в количественных параметрах. Также доказана и статистически подтверждена достоверность различий между конечными показателями уровня физической подготовленности студентов ЭГ и КГ. 3.) Достоверно подтверждены различия ($p<0,05$-$0,001$) между исходными и конечными показателями, характеризующими уровень развития профессионально значимых для студентов технических специальностей способностей: скоростно-силовых, статической силовой выносливости, силовой выносливости, координированности движений руками, сохранению равновесия в статическом положении туловища.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется разработать рабочую программу по физическому воспитанию для студентов технических специальностей с учетом их профессионально-прикладной физической подготовленности.

Литература:

1. Колумбет А.Н. Методика совершенствования профессионально значимых координационных качеств у студенток на занятиях по физическому воспитанию / А.Н. Колумбет // Физическое воспитание студентов. − 2016. − № 4. − С. 35-43. doi: 10.15561/20755279.2016.0404

2. Пичурин В.В. Жизнестойкость студентов и психологическая готовность к профессиональной деятельности / В.В. Пичурин // Физическое воспитание студентов. − 2015. − № 3. − С. 38-43. doi:10.15561/20755279.2015.0305

3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский – 2015;2:34-42. doi:10.15561/18189172.2015.0206

4. Семенов Б. Обґрунтування змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій / Б. Семенов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. − 2012. – № 2(18). – С. 191-194.

5. Фотинюк В.Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб готовності студентів до майбутньої діяльності за фахом / В.Г. Фотинюк // Вища освіта України. Тематичний випуск «Інтеграція вищої школи України до європейського та світового простору». – К., 2012. – № 1. – С. 436–442.

6. Черновский С.М. Выявление профессионально значимых координационных качеств у будущих дизайнеров / С.М. Черновский, А.н. Колумбет // Физическое воспитание студентов. − 2016. − № 2. − С. 38-44. doi:10.15561/20755279.2016.0206

7. Al-Hariri M.T. Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam / M.T. Al-Hariri, A.A. Al-Hattami // Journal of Taibah University Medical Sciences. – 2015;10(1):66-73.

8. East L. Evaluation of a filmed clinical scenario as a teaching resource for an introductory pharmacology unit for undergraduate health students: A pilot practicing / L. East, M. Hutchinson // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015;12:103-108. doi:10.15561/18189172.2015.12016

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

Захарченко Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Головною метою відвідування занять з фізичного виховання є формування майбутньої особистості, що є запорукою ряду позитивних факторів для неї та суспільства в цілому. На сьогоднішньому етапі розвитку підростаючого покоління не всі розуміють з якою метою відвідують заняття, а саме з фізичного виховання. Наша стаття присвячена визначенню мети відвідування занять з фізичного виховання студентів коледжу та порівняння показників студентів вузів. Так як програми з фізичної культури в коледжі та вузі відрізняються, нами висвітлено

THE FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR BOYS AND GIRLS

Zakharchenko Maryna The main goal of visiting lessons on physical education are shaping the future of personality that is the key to a number of positive factors for her and society in general. At this stage of the younger generation not everyone understands what purpose attend classes such as physical education. Our paper is devoted goal-class attendance of physical education of college students and comparison of university students. Since the program of physical culture in colleges and

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК Захарченко Марина

Главной целью посещения занятий по физическому воспитанию является формирование будущей личности, что является залогом ряда положительных факторов для нее и общества в целом. На сегодняшнем этапе развития подрастающего поколения не все понимают с какой целью посещают занятия, а именно по физическому воспитанию. Наша статья посвящена определению цели посещения занятий по физическому

результати зацікавленості у відвідуванні занять студентів коледжу та вузів, проведено дослідження - опитано 50 студентів з них 18 юнаків та 32 дівчат І-ІІ курсів коледжу за спеціальністю «Початкова освіта».

universities are different, our results highlighted interest in the attendance college students and universities, the research - interviewed 50 students including 18 boys and 32 girls and II college courses in specialty "Primary education".

воспитанию студентов колледжа и сравнения показателей студентов вузов. Так как программы по физической культуре в колледже и вузе отличаются, нами рассмотрены результаты заинтересованности в посещении занятий студентов колледжа и вузов, проведено исследование - опрошено 50 студентов из них 18 юношей и 32 девушек І-ІІ курсов колледжа по специальности «Начальное образование».

Ключові слова:
фізичне виховання, юнаки, дівчата.

physical education, boys, girls.

физическое воспитание, юноши, девушки.

Постановка проблеми. В результаті штучного зниження свого культурного потенціалу, фізична культура не стала потребою для більшості людей, на вкрай низькому рівні функціонує в основних сферах життєдіяльності суспільства і людини, не даючи їй запасу «міцності» у вигляді здоров’я, функціональної підготовленості, психічної стійкості і емоційної задоволеності. Одним із чільних питань, що нині постали перед охороною здоров'я та фізичним вихованням в Україні, є проблема погіршення здоров'я населення, у тому числі й студентської молоді. Окрім незадовільного екологічного стану та панування малорухомого укладу життя, важливим чинником ситуації, що склалась, є низька питома вага фізичної культури та спорту в утвердженні здорового способу життя серед молоді. Фізична культура відіграє значну роль у житті підростаючого покоління. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень. Метою програми з фізичного виховання для студентів є формування фізичної культури особистості як системної та інтегративної якості – невід’ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати позитивний вплив на себе та оточуючих. Формування фізкультурної освіти студентів педагогічних вузів неможливо без попереднього врахування мотивації фізкультурної діяльності, яка має велике значення і є центральним компонентом і ядром у вихованні в молоді позитивного ставлення до занять з фізичного виховання [10, 11].

Фізична культура, як невід’ємний вид загальної культури в силу закладеного в неї потенціалу, безперечно, зміцнення здоров’я кожної людини, тим самим ведучи до оздоровлення всієї нації. Вона допомагає сформувати людину в цілому, дозволяє вирішити основні питання, які висуває сучасне життя, а отже, і сприяє прогресивному розвитку суспільства.

В. С. Якімович мету фізкультурного виховання вбачає в людині культури, яка зосереджує в собі такі начала особистості: свобода, гуманність, духовність, творчість, адаптивність. Якщо торкнутися питання з приводу кількості студентів педагогічних вузів, для яких фізична культура функціонує на особистісному рівні.

За даними А. Драчука регулярно займаються фізичною культурою і спортом всього 14,8 % опитаних студентів; 32,2 % студентів фізичною культурою займаються, але не регулярно; 66,4 % опитаних студентів фізичною культурою і спортом не займаються взагалі [5].

За результатами дослідження закордонних фахівців А. М. Гендіна і М. І. Сергєєва заняття фізичною культурою і спортом властиві тільки 28 % обстежених студентів, а регулярна фізична активність спостерігається у 29% студентів.

Білоруським вченим А. А. Злотниковим з'ясовано ступінь спортивної активності студентів позанавчальними заняттями. Так, займаються фізичними вправами, спортом практично щодня – 9,1 %, 3-4 рази на тиждень – 15,7 %, 1-2 рази на тиждень – 37, 7 %, 1-2 рази на кілька місяців – 19,4 %, взагалі не займаються – 17,8 % і не відповіли – 0,3 % респондентів. Характерно, що дівчат, що взагалі не займаються (22,3 %) майже в два рази більше, ніж юнаків (11,7 %). Займаються від випадку до випадку (1-2 рази на кілька місяців): 23,6 % дівчат і 13,6 % юнаків. Відповідно щодня займаються 11,7 % юнаків і 7,2 % дівчат, 3-4 рази на тиждень – 21,1 % юнаків і 11,8 % дівчат. Такі дані переконливо показують, що сучасні студенти вузів не орієнтовані на цінності фізичної культури.

Мета роботи – визначити мету відвідування занять з фізичного виховання студентів коледжу.

Результати досліджень та їх обговорення. Навчально-виховний процес з фізичного виховання у закладах освіти є невід'ємною складовою у структурі підготовки майбутніх фахівців, що забезпечує освоєння цінностей фізичної культури, підвищення рівня фізичного здоров'я та осмислення мети відвідування занять з фізичного виховання та яку користь воно чинить на організм.

Для успішного залучення студентської молоді до занять фізичною культурою фундаментальним завданням є формування мотивації. Саме ця психологічно-соціологічна проблема наразі превалює в дослідженнях, пов'язаних із підвищенням привабливості занять руховою активністю. Знання вихідного рівня мотивації до фізичної культури дозволяє науковцям досить точно, через погляди на власне здоров'язбереження, спрогнозувати можливу поведінку студентів.

З метою виявлення мети відвідування занять з фізичного виховання, нами було проведено анкетування респондентів Університетського коледжу Київського університету імені Б. Грінченка, в анкетуванні взяло участь 50 студентів з них 18 юнаків та 32 дівчат І-ІІ курсів за спеціальністю «Початкова освіта».

Питання щодо мети відвідування занять з фізичного виховання студентів коледжу мало досліджені, більшість робіт присвячені студентам вузів, наша задача провести порівняльний аналіз показників серед студентів коледжу та ВНЗ.

На початку дослідження ми визначили чи задовольняє програма з фізичного виховання студентів коледжу, результат виявився доволі високим – 83 % юнаків та 90 % дівчат задоволені програмою. Це спонукає нас з'ясувати чи є різниця між інтересами студентів коледжу та ВНЗ.

Аналізуючи роботи авторів [3, 7, 13] та провівши свій експеримент можемо зробити порівнюючий аналіз.

Як показує дослідження Пільової С. Г. [14], на питання «Чи займаєтеся Ви якимось видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями?» «так» відповіли 83,2 % дівчат та 76,3 % юнаків, нами ж було з'ясовано, що студенти коледжу на питання «Чи займаєтеся Ви спортом?» позитивно відповіли 85 % юнаків та 84 % дівчат, що хоч і не в значній мірі, але є більшим за показники студентів ВНЗ. Це може свідчити про те, що студенти коледжу мають більше інтересу до зайняття обраним видом спорту.

Наступний пункт який ми порівнювали акцентувався на меті, з якою студенти займаються або хотіли б займатися фізичними вправами, як серед дівчат, так і серед юнаків у дослідженнях Пільової С. Г. виявилося удосконалення форми тіла: цей варіант відповіді обрали 58 % дівчат та 31,3 % юнаків, наступний за кількістю відповідей мотив – поліпшення стану здоров'я – цей варіант відповіді обрали 45,6 % дівчат, юнаків – 28,3 %, для активного відпочинку – 24,2 % юнаків і 11,0 % дівчат.

М. І. Маєвський досліджуючи мету занять спортом студенток вузів за спеціальністю «Дошкільна освіта» виявив, що 10 % студенток займаються спортом, щоб підвищити свою фізичну підготовку, 20 % отримують задоволення від рухової активності, 20 % покращують здоров'я, для 3,3 % метою є нормалізація тіла та такий же відсоток має показник – для проведення активного дозвілля.

Аналізуючи відповіді студентів коледжу, вони обирають такі пункти: знають, що це корисно - 69 % дівчат та 63 % юнаків; задля отримання консультації до самостійних занять - 56 % юнаків та 81 % дівчат; підвищити свою фізичну підготовленість – 67 % юнаків та 93 % дівчат; щоб оволодіти новими фізичними вправами – 87 % дівчат та 44 % юнаків; заняття з фізичного виховання мотивують до занять спортом - 78 % осіб жіночої статі та 61 % чоловічої; дізнатися про свій фізичний стан – 84 % дівчат та 72 % юнаків (рис. 1).

Результати дослідження М. І. Маєвського показують, що 20 % знають що це корисно, про підвищення своєї фізичної підготовленості – 23,3 %. Не знайшлося жодної студентки вузу, яка б відвідувала заняття з фізичного виховання, щоб навчитися нових вправ та щоб отримати консультацію для самостійних занять. Аналіз показників М. І. Маєвського, щодо мети відвідування занять фізичним вихованням і спортом дає пояснення, чому так мало студенток займаються – бракує внутрішньої усвідомленої мотивації. Показники студентів коледжу вищі, що є результатом програми з фізичної культури, яка є різною для студентів коледжу та студентів вузів, вони в залежності від програми мають різну мотивацію, що суттєво відрізняється на їх показниках.



Рис. 1 Мета відвідування занять з фізичного виховання студентів коледжу

1- задовольняє програма з ФВ;
2- консультація для самостійних занять;
3- підвищення фізичної підготовленості
4- навчитися новим вправам;
5- заняття з ФВ мотивують до занять спортом;
6- дізнатися про свій фізичний стан.

У роботі С.Г. Пільової було проведено аналіз, щодо частого пропускання заняття з фізичного виховання: без поважних причин 68,3 % юнаків та 62,1 % дівчат; 27,7 % дівчат та 21,7 % юнаків пропускають заняття 3–5 раз за семестр; часто пропускають заняття 7,8 % юнаків та 5,6 % дівчат.

Дослідження М. І. Маєвського показують, що 43,3 % студенток пропускають заняття 2 рази на тиждень; 16,7 % - 2 рази на тиждень, це свідчить про те, що більшість студенток пропускають заняття, що свідчить про низький рівень інтересу та мотивації до занять.

Наші дослідження показують такий результат: майже ніколи не пропускають 62 % дівчат та 68 % юнаків; тільки, коли хворіють 32 % дівчат, 11 % юнаків; 3-4 рази за семестр 16 % юнаків та 4 % дівчат; пропускають часто 2 % дівчат та 5 % юнаків.

Після отримання результатів, ми можемо зробити висновок, що показники студентів коледжу та вузів відрізняються через те, що заняття з фізичного виховання проводяться за рідними програмами з фізичної культури, у ВНЗ не фізкультурного профілю заняття проводяться один раз на тиждень по дві години, у коледжі один-два рази на тиждень по 45 хвилин за програмою старших класів. Програма з фізичної культури, яка використовують фахівці на заняттях з фізичного виховання суттєво впливає на мотивацію тих хто займається.

Висновки: Для того щоб студенти почали орієнтуватися на цінності фізичної культури потрібно зробити їх особистісною потребою, привести їх у відповідну систему.

Ми можемо припустити, що такі високі показники мети відвідування занять з фізичного виховання студентів коледжу залежать від програми з фізичної культури, адже навантаження на заняттях розподілені по іншому, ніж у вузах. Результати наших досліджень показали, що студенти коледжу більше зацікавлені у заняттях з фізичного виховання.

Список літератури

1. Ахметов Н.А. Гуманистический подход в физическом воспитании студентов и студенток / Н.А. Ахметов, Б.Т. Сахаев, Н.А. Ахметов, З.А. Абдрахманов // вестник карагандинского государственного университета, серия педагогика. – 2007. – №4 (48). – с. 37-41

2. Бака Р. Сравнительная оценка физической подготовленности как фактор мотивации студентов к физической активности / Р. Бака, А. Шпаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – № 3. – С. 8–11.

3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г.В. Безверхня, М.І. Маєвський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 10-15.

4. Дзензелюк Д. О. Ставлення та перспектива самостійних занять із фізичного виховання студентів ВНУ / Д. О. Дзензелюк // Наукові записки кафедри педагогіки : зб. наук. пр. – Харків : Вид-во ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. – Вип. XXXIV. – С. 81–87.

5. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / А. Драчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №4. – С. 84 – 86

6. Єрмакова Т.С. Індивідуалізація формування культури здоров'я школярів у польських школах // педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – с. 29-33

7. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту / Н. О. Земська // Слобожанський науково- спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5. – Ч. 1. – С. 26–30.

8. Караваева Е.Л., Сахаев Б.Т, Бозтаева С.Ж. Психолого-педагогическое сопровождение гендерного развития молодежи // теория и методика физической культуры. – 2007. – №2. – с. 101-106.

9. Козак Є. П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних закладів : авто- реф. к.п.н. : 13.00.07. Теорія і методика виховання / Є. П. Козак. – Київ, 2011. – 20 с

10. Круцевич Т. Ю., Марченко О.Ю. Факторы, влияющие на формирование ценностей физической культуры студентов / Т. Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // материалы XIII международной научной конференции «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» 7-10 октября 2009 г. Т.1. – с 91-94.

11. Круцевич Т. Ю. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, Е. А. Биличенко // спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – с. 114–119.

12. Марченко О. Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів / О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – с. 75–78.

13. Петренко В. І. Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей / В. І. Петренко, І. І. Петренко

14. Пільова С. Г. Роль фізичної культури в житті студентів інституту мов світу / С. Г. Пільова // Слобожанський науково- спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 3. – С. 216–219.

АМПЛІТУДНО-ЧАСТОТНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кашуба Віталій, Бондар Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ)

Анотації:

На основі аналізу, синтезу, узагальнення науково-методичної літератури та за допомогою методу стабілографії досліджено особливості вертикальної стійкості тіла дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. У статті зазначено, що рівновага тіла людини є однією з найважливіших координаційних якостей, розвивати і вдосконалювати яку необхідно протягом усього життя, особливо у дітей з вадами слуху. Представлено порівняльний аналіз амплітудно-частотних показників стійкості тіла молодших школярів з вадами слуху та практично здорових дітей при виконанні тесту проба Ромберга з відкритими очима.

AMPLITUDE-FREQUENCY CHARACTERISTICS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN'S VERTICAL STABILITY BODY IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION Vitaly Kashuba, Elena Bondar. The features of body vertical stability of junior schoolchildren with hearing impairments are researched basing on the analysis, synthesis, generalization of scientific and methodical literature and using the stabilography method. The article states that the equilibrium of the human body is one of the most important qualities of coordination, which is necessary to develop and improve throughout life. The comparative analysis of amplitude-frequency parameters of the stability of junior schoolchildren with hearing impairments and healthy children during the Romberg test with open eyes is presented.

АМПЛИТУДНО-ЧАСТОТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕСЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Виталий Кашуба, Елена Бондарь. На основе анализа, синтеза, обобщения научно-методической литературы и при помощи метода стабилографии исследованы особенности вертикальной устойчивости тела детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. В статье указывается, что равновесие тела человека является одним из важнейших координационных качеств, развивать и совершенствовать которое необходимо в течении всей жизни. Представлено сравнительный анализ амплитудно-частотных показателей устойчивости тела младших школьников с нарушением слуха и практически здоровых детей при выполнении теста проба Ромберга с открытыми глазами.

Ключові слова:

діти молодшого шкільного віку, вади слуху, вертикальна стійкість тіла.

junior schoolchildren, hearing impairments, the body vertical stability.

дети младшего школьного возраста, нарушения слуха, вертикальная устойчивость тела.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Ставлення до осіб з порушеннями в фізичному розвитку на протязі всієї історії людства зазнавало певних змін. Сьогодні в державній і громадській свідомості визріває нове єдине суспільство рівноправних людей. Саме тому, демократизація суспільства, що відбувається в Україні, зумовила необхідність суттєвих змін у процесі освіти, у тому числі і спеціальної [4, 7].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я на березень 2015 року у світі налічується більше 360 мільйонів чоловік з депривацією слуху (більше 5 % населення світу), з них 32 мільйони діти. Згідно з прогнозом Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2020 року порушення слуху будуть мати більше ніж 30 % населення світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі [2, 5, 9] зазначається, що практично у всіх дітей з втратою слуху існують проблеми формування рухової функції, це проявляється в сенсомоторних порушеннях, зниженні основних рухових функцій. У таких дітей найбільш вразлива тонка моторика і чітко простежується зниження і порушення координаційних здібностей [4, 8].

Координаційні здібності слід розглядати як моторну адаптацію людини, у дітей з порушенням слуху вони проходять процес формування і становлення більш складно і довго [6]. Вертикальна стійкість тіла людини є однією з основних координаційних якостей, розвивати і вдосконалювати яку необхідно протягом усього життя.

Основу управління будь-якою рівновагою становить взаємодія положення тіла з земною гравітацією. Чим вище положення загального центру тяжіння над опорою, тим більший вплив надають на нього сили гравітації і тим складніше зберігати стійкість [3, 4].

Для дітей з вадами слуху рух - не лише умова життєзабезпечення, засіб і метод підтримки працездатності, але і спосіб розвитку всіх зон кори великих півкуль мозку, координації міжцентральних зв'язків, формування рухових взаємодій, аналізаторів, пізнавальних процесів, корекції і компенсації недоліків в фізичному розвитку. Вимкнення слуху із системи сенсорів не представляє собою ізольованого «випадання» аналізаторів, а порушує весь хід розвитку даної категорії дітей [2, 5, 8].

Таким чином, втрата слуху знижує рівень розвитку рухового аналізатора, і з'являються порушення в координації, а саме у вертікальній стійкості тіла школярів з вадами слуху [1, 4, 9].

Зв’язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту до теми 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 011U001734) та плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 роки за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров’яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета роботи – визначити особливості вертикальної стійкості тіла дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху за основними амплітудно-частотними характеристиками.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, метод стабілографії (Стабілан 01-2), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження здатності до збереження статичної рівноваги тіла дітей молодшого шкільного віку нами був використаний метод стабілографії.

Для виявлення відмінностей за здатністю зберігати статичну рівновагу тіла між дітьми молодшого шкільного віку з вадами слуху та їх практично здоровими однолітками нами було проведено порівняльний аналіз амплітудно-частотних показників стійкості тіла дітей при виконанні тесту проба Ромберга з відкритими очима, отримані дані представлені в таблиці 1.

Аналіз показників частоти коливань ЗЦТ дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху при виконанні проби Ромберга з відкритими очима показав, що різниця за цим показником у хлопців та дівчат не є достовірною і складає від 0,21 до 0,16 Гц в різних вікових групах. Разом з тим у хлопців спостерігається незначне зменшення частоти коливань ЗЦТ як у фронтальній площині від 3,46 Гц в 7 років до 3,68 Гц в 10 років, так і у сагітальній площині від 3,38 Гц до 3,89 Гц, відповідно.

Аналогічна динаміка спостерігається і в дівчат у фронтальній площині: від 3,48 Гц в 7 років до 3,69 Гц в 10 років, так і у сагітальній площині від 3,52 Гц до 3,72 Гц, відповідно. Таким чином нами встановлено, що частотні характеристики вертикальної стійкості незначно покращуються протягом усього періоду 7-10 років у дітей з вадами слуху.

Аналіз показників амплітуди коливань ЗЦТ тіла дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху при виконанні проби Ромберга з відкритими очима показав, що різниця за цим показником між хлопцями та дівчатами не є достовірною і складає від 5,52 до 3,22 мм в різних вікових групах. Разом з тим і у хлопців спостерігається незначне зменшення амплітуди коливань ЗЦТ тіла як у фронтальній площині від 26,14 мм в 7 років до 20,56 мм в 10 років, так і у сагітальній площині від 28,24 мм до 23,06 мм, відповідно. Аналогічна динаміка спостерігається і в дівчат у фронтальній площині від 27,02 мм в 7 років до 24,34 мм в 10 років, так і у сагітальній площині від 29,22 мм до 25,81 мм, відповідно.

Таблиця 1

Амплітудно-частотні характеристики статичної рівноваги тіла **дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху, (n=62) та їх практично здорових однолітків, (n=105) в тесті проба Ромберга з відкритими очима**

Статево-вікові групи			Амплитуда коливань ЗЦТ, мм				Частота коливань ЗЦТ, Гц			
			X		Y		X		Y	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Діти з вадами слуху	хлопці	7 років, n=6	23,98*	2,84	26,66*	2,47	3,51	0,36	3,44	0,35
		8 років, n=16	26,14*	2,08	28,24*	2,35	3,34	0,27	3,12	0,39
		9 років, n=8	23,05*	2,73	25,75*	1,82	3,59	0,28	3,48	0,31
		10 років, n=6	20,56*	1,97	23,06*	1,92	3,68*	0,35	3,69*	0,38
	дівчата	7 років, n=7	27,02*	2,1	29,22*	2,37	3,48	0,31	3,52	0,34
		8 років, n=6	25,07*	2,66	27,84*	1,74	3,53	0,34	3,58	0,38
		9 років, n=6	26,36*	2,71	26,97*	1,19	3,59	0,32	3,61	0,38
		10 років, n=7	24,34*	2,47	25,81*	1,67	3,89	0,3	3,72*	0,34
Практично здорові діти	хлопці	7 років, n=13	20,59	2,84	22,24	5,47	3,77	0,72	3,73	1,03
		8 років, n=11	19,74	2,08	20,06	2,35	3,83	0,84	3,75	0,36
		9 років, n=14	18,36	0,73	19,52	0,82	3,91	0,74	3,8	0,21
		10 років,n=13	11,59	3,47	13,19	3,92	4,34	0,26	4,16	0,19
	дівчата	7 років,n=14	21,12	2,1	22,97	2,37	3,81	0,88	3,77	0,29
		8 років,n=13	20,62	0,66	21,91	0,74	4,24	0,81	4,16	0,26
		9 років,n=13	19,92	3,71	19,83	4,19	3,76	0,79	3,69	0,35
		10 років, n =14	11,61	1,47	12,34	1,67	4,12	1,19	4,27	0,32

Примітка: X−фронтальна площина; Y−сагітальна площина; * − різниця між показниками дітей з вадами слуху і їх практично здоровими однолітками статистично достовірна на рівні $p<0,05$

Таким чином нами встановлено, що амплітудні характеристики вертикальної стійкості тіла незначно покращуються протягом усього періоду 7-10 років у дітей з вадами слуху.

Таким чином, нами виявлено, що амплітудно-частотні показники утримання рівноваги тіла у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху покращуються зі збільшенням віку.

Таким чином, показники амплітуди коливань ЗЦТ тіла практично здорових дітей молодшого шкільного віку зменшуються зі збільшенням віку дітей. Разом з тим, різниця за цим показником між хлопцями 7 і 8 років становить у фронтальній площині 0,16 мм і в сагітальній площині 0,18 мм, а між хлопцями 8 і 9 років 1,93 мм і 0,31 мм відповідно, у хлопців 9 і 10 років різниця становить 8,02 мм у фронтальній площині і 6,69 мм в сагітальній площині. У дівчат спостерігається аналогічна ситуація за період з 9 до 10 років, амплітуда коливань ЗЦТ зменшується на 8,02 мм у фронтальній площині та на 7,16 мм у сагітальній площині, в той час, як з 7 до 9 років дані показники зменшуються на 1,76 мм та на 2,25 мм, відповідно. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що у практично здорових дітей молодшого шкільного віку у період з 9 до 10 років значно покращуються амплітудні показники здатності до збереження статичної рівноваги.

Нами також зафіксовано збільшення частоти коливань ЗЦТ тіла практично здорових дітей молодшого шкільного віку. Слід відмітити, що різниця за цим показником між хлопцями 7 і 8 років становить у фронтальній площині 0,09 Гц і в сагітальній площині 0,12 Гц, а між хлопцями 9 і 10 років 0,09 Гц і 0,1 Гц, відповідно. У дітей 8 і 9 років різниця становить 0,12 Гц у фронтальній площині і 0,13 Гц в сагітальній площині. Разом з тим, нами не виявлено значних змін частоти коливань ЗЦТ тіла в окремих досліджуваних вікових групах, збільшення частоти відбувається поступово. Таким чином, зменшення амплітуди та збільшення частоти коливань ЗЦТ тіла дозволяє зробити висновок, що у практично здорових дітей молодшого шкільного віку покращення здатності до збереження статичної рівноваги тіла спостерігається з 7 до 10 років.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, на теперешній час занижується здатність формування вертикальної стійкості тіла дітей молодшого шкільного віку як як засобу всесторонього розвитку особистості дитини з вадами слуху.

Здатність зберігати статичну рівновагу тіла у дітей з вадами слуху значно гірші ніж у їх практично здорових однолітків ($p<0,05$). У дітей з вадами слуху та їх практично здорових однолітків в період з 7 до 9 років різниця між амплітудою коливань ЗЦТ тіла становить приблизно 30%, а в 10 років вона складає 50%. У дітей з вадами слуху показники рівноваги зі закритими очима гірші на 25-30% ніж з відкритими очима. Показники практично здорових дітей на 15-20% гірші зі закритими очима ніж з відкритими очима.

Подальша робота буде направлена на розробку технології корекціїї порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання.

Список використаних літературних джерел

1. Бондар О. Особливості утримання рівноваги дітьми молодшого шкільного віку з порушенням слуху / Олена Бондар, Володимир Джевага, Олександр Жирнов // Спортивна наука України (електронне видання). – 2016. – Вип. № 1 (71) – С. 17–20.

2. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит. – 2010. – 608 с.

3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К., 2003. – 248 с.

4. Кашуба В. Корекція координаційних здатностей молодших школярів з вадами слуху у процесі адаптивного фізичного виховання / В. Кашуба, І. Хмельницька, З. Насралла // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 77–82.

5. Кашуба В. А. Коррекция нарушений осанки школьников в процессе адаптивного физического воспитания / В. А. Кашуба, Х. А. Насралла. Зияд. – Київ : Науковий світ. – 2008. – 224 с.

6. Кашуба В.А. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография / В.А. Кашуба, Е.М. Бондарь, Н.Н. Гончарова, Н.Л. Носова. - Луцк : Вежа-Друк, 2016. – 232 с.

7. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. … доктора з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / Ірина Олександрівна Когут. – Київ, 2016 – 44 с.

8. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие. – М. : ТВТ Дивизион. – 2006. – 290 с.

9. Сторожик А.И. Технология формирования вертикальной устойчивости тела детей 7 – 10 лет со сниженным слухом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С. 67-73.

КЛАСИЧНИЙ ЕКЗЕРСИС З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ - ОСНОВА В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кізім Вікторія, Чернишенко Тамара

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайло Коцюбинського

Анотації:

В роботі відсвітлюється проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до викладання класичного екзерсису в начальних закладах. Підкреслюється, що важливою умовою цього процесу є засвоєння студентами техніки виконання вправ, комбінацій у тріаді: музики, тіла і ритму.

EXERCISE CLASSIC - BASIS IN PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR INVESTING WITH MUSIC Kizim Victoria, Chernuchenko Tamara

The paper illuminate the problem of training future experts of physical training in teaching classical Exercise in educational establishments. It is emphasized that an important condition for this process is mastering technique exercises, combinations of the triad: music, body and rhythm.

КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС – ОСНОВА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРЕПОДОВАНИИ ЗАНЯТИЙ З МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ

Виктория Кизим, Тамара Чернышенко В работе раскрывается проблема подготовки будущих специалистов физической культуры в преподавании классического экзерсиса в учебных заведениях. Подчеркивается, что важным условием этого процесса является усвоение студентами техники выполнения упражнений, комбинаций в триаде: музыка, тело и ритм.

Ключові слова:

класичний екзерсис, музичний ритм, темп, хореографічна підготовленість студентів.

classical exercise, musical rhythm, tempo, choreographic preparedness of students.

классический экзерсис, музыкальный ритм, темп, хореографическая подготовленность студентов.

Постановка проблеми. Сучасні наукові дослідження з проблеми підготовки майбутнього фахівця фізичної культури вказують на те, що фізична культура розглядається як складова частини культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [3]. Сучасна освіта з фізичної культури має забезпечити розвиток особистості, здатної на відповіді адекватно викликам часу. Тобто формувати професійно компетентного та кваліфікаційного конкурентно-спроможного спеціаліста; виховувати особистість, здатну сприймати і творити зміни, спроможну осягнути проблеми інноваціях та їх продовжувати в своїй майбутній діяльності [1]. Сьогодні випускники мають поєднувати в собі професійні та інноваційні компетенції для задоволення

широких потреб ринку праці й суспільства в цілому. Виходячи з цього, фахова підготовка майбутніх вчителів, тренерів має бути спрямована оволодіння передовими технологіями проведення хореографічної роботи на заняттях з фізичної культури. Це відповідає вимогам змісту «Стандарту початкової освіти», в яких предмет «Хореографія» входить до варіативної частини [2].

Перебудова навчального процесу у системі вищої школи, виходячи з вимог і принципів Болонської декларації, орієнтована на формування нового типу активно-творчої особистості. Це актуалізує пошук різноманітних методів, прийомів, засобів та інноваційних технологій навчання. Крім того, перехід до кредитно-модульної системи навчання, яка передбачає використання різних форм, занять та видів підготовки студентів висуває нові вимоги до розробки методичного забезпечення студентів різними видами робіт вищих навчальних закладів та її контролю [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що питання організації навчально-виховного процесу, зокрема хореографічна освіта в вищих навчальних закладах розкривається поверхово. У своїх дослідженнях вчені (С.Забредовського [4], Б.Стасько [7], О. Мартиненко [5], Л.Цветкової [9], Ю.Шмакової та ін.) важливе місце відводять розвитку професійної компетентності майбутнього вчителя-хореографа, володіння професійно-педагогічними якостями. Питання професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з хореографії, танцювальних вправ розглядається лише в окремих дослідженнях (Т.Роттерс [6], А.Шевчук [13]), оцінка ритмічної підготовленості по тестам студентів інституту фізичного виховання і спорту (на прикладі дисципліни «Ритміка і хореографія») (В.Кізім, Т. Чернишенко [12]).

Однак хореографічне мистецтво постійно розвивається, оновлюється новими методиками, спирається на мистецькі інновації і це має обов'язково враховуватися в роботі сучасного вчителя фізичної культури. Саме це потребує підготовці фахівця здатного викладати хореографічний тренаж відповідно до вимог і потреб суспільства.

Аналіз наукових джерел свідчать про недостатність досліджень ефективності хореографії як засіб естетичної культури виконавців. Методичні розробки по використанню хореографічних вправ, як правило розраховано на професіоналів-хореографів, які мають спеціальну освіту, а не для спеціаліста з фізичного виховання.

Визнання деяких керівників фізичного виховання, методистів дошкільних закладів, хореографічні, танцювальні вправи не використовуються ними із-за труднощів підбору музичного супроводу, відсутності музичного матеріалу, методичного матеріалу, слабкої хореографічної підготовки, незнання хореографічної термінології та інші.

Також складність використання вправ класичного екзерсису вчителями фізичної культури в навчальному процесі заключається в тому, що від педагога вимагаються знання в області біомеханіки хореографічних рухів, методики викладання хореографічних вправ [5, 9].

Таким чином на сучасному етапі з'явилась необхідність переосмислення положення хореографічного екзерсису, танцювальних вправ в фізичному вихованні школярів.

Проте проблема формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури з розділу хореографії для роботи в системі шкільної освіти потребує детального дослідження та узагальнення.

Екзерсиз – (від франц**.** ***exercice*** **-** вправа**) –** це система хореографічних вправ, яка спрямована на набуття та вдосконалення танцювальних навиків, розвиток і підготовку м'язово-зв'язкового апарату та підтримку танцювальної форми виконавців відповідно до музичного супроводу [10]. Екзерсис розвиває високий рівень координації рухів, всіляко

відшліфовуючи в практичній діяльності такі складові, як ритм, темп, метр, музичний розмір, кількість повторень при виконанні вправ, характер музичного твору, особливості м'язових зусиль при виконанні класичних хореографічних вправ [11,12].

Однак в багатьох наукових роботах [8, 11, 13], висвітлена роль ритміки і хореографії, яка виконує не тільки загальноосвітні функції, але й оздоровчі, оскільки саме вони сприяють і фізичному вихованню – допомагають розвивати та закріплювати м'язове відчуття, навички рухатися ритмічно, красиво, зміцнюють здоров'я, розвивають спритність, гнучкість, виробляють правильну поставу, загартовують організм.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок впливу музики на класичний екзерсис, під час занять з дисципліни «Ритміка і хореографія».

Завдання дослідження:

- розкрити зв'язок музики й руху в контексті вивчення класичного екзерсису;
- дослідити і оцінити рівень хореографічної підготовленості у тріаді ритму, музики й тіла студентів інституту фізичного виховання і спорту на занятті з дисципліни «Ритміка і хореографія».

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Якісна підготовка спеціаліста фізичної культури і спорту у вищому педагогічному навчальному закладі потребує посиленої уваги до всіх складових професіограми майбутнього вчителя фізичної культури. Володіння основами теоретико-музичними знаннями є важливим компонентом фахової підготовки майбутнього спеціаліста, який буде працювати в сфері фізичної культури і спорту. Тому в результаті вивчення дисципліни «Ритміка і хореографія» студент повинен уміти самостійно добирати музичний супровід до вправ класичного екзерсису та окремих танцювальних вправ, танцювальних композицій, враховуючи відповідність хореографічних рішень образному музичному матеріалу. Для розв'язання означеної проблеми було використано таблиця «Темпи» (за метрономом), завдання якої полягає у підборі фонограми-супроводу до хореографічної композиції. Це допоможе студентам, в майбутній професійній діяльності, поглибити знання про особливості музичного твору, конкретизуючи взаємозв'язок музичної та хореографічної діяльності [10].

Метою музичного оформлення занять з елементами класичного танцю (хореографічних вправ) є відображення характеру відповідних елементів екзерсису, оскільки повинен існувати нерозривний зв'язок між рухом і музикою, який залежить від багатьох аспектів, головним з яких є метр, ритм, темп, завершеність музичних фраз, музичні акценти, стильові та жанрові особливості.

Як наголошує у своїй праці «Методика викладання класичного танцю» Л. Цветкова [9] спочатку студенти повинні засвоїти найпростіші музичні розміри (2/4; 3/4; 4/4;), пізніше складніші (6/8), поступово переходячи від спокійних, повільних темпів до помірних, жвавих, швидких і до зміни динаміки [9]. На початку навчання у музичному оформленні вправ екзерсису повинні домінувати музичні розміри - 2/4 або 4/4, які краще сприймаються студентом, відповідають чіткому та енергійному характеру рухів, мобілізують увагу.

Виняток становлять вправи для рук, голови, корпусу. Найчастіше використовуються музичні розміри 3/4, де музичні речення, або музичні періоди складаються з 8 тактів. Відповідно до вище сказаного нами була створена таблиця «Зв'язок музики з виконанням вправ класичного екзерсису», яка включала хореографічні вправи, відповідно до неї музичний розмір і темп музичного твору. Особливість таблиці - метроном (шкала І.Мельцеля), яка розподіляєв музику в залежності від ударів за 1 хвилину. (табл. №1).

Таблиця 1

Зв'язок музики з виконанням вправ класичного екзерсису

№ п/п	Зміст хореографічної вправи	Музичний розмір *(м/р)* музичного твору	Темп музичного твору	Метроном (шкала І.Мельцеля)
1.	Демі-пліе – напівприсідання	м/р – 4/4	спокійно, повільно	48-56 ударів за хв.*
2.	Гран-пліє – повний присід	м/р – 4/4	повільно	50-58 ударів за хв.
3.	Батман тандю – вправа для стопи.	м/р – 2/4	рухливо	84-100 ударів за хв.
4.	Батман тандю жете – невеликий мах	м/р – 4/4	помірно, жваво	88-104 ударів за хв.
5.	Гран батман жете – невеликий мах	м/р – 2/4	рухливо	84-100 ударів за хв.
6.	Батман фраппе - рух з ударом, або ударний рух.	м/р – 2/4	жваво, натхненно	100-116 ударів за хв.
7.	Батман фондю – повільний присід на одній нозі	м/р - 4/4	повільно	50-58 ударів за хв.
8.	Релеве - піднімання на пів-пальці	м/р -4/4	помірно	80-96 ударів за хв.
9.	Рон де жамб пар тере - коло ногою по підлозі	м/р -4/4	повільно, помірно	58-72 ударів за хв.
10.	Пор де бра - вправи для рук, корпуса, голови, наклони корпуса, голови	м/р – 3/4	спокійно, повільно	48-56 ударів за хв.*

Примітка: * ударів за хв. – ударів за хвилину

В експерименті брали участь студенти 1-го курсу інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету - імені Михайла Коцюбинського за напрямом підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Фізична реабілітація» (з них: хлопців -74, дівчат - 23 особи).

На практичних заняттях з дисципліни «Ритміка і хореографія» було включено хореографічний екзерсис, який викладався в підготовчій частині заняття біля станка, та на середині зали і складався з наступних рухів в певній послідовності поступово ускладняючись: **демі-пліе** (франц. *demiplie*) – напівприсідання; **гран-пліє** (франц. *grandplie*) – повний присід; **батман тандю** (франц. battements tendus – вправа для стопи; **батман тандю жете** (франц. bettements tendus jete) – невеликий мах; гран батман жете (франц. *Grand* bettements jete) – невеликий мах; батман фраппе (франц. battement tendus) – рух з ударом, або ударний рух; батман фондю (франц. *battement fondus*) – повільний присід на одній нозі; релеве (франц. releve) піднімання на пів-пальці; рон де жамб пар тере (франц. *rond de jambe par terre*) - коло ногою по підлозі; пор де бра - вправи для рук, корпуса, голови, наклони корпуса, голови. Всі рухи хореографічного екзерсису виконуються з кожної ноги і музичний супровід танцювальних елементів, має бути тотожним. Послідовність виконання рухів майже завжди одна і та ж, завдяки чому, музичний супровід стає різноманітнішим, динамічним, вільним, і застосовується для відображення різних комбінацій. На початку і в кінці кожна комбінація вправи супроводжується вступом (підготовчий рух), що передує усій комбінації,

під час якої студент готується до виконання заданого руху; закінчення – заключний рух, що повертає фігуру студента в початкове положення, тим самим дає визначення, що вправа закінчена.

В результаті експерименту, який тривав протягом 4 місяців, з використанням хореографічних вправ на заняттях з ритміки і хореографії, студентам експериментальної групи вдалося статистично достовірно покращити результати (табл.2).

Педагогічний експеримент показав, що значно змінилися показники хореографічної підготовленості у хлопців в експериментальній групі, порівнюючи з показниками контрольної групи. Так, в експериментальній групі по всім хореографічним вправам відбулися позитивні зміни. Ми з'ясували, що високі показники отримано в вправах: «батман фраппе» (28,12%) t=9,38 (P<0,05); «деми-плие» (27,38%) t=9,91 (P<0,05); «гран-плие» (23,32%) t =8,99 (P<0,05); «рон де жамб пар тере» (23,32%) t =8,99 (P<0,05).

Невелика різниця від попередніх показниках виявлена у хлопців в вправах: «батман фондю» (26,95%) t=8,85 (P<0,05); «релеве» (22,45%) t=8,65 (P<0,05); «батман тандю» (25,13%) t =8,58 (P<0,05).

В контрольній групі у хлопців не виявлено кореляції по всім класичним вправам, але порівнюючи і аналізуючи отримані показники після експерименту, краще засвоїли такі вправи: «батман тандю» (7,30%) t=2,04 (P<0,05); «рон де жамб пар тере» (7,24%) t =1,86 (P>0,05); «пор де бра» (5,93%) t =1,86 (P>0,05); «релеве» (6,09%) t =1,50 (P>0,05).

В результаті дослідження у дівчат в експериментальній групі вдалося статистично достовірно (P<0,05) покращити результати в таких класичних вправах: «релеве» (34,18%) t = 6,65 (P<0,05); «деми-плие» (24,0%) t=5,37 (P<0,05); «батман тандю» (25,41%) t=5,37 (P<0,05); «батман фраппе» (27,0%) t=5,37 (P<0,05).

Також невелика різниця від попередніх показниках виявлена і в таких вправах у дівчат: «пор де бра» (27,29%) t =4,97 (P<0,05); «батман тандю жете» (27,81%) t =4,28 (P<0,05); «гран плие» (25,41%) t =4,24 (P<0,05); «гран батман тандю» (28,2%) t =4,24 (P<0,05). В контрольній групі дівчат покращення показників хореографічної підготовленості не виявлено, крім вправи для стопи «батман тандю» (12,64%) t =2,04 (P<0,05).

Таблиця 2

Показники (X±S) хореографічної підготовленості студентів після експерименту (в балах)

№ п/п	Зміст хореографічного матеріалу	Групи	Інститут фізичної культури і спорту Вінницький ДПУ ім. М.Коцюбинського **(хлопці)**					Інститут фізичної культури і спорту Вінницький ДПУ ім. М.Коцюбинського **(дівчата)**				
			до експерименту	після експерименту	$\Delta\bar{x}_{фе} - \Delta\bar{x}_{ке}$ (%)	t	ρ	до експерименту	після експерименту	$\Delta\bar{x}_{фе} - \Delta\bar{x}_{ке}$ (%)	t	ρ
1.	Деми- плие (напівприсід)	К	2,92±0,08	3,01±0,08	0,09 (2,99)	0,71	>0,05	3,46±0,19	3,64±0,09	0,18 (4,95)	0,86	>0,05
		Е	2,97±0,08	4,09±0,08	1,12(27,38)	9,91	<0,05	3,42±0,18	4,5±0,09	1,08 (24,0)	5,37	<0,05
2.	Гран плие (повний присід)	К	2,69±0,08	2,79±0,08	0,10 (3,58)	0,88	>0,05	3,09±0,19	3,45±0,09	0,36 (10,43)	1,71	>0,05
		Е	2,63±0,08	3,43±0,08	0,8(23,32)	8,99	<0,05	3,17±0,18	4,25±0,18	1,08 (25,41)	4,24	<0,05
3.	Батман тандю (вправа для стопи)	К	2,92±0,08	3,15±0,08	0,23 (7,30)	2,04	>0,05	3,18±0,09	3,64±0,09	0,46 (12,64)	3,62	<0,05
		Е	2,89±0,08	3,86±0,08	0,97(25,13)	8,58	<0,05	3,17±0,18	4,25±0,09	1,08 (25,41)	5,37	<0,05
4.	Батман тандю жєтє (невеликий мах)	К	2,79±0,08	2,90±0,08	0,11 (3,79)	0,97	>0,05	2,91±0,09	3,09±0,09	0,18 (5,83)	1,42	>0,05
		Е	2,74±0,08	3,51±0,08	0,77(21,94)	8,31	<0,05	2,83±0,18	3,92±0,18	1,09 (27,81)	4,28	<0,05
5	Гран батман тандю (великий мах)	К	2,67±0,08	2,74±0,08	0,07 (2,55)	0,62	>0,05	2,73±0,18	3,18±0,09	0,45 (14,15)	2,14	>0,01
		Е	2,77±0,08	3,51±0,04	0,74(21,08)	8,31	<0,05	2,75±0,18	3,83±0,18	1,08 (28,20)	4,24	<0,05
6.	Батман фраппе (рух з ударом)	К	2,76±0,08	2,92±0,08	0,16 (5,48)	1,42	>0,05	2,82±0,18	3,0±0,19	0,18 (6,0)	0,67	>0,05
		Е	2,71±0,08	3,77±0,08	1,06(28,12)	9,38	<0,05	2,92±0,18	4,0±0,18	1,08 (27,0)	5,37	<0,05
7.	Батман фондю (повільний присід на одній нозі)	К	2,76±0,08	2,89±0,08	0,13 (4,50)	1,15	>0,05	2,91±0,18	3,27±0,19	0,36 (11,01)	1,38	>0,05
		Е	2,71±0,08	3,71±0,08	1,0(26,95)	8,85	<0,05	3,0±0,18	3,92±0,18	0,92 (23,47)	3,61	<0,05
8.	Релеве (піднімання на пів-пальці)	К	2,62±0,08	2,79±0,08	0,17 (6,09)	1,50	>0,05	2,55±0,09	3,0±0,18	0,45 (15,0)	2,14	>0,01
		Е	2,66±0,08	3,43±0,04	0,77(22,45)	8,65	<0,05	2,58±0,09	3,92±0,18	1,34 (34,18)	6,65	<0,05
9.	Рон де жамб пар тере - коло ногою по підлозі	К	2,69±0,08	2,9±0,08	0,21 (7,24)	1,86	>0,05	2,46±0,09	2,91±0,19	0,45 (15,46)	2,14	<0,01
		Е	2,63±0,08	3,43±0,04	0,8(23,32)	8,99	<0,05	2,67±0,18	4,0±0,18	1,33 (33,25)	4,13	<0,05
10.	Пор де бра (вправи для рук)	К	3,33±0,03	3,54±0,08	0,21(5,93)	1,86	>0,05	3,36±0,09	3,82±0,19	0,46 (12,04)	2,19	>0,01
		Е	3,34±0,04	4,03±0,08	0,69(17,12)	7,75	<0,05	3,33±0,18	4,58±0,09	1,25 (27,29)	4,97	<0,05

Значні зміни отримано в експериментальній групі пояснюється тим, що було використано інноваційні технології в вивчені класичних вправ, які дозволили покращити рівень хореографічної підготовленості студентів інституту фізичного виховання і спорту на заняттях з ритміки і хореографії. Використання музичних творів, які відображали характер виконання класичного тренажу дозволили покращити рівень знань, умінь і навичок при виконанні вправ.

Висновки. Вперше були вивчено сутність хореографічної діяльності, яка полягає у танцювально-руховій активності студента, який навчається в інституті фізичного виховання і спорту.

Вивчення рівня хореографічної підготовленості з використанням різноманітних музичних творів дозволило спрямувати та розкрити потенціальні можливості студента вищого навчального закладу і підвищити здібності і професійної підготовки фахівців.

Перспективи подальших досліджень Водночас, проведене дослідження не претендує на вичерпне вирішення всіх питань вказаної проблеми. Спрямованість подальших досліджень полягають у потребі розробки спеціальних методичних рекомендацій, які сприятимуть вираховуванню й підвищенню теоретичних знань і практичних умінь і навичок студентів з дисципліни «Ритміка і хореографія».

СПИСОК ВИКОРИТСАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кремень В.Г. Проблеми якості української освіти в контексті сучасних цивілізаційних змін // Український педагогічний журнал. – 015. - №1. – С. 8-15.

2. Про затвердження Державного стандарту початкової загальної освіти. Постанова КМУ № 462 від 20.04.11року.

3. Вища освіта України і Болонський процес // Навчальний посібник / За ред. Кременя В.Г. Упорядники Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д. – Київ-Тернопіль, 2004. – 286с.

4. Забредовський С.Г. Педагогічні умови розвитку мотиваційної сфери студентів хореографічних спеціалізацій в процесі фахової підготовки у вузі культури: дис… … канд. пед. Наук. 13.00.01 / С.Г. Забредовський. –К., 1997. -179 с.

5. Мартиненко О.В. Професійно-орієнтовані технології навчання у фаховій підготовці майбутнього вчителя хореографії / О.В. Мартиненко // Наукові записки Вип.139. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2015. – С.90-94.

6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб.пособие для учащихся педагогических училищ / Т.Т. Ротерс. – М.: Прсвещение, 1989. – 175с.

7. Стасько Б.В. Педагогічне спрямування хореографічної підготовки майбутніх учителів початкових класів: Дис. …канд. пед. наук / Б.В.Стасько. – К., 1993. -142 с.

8. Тараканова А.П. Система хореографічного виховання у школах та позашкільних закладах: Навчально-методичний посібник / А.П.Тараканова. –К.: ІЗМН, 1996. -284 с.

9. Цвєткова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю: підручник / Л.Ю.Цвєткова . – К.: Альтерпрес, 2013. -324 с.

10. Чернишенко Т.М. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «ритміки і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім – Вінниця: Планер, 2015. – 64 с.

11. Чернишенко Т.М. Технологія корекції постави засобами хореографії у студентів інституту фізичного виховання і спорт / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 8 грудня 2016 року) – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2016. - 668с. С.287-288.

12. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 - С.157-162.

13. Шевчук А.С. Музично-руховий розвиток дошкільників засобами хореографії // Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е.С.Вільчковський, Н.Ф.Денисенко, А.В.Цьос, Б.М.Шиян та ін. / А.С.Шевчук. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. – С. 188-214.

РОЛЬ ТА МІСЦЕ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Коваль Вікторія

Херсонський державний університет

Анотації:

Самостійні заняття фізичними вправами та самоконтроль допомагають підліткам забезпечити біологічні потреби в рухах, сприяють найбільш успішному засвоєнню програми. На заняттях старшокласники мають можливість оволодіти новими руховими навичками і уміннями, підвищити спортивну майстерність, набувають знання та уміння планувати та проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний розвиток. Виконання фізичних вправ за правильної організації самостійної роботи може суттєво підвищити рухову активність учнів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

THE ROLE AND PLACE OF INDEPENDENT OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR PUPILS Koval' Viktoriya Physical exercises that teenagers do themselves (self-guided exercises) at PT lessons and self-control provide them with the necessary muscular movements and enable to take in the curriculum. At physical training lessons, senior pupils can succeed in gaining new skills and abilities, improve the sportsmanship, learn to plan and do physical exercises, control their physical and functional development. Well-planned self-guided training improves teenagers' motor activity. The development of the teenagers' self-guided skills is impossible without a qualified organizational training. The choice and balancing of physical activities are of a great importance.

РОЛЬ И МЕСТО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Коваль Виктория

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль помогают подросткам обеспечить биологические потребности в движениях, способствуют наиболее успешному усвоению программы. На занятиях старшеклассники имеют возможность овладеть новыми двигательными навыками и умениями, повысить спортивное мастерство, приобретают знания и умения планировать и проводить физические упражнения, контролировать свое физическое и функциональное развитие. Выполнение физических упражнений при правильной организации самостоятельной работы может существенно повысить двигательную активность учащихся. В то же время без квалифицированной организационной подготовки невозможно сформировать у школьников навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особого внимания требуют подбор и дозирование физических нагрузок, безопасность их выполнения.

Ключові слова:
фізична вправа, самостійні заняття, старшокласники, самоконтроль.
physical exercises, self-guided training, senior pupils, self-control.
физические упражнения, самостоятельные занятия, старшеклассники, самоконтроль.

Постановка проблеми. У сучасній фізичній культурі чітко сформульований підхід до реалізації галузевої мети. Це − оздоровча спрямованість рухової діяльності. Він ґрунтується на принципах державної програми "Здоров'я – 2020: український вимір" – гуманізації і демократизації, доступності та індивідуалізації. Концептуальні положення щодо державної політики в царині фізичної культури підростаючого покоління базуються на засадах Законів України "Про освіту", "Про фізичну культуру та спорт", Національної доктрини розвитку освіти, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту. Однак традиційні форми фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи не забезпечують розв'язання поставлених завдань, оскільки викладання шкільної фізичної культури орієнтоване, перш за все на навчання учнів рухливих умінь і навичок на уроках, а не заохочення до самостійних занять, що дозволило б їм при необхідності забезпечувати свою працездатність, саморегуляцію, удосконалювати творчу самореалізацію, емоційно-вольову стійкість.

Питання підготовки учнів до самостійних занять та самоконтролю фізичною культурою піднімають в працях Г.Богданова, І.Дударєва, С.Єрмакова, М.Озоліна, В.Шауліна, О.Шалара та ін.

Розробка цієї проблеми велася у напрямку формування умінь самостійно займатися фізичною культурою, використання засобів і методів самоконтролю при організації самостійних занять, рейтингового оцінювання фізичної підготовленості з метою стимулювання підлітків до системних занять фізичною культурою, створення соціально-педагогічних умов для систематичних занять різними видами фізичних вправ та уміння контролювати свій фізичний стан. Тому тема нашого дослідження актуальна та своєчасна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Державні документи про фізичну культуру в системі освіти, наукові дослідження з цих питань створюють основу для принципово нових підходів до фізичного виховання молоді.

На думку науковців, система загальної освіти покликана не лише давати учням певну систему знань, формувати в них уміння й навички, розвивати творче мислення, а й озброювати методикою самостійного пошуку та здобуття інформації, необхідної для подальшої діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [9; 13] засвідчує, що нині відсутній єдиний погляд на розуміння самостійної роботи. Так, П.Підкасистий [9] розглядає самостійну роботу як «засіб організації та виконання учнями визначеної пізнавальної діяльності», О.Алексюк [1] – як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на досягнення дидактичної мети в спеціально відведений для цього час. Л.Смуригіна [14] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, мета якої – оволодіння навчальним матеріалом або його застосування та яка відбувається без участі вчителя. В.Зінов'єв визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність учнів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь і під час підготовки до занять [7].

У науковій літературі самостійну роботу школярів також розглядають як різноманітні види індивідуальної й групової пізнавальної діяльності, які здійснюються на аудиторних заняттях і в позааудиторний час; різноманітні типи навчальних завдань, що виконуються під керівництвом учителя [9; 14]; система організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [5; 9; 13;]; робота школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом,

складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [6].

Мета статті. Охарактеризувати форми та умови організації самостійних занять та самоконтролю з фізичної культури школярів старшого шкільного віку.

Результати дослідження. Успіх впровадження самостійних занять у побут учнів залежить від озброєння їх спеціальними вміннями. При цьому вміння поряд із знаннями повинні формуватися на кожному уроці.

Вважають самостійною таку діяльність, у процесі якої учень, знаючи кінцеву її мету, сам ставить перед собою завдання, що веде до досягнення цієї мети, сам і з допомогою вчителя добирає необхідні для її розв'язання засоби і форми дій, сам контролює їхню правильність.

При традиційному способі проведення уроку в школі його методичне забезпечення залишається практично поза увагою і не усвідомлюється учнями. Їхня увага поглинається руховими діями. Якщо такий стан міг протягом тривалого часу задовольнити школу, розв'язання завдань фізичного виховання школярів на сучасному етапі потребує постійної уваги учнів на те, які завдання вирішуються за допомогою того, чи іншого прийому. Тут слід активізувати і думку, і дії школярів. Доцільно систематично підводити дітей до усвідомлення мети будь якої справи, визначити шляхи її опанування, спонукати до порівняння, узагальнення.

Дотримуючись поступовості у формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами, вчитель повинен звернути увагу на ряд моментів.

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці в присутності вчителя. До свідомості школярів слід довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прививати їм потребу займатися не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Щоб самостійно виконувати вправи з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей, учень повинен вміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання тому на уроці широко використовують прийоми самоконтролю. Не треба поспішати самим оцінювати правильність виконання – доцільно залучити до цього учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири – стимули. Далі варто привчати дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

Слід навчити всіх дітей оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату і запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна націлити учня і вчителя на пошук причин невдачі і внесення коректив у подальшу роботу.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами слід вважати набуття умінь в навичок в організації і методиці самостійної діяльності. З цією метою учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі і збору інвентарю тощо. В ході уроку вчитель коментує доцільність запропонованого порядку використання вправ, способів організації дітей. Далі вони залучаються до самостійного добру вправ. Час від часу ці завдання повторюються, виходячи з нового рівня розвитку сил дитини. Далі учні визначають оптимальну кількість повторень вправ, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання завдань.

4. На початку кожного навчального року перевіряється уміння учнів визначити і оцінити показники пульсу, а також інших прийомів самоконтролю. Необхідні для кожного класу дані уточнюються, доповнюються.

5. Учні старших класів зупиняють свій вибір на певному колі професій. Завдання вчителя – спрямувати їхню самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст їх занять.

Основою для формування переконання у необхідності самостійних занять з фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної, розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання у дітей справжньої фізичної культури з широким розумінням її суті і закономірностей. Саме на основі набутих школярем знань досягається усвідомлення опанування рухових дій. І навпаки, не усвідомлення виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності.

Нами було проведено опитування учнів 10-11 класів. В задачу опитування входило: визначити частоту самостійних занять старшокласниками віком 15-17 років фізичною культурою і спортом; причини, які спонукають підлітків не займатися самостійним індивідуальним фізичним тренуванням.

За даними опитування старшокласників 10-11 класів, віком 15-17 років «Частота занять самостійним фізичним тренування підлітків 15-17 років» 36% рідко займаються або взагалі не займаються (для цього вказуються різні причини: немає часу, нецікаво, немає можливості займатись тим видом спорту який до вподоби тощо.

Але слід відмітити, що досить високий відсоток 58% старшокласників займаються від 1 до 4 разів на тиждень (в основному за рахунок домашніх завдань та спортивних секцій); і тільки 8% учнів старших класів відповіли, що займаються фізичними вправами кожного дня.

Відповідно до результатів анкетування найбільший процент частоти занять самостійним фізичним тренуванням 1-2 рази на тиждень 34%, що означає незацікавленість більшості старшокласників в самостійних заняттях фізичною культурою і спортом

Аналізуючи результати анкетування учнів 10-11 класів на предмет уточнення причин, які спонукають їх не займатись індивідуальним фізичним тренуванням ми вияснили, що майже половина (49%) респондентів відповіли, що захоплюються іншими видами діяльності (музика, танці, образотворче мистецтво тощо), 21% - відповіли, що не можуть себе заставити, 18% - вказують на нестачу вільного часу. І 8% вважають, що їм це не потрібно. Навіть 4%, що є досить високим відсотком, вважають, що така діяльність шкідлива для їх здоров’я.

Висновки. Таким чином підводячи підсумки нашого дослідження, можна стверджувати, що самостійні заняття фізичними вправами та самоконтроль допомагають підліткам забезпечити біологічні потреби в рухах, сприяють найбільш успішному засвоєнню програми. На заняттях старшокласники мають можливість оволодіти новими руховими навичками і уміннями, підвищити спортивну майстерність, набувають знання та уміння планувати та проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний розвиток. Організація самостійних занять учнями передбачає також підвищення рівня теоретичних знань в галузі фізичної культури і спорту, підготовку до виконання тесту, оцінки стану фізичної підготовленості та нормативів програми з фізичного виховання, вдосконалення умінь та оволодіння технікою конкретного виду спорту.

Проведене нами дослідження організації самостійної роботи по фізичному вдосконаленню та самоконтролю старшокласників дозволило нам зробити наступні висновки: заняття фізичною культурою в школі не вирішують в повній мірі завдання

фізичної підготовки всіх підлітків. Велике значення набувають самостійні заняття фізичними вправами, через них поступово формується звичка до регулярних занять фізичною культурою, які поступово стають потребою особистості; опитування свідчить про те, що більшість старшокласників має нормальний фізичний розвиток, але майже відсутній інтерес до самостійних занять. Це пояснюється багатьма чинниками, найголовнішими з яких є: відсутність необхідних для самостійних занять знань, вмінь та навичок; неувага з боку вчителів фізичної культури до фізичної активності підлітків в позаурочний час; не систематизованість знань про будову людського організму, негативний вплив шкідливих звичок.

За умови систематичної роботи по керівництву самостійними заняттями з боку вчителя фізичної культури підвищується рівень відвідування занять, тренувань а також активізується участь в спортивних змаганнях та спортивних святах.

Список використаних літературних джерел.

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 335 с.

3. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення А. В. Віндюк. – Львів, 2002. –18 с.

4. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.

5. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.

6. Захожий В. Самостійні заняття в системі навчаня фізичної культури школярів/ В. Захожий //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць… № 4 (28), 2014 С. 39- 44.

7. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 22.

8. Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя / Т. Г. Овчаренко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 82–86.

9. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.

10. Пидкасистий П. И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении / П. И. Пид- касистий. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с. 10.Котова Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.

11. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.

12. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підго- товленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. Я. Кібальник ; ЛДІФК. – Львів, 2008. – 20 с.

13. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.

14. Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Смурыгина ; Узбецкий гос. ин-т физ. культуры. – Ташкент, 1994. – 24 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ З ПОЗИЦІЙ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ

Короткова Тетяна, Ковінько Михайло, Костинська Олена
Донецький національний університет імені Василя Стуса

Анотації:

У статті проведено аналіз здорового способу життя з позицій системного підходу. Здоровий спосіб життя розглядається як системно-інтегративна цілісність. Розкрито структуру та функціональні взаємозв'язки між компонентами системи здорового способу життя. Використання системного підходу у дослідженні дозволило теоретично інтерпретувати та підтвердити припущення про домінуючу роль ціннісно-мотиваційного компоненту у функціонуванні системи здорового способу життя.

A HEALTHY LIFESTYLE FROM THE STANDPOINT OF SYSTEM ANALYSIS Korotkova Tetyana, Kovin'ko Mykhaylo, Kostyns'ka Olena In the article the analysis of healthy lifestyle in terms of systemic campaign. A healthy lifestyle is seen as systemic-integrative integrity. The structure and functional relationship between the components of a healthy lifestyle. The use of a systematic campaign in the study was able to theoretically interpret and confirm the assumption of the dominant role of value-motivational component in the functioning of a healthy lifestyle.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ С ПОЗИЦИЙ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА Короткова Татяна, Ковинько Михаил, Костинская Елена В статье проведен анализ здорового образа жизни с позиции системного похода. Здоровый образ жизни рассматривается как системно-интегративная целостность. Раскрыта структура и функциональные взаимосвязи между компонентами здорового образа жизни. Использование системного похода в исследовании позволило теоретически интерпретировать и подтвердить предположение о доминирующей роли ценностно-мотивационного компонента в функционировании системы здорового образа жизни.

Ключові слова:
здоров'я, здоровий спосіб життя, системний підхід, функціональна система, структурно-функціональні зв'язки.

health, healthy lifestyle, system approach, functional system, structural-functional relationships.

здоровье, здоровый образ жизни, системный поход, функциональная система, структурно-функциональные связи.

Постановка проблеми. Наукові підходи до визначення здорового способу життя (ЗСЖ) обумовлюють розгляд даного явища (утворення) з точки зору системного підходу суть якого у розумінні його як цілісної системи, що не зводиться до простої суми частин, а володіє якостями, які можуть бути відсутні у окремих її елементів. Системний підхід передбачає розгляд відносно самостійних компонентів не ізольовано, а у взаємозв'язку і розвитку, виявленні структурних і функціональних зв'язків і побудові моделей з метою отримання знань про закономірності функціонування системи. Аналіз здорового способу життя з позицій системної цілісності сприятиме більш глибокому розумінню його детермінантної ролі у формуванні здоров'я людини. Теоретичне осмислення та інтерпретація детермінантних факторів здоров'я, як системного утворення, дозволить визначити закономірності його формування, збереження і розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «здоровий спосіб життя» не є новим. Уже мислителі і філософи античного періоду намагалися виокремити у ньому його специфічні елементи. До цього періоду слід віднести і перші концепції здорового способу життя, одна з яких формулювалась установкою: «пізнай самого себе». Останнім часом у звя'зку з набуттям глобального статусу проблеми здоров'я активізувались міждисциплінарні наукові дослідження факторів, детермінант, які визначають здоров'я людини. Так ВООЗ, виділяючи чотири найбільш значимих для здоров'я фактори, надає їм наступні співвідношення: спосіб життя – 50-55%, навколишнє середовище – 20-25%, спадковість – 15-20%, охорона здоров'я – 15-20%. Наукові дослідження проблеми здоров'я останніх років розглядають його з позицій цілісності, використовуючи холістичний, інтегративний підхід, методологічні принципи, що лежать в основі знань про людину з позицій закономірностей ситемної цілісності і синергетичної взаємодії її складових [1, 3, 4, 5, 8, 9 і ін.]. У даному контексті активізувались і дослідження проблем здорового способу життя, як основного фактору у системі детермінант здоров'я людини [3,7, 8, 12, 13, 15, 16 і ін.].

Важливість дослідження здоров'я людини з точки зору антропогенних потреб у сучасних умовах визначається тією обставиною, що взаємодія потреб і здоров'я реалізується у здоровому способі життя, що є психологічною моделлю поведінки, вибраної індивідом у пошуках кращого самоздійснення життя.

Мета, завдання і методи роботи. *Мета* – проаналізувати та обґрунтувати інтегративну здоров'яформувальну сутність здорового способу життя з позицій системної цілісності.

Методи дослідження: системний метод, теоретичний аналіз, інтерпретація та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методологія системного підходу полягає у вивченні законів утворення цілого, законів структурування цілого, законів функціонування і розвитку цілого, взаємодії системи з зовнішнім світом і т.п. Системний підхід базується на принципах цілісності, структурності, розвитку, керованості, цілеспрямованості, методом є системний аналіз, синтез і моделювання [6]. Даний підхід передбачає використання спеціальних термінів: структура, елемент, функція, система, компонент, системогенез, системо формуючий фактор.

Системний підхід передбачає виділення критеріїв, за якими дану систему можна виділити з навколишнього середовища. Основною метою здорового способу життя, як системи є збереження і зміцнення здоров'я. Спрямованість на здоров'я, необхідність розвитку його фізичного і духовного компонентів, виділяє здоров'ятворчу діяльність з усього різноманіття форм відношення людини до навколишнього світу.

Як зазначав П.К.Анохін, мета, опосередковуючи реальну діяльність, не лише характеризує її результат, але і як закон визначає спосіб і характер дій людини. Визначення цілей передбачає виділення системних основ, тобто рівнів, які лежать в основі функціонування системи [2].

ЗСЖ, як система, є складовою частиною способу життя людини, її світогляду, частиною соціальних відношень людини як суб'єкта і об'єкта здорового способу життя.

Людина, як об'єкт і суб'єкт ЗСЖ належить не лише до соціальної, а і до біологічної системи та вимагає аналізу її оздоровчої діяльності, як біологічної істоти. Соціальна основа ЗСЖ (норми, цінності, умови, еталони і зразки поведінки) обумовлені тими соціальними відносинами, у яких знаходиться людина, соціальними умовами, у яких вона розвивається. Вони є основою соціальних якостей людини. Будучи основним компонентом соціальної системи, людина бере активну участь у її розвитку. Зі всього різноманіття соціальних відносин, у яких перебуває людина, вона обирає певні їх сторони, що з тих чи інших причин

стають для неї особистісно значимими, набуваючи особистісного сенсу. Позиція, яку займає людина по відношенню до ЗСЖ, а відповідно, і мета оздоровчої діяльності може визначатися як відношенням суспільства до проблем здоров'я, відношенням групи думку членів якої людина цінує, особистісними ціннісними установками і якостями і, нарешті, станом власного духовного і фізичного здоров'я. Фізичний компонент здоров'я обумовлює розгляд другої основи системи ЗСЖ – біологічної. Підкреслюючи провідну роль соціального у визначенні ЗСЖ, слід пам'ятати, що людина перш завсе біологічна істота. Як вказує видатний психологг Ж.Піаже, біологічна взаємодія організму з середовищем виступає для нього як система, що описується поняттями обміну, адаптації, рівноваги. Ця система є принципово динамічною, оскільки спосіб її життя виражається через дії. Біологічними основами системи ЗСЖ є закономірності біологічного розвитку людини у процесі взаємодії з оточуючим середовищем і, перш за все закономірності адаптації, необхідність їх розуміння і використання при побудові здоров'ятворчого процесу, а також розуміння самого здоров'я як єдності духовної і фізичної сутності людини. Здоров'я, як мета, поєднує теоретичні знання, практичні уміння і навички, ціннісні відношення і установки та обумовлює здоровий спосіб життєдіяльності людей як систему та виступає у ролі системоутворювального фактору здорового способу життя. Системоутворювальний фактор дозволяє об'єднати у цілісну функціонально-динамічну систему різні механізми, які забезпечують задану функцію і утворюють структуру системи. Функцією здорового способу життя, як зазначалось вище, є дії з досягнення і збереження здоров'я. Для цього людина має знати, як це робити; уміти це робити; бажати це робити. У відповідності з цим можна умовно виділити теоретичний аспект ЗСЖ – знання, уміння і навички здоров'ятворчості; ціннісно-мотиваційний аспект – ціннісні відношення і установки, а також діяльнісно-практичний аспект – особистий досвід і сама діяльність. Для перевірки даних тверджень звернемося до методології системного підходу. ЗСЖ як система виникає у рамках відповідного світогляду. Незважаючи на певні відмінності назв компонентів світогляду у низці педагогічних і філософських концепцій, можна констатувати, що в узагальненому вигляді вони представляють пізнавальну, ціннісну і поведінкову підсистеми у їх взаємозв'язку.

Аналогічні підсистеми чи компоненти представлені і в структурі ЗСЖ: пізнавальний компонент (інтелектуальний) – підструктура уявлень, ціннісно-мотиваційний компонент – підструктура відношень, діяльнісно-практичний (поведінковий компонент) чи підструктура стратегій і технологій. Підструктура уявлень чи пізнавальний (інтелектуальний) компонент характеризується сукупністю теоретичних знань, уявлень про здоровий спосіб життя, способів його ведення. Знання як компонент змісту освіти, що існують у вигляді системи фактів, забезпечують свідому основу діяльності, стають особистісним надбанням і використовуються для досягнення оздоровчих цілей. Однак знання – це інформація, яка може існувати незалежно від людини. Змістом пізнавального компоненту ЗСЖ є уявлення, поняття, тобто засвоєна у процесі чуттєвого відображення інформація, яка використовується людиною для планування і реалізації власної оздоровчої діяльності. Тому при реалізації програми виховання ЗСЖ необхідно орієнтуватися не на передачу власне знань, а на формування відповідних уявлень і понять. Для цього інформація має:

1. Спростовувати чи підтверджувати уявлення людини про здоров'я і способи його збереження;
2. Впливати на відношення людини до здоров'я і здорового способу життя;
3. Впливати на існуючу у людини систему стратегій і технологій у сфері здорового способу життя.

Тобто, лише та інформація про здоров'я стає особистісним надбанням людини, засвоюється у вигляді уявлень і понять ЗСЖ, яка має безпосереднє відношення до його власного життя. Освоєння інтелектуального потенціалу ЗСЖ повинно поєднуватися з вихованням пізнавальної активності, оволодінням методами пошуку і використання потрібної інформації, методів аналізу власних дій на основі усвідомленого відношення до здоров'ятворчої діяльності. З когнітивної точки зору у фізичній культурі знання представлені по-перше – теоретичними відомостями, по-друге – руховим досвідом, м'язовими відчуттями та пам'яттю. Таким чином, змістом інтелектуального, пізнавального компонента є уявлення і поняття, що виникають на основі конкретних знань і рухового досвіду та сприяють пізнанню різних аспектів ЗСЖ, їх взаємозв'язку в єдиній системі і їх трансформація у переконання про необхідність дотримання здорового способу життя.

Підструктура відношення чи ціннісно-мотиваційний компонент ЗСЖ характеризується усвідомленням здоров'я як однієї з основних життєвих цінностей і сформованою системою позитивного відношення до здорового способу життя. На думку Б.Ф. Ломова суб'єктивні відношення виступають свого роду «кістяком» суб'єктивного світу особистості [11]. Під відношенням розуміється суб'єктивне відображення особистістю взаємозв'язків своїх потреб з об'єктами і явищами світу, що слугує фактором, який обумовлює поведінку. Воно відображає активну вибіркову позицію особистості, яка визначає індивідуальний характер діяльності і окремих вчинків. Особистнісні смисли здоров'ятворчості є важливим елементом підсистеми відношення чи ціннісно-мотиваційного компонента ЗСЖ, орієнтованого на всебічний гармонійний саморозвиток, а не лише на відсутність хвороб. Ціннісно-мотиваційний компонент передбачає розвиток особистісної сфери людини, забезпечує усвідомлення потреб і мотивів здоров'ятворчості. Оскільки формування уявлень про закономірності ЗСЖ носить характер емоційно-осмисленого ставлення, то, ймовірно, потреби у позитивних емоціях, отриманих у процесі оздоровчих дій чи занять фізичними вправами, можуть слугувати основою мотивів здоров'ятворчості. Важливою умовою формування ціннісного ставлення до ЗСЖ є надання особистісно-орієнтованої інформації, пов'язаної з досвідом задоволення потреб, тобто такої, що має для них особистісний смисл.

Підструктура стратегій і технологій (діяльнісно-практичний компонент) є засобом задоволення потреб у здоров'ї, способом реалізації уявлень і суб'єктивних відношень особистості та передбачає розвиток здібностей, необхідних для реалізації особистих планів ЗСЖ. До складу даного компоненту входять уміння та навички ЗСЖ, оволодіння принципами планування і досвід організації власної діяльності з формування ЗСЖ, тобто оволодіння стратегіями і технологіями ЗСЖ. Підкреслимо значення власної ініціативи здоров'ятворчої діяльності, що свідчить про високий рівень розвитку ціннісного відношення до здоров'я та при достатньому рівні оволодіння уміннями і навичками забезпечує реалізацію норм і правил ЗСЖ на поведінковому рівні. Розвиток здібностей особистого здоров'ятворення пов'язане з володінням стратегіями і технологіями здорового способу життя. Оскільки наявність великої кількості оздоровчих технологій обумовлює неможливість їх серйозного освоєння в освітньому процесі, то пріоритет у цьому питанні віддається стратегіям. Неможливо навчити правильній послідовності дій у кожній конкретній ситуації, але реальним є оволодіння загальними принципами і правилами, які допоможуть правильно орієнтуватися і складати власний план дій у різних ситуаціях.

Таким чином, усі вищеописані підструктури є компонентами цілісної системи – здорового способу життя. Кожна підструктура – не просто сума окремих елементів (конкретних уявлень людини про здоров'я, конкретних відношень людини до об'єктів, явищ і стратегій ЗСЖ, конкретних дій у сфері здоров'я), а взаємопов'язана, багатовимірна система,

яка інтегрована у загальну систему уявлень, відношень, дій, поведінки і прагне до стану внутрішньої узгодженості, стійкості та несуперечливості.

Так, когнітивна система включає сенсорно-перцептивний і мовномислительний рівні [11], а психічні явища, що відносяться до різних рівнів відображення і пізнання людиною навколишнього світу, утворюють ієрархічний ланцюг: різні відчуття, сприйняття, уявлення, поняття, умовисновки, форми абстрактного мислення (розуміння, осмислення, узагальнення).

Ціннісно-мотиваційний компонент (система відношень) може бути представлений системою біологічних і соціальних потреб, мотивів, різних мотиваційних утворень (установок, прагнень, нахилів, інтересів, особистісних сенсів і ін..), які відображають ціннісні ставлення особистості [10, 11, 14].

Підсистема стратегій і технологій (діяльнісно-практичний компонент) включає уміння, навички оздоровчої діяльності, оздоровчі технології – сукупність методів і прийомів, необхідних для зміцнення здоров'я, стратегії здоров'ятворення – сукупність загальних принципів оздоровчої діяльності. Центральною категорією даного компоненту ЗСЖ є діяльність – специфічна людська форма ставлення до навколишнього світу, змістом якої є його доцільна зміна і перетворення в інтересах суспільства. Діяльність включає в себе мету, засоби, результат (предмет діяльності) і сам процес. У процесі діяльності перетворюється і сама людина. Стосовно оздоровчої діяльності, то її результатом, предметом можуть виступати засвоювані знання і способи діяльності, рухові уміння і навички оздоровлення, певні особистісні якості, у тому числі і фізичний стан та переживання (відчуття впевненості чи задоволення, відчуття відповідальності, відчуття обов'язкуі ін..), а також цінності, переконання, погляди і ідеали, які у випадку їх інтериорізації особистістю можуть набути спонукальної сили і стати реально діючими мотивами [12, 15]. У структурі діяльності виділяють дві підсистеми, які накладаються одна на іншу: змістовно-операційна і мотиваційна, неузгодженість яких є однією із спонук активності людини. Перша підсистема є структурно-функціональною будовою змісту самої оздоровчої діяльності: діяльність – дія – операція. Друга підсистема представлена поєднанням: потреба – мотив – ціль – умови діяльності. Основною структурною складовою діяльності, елементарною ланкою є дія. На відміну від діяльності, що спонукається мотивом (який одразу може не усвідомлюватися), дія спонукається усвідомленою метою, яка може визначатися, як образ, як конкретний результат діяльності. Дія сама складається із операцій, склад яких характеризує спосіб виконання дії.

Як бачимо, підсистеми (компоненти) ЗСЖ мають власну складну структуру, яка прагне стану внутрішньої узгодженості і несуперечливості. Всі компоненти ЗСЖ утворюють складну єдність, яка характеризується безперервною зміною як самих компонентів, так і їх взаємодії (постійною неузгодженістю та узгодженістю між бажаним і можливим, зрозумілим і реально діючим, метою та наявними засобами її досягнення, між необхідним і досягнутим), що є рушійною силою розвитку системи. Ймовірно, на різних етапах становлення ЗСЖ роль та взаємовідношення підсистем є різними. Для того, щоб уявити взаємозв'язок підсистем (компонентів) ЗСЖ слід розглянути механізм функціонування окремого елемента підсистеми, умовно неподільної її частини, у якій представлені всі компоненти. Очевидно, таким елементом ЗСЖ буде не операція, оскільки при її виконанні може бути не задіяний мотиваційний компонент (у складі дії окремі операції можуть бути не мотивованими), а оздоровча дія, здійснення якої забезпечують усі компоненти системи ЗСЖ. Згідно вчення П.К. Анохіна кожну дію можна співвіднести з певною функціональною системою. У сукупності всі ці системи визначають ієрархію організації усієї людської діяльності. Системоутворюючим фактором будь-якої функціональної системи (ФС) є майбутній

результат дії. Відображення результату на різних етапах дії визначається вузловими механізмами ФС, спрямованими на вирішення наступних завдань:

1. Який результат має бути отриманий?
2. Які умови його отримання?
3. Які конкретні меїанізми дозволяють його отримати?
4. Як система переконується у достовірності отриманого результату?

Згідно теорії функціональних систем у складі кожної дії виділяють чотири ланки: усвідомлення ситуації і потреби в дії, актуалізація мотиву дії (спонукальна ланка); формування мети дії як усвідомленого образу її результату, оформлення критеріїв оцінки і контролю дії (антиципуюча ланка); складання програми дій іц підбір операцій для її реалізації (виконавча ланка); оцінка результату дії (оціночна ланка). У розгорнутому вигляді оздоровча дія зводиться до реалізації ланцюга: потреба – > мотив – мета – критерії оцінки результату – програма виконання дій – операції – результат – параметри результату – > оцінка результату. На різних етапах розвитку оздоровчої дії різні компоненти відіграють домінуючу роль. Дія починається і закінчується у аферентному синтезі. Компоненти блоку аферентного синтезу: потреби, знання, досвід, емоції, інтереси, мотиви представляють домінуюче відношення особистості, яке і обумовлює характер і спрямованість оздоровчої діяльності.

Доцільною є зовнішня підтримка діяльності у вигляді її оцінки. Оцінка не лише не завершує ту чи іншу дію, вона супроводжує її стимулюючи і корегуючи діяльність. При виконанні оздоровчих дій домінуюча мотивація, послідовно підкріплюючись, кожного разу викликає потребу у наступній дії, формуючи тим самим усвідомлене ціннісне ставлення. У такому випадку здійснення даної оздоровчої діяльності набуває більш усвідомленого, рефлексивного, впорядкованого характеру, що надає їй відповідної спрямованості. Очевидно, що діяльність є вираженням спрямованості особистості, яка будучи її провідною характеристикою, визначає вектор поведінки, у даному випадку пов’язаної зі здоров’ятворенням.

Висновок. Таким чином, проведений системний аналіз здорового способу життя дозволив обґрунтувати його інтегративну здоров’яформувальну сутність, розкрити структурно-функціональні зв’язки його компонентів. Дослідження підтвердило припущення про домінуючу роль ціннісно-мотиваційного компоненту (підсистеми відношення) у функціонуванні системи здорового способу життя. Це підтверджується і аналізом здоров’ятворчої дії як функціональної системи. Саме домінуюча мотивація як вираження ціннісного відношення з урахуванням особистісних особливостей людини та накопиченого індивідуального здоров’ятворчого досвіду забезпечує цілісне функціонування усіх компонентів системи і спрямованість здоров’ятворчої діяльності у цілому.

Перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямку полягають у більш детальному дослідженні ціннісно-мотиваційного компоненту здорового способу життя як спонукального чинника спрямованості особистості на здоров’ятворчу діяльність.

Список літератури

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64с.

2. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1975. - 447 с.

3. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.

4. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования / Г.Л. Апанасенко // Валеология. - 1997. - № 4. - С. 44-46.

5. Бальсевич В.К. Стратегия и технология реализации здоровьеформирую щей функции физического воспитания человека / В.К. Бальсевич // Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки. - М., 2008.- С. 205-207

6. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – М. : Наука, 1973. – 270 с.

7. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. лит., 2003. – 424 с.

8. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятии «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №11.- С. 2-7.

9. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.

10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / АН. Леонтьев. -М.: Политиздат, 1975. - 304 с.

11. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. - М.: Наука, 1984. - 444 с.

12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие/ Л.И. Лубышева. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 240 с.

13. Петленко В.П. Образ жизни и здоровье / В.П. Петленко // Валеология человека. Здоровье - любовь - красота. В 5 т. Т. 1. Валеология и мудрость здоровья. - Спб.: RETROK, 1996. - 304 с.

14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. / С.Л. Рубинштейн. - М.: Педагогика, 1989. - 328 с. - С. 11-15.

15. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 5.

16. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини / Л. П. Сущенко. —Запоріжжя: ЗДУ, 1999. —324 с.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Крук Алла

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

У роботі представлено рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Експериментально досліджено позитивний вплив занять з плавання на показники фізичного розвитку молодших школярів. Встановлений значимий приріст показників фізичного розвитку молодших школярів, які займаються плаванням в дитячо-юнацькій спортивній школі «Авангард» у порівнянні з фізкультурно-оздоровчим комплексом «Lime Fitness».

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE BY MEANS OF IMPROVING SWIMMING Kruk Alla The paper presents the level of physical development of children of primary school age. Experimental studies are investigated the positive impact of swimming on indicators of physical development of pupils. Standing significant increase is obvious in physical development of young students who engaged in swimming in junior sports school

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ Крук Алла В работе представлены уровень физического развития детей младшего школьного возраста. Экспериментально исследовано положительное влияние занятий по плаванию на показатели физического развития младших школьников. Установлен значительный прирост показателей

	"Avangard" compared to fitness center «Lime Fitness».	физического развития младших школьников, которые занимаются плаванием в детско-юношеской спортивной школе «Авангард» по сравнению с физкультурно-оздоровительным комплексом «Lime Fitness».
Ключові слова:		
плавання, вплив, фізичний розвиток, школярі, молодший шкільний вік.	swimming, influence, physical development, pupils, junior school age.	плавание, влияние, физическое развитие, школьники, младший школьный возраст.

Постановка наукової проблеми та аналіз наукових досліджень. Молодший шкільний вік – важливий період у житті дитини, коли формується її здоров'я, розвиваються основні фізичні якості, удосконалюються рухові вміння та навички. Саме в цей період найбільше уваги потрібно приділяти фізичному розвитку кожної дитини [1; 3].

Результати вивчення фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів Інституту педіатрії та акушерства Академії медичних наук України дають змогу говорити про певне зниження порівняно з даними 2010 року основних показників фізичного розвитку дітей України. За останні 6 років виявлено зменшення показників довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітки у школярів усіх вікових груп, особливо у молодшому шкільному віці, як у дівчаток, так і хлопчиків. Дослідження у цьому напрямі свідчать про зупинення процесів акселерації у зрості та у розвитку дітей шкільного віку, пік яких мав місце в Україні у 2000-х роках, і дають змогу констатувати наявність протилежної тенденції – уповільнення темпів росту і розвитку дітей.

Як наслідок відхилень у нормальному розвитку школярів є погіршення стану їх здоров'я. Тому питання підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання є надзвичайно актуальним на сьогодні.

Саме оздоровче плаванням і є той пріоритетний напрямок фізичної культури, який дозволяє зміцнити здоров'я та покращити фізичний розвиток.

Користь плавання в басейні або у відкритих водоймищах для дитячого здоров'я неоціненна: головним чинником збереження здоров'я є нормовані фізичні навантаження, насамперед плавання та фізичні вправи у воді. Необхідність їх застосування зумовлюється різнобічним впливом на організм дитини. Заняття з плавання зумовлюють підвищення загального тонусу, активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета. Виконання фізичних вправ у воді тренують організм, сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [4; 5].

Мета дослідження – визначити ефективність застосування засобів оздоровчого плавання та фізичних вправ у воді й дослідити динаміку рівня фізичного розвитку у дітей молодшого шкільного віку на заняттях з плавання.

В дослідженні використовувались наступні **методи**: аналіз спеціальної літератури і відео матеріалу; аналіз документальних матеріалів; антропометрія; педагогічний експеримент; методи математичної статистики; спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів-плавців.

Експериментально-дослідну роботу проведено з дітьми у дитячо-юнацькій спортивній школі «Авангард» і у фізкультурно-оздоровчому комплексі «Lime Fitness». У констатуючому експерименті взяло участь 30 дітей віком 9-10 років, серед них 20 хлопчиків і 10 дівчаток. В подальшому експерименті дівчатка участь не приймали, у зв'язку з недостатньою кількістю

їх у групах, а тому результати дослідження не були б достовірні. У педагогічному експерименті приймали участь 10 хлопців експериментальної групи (ДЮСШ «Авангард») і 10 хлопців контрольної групи (ФОК «Lime Fitness»).

Під час проведення занять із оздоровчого плавання ми керувалися такими методичними принципами: ураховували фізіологічне навантаження, дозування, що відповідали загальному рівню фізичної підготовки дітей; передбачали вплив на весь організм досліджуваних; перед виходом на воду включали в підготовче заняття і загально-розвивальні, і спеціальні вправи; складаючи план занять, ураховували принцип поступовості та послідовності підвищення й зниження фізичного навантаження, витримуючи фізіологічну криву навантаження; при підборі та застосуванні вправ дотримувалися принципу чергування скорочення м'язових груп, що брали участь у виконанні фізичних вправ і фізичних навантажень.

Антропометричні вимірювання виконували із застосуванням загальноприйнятої методики. Фізичний розвиток кожної дитини визначали порівнянням її індивідуальних даних із величинами в таблиці стандартів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати вимірювань довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітки у досліджуваних на початку експерименту наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку

Показники	Хлопці			Дівчата		
	$\bar{x}$	m	σ	$\bar{x}$	m	σ
Маса тіла (кг)	26,7	1,02	5,7	26,2	1,67	7,12
Довжина тіла (см)	131	2,05	28,2	131	2,8	35,5
Окружність грудної клітки (см)	65,4	2,21	14,06	61,5	2,45	16,5

У результаті антропометричних вимірювань було виявлено, що показники маси тіла у дітей даної досліджуваної групи знаходяться в межах вікової норми, що відповідає середньому рівню фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку дітей визначалася шляхом порівняння антропометричних ознак обстежуваних із середніми показниками віково-статевої групи.

За результатами антропометричних досліджень та за допомогою методів математичної статистики, згідно до методу стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я було встановлено, що з усіх хлопців 11,1% мають вище середнього рівень фізичного розвитку, 83,3% – середній, 5,6% – нижче середнього. Високий та низький рівень фізичного розвитку серед хлопчиків встановлено не було (рис. 1).



Рис. 1 Рівень фізичного розвитку хлопчиків 9-10 років

З усіх дівчат 80% мають середній рівень фізичного розвитку, 20% – нижче середнього. Високий, вище середнього, низький рівні розвитку серед дівчат встановлено не було (рис. 2).



Рис. 2 Рівень фізичного розвитку дівчаток, які займаються плаванням

За показниками фізичного розвитку було проведено розрахунок Індексу Єрисмана, що характеризує розвиток грудної клітки дитини та оцінює відповідність розвитку грудної клітки зросту дитини (рис. 3).

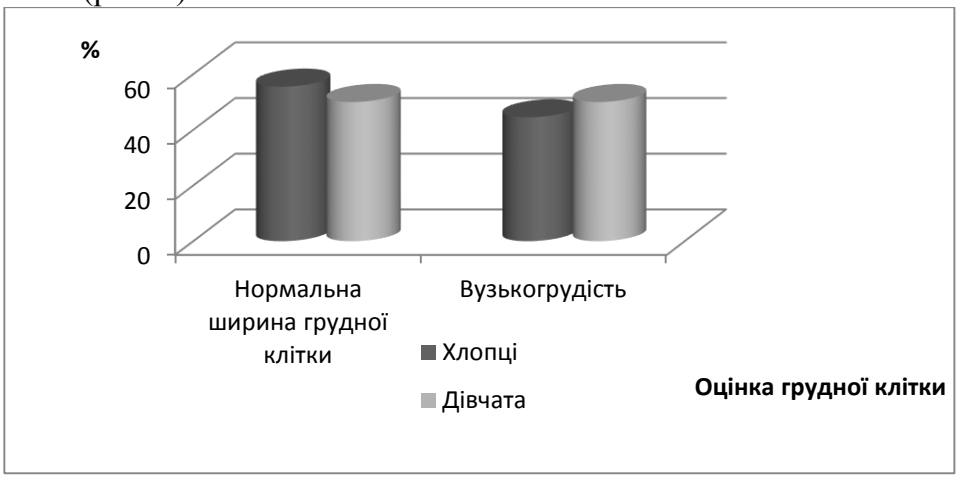


Рис. 3 Оцінка грудної клітки у юних плавців за індексом Єрисмана

За даними результатів визначення індексу Єрисмана було встановлено, що з усіх хлопців 55,5% мають нормальну ширину грудної клітки, 44,5% – вузькогрудість. З усіх дівчат 50% мають нормальну ширину грудної клітки, 50% – вузькогрудість.

При антропометричному дослідженні дітей, які займаються плаванням було виявлено, що до 20% дітей мають нижче середнього рівень фізичного розвитку, до 45% дітей мають вузькогрудість, деякі діти мають незначні порушення постави, а саме з усіх хлопців 16% мають кіфотичну поставу, а з усіх дівчат – 40%.

Метою проведення занять контрольної групи хлопчиків (КГ), що займалася оздоровчим плаванням у ФОК «Lime Fitness» було оздоровлення, профілактика вад постави і різних захворювань, рекреація, реабілітація і навчання плаванню, а метою експериментальної групи (ЕГ) хлопчиків що займалася спортивним плаванням у ДЮСШ «Авангард» було оздоровлення, навчання плаванню, підвищення рівня фізичної підготовленості і досягнення високих спортивних результатів.

За результатами антропометричних досліджень після проведення формуючого педагогічного експерименту за допомогою методів математичної статистики, згідно до методу стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я було встановлено, що рівень фізичного розвитку досліджуваних змінився, а саме з усіх досліджуваних 9% мають високий рівень фізичного розвитку, якого в ході констатуючого педагогічного експерименту виявлено не було, вище середнього рівень фізичного розвитку збільшився з 11,1% до 20% (різниця в 9,9%), середній рівень фізичного розвитку зменшився з 83,3% до 65% (різниця в 18,3%), нижче середнього рівень фізичного розвитку залишився майже без змін враховуючи незначне збільшення на 0,4%, відповідно з 5,6% до 6%. Низький рівень фізичного розвитку як і в констатуючому педагогічному експерименті серед хлопчиків встановлено не було (рис. 4).

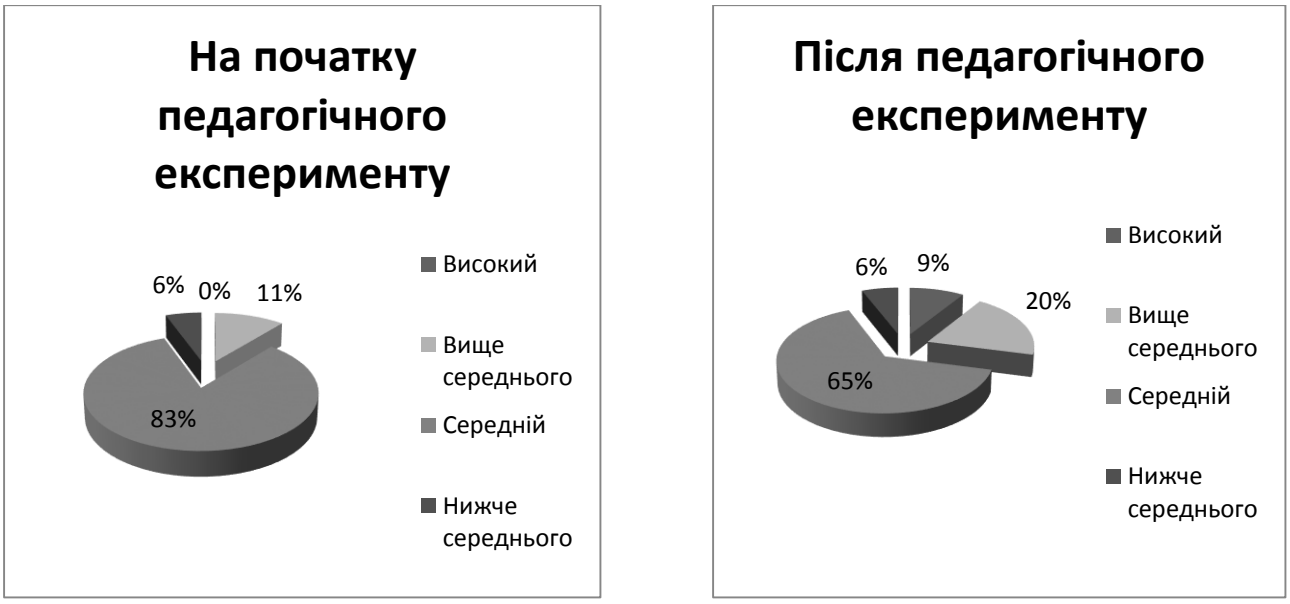


Рис. 4 Рівень фізичного розвитку хлопчиків за результатами педагогічного експерименту

У ході формуючого педагогічного експерименту регулярні заняття з плавання добре коригували роботу всіх органів і систем в організмі школярів. Воно відмінно розвивало мускулатуру, загартовувало, а також позитивно впливало на основні показники фізичного розвитку людини: довжину тіла, масу тіла, окружність грудної клітки і сприяло гармонійному розвитку дитини.

Аналізуючи отримані дані, бачимо, що рівень фізичного розвитку школярів прогресивно змінюється, що можна пояснити як динамікою вікового розвитку, так і регулярними заняттями з плавання. Регресивних змін показників виявлено не було.

Порівняльний аналіз результатів виявив тенденцію до збільшення відсотка високого та вище середнього рівнів фізичного розвитку, а також зменшення відсотка середнього та нижче середнього. Таким чином у КГ і ЕГ спостерігається тенденція до покращення змін у фізичному розвитку учасників експерименту. Протягом педагогічного експерименту використовували вправи для профілактики порушень постави і на зміцнення силової витривалості тих м'язів, які забезпечують формування постави.

Після експерименту відбулися зміни показників постави школярів. Так всі показники (вузькогрудість, ступінь кіфотичної постави) лише дещо змінилися у позитивну сторону. Такі зміни показників щодо критеріїв постави пояснюються тим, що зміни в будові опорно-рухового апарату проходять повільно.

За час проведення багаторазових занять із плавання зросли показники рівня фізичного розвитку дітей; зміцніли м’язи живота, спини, покращилася статура; діти набули навичок правильної постави, виправили хребет і повірили у свої сили.

Аналізуючи показники фізичного розвитку учасників експерименту, було встановлено, що приріст маси тіла у дітей, що займалися оздоровчим плаванням у фізкультурно-оздоровчому комплексі «Lime Fitness» склав 7,32%, а у тих, хто займався в дитячій юнацькій спортивній школі «Авангард» – 14,05%. Приріст довжини тіла у дітей, що займалися оздоровчим плаванням у ФОК «Lime Fitness» склав 2,66%, а у тих, хто займався в ДЮСШ «Авангард» – 6,85%. Приріст окружності грудної клітки у дітей з ФОК «Lime Fitness» склав 7,85%, а в ДЮСШ «Авангард» – 9,67%. Застосування засобів оздоровчого плавання та фізичних вправ у воді для молодших школярів зумовило підвищення рівня фізичного розвитку організму за антропометричними показниками (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки). (табл. 2; табл. 3).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку юних плавців

Тести	Хлопці ФОК «Lime Fitness» (КГ)				
	Початкові $x \pm m$	Кінцеві $x \pm m$	Приріст %	t	ρ
Маса тіла (кг)	27 ± 1,09	29,05 ± 1,24	7,32	1.24	p>0,05
Довжина тіла (см)	131,7 ± 1,67	135,25 ± 2,22	2,66	1.28	p>0,05
ОГК (см)	64,8 ± 2,58	70,1 ± 2,09	7,85	1.60	p>0,05

Таблиця 3

Показники фізичного розвитку юних плавців

Тести	Хлопці ДЮСШ «Авангард» (ЕГ)				
	Початкові x ± m	Кінцеві x ± m	Приріст %	t	ρ
Маса тіла (кг)	26,8 ± 1,21	30,85 ± 1,4	14,05	2.19	p<0,05
Довжина тіла (см)	130,9 ± 2,65	140,15 ± 1	6,85	3.27	p<0,05
ОГК (см)	65,9 ± 1,59	72,6 ± 0,9	9,67	3.67	p<0,05

Якщо порівнювати приріст показників в експериментальній та контрольній групах, то можна зробити висновок про те, що приріст показників фізичного розвитку в експериментальній групі є більшим, ніж у контрольній. Так приріст маси тіла на 6,73% більший у експериментальній групі, ніж у контрольній. Приріст довжини тіла експериментальної групи у хлопців на 4,19% більший, ніж у контрольній. Приріст окружності грудної клітки у хлопців на 1,82% більший у експериментальній групі, ніж у контрольній.

Висновки. У результаті антропометричних вимірювань було виявлено, що показники довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітки у дітей даної групи знаходяться в межах вікової норми, що відповідає середньому рівню фізичного розвитку. У результаті педагогічного експерименту встановлено, що плавання позитивно впливає на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Так, за результатами дослідження можна констатувати позитивний приріст показників фізичного розвитку, який склав в середньому до 12% та фізичної підготовленості у юних плавців до 14%. Причому показники фізичного розвитку у тих дітей, що займалися спортивним плаванням у ДЮСШ «Авангард» значно вищі ніж у тих дітей, що займалися оздоровчим плаванням у ФОК «Lime Fitness».

Також важливим моментом є те, що в дітей, у яких були незначні порушення постави спостерігається тенденція до нормалізації природних вигинів хребта та усунення дефектів опорно-рухового апарату.

Список використаних літературних джерел:

1. Контроль эффективности нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Мат. X межд. науч. конгресса. - Гданск, 2006. - С. 70-73.

2. Оздоровче плавання: навчальний посібник для студентів вищих закладів фізичного виховання і спорту. - К.: Олімпійська література, 2008. - 232 с.

3. Особенности планирования подготовки пловцов к Дефолимпийским играм // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Зб. наук. статей. - Вип. 4. - Львів, 2005. - С. 114-116.

4. Побудова мікроциклів у тренуванні кваліфікованих спортсменів-плавців // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2008. - № 2. - С. 13-16.

5. Шульга Л.М. Использование специальных упражнений силовой подготовки на суше в тренировочном процессе квалифицированных пловцов / Л.М. Шульга, Е.Н. Глущенко // Методические рекомендации. - К.: КГИФК, 1993. - 60 с.

6. Шульга Л.М. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / Л.М. Шульга, О.А. Шинкарук, О.О. Чередниченко, О.М. Русанова // Навчальна програма для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. - К.: Олімпійська література, 2011. - 52 с.

7. Шульга Л.М. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / Л.М. Шульга, О.А. Шинкарук, О.О. Чередниченко, О.М. Русанова // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. - К.: Олімпійська література, 2011. - 128 с.

РОЛЬ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ У ВСЕБІЧНОМУ РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Кузюра Геннадій, Курілова Валентина
Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка

Анотації:

У статті вивчено вплив активізації рухового режиму підростаючого покоління засобами туристсько-краєзнавчої роботи в школі на динаміку показників моральної вихованості та фізичних якостей. Встановлена позитивна динаміка показників моральної вихованості і фізичних якостей школярів підліткового віку під впливом активізації їх рухового режиму засобами туристично-краєзнавчої роботи в школі.

THE ROLE OF ACTIVATION IN MOTOR MODE IN THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF STUDENTS
Kuzyura Gennady, Kurilova Valentine The effect of the activation of the motor mode of the younger generation by means of tourist and local history work in the school on the dynamics of their physical qualities and moral education. The positive dynamics of moral education and physical qualities of students under the influence of adolescence enhance their motor mode means tourist and local history work in the school.

РОЛЬ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Кузюра Геннадий, Курилова Валентина В статье изучено влияние активизации двигательного режима подрастающего поколения средствами туристско-краеведческой работы в школе на динамику показателей их физических качеств и нравственной воспитанности. Установлена положительная динамика показателей нравственной воспитанности и физических качеств школьников подросткового возраста под влиянием активизации их двигательного режима средствами туристско-краеведческой работы в школе.

Ключові слова:
активізація, туристично-краєзнавча робота, моральна вихованість, фізичні якості.

activation, tourist and regional studies, moral education, physical qualities.

активизация, туристско-краеведческая работа, нравственная воспитанность, физические качества.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомий позитивний ефект впливу будь-якої рухової активності і туристських походів не тільки на стан здоров'я [1; 3; 5;12] і фізичних якостей людей різного віку [2; 3; 5], але і на їх моральні якості [7; 8]. Практика шкіл переконує у великих виховних можливостях туристично-краєзнавчої роботи, так як вона є організованим в педагогічних цілях комплексом виховних, освітніх і оздоровчих заходів.

Будучи спрямованою на активне пізнання матеріальної і духовної суспільної культури, туристично-краєзнавча діяльність школярів вирішує питання всебічного розвитку, фізичних і духовних сил учнів в умовах активного відпочинку, пов'язаного з пересуванням у туристських колективах. А практика шкіл показала, що це можливо лише при комплексному підході до виховання, який передбачає забезпечення єдності всіх його сторін, залишаючись активною організацією виховного процесу, що виходить з об'єктивної реальності цілісного формування особистості, її всебічного розвитку. До того ж з'являється можливість отримання конкретних даних про ефективність проведеної роботи.

Метою нашої роботи було вивчення можливості використання туристсько-краєзнавчої діяльності школярів як засобу підвищення їх моральної вихованості та розвитку фізичних якостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведена нами робота по вивченню динаміки показників фізичних і моральних якостей студентської молоді під впливом регулярних багаторічних занять в туристських секціях, як підготовка майбутніх вчителів до аналогічної роботи з підростаючим поколінням, дала можливість продовження вивчення

впливу туристично-краєзнавчої діяльності школярів на їх моральну вихованість. Це і стало метою наших подальших досліджень і можливістю представлення матеріалів, отриманих у багаторічному педагогічному експерименті, у якому взяли участь майбутні вчителі фізичної культури, які під час педагогічної практики почали займатися зі школярами активізацією їх рухового режиму засобами туристсько-краєзнавчої роботи. З цією метою за допомогою класних керівників у школах, де студенти проходили педагогічні практики, були організовані туристсько-краєзнавчі секції, куди увійшли учні 11-12-річного віку, які не займалися спортом. З дітей були сформовані експериментальна група в кількості 68 осіб (42 дівчинки та 26 хлопчиків) та контрольна - 43 учні (27 дівчини та 16 хлопчиків з тих же класів і шкіл). Всі учні під час експерименту перебували під наглядом шкільного лікаря.

Для забезпечення регулярної роботи з дітьми за такими секціями було закріплено по 3-4 студента-практиканта, що забезпечило регулярну роботу згідно передбаченого педагогічним експериментом плану. Робота в таких секціях передбачала: екскурсії в музеї, на підприємства, на природу, походи вихідного дня з іграми на природі, а пізніше і змаганнями з орієнтуванню на місцевості з подоланням туристської смуги перешкод. Але ця робота вже через два-три місяці показала необхідність в тренувальному процесі так як учні, що прийшли до туристсько-краєзнавчої секції і не займалися раніше спортом, мали здебільшого слабку фізичну підготовку. А інтерес до роботи в туристично-краєзнавчої секції втягнув їх в тренувальний процес, що передбачав покращення загальної фізичної підготовки учасників педагогічного експерименту, що дало можливість дітям легше переносити фізичні навантаження під час походів.

Під час шкільних канікул з учнями експериментальної групи проводили багатоденні походи з урахуванням сезону, під час яких вони були учасниками різних змагання з орієнтування на місцевості, з туристської техніки, а також брали участь в організації і проведенні туристських зльотів за загальноприйнятою програмою.

В туристських заходах за межами території школи охоче брали участь батьки учнів, що робило такі заходи більш цікавими і безпечними. Робота секцій регулярно висвітлювалася за допомогою фотостендів та шкільних стінгазет.

Педагогічний експеримент тривав два роки. Про ефективність проведеної роботи судили за динамікою показників моральної вихованості і розвитку фізичних якостей підлітків.

Виділення моральної вихованості в спеціальний об'єкт вивчення продиктовано глибоким взаємозв'язком соціальних, психологічних і педагогічних закономірностей розвитку особистості, що обумовлено потребою постійного зворотного зв'язку, інформації про реальні результати педагогічного впливу, про тенденції і темпи розвитку учнів.

Моральну вихованість учнів ми оцінювали за окресленим колом якостей їх особистості: дружба і товаришування, колективізм, працелюбство, дисциплінованість, дбайливе ставлення до природи, ставлення до колективних цінностей, громадська активність [4; 8; 11].

Для кожної моральної якості були визначені властиві їй рівню ознаки моральної вихованості .і оцінювались за п'ятибальною системою, що передбачає високий, середній, низький, нестійкий негативний і стійко негативний рівні. Вивчення моральної вихованості учнів включало облік найрізноманітніших проявів особистості (усні, письмові висловлювання, емоційні реакції, ставлення до довкілля, характер поведінки, конкретні вчинки), який фіксували студенти-практиканти упродовж усього часу педагогічного експерименту.

Обстеження школярів обох груп проводили щорічно у вересні місяці, з подальшою математичною обробкою результатів дослідження за Стьюдентом.

Результати педагогічного експерименту. Аналіз результатів дослідження показав, що туристично-краєзнавча діяльність учнів створює умови для їх інтенсивної суспільної

діяльності та реалізації їх громадської активності, ефективніше формуючи стійкі вольові якості, стійкі переконання в необхідності дотримання трудової дисципліни, бережливе ставлення до природи, до колективних цінностей, до праці на загальну користь, поваги до людей праці, до колективної праці.

Зауважимо, що показники моральних і фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної групи до початку педагогічного експерименту статистично достовірно не відрізнялися.

До кінця першого року педагогічного експерименту в учнів дослідної групи відмічено різнорідне за рівнем, але статистично достовірне поліпшення всіх досліджених показників моральної вихованості по відношенню до вихідного рівня. Так, у хлопчиків мало місце помітне поліпшення їх ставлення до природи (поліпшення відповідного показника склало 5,21 %), посилилося відчуття колективізму (поліпшення відповідного показника склало 5,03%), зміцнилося почуття дружби і товариства (зростання відповідного показника склало 4,92%), активізувалася суспільна активність (зростання відповідного показника склало 4,37%), поліпшилося ставлення до колективних цінностей (результат покращився на 4,24%), підвищилася дисциплінованість на 3,96% та посилилася повага до праці на 3,02 %.

Аналогічною, але більш різнорідною, виявилася динаміка вивчених показників дівчаток. Вона представлена в наступному порядку. У дівчаток більш відчутно активізувалося почуття дружби і товариства (поліпшення відповідного показника склало 5,78%). Покращилося ставлення до природи (поліпшення відповідного показника склало 5,29%). Зросла у дівчаток і громадська активність (поліпшення відповідного показника склало 4,62%), посилилося відчуття колективізму (поліпшення відповідного показника склало 4,19%), підвищилася дисциплінованість (поліпшення відповідного показника становить 3,91%). Більш помітним виявилося ставлення дівчат до колективних цінностей (поліпшення відповідного показника склало 3,42%), покращилося їх почуття поваги до праці (збільшення відповідного показника склало 2,17%).

Таким чином, порівняльний аналіз динаміки показників моральної вихованості учасників педагогічного експерименту на кінець першого року педагогічного експерименту продемонстрував переконливий вплив туристично-краєзнавчої роботи в школі на динаміку показників моральної вихованості учнів підліткового віку.

Аналіз динаміки результатів дворічного педагогічного експерименту показав, що динаміка вивчених показників моральної вихованості дівчаток і хлопчиків дослідної групи зберігає тенденцію динаміки досліджуваних показників першого року педагогічного експерименту, але з більш високим рівнем. Так, на кінець дворічного педагогічного експерименту у хлопчиків поліпшення їх ставлення до природи склала 11,31%, посилення почуття колективізму - 10,59%, зміцнення почуття дружби і товариства - 10,29%. Збільшилися показники громадської активності на 9,85%, відношення до колективних цінностей на 9,55%. Дисциплінованість зросла на 9,31%. З'явилося більше поваги до праці (збільшення відповідного показника склало 7,23 %).

Аналогічною, але більш різнорідною, виявилася динаміка вивчених показників дівчаток. Вона представлена в наступному порядку. У дівчаток більш відчутно активізувалося почуття дружби і товариства (поліпшення відповідного показника склало 10,86%), помітно покращилося ставлення до природи (поліпшення відповідного показника склало 10,18%). Зросла у дітей і громадська активність (поліпшення відповідного показника становить 9,24%), посилилося почуття колективізму (поліпшення відповідного показника склало 9,08%), підвищилася дисциплінованість (поліпшення відповідного показника склало 9,03%). Більш вираженим стало ставлення дівчат до колективних цінностей (поліпшення відповідного показника склало 7,92%), підвищилося їх почуття поваги до праці (збільшення відповідного показника склало 4,02%).

Зауважимо, що наведені результати педагогічного експерименту являють собою констатацію факту. Більш глибоке вивчення проблеми статевих відмінностей розвитку моральних якостей учнів підліткового віку може бути метою подальших досліджень.

Аналіз динаміки показників моральної вихованості учнів контрольної групи також дав позитивний ефект. Особливо помітним було поліпшення показників моральної вихованості хлопчиків і дівчаток контрольної групи за даними на кінець педагогічного експерименту. Але статистично достовірні відмінності досліджуваних показників учнів контрольної групи були відсутні, що дало студентам-практикантам інформацію, а класним керівникам шкіл, де проводилися дослідження, привід для активізації роботи щодо вдосконалення моральної вихованості підростаючого покоління.

Про вплив туристично-краєзнавчої діяльності на фізичні якості судили за силовими показниками (станова сила) та швидкісно-силовими (стрибок у довжину з місця та кидок набивного м`яча із-за голови у положенні сидячи).

Слід зазначити, що мало місце суттєве покращення силових показників у всіх тестах і більш виразне у хлопчиків. Збільшення зазначеного показника склало на кінець педагогічного експерименту 11,7% (у дівчаток – 6,8%). Приріст показника кидка набивного м’яча склав 14,2% у хлопчиків і 7,8% у дівчаток.

Висновки. Таким чином туристично-краєзнавча робота, як засіб активізації рухового режиму школярів дала позитивний результат-покращення моральних та фізичних якостей. З погляду на це, туристично-краєзнавчу роботу в школі можна активно використовувати як засіб розвитку моральної вихованості підростаючого покоління та сприяння розвитку фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні особливостей організації туристично-краєзнавчої діяльності школярів молодших класів та впливу на всебічний розвиток дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатов В.Г. Оздоровительные факторы самодеятельного туризма . Актуальные проблемы самодеятельного туризма/ В.Г. Булатов. Всесоюзная научно-практическая конференция. Тез. докл. М., 1981, с.46-48.

2. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм. /А.Я. Булашев, В.И. Нечаев, А.С. Ровный. Харьков, 2003. – 192 с.

3. Гориневська В.В. Оздоровче значення дитячих походів. К.: Просвіта, 2001, с.13

4. Гурова Р.Г. Применение социологических методов в педагогических методов в педагогических исследованиях // Проблемы методологии и методики исследований./ Под ред. А.М. Данилова, Н.И.Болдырева. – М.: Просвещение, 1983.с.87-92

5. Дехтяр В.Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму.Навчальний посібник для закладів освіти / В.Д. Дехтяр.- К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.

6. Жоржик І.О. Формування пізнавальної активності. //Рідна школа.- К. – 2000. - № 1, с.27-28.

7. Клименко В.П. Туристско-краеведческая работа как средство воспитания патриотизма. //Военно-патриотическое воспитание учащихся. – Минск, 1981.-с. 57-63.

8. Критерии и методика определения нравственного воспитания школьников: Методические рекомендации для руководителей школ.- К.- Освіта. 1984.- 19 с.

9. Курилова В.И. Пешеходный туризм как средство всестороннего развития студенческой молодежи / В.И. Курилова, С.Ю. Редько //French yournal of Science and Edukation. Paris 2014. P.1061-1068.

10. Курилова В.И. Лыжный туризм как средство всестороннего развития подрастающего поколения. / В.И. Курилова, Г.Н. Кузюра // Oxford Review of Education and Science, «Oxford University Press» 2015,№1(9). – з.553-558.

11. Марьенко И.С. Критерии нравственного воспитания и основы методики повышения уровней ее развития у школьников // Измерения в исследовании проблем воспитания. – Тарту, 1973.- с.35-42.

12. Марченко Г.Л. Оздоровительная эффективность различных вариантов туристского маршрута. /Г.Л. Марченко, В.В. Кожевников, А.Д. Попов. Материалы Всесоюзной конференции. М. 1990, с.114-115.

13. Монахов Н.И.Изучение эффективности воспитания: теория и методика. – М.: Педагогика, 1981. – 143 с.

14. Никитин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никитин, А.А. Коструб.К.: «Здоров»я», 1991.- 220 с.

15. Никишин В.Н. Роль туризма в развитии человеческих способностей./Никишин В.Н. , Берг А.А. Актуальные проблемы самодеятельного туризма: Сборник Всесоюзной научно-практической конференции. Тез. докл.М.1990, с.82-92.

ДО ПИТАННЯ ПРО КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кульчицька Ірина

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Статтю присвячено проблемі оцінки фізичної підготовленості школярів та молоді. У процесі дослідження були вивчені та проаналізовані дані наукової літератури, що стосуються методів контролю та оцінки фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання. Результатисвідчать про відсутність науково-обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості з точки зору доступності та індивідуалізації. Представлені нормативи оцінки фізичної підготовленості школярів 7-9 років, які були розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей діяльності функціональних систем організму дітей.

TO THE QUESTION OF CONTROL OF PHYSICAL FITNESSIN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Kulchitskaya Iryna The article is devoted to the problem of assessing the physical preparedness of schoolchildren and young people. In the process of research, the data of scientific literature concerning the methods of monitoring and evaluating physical preparedness in the process of physical education were studied and analyzed. The results indicate that there is no scientifically based system of normative assessments of physical preparedness in terms of accessibility and individualization. Norms for assessing the physical preparedness of schoolchildren aged 7-9 are presented, which were developed taking into account the individual characteristics of the functioning of the functional systems of the children's organism.

К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Кульчицкая Ирина Статья посвящена проблеме оценки физической подготовленности школьников и молодежи. В процессе исследования были изучены и проанализированы данные научной литературы, касающиеся методов контроля и оценки физической подготовленности в процессе физического воспитания. Результаты свидетельствуют об отсутствии научно обоснованной системы нормативных оценок физической подготовленности с точки зрения доступности и индивидуализации. Представлены нормативы оценки физической подготовленности школьников 7-9 лет, которые были разработаны с учетом индивидуальных особенностей деятельности функциональных систем организма детей.

Ключові слова:

фізична підготовленість, педагогічний контроль,рухові тести, контрольні нормативи, школярі та молодь, фізичне здоров’я, індивідуальні норми.

physical training, pedagogical control, motor tests, control standards, students and youth, physical health, individual norms.

физическая подготовленность, педагогический контроль, двигательные тесты, контрольные нормативы, школьники и молодежь, физическое здоровье, индивидуальные нормы.

Постановка проблеми. В теорії та практиці педагогічного контролю фізичного виховання всіх верств населення однією з центральних проблем залишається вивчення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [2].

Одним із шляхів вдосконалення методики педагогічного контролю може бути той, що пов'язаний із вдосконаленням контрольних нормативів, які є складовою кожної програми з фізичного виховання для різних вікових груп населення.

Аналіз літературних джерел, проведений Москаленко Н. В. (2009) свідчить, що дослідники (Круцевич Т.Ю., 2007, Литвин О.Т., Булатова М.М., 2006, Білецька В.В., 2007, Тюх І. А., 2008) вказують на відсутність науково-обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості школярів, та звертають увагу на погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів [4] .

Слідвідзначити, що вже багато десятиліть фахівці різного профілю вивчають рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини. Однак, незважаючи на відносно велику кількість робіт в цьому напрямку, провести глибокий і всебічний аналіз отриманих даних неможливо, оскільки дослідження проводилися на різному континенті в різні сезонні періоди з використанням різних методик, програм тестування та методико-статистичної обробки отриманої інформації. Тому побудова універсальних нормативів фізичної підготовленості, тобто прийнятних для всіх, досить складна. Однією з причин є відсутність обліку індивідуальних особливостей тих, хто займається при побудові контрольних нормативів фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на численні дослідження, спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання, основною проблемою серед тих, що постають перед дослідниками, є розробка науково-обґрунтованих диференційованих методик тестування та оцінки фізичної підготовленості.

Найбільш розповсюдженим і доступним методом педагогічного контролю за фізичною підготовленістю є рухові тести. Для дослідження рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків використовують ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову активність і норми її оцінювання, і комплекси рухових тестів з нормативами оцінки кожного тесту, а також усього комплексу тестів (S. Godfrey, 1974; K. Simmons, 1986; C.B. Corbin, 1987; J.F. Salis, 1987; Л.П. Сергієнко, 2001 та ін.) [2, 5].

За даними Сергієнко Л. П.(2001) існує велика кількість методик оцінки фізичної підготовленості [5].

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості зазвичай використовуються показники, що характеризують розвиток рухових якостей. Відомо, що основні рухові якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) можуть оцінюватися абсолютно певним набором контрольних вправ, які відповідають основним вимогам стандартизації вимірювань [1, 5].

Ще одним способом оцінки фізичної підготовленості дітей і підлітків є система, яка була розроблена Круцевич Т. Ю.,що ґрунтується на індексах: швидкісному, швидкісно – силовому, витривалості та абсолютної сили за методикою Г.Л. Апанасенка, враховуючи індивідуальні соматометричні показники (довжина і маса тіла). Дана методикає інформативною в практиці фізичного виховання і дозволяє визначити належні норми розвитку швидкісно - силових, швидкісних якостей і витривалості[3].

Далі виникає питання щодо нормативів в рухових тестах, які відповідають безпечному та високому рівню здоров'я.

Система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів та молоді, що ґрунтується на результатах рухових тестів, не враховує складність досягнення нормативних результатів через індивідуальні, морфологічні, функціональні, психологічні та конституційні особливості. Науковці підкреслюють, що вимоги «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) та програм з фізичної культури не адекватні функціональним та руховим можливостям дітей та молоді (М. В.Дутчак, 2007; Т. Ю. Круцевич, 2008, та інші)[6].

Завдяки сучасним математичним методам досліджень у фізичному вихованні можливою стала побудова моделей – норм, що характеризують окремі показники фізичної підготовленості та загального її рівня. Окремі автори пропонують математичні моделі індивідуальних норм фізичної підготовленості: використання показників фізичної підготовленості у вигляді рівнянь регресії для дівчат 12-13 років (О. В.Андрєєва, 2002); фізичної підготовленості для дівчат 11-17 років (Т. І.Суворова, 2003), моделі рівня рухової підготовленості для дітей 12-15 років (С. Г. Приймак, 2003); фізичної підготовленості студентів підготовчого відділення вузу (Л. П.Долженко,2007), юнаків призовного віку (Т. І. Лошицька, 2007) та інші [6].

Але незважаючи на це, проблема створення таких норм фізичної підготовленості (модельних характеристик), що відповідали б індивідуальному безпечному рівню здоров'я та на які б орієнтувалися школярі та молодь, в процесі фізичного виховання залишається актуальною.

Представлений аналіз засвідчує необхідність удосконалення підходів до тестування та нормативів фізичної підготовленості з метою адекватної оцінки рівня розвитку фізичних якостей, яка б враховувала особливості функціонального забезпечення організму та рівень фізичного здоров’я.

Мета роботи – вивчити та проаналізувати дані наукової літератури, що стосуються методів контролю та оцінки фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання**.**

Результати досліджень та їх обговорення.На сьогоднішній день, незважаючи на численні дослідження вчених у галузі фізичної культури та спорту питання оцінки індивідуальних можливостей дітей та підлітків все ж таки залишаються актуальними.

Для визначення рівня фізичної підготовленості основним є вибір адекватних тестів, так як у фізичному вихованні контрольні вправи повинні мати безпосередній зв’язок із станом здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості характеризується проявом фізичних якостей, що забезпечуються відповідними функціональними можливостями окремих систем організму. Кожна людина має певні межі доступного в прояві своєї рухової діяльності. Стан здоров'я й функціональних можливостей організму визначають діапазон індивідуально-доступного.

Система контролю та оцінки фізичної підготовленості повинна відповідати рівню індивідуального фізичного здоров'я, особливостям індивідуального вікового розвитку і сприяти підвищенню мотивації дітей та молоді до занять фізичними вправами, включенню цих занять у свій спосіб життя.

В такому випадку індивідуальні норми фізичної підготовленості можуть слугувати основою для вибору спрямованості індивідуальної роботи над розвитком окремих фізичних якостей, профілактиці розповсюджених захворювань, зміцненню здоров'я в процесі фізичного виховання. При розробці нормативів необхідно враховувати певні показники, які впливають на фізичний стан. Таким чином, при особистісно-орієнтованому фізичному вихованні дотримання принципів індивідуалізації та доступності розповсюджується на систему контролю і оцінки фізичної підготовленості.

Обґрунтування та розробка індивідуальних норм фізичної підготовленості здійснювалась нами на основі результатів виконання певних контрольних вправ – тестів.

У дослідженнях бралиучасть 125 школярів початкових класів у віці 7-9 років.

Для розробки цільових моделей індивідуально-доступних результатів прояву фізичних якостей використовували математичний апарат: факторний, кореляційний та регресійний аналіз показників окремих компонентів фізичного стану спостережуваних дітей.

За даними більшості фахівців, основну кількість дітей шкільного віку складають ті, що мають низький, нижче середнього та середній рівні фізичного здоров’я. Рівень їх фізичної підготовленості також низький у порівняні з дітьми, що мають високий та вище середнього

рівні фізичного здоров'я. Для більшості із них виконати нормативи державних тестів з фізичної підготовленості на позитивну оцінку – непосильно. Ці школярі вимагають до себе диференційованогопідходу в оцінці їх рухових можливостей у порівняні з іншими дітьми.

З метою диференційного оцінювання рівня фізичної підготовленості таких школярів були розроблені нормативи, які дозволяють оцінювати їх досягнення з урахуванням особливостей їх фізичного стану. Розробка нормативів проводилась на основі використання індивідуальних норм (регресійних рівняньрезультатів прояву фізичних якостей) фізичної підготовленості школярів, що бралиучасть у дослідженнях, з використанням визначення середньостатистичних значень кожного результату у статево-вікових групах школярів 7-9 років ($\overline{x} \pm S$). Таким чином були розроблені нормативи оцінки прояву основних фізичних якостей в наступних тестових вправах: біг 30м,човниковий біг 4 × 9 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хв.

Для прикладу в таблиці 1 представлені орієнтовні нормативи оцінки швидкісних здібностей в тестовій вправ «біг 30 м» для дітей 7-9 років.

Таблиця 1

Орієнтовні нормативи у тесті на прояв швидкісних здібностей для школярів 7-9 років

Руховий тест	Стать	Вік	Доступні нормативи		
			Доступна норма переважної більшості	Оптимально доступна норма	Максимально доступна норма
Біг 30 м, с	ХХ	7	7,7- 6,8	6,7-6,3	< 6,3
		8	6,8 – 6,3	6,2 – 5,9	< 5,9
		9	6,5 - 5,9	5,8 - 5,4	< 5,4
	ДД	7	7,8 – 7,2	7,1 – 6,9	<6,9
		8	7,1 - 6,6	6,5 - 6,3	<6,3
		9	6,6 - 6,2	6,1 - 5,9	< 5,9

Нами запропонований наступний алгоритм використання індивідуальних норм фізичної підготовленості молодших школярів для наукових досліджень, який включає наступну послідовність дій:

- визначення віку дитини, щоб не помилитись у виборі моделі для розрахунку належного результату;
- проведення тестування рухової якості та вимірювання результату її прояву;
- розрахунок індивідуально-доступного значення результату в тесті (по рівнянню регресії);
- порівняння фактичного значення з нормативом та оцінка відповідності у %;
- визначення спрямованості та методики педагогічних впливів для покращення результату, вибір засобів та методів фізичного виховання, які допоможуть ефективно вплинути на значення змінних, що включені в модель індивідуально-доступного результату;
- через певний період занять (місяць, чверть) провести повторне тестування та порівняти результати етапного контролю з попереднім для перевірки правильності обраних засобів і методів покращення рівня фізичної підготовленості;
- при проведенні повторного тестування через великий проміжок часу знову визначається вік учня (він може перейти в іншу вікову групу і тоді в повторному тестуванні він оцінюється за іншою моделлю, яка відповідає його віку);
- позитивний ефект від педагогічних впливів з використанням індивідуальних норм фізичної підготовленості школярів молодших класів досягнутий, якщо знизилась різниця у

відповідності фактичного результату та індивідуально-доступного значення у % за час, протягом якого застосовувались педагогічні впливи на рівень прояву конкретної рухової якості.

Таким чином, розроблені нормативи для досліджуваного контингенту дітей враховують індивідуальний ступінь дозрівання та узгодженості роботи функціональних систем їх організму. Використання цих нормативів дозволяє об’єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості молодших школярів 7-9 років адекватно до рівня їх фізичного здоров'я.

Висновки:

1. Для дослідження фізичної підготовленості дітей та підлітків в практиці фізичного виховання використовують ізольовані тести для оцінки окремої якості, комплекси тестів з нормативами для всього комплексу, система оцінки фізичної підготовленості методом індексів.

2. Прояв кожної з рухових якостей забезпечується переважною діяльністю тих або інших функціональних систем, томусистема контролю й оцінки фізичної підготовленості повинна відповідати індивідуальним можливостям людини, її фізичному здоров'ю, індивідуальним особливостям вікового розвитку й сприяти підвищенню мотивації до занять фізичними вправами та включенню цих занять у свій спосіб життя.

3. Використання нормативів, що враховують принципи доступності та індивідуалізації в системі контролю за фізичною підготовленістю сприятиме заміні пріоритетів у процесі фізичного виховання з авторитарно - консервативних на особистісно-орієнтовані. При даному підході в процесі фізичного виховання ті, хто займаються будуть намагатись покращувати свій особистий результат, що підвищує мотиваційний інтерес до занять, а не орієнтуватись на середньостатистичні нормативи.

Список використаних літературних джерел:

1. Бабин А. В. Методика оценки физической подготовленности школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2006. №23. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otsenki-fizicheskoy-podgotovlennosti-shkolnikov.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.пособие [для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.

3. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів (для вчителів фізичної культури) / Т. Ю. Круцевич. – К. : Наук. світ, 2006. – 26 с.

4. Москаленко Н.В. Теоретико - методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/. Н.В.Москаленко. -К.:НУФВСУ, 2009. – 42 с.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко.– К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

6. Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» /. І. А. Тюх. – К.:НУФВСУ, 2008. – 23 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК

Лисак Ірина, Пільганчук Людмила, Сухань Сергій
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

Анотації:

У статті розглянуто вплив секційних занять з баскетболу та легкої атлетики на розумову працездатність студенток медичного університету до і після занять. Був проведений порівняльний аналіз студенток на функцію уваги за допомогою коректурної проби Анфімова. Отримані результати свідчать про те, що заняття з фізичного виховання позитивно впливають на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студенток.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL PERFORMANCE OF STUDENTS
Lysak Iryna, Pil'hanchuk Lyudmyla, Sukhan' Serhiy The article considers the influence of sectional classes on basketball and track and field athletics on the mental working capacity of students of a medical university before and after classes. A comparative analysis was made for the attention of female students with the help of Anfimov's proof-reading. The obtained results indicate that physical education classes positively influence the mental efficiency and psychoemotional stability of female students.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОК Лысак Ирина, Пильганчук Людмила, Сухань Сергей В статье рассмотрено влияние секционных занятий по баскетболу и легкой атлетике на умственную работоспособность студенток медицинского университета до и после занятий. Был проведен сравнительный анализ на внимание студенток с помощью корректурной пробы Анфимова. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия по физическому воспитанию положительно влияют на умственную работоспособность и психоэмоциональное устойчивость студенток.

Ключові слова:
студентки, секції, розумова працездатність.

student sections, mental performance.

студентки, секции, умственная работаспособность.

Постановка проблеми. Сучасний стан фізичного та психічного здоров’я студентів викликає сьогодні серйозне занепокоєння. Вчені різних профілів не раз стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану, а відомий український педагог В. О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи (поряд з моральним та естетичним) залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров’я і праці.

Але ж якою повинна бути величина фізичного навантаження, щоб отримати позитивний вплив на організм в цілому — залишається на сьогодні, питанням дискусійним. Студенти відрізняються від інших категорій працівників розумової праці тим, що їхня розумова діяльність визначається процесом навчання і полягає в нагромадженні знань, розвитку інтелектуальних здібностей.

Відповідно до наявної термінології, **працездатністю** називається потенційна можливість людини протягом заданого часу і з визначеною інтенсивністю виконувати максимально можливий обсяг роботи (розумової чи фізичної). Порівнюючи розумову і фізичну працю, необхідно зазначити, що вони пов’язані між собою та впливають один на одного, хоч мають суттєві відмінності у механізмах дії, наслідках, забезпеченні інтенсивності. Під час розумової роботи збільшується наповнення кров’ю судин мозку, відбувається звуження периферичних судин кінцівок, розширення судин внутрішніх органів, тобто судинні реакції зворотні до тих, які характерні під час м’язового навантаження [1, 7].

Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності, використовуються для попередження та ліквідації розумової стомленості. Експериментальні дослідження показують, що у студентів покращуються знання і зростають інтелектуальні здібності, якщо використовують активні методи навчання.

Що стосується наслідків, то фізіологічні зміни, які виникають при розумовій праці, ліквідуються значно повільніше, ніж ті, які виникли в результаті фізичного навантаження. По закінченню розумової діяльності часто спостерігаються сліди збудження або гальмування.

До фізичної праці люди, на думку вчених, енергетично краще пристосовані. Залежність продуктивності розумової праці від фізичних навантажень можна описати так: ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується на 50%. Від усіх органів та систем, особливо від м'язів і всього опорно-рухового апарату в кору головного мозку надходить безліч імпульсів, значення яких винятково значуще для забезпечення процесів мислення і стійкої аналітичної діяльності. Отже рух, будь-яка м'язова напруга – необхідна умова для успішної, плідної, і головне, тривалої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені довели, що фізичні вправи позитивно впливають на розумові здібності людини, стимулюють їх [2, 3, 4]. Регулярні заняття фізичною культурою та спортом сприяють підтриманню стійкості інтелекту. Існує закономірність: чим більше у студентів розвивається здібність володіння своїм тілом, тим швидше і краще він засвоює теоретичні знання, але чим асиметричніші, різноманітніші та точніші рухи, тим рівномірно розвиваються обидві півкулі головного мозку.

Деякими авторами було вивчено вплив фізичного виховання на розумову працездатність, що визначає можливість засвоєння загальнотеоретичних і спеціальних предметів, стійкість до психоемоційних стресів.

Доктор Джуді Камерон із Національного дослідницького приматологічного центру Орегона (США) відмітила: «Всім відомо, що фізичні вправи покращують серцеву діяльність та понижують ризик набрати надмірну вагу, але дані дослідження підтверджують те, що фізичне навантаження може буквально викликати фізичні зміни в головному мозку».

Аналіз науково-методичної літератури показує, що на заняттях фізичної культури набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її якості та точності. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від одної дії до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу. Відновлення загальної і розумової працездатності приходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною.

В дослідженні Мальованого А. В. підкреслюється, що при високому рейтингу успішності у студентів спостерігається більш висока фізична і розумова працездатність та рівень активізації центральної нервової системи. Серед можливих причин автор відмічає нераціональну структуру навантаження під час навчального процесу [5].

В дослідженні Ровного А. С. рекомендується враховувати динаміку добової працездатності студентів і, крім програмного матеріалу при умові різної подачі його за розкладом, можна планувати проведення в середині навчального дня занять, які підвищують увагу і розумову працездатність [6].

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що підвищення розумової працездатності людини базується на психофізіологічних механізмах, які вдосконалюються при підвищенні фізичної працездатності [8].

Мета дослідження – проаналізувати розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів медичного університету, які займаються фізичним вихованням у секціях баскетболу та легкої атлетики.

В дослідженнях прийняли участь 68 студенток, які займались за секційною системою та на заняттях, які винесені на загальний розклад. Навчальні заняття зі студентками проводились за планами тих семестрів на яких вони навчалися та були спрямовані на вирішення задач з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, анкетування, суб'єктивна оцінка стану організму, психологічне тестування показників уваги методом коректурної проби Анфімова, методи математичної статистики**.**

Результати дослідження. Досліджувався вплив занять з фізичної підготовки в секціях баскетболу та легкої атлетики. Для оцінки інтенсивності занять використовувалася реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) до заняття та в кінці нього. Середні показники ЧСС у студенток секцій баскетболу до занять склав 81 уд./ хв., після занять – 128 уд./ хв. У студентів секції легкої атлетики відповідно – 78 уд./ хв. та 119 уд./ хв.

Найпоширенішим та доступним методом дослідження функції уваги та розумової працездатності є коректурна проба Анфімова. Досліджуваному дається коректурна таблиця і пропонується завдання – швидко продивляючи строки літер по горизонталі викреслювати літери С і К протягом 5 хвилин. Опрацювання таблиці полягає у визначенні продуктивності роботи в кожній 1-хвилинній серії та в цілому за 5 хвилин.

Результати працездатності студентів до та після фізичного виховання представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники працездатності студентів до та після занять з фізичного виховання

Секції	До занять з фізичного виховання		Після занять з фізичного виховання		
Баскетболу	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	P
	919, 2	147,5	1096,0	209,1	0,01
Легкої атлетики	918, 4	167,5	1130,2	201,4	0,01

Під час аналізу результатів студенток було встановлено ряд особливостей у зміні досліджуваних показників після занять спортивного характеру. По-перше, виявлено негативний вплив навантаження на розумові показники студенток на заняттях, які проводяться з високою інтенсивністю (ЧСС 180—200 уд./хв.). Також, було встановлено, що втома знижує ефективність діяльності студенток за рахунок збільшення величини фізіологічних та психічних затрат, необхідних для навчання шляхом порушення стійкості вегетативних функцій, послаблення пам’яті та уваги, що призводить до зниження якості сприймання інформації. По-друге, після занять з фізичного виховання зорова пам’ять та обсяг уваги студенток зменшується у секції з баскетболу на 1,1 та 1,3 разів у секції з легкої атлетики, що призводить до збільшення зроблених помилок у пробі Анфімова та під час виконаної роботи на занятті.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що заняття з фізичного виховання позитивно впливають на розумову працездатність та психоемоційну стійкість.

Отримані результати проведених досліджень свідчать про те, що використання секцій з фізичного виховання у розкладі робочого дня студентів повинно виконувати функцію активного відпочинку для профілактики розумової втоми, яка відбувається під час занять лекційного та теоретичного характеру. Саме вони, значно сприяють покращенню навчання студентів, здійснюють стимулюючий вплив на психомоторну та розумову діяльність.

Слід зазначити, що студентки секції баскетболу та легкої атлетики достовірно покращили показники розумової праці після занять, якщо інтенсивність ЧСС не перевищує 180-200 уд./хв.

Подальша робота буде спрямована на дослідження впливу фізичного навантаження на розумову працездатність студентів з урахуванням статі та діяльності.

Список літератури

1. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Харьков, ИВМО «ХК», 2001. – С. 24-29.

2. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности / В. А. Грибков. — Автореферат дис. канд. пед. наук – ВНИИФК. — М.,1995. – 26 с.

3. Корінчик Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л. Корінчик // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. — 2004. — №7. — С. 147—149.

4. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. /Г. В. Коробейников. - К.: Український фітосоціологічний центр, 2002. — 123 с.

5. Мальований А. В. Особливості електричної активності мозку і розумової працездатності з різною структурою тижневої рухової активності / А. В. Мальований // Роль фізичної культури в здоровому способі життя. Матер. І наук. конф. Львів,1995. – Ч. 2. – С. 118-120

6. Ровний А. С. Физическое воспитание в вузе как средство повышения умственной работоспособности студентов /А. С. Ровний // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. праць – Харків: ХААДМ (ХХПІ), 2002. — № 27. – С. 82-86.

7. Цукер А. А. Типология активных форм обучения и своевременный учебный процесс / А. А. Цукер // Проблемы и преспективы развития образования взрослых. Мат. науч.- пр. конф. — Ч.1. — Новокузнецк ИПК, 2001. — С. 54—56.

8. режим доступу http://uabs.edu.ua/images/stories/docs/K_FV/Pilipei_025.pdf

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Маринчук Петро

Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського

Анотації:

У статті проаналізовано важливість фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей під час підготовки їх до професійної діяльності. Поліпшення фізичного стану студентів музичних спеціальностей, можливе лише за умови проведення систематичних академічних та секційних занять з фізичного виховання, що мають тренувальні режими і розвивальний характер. Саме такі заняття можуть змінити ситуацію зі станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей на краще.

PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES Marynchuk Petro The article analyzes the importance of physical fitness of students of musical specializations in preparation for professional activities. Improving the physical condition of students of musical specialties, is possible only if systematic academic and breakout sessions on physical education with training modes and evolving nature. Such training can make a difference to health status and level of physical fitness of students of musical specialties for the better.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ Маринчук Петр В статье проанализировано важность физической подготовленности студентов музыкальных специальностей при подготовке их к профессиональной деятельности. Улучшение физического состояния студентов музыкальных специальностей, возможно лишь при условии проведения систематических академических и секционных занятий по физическому воспитанию, имеющие тренировочные режимы и развивающий характер. Именно такие занятия могут изменить ситуацию с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студентов музыкальных специальностей к лучшему.

Ключові слова:

фізична підготовленість, фізичні здібності, фізичне виховання, професійно-прикладна підготовка, фізичне здоров'я.

physical fitness, physical ability, physical education, vocational and applied training, physical health.

физическая подготовленность, физические способности, физическое воспитание, профессионально-прикладная подготовка, физическое здоровье.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фізичне виховання в навчальних закладах музичного профілю, спрямоване на комплексний вплив різних організаційних форм, методів і засобів загальної і спеціальної

підготовки на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної підготовки [1, 3, 6].

Навчальна дисципліна, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я студентів, його фізичного і духовного вдосконалення. Одним з найбільш важливих факторів, що забезпечують потенціал здоров'я людини в цілому, є фізичне здоров'я, що характеризується показниками фізичної підготовленості, яке реалізується в системі фізичного виховання. Для підвищення якості організації фізичної освіти у навчальних закладах необхідно проведення цілеспрямованої роботи, в основі якої, перш за все, повинна бути діагностика фізичної підготовленості студентів з подальшим прийняттям педагогічних заходів [2, 4].

Узагальнивши дані наукових досліджень Юмашева Л.І., Толкачева И.Т, Т. Вітенас, можна зробити висновок, що діяльність працівників культури і мистецтва вимагає значного нервово-емоційне напруження, підвищеної уваги до стану здоров'я, фізичної працездатності та рівня фізичної підготовленості. В їх роботі яскраво виражені психомоторні показники, пов'язані з зоровою, моторною і слуховою реакцією, їм необхідні координаційні здібності і розвинений нервово-м'язовий апарат, виражена рухливість нервових процесів [2, 6].

Діяльність співака, музиканта, диригента має шкідливі для організму наслідки:

- велике нервово-емоційне напруження в поєднанні з гіподинамією сприяє виникненню функціональних змін, що виражається в погіршенні роботи серця, склеротичні зміни кровоносних судин, поява гіпотонії і виникнення неврозів;

- тривале стійке робоче положення, здатне викликати перевантаження і виснаження нервових центрів і клітин, що призводить до втрати сну, апетиту, головного білю, поганого настрою, появі дратівливості;

- тривале багатогодинне перебування в положенні сидячи або стоячи викликає застійні явища судин з подальшим порушенням рухової та серцево-судинної функцій, зниження м'язового тонусу і погіршення постави.

Структура фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей знайшла своє відображення в наукових працях Батурина В.Г., Толкачева И. Т., Юмашева Л.І. та інш.

На сучасному рівні поліпшення фізичного стану студентів музичних спеціальностей, можливе лише за умови проведення систематичних академічних та секційних занять з фізичного виховання, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. Саме такі заняття можуть змінити ситуацію зі станом здоров’я і рівнем фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей на краще. Отже, доцільно удосконалювати методи викладання фізичного виховання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, щоб навчальні заняття сприяли максимальному оздоровчому ефекту, викликали інтерес у студентів до самовдосконалення.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича.

У дослідженні взяли участь студенти музичного училища, у кількості 54 осіб, із них 24 юнаки, які навчаються за спеціальностями «духові інструменти» - 12 юнаків, «народні інструменти» - 9 юнаків, «струнні інструменти» - 3 юнаки та 30 дівчат, які навчаються за спеціальностями «струнні інструменти» - 7 дівчат, «народні інструменти» - 7 дівчат, «фортепіано» - 16 дівчат.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості студентів проводили педагогічне тестування з наступних контрольних випробувань: підтягування на високій перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата); підйом тулуба в

сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах за 1 хв; біг на 100 м; човниковий біг 4х9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи; 12-хвилинний тест ходьби та бігу.

Студенти були протестовані для визначення рівня прояву фізичних якостей, отримані результати порівняно із оціночними таблицями державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України (Зубалій М.Д., 1997).

Виклад основного матеріалу. Формування у молоді позитивної мотивації за допомогою об'єктивної, адекватної і обґрунтованої оцінки фізичної підготовленості може служити одним з головних умов поліпшення фізичного здоров'я. Рівень фізичної підготовленості характеризує морфофункціональний стан організму і проявляється у фізичних якостях: гнучкості, силі, координації, витривалості і швидкості.

У літературі наголошується, що студенти музичних вузів характеризуються нерівномірним розвитком фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності), зниженим фізичним розвитком (В.Г. Батуріна, 1972; Т. Вітенас, С. Пашкевічюс, 1988; Л.І. Юмашева, 2007) [6].

Слід зазначити істотну специфіку прояву фізичних якостей у представників різних музично-виконавських професій. Виконавцям на струнних інструментах (гітара, домра, балалайка), необхідна м'язова сила пальців лівої руки. Недолік цієї якості призводить до деренчливого звуку, причиною чого є недостатнє натискання струн.

У піаніста від сили пальців залежить можливість насиченого звучання в віртуозних пасажів на дрібну техніку. Досконала техніка вимагає від піаніста наявності сили м'язів кисті, передпліччя і навіть плеча, що в меншій мірі потрібно, наприклад, скрипалю і практично не потрібно флейтисту, трубачу або валторністу.

Представлені у таблиці 1 результати тестування свідчать, що середньостатистичне значення рівня прояву сили юнаків відповідно тесту «Підтягування на високій перекладині» відповідає оцінці 2 бали. Характерно, що показники юнаків у даному тесті неоднорідні, оскільки мінімальне значення в групі 4 рази, а максимальне – 14 разів. У тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» дівчата показали результати від 5 до 15 разів, середньостатистичне значення дорівнює 11, 3 рази (S = 2,53) та відповідає оцінці у 2 бали.

Відповідно, професійно-практична підготовка студентів музичних спеціальностей висуває певні вимоги до сили м’язів тулуба. Низький рівень розвитку м’язового корсету призводить до передчасної втоми та функціональних змін в опорно- руховому апараті, а саме порушення постави („крилоподібні” лопатки, сутулість, асиметрія плечей тощо), розвиток сколіотичного захворювання.

Тест «Підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах за 1 хв» використовується для визначення силової витривалості м’язів тулуба студентів. Відповідно як юнаки, так і дівчата виконали в переважній більшості даний тест на оцінку 3 бали.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей

№ п/п	Тести	Юнаки (n=24)		Дівчата (n=30)	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
1	Підтягування на високій перекладині, к-ть разів	8,91	3,74	-	-
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	-	-	11,3	2,53
3	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, к-ть разів	41,13	3,8	39,2	3,65
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,04	1,36	7,53	1,78
5	Біг на 100 м, с	14,92	0,65	16,81	0,53
6.	Човниковий біг 4х9 м, с	10,35	0,54	11,58	0,47
7.	12-хвилинний тест бігу та ходьби	2440,65	79,74	2486,67	101,99

Оцінивши силу м’язів тулуба цікавим є визначення гнучкості досліджуваного контингенту. Рухливість у суглобах залежить від низки факторів, зокрема – сили м'язів, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність зв'язок і сухожиль; міжм'язової координації та здатності розслабляти м'язи [7].

Важливо відзначити, що гучність звуку на акордеоні не залежить від сили удару, натискання або тиску пальців на клавішу. Звук змінюється за рахунок різного за інтенсивністю ведення хутра.

Швидкісні здібності дівчат відповідно до тесту «Біг на 100 м» можна оцінити у 3 бали, оскільки середньостатистичне значення дорівнює 16,81 с, тоді як у юнаків середньостатистичне значення у даному тесті наближається до оцінки - 4 бали відповідно оціночній таблиці державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення та дорівнює 14,94 с (S = 0,65).

Показники спритності відповідно до тесту «Човниковий біг 4х9 м» представлені в таблиці (таблиця 1). Зазначимо, що результати як юнаків, так і дівчат знаходяться в межах 3-4 балів.

Необхідно відмітити, особливістю професії музиканта є те, що до здатності координувати виконавські рухи пред'являються високі вимоги.

Відсутність достатньої сенсомоторної координації призведе, перш за все, до нерівності звучання пасажів. Недостатня, міжм'язова координація рук музиканта-виконавця призводить до неузгодженості звучання партій правої і лівої руки. Музиканти-професіонали подібні явище характеризують визначенням: «права рука не знає того, що робить ліва». Недоліки в координації пальцевих рухів призводять до динамічної нерівності в звучанні акордів і пасажів, до явища, відоме під назвою "заплітання пальців".

Звертають на себе увагу низькі показники фізичної працездатності юнаків та дівчат, що представлені нами результатами 12- хвилинного теста бігу та ходьби. Отримані показники пояснюємо зниженням рухової активності внаслідок особливостей професії.

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що студенти різних музичних спеціальностей показують не однакові результати у тестах, що характеризують рівень розвитку сили та гнучкості.

Проведене дослідження дозволило виявити низький рівень прояву витривалості, що пояснюємо професійною гіподинамією. Відмітимо, працездатність для музикантів є найважливіша якість, тому надзвичайно актуальним є тренування загальної витривалості.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо розподіл студентів на групи відповідно до професійної спеціалізації та визначення особливостей фізичного стану юнаків та дівчат різних музичних спеціальностей.

Література:

1. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов / В.Г. Батурина. Автореферат дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук:(13.00.04) / ГДОИФК им. Лесгафта. – Л., 1972. – 23 с.

2. Мачерет Є.Л. Остеохондроз поперекового відділу хребта, ускладнений грижами дисків / Мачерет Є.Л., Довгий І.Л., Коркушко О.О.: Підручник Т. 1. – К., 2006. – 256с.

3. Астахов А.М. Физическая подготовка студентов вузов культуры / А.М. Астахов: учеб. пособие. - М.: МГИК, 1992. - 117 с.

4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред.. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 37 с.

5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. /Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.:Олімп.л-ра, 2011. – 224 с.

6. Юмашева Л.И. Особенности профессионально-прикладной физической подго- товки студентов музыкальных ВУЗов различных специальностей //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 2. – С. 82-85.

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ, ЯК ЗАСОБУ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Машталер Ірина

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотації:

У статті проаналізовано опитування вчителів фізичної культури Тернопільської, Львівської та Івано–Франківської областей на предмет їх ставлення до використання аеробіки, як засобу фізичного виховання учнів. Опитування проводилось у форм і анкетування, що дозволяє охопити велику кількість респондентів та опрацювати одержану інформацію методом математичної статистики. Щодо категорій опитаних, то серед них були спеціалісти, учителі першої і вищої категорії. Стаж роботи від 1-го року до 50-ти років. За допомогою неформалізованих бесід, вільного обміну думками ми виявляли інтереси і побажання вчителів, щодо розв'язання піднятої проблеми.

USE AEROBICS AS A MEANS OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION Mashtaler Iryna The article contains the analysis of the physical training teacher's opinion poll from Ternopil, Lviv and Ivano-Frankivsk regions. It deals with the teacher's attitude to the aerobics as the means of physical training. The questionering gives an opportunity to involve many respondents and to work up obtained information by the help of mathematical statistics. The number of the participants in a poll includes specialists, the first and higher categories teachers. The length of service: 1 year — 50 years. By the help of not formalizationed discussions, free thoughts exchange we have found out teachers' interests and desires of the solution for the problem under discussion.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБИКИ, КАК СРЕДСТВА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Машталер Ирина В статье проанализировано опрос учителей физической культуры Тернопольской, Львовской и Ивано-Франковской областей на предмет их отношения к использованию аеробики, как способ физического воспитания учеников. Опрос поводился в форме анкетирования, что позволяет охватить большое количество респондентов и обработать полученную информацию методом математической статистики. Среди опрошенных были специалисты, учителя первой и второй категории со стажем работы от 1 до 50 лет. С помощью неформализированных бесед, свободного обмена мыслями, мы выявляли интересы и пожелания учителей в решении поднятой проблемы.

Ключові слова:

аеробіка, фізична культура, опитування.

aerobics, physical training, survey by questionnaire.

аеробика, физическая культура, опрашивание.

Постановка проблеми. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить про те, що не зважаючи на низку новацій у системі навчання і виховання дітей галузі фізичного виховання вони мало торкнулися. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які спрямовані на забезпечення переважно розумової діяльності і при цьому зовсім не враховується ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я [5, с. 52-54; 9, с. 237-240].

Водночас численні наукові дослідження вказують на тенденції до зниження рівня здоров'я дітей, підвищення чутливості їх організму до негативних чинників довкілля, збільшення захворюваності за усіма видами хвороб, зниження фізичної працездатності [3, с. 228-231; 4, с. 60-64]. Недоліки в організації навчального процесу, високе навчальне навантаження, порушення режиму життєдіяльності та недостатня увага до організації фізичного виховання школярів – це і є одні з основних причин захворювання дітей.

Однією із складових всебічного розвитку особистості є її фізична підготовленість, що досягається у процесі фізичного виховання або заняття спортом. Для формування такої особистості, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість необхідні адекватні засоби [7, с. 72-75]. Такими, крім інших, є аеробіка.

Танцюючи учень потрапляє у полон музики, отримує задоволення від відчуття ритму. Аеробіка зачаровує, дозволяє відчути приховану енергію і відгук свого тіла в процесі руху. Вона дарує учням рідкісні миті самовираження. Перевагою аеробіки, як своєрідної системи фізичних вправ є широкий спектр її використання: в процесі самостійних і групових занять спрямований на зміцнення здоров'я учнів, як додатковий засіб тренування в процесі занять різними видами спорту, як засіб відпочинку і зменшення нервового навантаження, а також те, що проведення занять з аеробіки не потребує спеціальних умов і дорогого обладнання. Навчання, робота залишають мало місця для розкриття своєї природної енергії, а аеробіка забезпечує її вихід. Ритмічні вправи відкривають світ, доступний кожній дитині та сприяють розвитку – спритності, гнучкості, витривалості й виховують наполегливість [1, с. 8-12; 2, с. 18-19; 6, с. 18]. Більше того, їм властива висока емоційність, що може бути використано, як потужній мотиваційний чинник до занять на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

Нажаль, у навчальних програмах з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані останнім часом МОН та у різних регіонах України, недостатня увага приділена використанню аеробіки у процесі розвитку рухових здібностей дітей, а спостереження виявили, що не всі вчителі фізичної культури готові використовувати її як засіб фізичного виховання, оскільки не мають належних знань та не володіють цим видом рухової активності.

Отже, необхідність задоволення добового дефіциту рухової активності дітей, які швидкими темпами ростуть і розвиваються, залишається серед актуальних проблем фізичного виховання [8, с. 120-122].

Зважаючи на викладене, ми поставили собі за **мету** з'ясувати ставлення вчителів фізичної культури до використання аеробіки, як засобу гармонійного розвитку учнів у процесі фізичного виховання.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; опитування; математична обробка даних.

Теоретичний аналіз літературних джерел передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової й науково-методичної літератури.

В дослідженні, яке проводилось в Тернопільській, Івано-Франківській та Львівській областях було опитано 300 вчителів різних категорій та статі. Опитування проводилось у формі анкетування, що дозволяє охопити велику кількість респондентів та опрацювати одержану інформацію методом математичної статистики. Щодо категорій опитаних, то серед них були спеціалісти, учителі першої і вищої категорії. Стаж роботи від 1-го до 50-ти років.

Опитані, котрі працюють у сільських школах на 30% частіше використовують аеробіку на уроках, ані ж їх міські колеги.

Співвідношення опитаних учителів чоловічої і жіночої статі у школах областей таке: у Івано-Франківській області 65% – чоловіків та 35% – жінок, у Тернопільській 61% – чоловіків та 39% – жінок і у Львівській 60% – чоловіків та 40% – жінок.

За допомогою неформалізованих бесід, вільного обміну думками ми виявляли інтереси і побажання вчителів, щодо розв'язання піднятої проблеми.

Результати дослідження. Узагальнивши результати анкетування нами було виявлено, що з усіх опитаних вчителів систематично аеробіку на уроках фізичної культури використовують лише 17,5% (з них 68,2% – жінки та 31,8% – чоловіки), не використовують аеробіку 31,9% (42,3% жінки, 57,7% – чоловіки) та інколи зацікавлюють школярів цим засобом фізичного виховання 50,6% (49% – жінки, 51% – чоловіки). Найбільше уваги приділяють аеробіці учителі Івано-Франківської області, дещо менше Тернопільської і найменше педагоги Львівської області.

На питання «якщо не використовуєте аеробіку, то чому?» відповіді були різними, але більшість педагогів відповідали що: «немає умов та можливості музичного супроводу»; «в програмі навчання в університеті не було включено предмет аеробіка»; «немає належної підготовки»; «не володію ритмічними вправами»; «відсутня методична літератур»; «немає досвіду»; «аеробіка не передбачена в державному плануванні»; «немає потреби»; «в спортзалі по 2-3 класи на уроці, немає такої можливості»; «немає необхідності» і єдина відповідь «не задумувалась, в школі працює танцювальний гурток» та «працюю переважно з юнаками».

На запитання «чи використовуєте Ви ритмічні вправи як підвідні до певних розділів навчальної програми?» 51,8% респондентів дали позитивну відповідь (серед них 60% жінки і 40% чоловіки), негативно відповіло 45,8% (47,5% – жінки, 52,5% – чоловіки). Незначна частина респондентів відповіли «інколи». Серед учителів Івано-Франківської області, які використовують ритмічні вправи як підвідні, вони виконуються у процесі вивчення таких розділів навчальної програми як: гімнастика, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), рухливі ігри, легка атлетика, а також вправи для корекції постави. Учителі Львівської області використовують аеробіку у гімнастиці, ритмічній гімнастиці, акробатиці, в ігрових видах (волейбол, футбол), легкій атлетиці, комплексі ЗРВ, а також вправи для розвитку кмітливості. Що до Тернопільського регіону, то тут учителі використовують ритмічні вправи як підвідні в процесі засвоєння: гімнастичних, легкоатлетичних вправ, спортивних ігор (баскетбол) та включають їх у комплекси ЗРВ в русі.

Майже однозначні відповіді ми одержали на запитання «чи можна, на вашу думку, використовувати аеробіку як самостійний засіб фізичного виховання?». 79,5% учителів відповіли «так», з них 85,7% жінки, серед них переважали педагоги Львівської області (96,7%), Тернопільська – 90%, Івано-Франківська – 84,2% і 73,8% чоловіки, серед яких переважали учителі Тернопільської області (86,4%), Івано-Франківська – 77,8%, Львівська – 64,4%. 18,1% опитаних вважають, що використовувати аеробіку як засіб фізичного виховання недоцільно і 2,4% прокоментували: «як один із засобів сприяння розвитку фізичного виховання»; «потрібно, для піднесення настрою».

На питання «чи вважаєте Ви за потрібне використовувати аеробіку на уроках фізичної культури як допоміжний засіб?» 90,4% опитаних дали позитивну відповідь (53,2% – жінки, 46,8% – чоловіки). Коментуючи свої позитивні відповіді вони писали: «це цікаво школярам»; «аеробіка розвиває координацію рухів»; «підвищує емоційність занять»; «організовує клас»; «покращує рухові навички, працездатність»; «задає ритм уроку»; «потрібно використовувати для ЗФП»; «аеробіка сприяє естетичному вихованню»; «позитивні емоції зменшують відчуття втоми»; «формується культура рухів»; «заспокоює нервову систему»; «проявляється

пластика дій у дітей»; «стимулює інтерес до фізичної культури»; «для покращення моторики рухів»; «зміцнює поставу»; «проявляє творчі здібності дитини»; «гармонійний розвиток»; «використовувати як корегуючу гімнастику»; «вплив на розвиток рухливості, грації, стрибучості, пластики»; «виконувати в кінці уроку для зняття емоційного напруження»; «покращується увага, пам'ять»; «виховує красу, елегантність, повагу, несе оздоровче значення»; «згуртовується колектив». Відповіли «ні» 7,2% (31,1% – жінки, 68,9% – чоловіки) і обгрунтували свою відповідь так: «немає бази спеціалізації вчителя»; «немає залу»; «немає можливості, тому, що не всі вчителі володіють аеробікою»; «існує багато інших вправ, які можна використовувати»; «аеробіка повинна використовуватись лише як засіб фізичного виховання на заняттях спеціальної спортивної секції». Нарешті, 2,4% опитаних вважають, що аеробіку потрібно використовувати «інколи».

На запитання «який відсоток ваших учнів не хоче займатися на уроках фізичної культури?» у педагогів трьох областей відповіді були різноманітними, від 11,1% до 18%. Вчителі пояснюють це різними причинами: «у зв'язку з хворобами»; «зайва вага, комплекс сором'язливості»; «байдужість»; «лінивість»; «невпевненість у своїх можливостях»; «хочуть займатись усі, проблема у вчителях»; «через низьку рухову активність, поганий фізичний розвиток, мізерний рівень пропаганди здорового способу життя»; «база не відповідає вимогам програми»; «діти із неблагополучних сімей надають перевагу іншим розвагам»; «хворі бояться щоб їм це не зашкодило ще більше»; «немає стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом»; «слабка фізична підготовка в попередніх класах»; «негативний вплив довкілля (куріння, пиятики, наркотики)»; «через надмірне фізичне навантаження»; «критичний стан матеріальних баз шкіл»; «вплив батьків»; «високі вимоги навчальної програми»; «нецікаві уроки»; «занижена самооцінка»; «сучасні учні займаються сучасними новинками техніки».

На наступні запитання давали відповідь лише ті учителі, які використовували аеробіку або приділяли їй увагу інколи у своїй діяльності, їх виявилося 56%.

Опитування виявило, що 67,7% респондентів використовують аеробіку лише передбачену навчальною програмою. З них 52% жінки та 48% чоловіки. Інші ритмічні вправи, які не передбачені шкільною програмою але викликають інтерес і захоплення у підростаючого покоління дають учням лише 32,3% вчителів, (51,1% жінок і 48,9% чоловіків). Найрізноманітнішою аеробікою користуються учителі Івано–Франківщини. Вони ознайомлюють учнів і розучують із ними танцювальні види аеробіки; оздоровчу аеробіку; бойовий гопак, сучасні танці. У Львівській області використовують вправи художньої гімнастики, елементи українського народного танцю, кроки з підскоками, «польку», перемінний крок, різновиди стрибків і вивчають танцювальну аеробіку. Щодо Тернопільської області, то тут використовують лише ритмічну гімнастику.

На запитання «в якій частині уроку Ви використовуєте аеробіку?» 80,6% опитаних вчителів відповіли що у підготовчій, 26,9% – в основній, 19,4% – в заключній. Відсотків отримали так багато, тому що деякі педагоги використовують аеробіку у всіх частинах уроку. Всі ці вправи супроводжуються музикою «завжди» у 24,7% вчителів, «ніколи» у 29%, «інколи» у 45,2% та «дуже рідко» у 3,2%. Музику використовують лише для супроводу аеробіки 38,9% учителів. 61,4% вчителів музичним супроводом забезпечують виконання і інших видів, а саме: «вправи на відновлення дихання в заключній частині»; «виконання акробатичних комбінацій, розминки у спортивних іграх, підвідні вправи»; «стройові вправи в русі»; «деякі рухливі ігри»; «заняття у тренажерному залі».

На запитання «який темп музики ви використовуєте?» 14% відповіли, що обирають швидкий темп, 41,9% – жвавий; 12,9% – повільний; 25,8% – грайливий; 20,4% – помірний; 15,1% – спокійний. Жвавий і грайливий переважає тому, що це темп музики в якому добре прослуховується ритм і можна під нього чітко виконувати вправи. Спокійний, помірний та

повільний частіше використовують під час вправ на відновлення дихання, релаксацію, гнучкість. Що до швидкого темпу, то під нього діти не встигають виконувати ті чи інші вправи, тому вчителі використовують його рідше, щоб не перевантажувати учнів. Популярністю користується жвавий темп переважно у педагогів-жінок.

Учителі, які використовують аеробіку на уроках фізичної культури вирішують за їх допомогою різноманітні освітні, оздоровчі і виховні завдання, а саме: «розвивають фізичні якості»; «удосконалюють координацію рухів і гнучкість»; «готують дітей до змагань з аеробіки»; «підвищують емоційний стан учнів»; «укріплюють серцево-судинну систему»; «забезпечують естетичне виховання»; «почуття відповідальності, впевненості, дружби»; «настрій, грація»; «вчать виходити з різних ситуацій».

На думку опитаних, аеробіку найефективніше застосовувати у середніх класах 70,7%, 46,6% вважають що у молодших класах і 27,8% у старших. При цьому, респонденти всіх областей були одностайними. Аналогічно відповіли вчителі і на запитання «чи можете Ви сказати, що учні з задоволенням відвідують уроки, на яких використовується аеробіка?». Позитивно відповіли 93,5% і лише 6,5% опитаних сумніваються в цьому.

Проведене дослідження дозволяє зробити такі **висновки:**

1. Наукові дослідження вказують на тенденції до зниження рівня здоров'я дітей, підвищення чутливості їх організму до негативних чинників довкілля, збільшення захворюваності за усіма видами хвороб, зниження фізичної працездатності. Однією із складових усестороннього розвитку особистості є її фізична підготовленість яка досягається у результаті фізичного виховання та заняття спортом. Щоб зацікавити дітей до занять, потрібно урізноманітнити уроки в школі, чого можна досягти за допомогою аеробіки.

2. Співвідношення опитаних учителів чоловічої і жіночої статі у Івано -Франківській області 65% – чоловіків та 35% – жінок, у Тернопільській 61% – чоловіків та 39% – жінок і у Львівській 60% – чоловіків та 40% – жінок. При цьому аеробіку частіше використовують жінки.

3. Опитування учителів на предмет їх ставлення до використання аеробіки, як засобу фізичного виховання виявило, що лише 56% респондентів застосовують ці вправи. З них 17,5% систематично та інколи зацікавлюють школярів 50,6% педагогів. Решта немає для цього належних умов та музичного супроводу й відповідної підготовки, оскільки навчальні плани університетів не передбачали такого цілеспрямованого навчання аеробікою.

4. 90,4% опитаних вважають за доцільне практикувати аеробіку на уроках фізичної культури, оскільки вона: «розвиває координацію рухів»; «підвищує емоційність занять»; «організовує клас»; «задає ритм уроку»; «заспокоює нервову систему»; «стимулює інтерес до фізичної культури»; «формує і зміцнює поставу»; «проявляються творчі здібності дитини»; «виховує красу, елегантність, повагу, має оздоровче значення». Її слід виконувати під музику, обравши відповідний темп, а найефективніше проводити аеробіку у середніх класах. Таку позицію обрали 70,7% респондентів з усіх областей.

Список використаних джерел

1. Аеробіка. Теорія й методика проведення занять: навч. посібник / під. ред. Е.Б Мякинченко; М.П.Шестакова – М.: ТВТДивизион, 2006. – 303с.

2. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. – 1996. – №9. – С. 18-19.

3. Даниленко Г. М. Медичні проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я школярів // Лікарська справа. – 2001. – № 1. – С. 228-231.

4. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально – виховного закладу // Довкілля та здоров'я / Калиниченко І. О., Єжова О. О – 2003. – № 3 (26). – С. 60-64.

5. Кокарєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарєв, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67с.

6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000. – 18с.

7. Ніколаєв Ю. Шляхи і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в школі // Наук. вісн. ВДУ ім. Лесі Українки ⁄ Ніколаєв Ю.– 1997. – № 6. – С. 72-75.

8. Петренко Г. Популяризація масового спорту серед школярів засобами спортивного танцю: матеріальні конференції 24-26 червня 2004⁄Ганна Петренко – Т– 2004. – С.120-122.

9. Швай О. Структура рухової активності молодших школярів // Фіз. виховання, спорту і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.⁄ Швай О., Гнітецький Л. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 237-240.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НТТУ «КПИ» С УЧЕТОМ ПОЛОВЫХ И ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Мищук Диана, Холопова Алена
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»

Аннотации:

В статье изложены результаты исследований функционального и физического состояния студентов I–II курсов НТУУ «КПИ им. Игоря Сикорского». Установлено, что студенты-мужчины демонстрируют статистически достоверные различия по сравнению с женщинами по показателям двигательных тестов и функциональных дыхательных проб. Студенты II курса демонстрируют статистически достоверные отличия по функциональным и физическим показателям, по сравнению со студентами I курса, что свидетельствует о более высоком уровне адаптации к комплексу физических, умственных и эмоциональных нагрузок. Полученные данные могут быть использованы при разработке рабочих учебных программ.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF PHYSICAL STATE OF STUDENTS OF NTTU "KPI", TAKING INTO ACCOUNT GENDER AND AGE CHARACTERISTICS

Myshchuk Dyana, Kholopova Alena Article shows results of functional and physical condition research of NTUU "KPI Igor Sikorsky" students of I-II courses. It was found that male students show statistically significant differences in comparison with women in terms of motor tests and functional respiratory tests. Students of the second course demonstrate statistically significant differences in functional and physical indicators, compared with the first year students, which indicates a higher level of adaptation to the complex of physical, mental and emotional loads. The data obtained can be used to develop working training programs.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НТТУ «КПІ» З УРАХУВАННЯМ СТАТЕВИХ І ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ Міщук Діана, Холопова Олена У статті викладені результати досліджень функціонального і фізичного стану студентів I-II курсів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Встановлено, що студенти-чоловіки демонструють статистично достовірні відмінності в порівнянні з жінками за показниками рухових тестів і функціональних дихальних проб. Студенти II курсу демонструють статистично достовірні відмінності по функціональних і фізичними показниками, в порівнянні зі студентами I курсу, що свідчить про більш високий рівень адаптації до комплексу фізичних, розумових і емоційних навантажень. Отримані дані можуть бути використані при розробці робочих навчальних програм.

Ключевые слова:
студенты младших курсов, функциональное состояние, двигательные тесты, функциональные дыхательные пробы, половые различия, возрастные различия.

junior students, functional condition, motor tests, functional respiratory tests, sex differences, age differences.

студенти молодших курсів, функціональний стан, рухові тести, функціональні дихальні проби, статеві відмінності, вікові відмінності.

Постановка проблемы и связь с научными и практическими исследованиями. Опираясь на данные специальной и научно-методической литературы можно сделать вывод, что одним из основных направлений современной подготовки студенческой молодежи является качественное содержание и организация системы подготовки, основанная на единстве организационных, программно-методических основ, материально-технической оснащенности, которые подкреплены педагогическим и медико-биологическим контролем.

Система контроля и самоконтроля является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса на занятиях по физическому воспитанию [1, 2]. Одним из основных направлений повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию является совершенствование методической базы [3, 4]. Основным фактором в процессе построения учебных программ являются индивидуальные особенности физического развития и функциональной тренированности студентов. В практике физического воспитания остается актуальным использование экспресс-методов оценки состояния здоровья студентов [4, 5]. Использование этих методик дает возможность оценить физическое развитие студентов, но не позволяет оценивать существующее положение и прогнозировать развитие негативных реакций на нагрузку.

Анализ последних исследований и публикаций. В литературе широко представлены работы по оценке физического состояния студентов [3, 6, 7], в которых анализируется время восстановления после нагрузки, используется индекс Робинсона, отражающий энергозатраты миокарда, но не характеризует условия их восстановления. Наряду с этим, практически отсутствуют исследования, в которых учитывается динамика показателей состояния организма в зависимости от времени.

Работа выполнена по плану НИР Национального технического университета Украины в. Киеве.

Цель исследований. Провести сравнительный анализ показателей физического состояния студентов НТУУ «КПИ» с учетом половых и возрастных особенностей.

Задачи исследований:

−сравнить показатели функционального состояния студентов с учетом половых особенностей;

−сравнить показатели физической подготовленности студентов с учетом возрастных особенностей;

Результаты исследований.

В исследованиях приняли участие студенты I-II курсов НТУУ «КПИ», основной и подготовительной медицинских групп, всего 278 человек, 204 мужчины и 74 женщины. Изучение функционального и физического состояния студентов проходило на протяжении первого семестра 2016-17 учебного года.

Исследования проводились по нескольким направлениям:

Функциональное состояние студентов оценивалось на основе регулярных измерений ЧСС покоя утром, оперативной ЧСС в начале занятия, ЧСС в конце занятия, измерения артериального давления в начале и конце семестра, модифицированной пробы Мартине, которая проводилась в начале каждого месяца. Результаты пробы Мартине использовались для расчета показателей пробы на дозированную нагрузку (ЧСС ПДН) и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ФССС). Также в начале и конце семестра проводились функциональные дыхательные пробы (проба Штанге, проба Генче). В блоке исследований уровня физической подготовленности были использованы показатели двигательных тестов, которые сдавались студентами в начале и в конце семестра.

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась на ПК с использованием специального программного обеспечения (MS EXCEL, STATISTICA 6.0). Поскольку, все показатели соответствуют закону нормального распределения, для статистической обработки данных были использованы методы параметрической статистики.

В результате проведенных исследований было установлено, что на протяжении всего периода исследований по функциональным показателям мужчины демонстрируют значения выше оптимального уровня.

ЧСС покоя в сентябре 69,24±9,302 уд/мин, в октябре 69,50±8,939 уд/мин, в ноябре 69,44±10,580 уд/мин, в декабре 69,95±9,661 уд/мин.

Оперативная ЧСС в начале занятия в сентябре 89,22±11,894 уд/мин, в октябре 83,47±10,885 уд/мин, в ноябре 83,50±11,851 уд/мин, в декабре 87,64±7,657 уд/мин.

Прирост оперативной ЧСС по сравнению с ЧСС покоя утром составил в сентябре 12,8 %, в октябре 12,0 %, в ноябре 12,0 %, в декабре 12,5 %.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что ЧСС покоя превышают физиологический оптимум, вследствие активации симпатического отдела вегетативной нервной системы. Прирост показателей оперативной ЧСС в начале занятий находится в пределах нормы.

ЧСС в конце занятия в сентябре 99,77±17,567 уд/мин, в октябре 102,09±17,030 уд/мин, в ноябре 102,55±17,423 уд/мин, в декабре 102,81±17,510 уд/мин.

Систолический показатель артериального давления у мужчин имеет незначительную тенденция к увеличению на протяжении семестра (в начале 122,56±14,843 мм. рт. ст.; в конце 124,39±13,883 мм. рт. ст. Диастолический показатель артериального давления в начале исследований 76,65±10,950 мм. рт. ст.; в конце семестра 75,72±8,864 мм. рт. ст.

Анализ значений ЧСС ПДН показал, что на протяжении семестра показатель демонстрирует тенденцию к снижению в пределах одного уровня: в сентябре 45,07±17,691 %, в октябре 43,98±17,621 %, в ноябре 43,65±17,297 %, в декабре 42,92±16,442 %.

Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы позволяет сделать вывод, что все мужчины демонстрируют низкий уровень по данному показателю и на протяжении семестра значения колеблются в пределах одного уровня: в сентябре 91,05±23,538 уд/мин, в октябре 93,41±21,151 уд/мин, в ноябре 92,70±21,226 уд/мин, в декабре 91,84±21,559 уд/мин.

Анализ функциональных дыхательных проб показал, что в пробе Штанге в начале семестра мужчины показывали результат 55,21±19,111 с, в конце семестра 61,49±21,538 с; в пробе Генче в начале семестра значения были на уровне 28,99±10,583 с, в конце 32,29±12,115 с. Необходимо отметить, что изменения в функциональных дыхательных пробах зафиксированы на статистически достоверном уровне $p<0,05$.

В блоке исследований физического состояния студентов-мужчин установлены статистически достоверные изменения по всем двигательным тестам на уровне $p<0,05$. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в начале семестра – 38,61±9,022, в конце – 41,88±8,267; прыжок в высоту с места в начале 53,35±8,577 см, в конце – 56,21±7,377 см; челночный бег в начале – 9,61 ±0,747 с, в конце – 9,46±0,607 с.

В результате проведенных исследований было установлено, что на протяжении всего периода исследований по функциональным показателям женщины демонстрируют значения выше оптимального уровня.

ЧСС покоя в сентябре 70,26±9,531 уд/мин, в октябре 70,51±9,065 уд/мин, в ноябре 70,80±9,683 уд/мин, в декабре 70,09±9,677 уд/мин.

Оперативная ЧСС в начале занятия в сентябре 80,41±11,588 уд/мин, в октябре 82,59±11,746 уд/мин, в ноябре 83,43±11,837 уд/мин, в декабре 84,06±13,196 уд/мин.

Прирост оперативной ЧСС по сравнению с ЧСС покоя утром составил в сентябре 11,4 %, в октябре 11,7 %, в ноябре 11,8 %, в декабре 11,9 %.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что ЧСС покоя у женщин превышают физиологический оптимум, даже с учетом половых особенностей, что свидетельствует об активации симпатического отдела вегетативной нервной системы. Прирост показателей оперативной ЧСС в начале занятий находится в пределах нормы.

ЧСС в конце занятия в сентябре 94,95±17,780 уд/мин, в октябре 98,28±17,349 уд/мин, в ноябре 99,56±16,979 уд/мин, в декабре 99,29±16,955 уд/мин.

Систолический показатель артериального давления у женщин имеет незначительную тенденция к увеличению на протяжении семестра (в начале 112,14±9,683 мм. рт. ст.; в конце

116,16±12,373 мм. рт. ст. Диастолический показатель артериального давления в начале исследований 74,26±10,472 мм. рт. ст.; в конце семестра 74,55±7,108 мм. рт. ст.

Анализ значений ЧСС ПДН показал, что на протяжении семестра показатель демонстрирует тенденцию к снижению в пределах среднего уровня: в сентябре 44,43±18,410 %, в октябре 42,46±16,631 %, в ноябре 43,21±17,921 %, в декабре 43,66±17,238 %.

Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы позволяет сделать вывод, что все женщины демонстрируют низкий уровень по данному показателю и на протяжении семестра значения колеблются в пределах одного уровня: в сентябре 86,97±19,460 уд/мин, в октябре 90,30±20,777 уд/мин, в ноябре 90,47±19,318 уд/мин, в декабре 91,45±21,721 уд/мин.

Анализ функциональных дыхательных проб показал, что в пробе Штанге в начале семестра женщины показывали результат 40,41±11,691 с, в конце семестра 44,97±12,948 с; в пробе Генче в начале семестра значения были на уровне 25,23±7,224 с, в конце 27,23±7,010 с. Необходимо отметить, что изменения в функциональной дыхательной пробе Штанге зафиксированы на статистически достоверном уровне $p<0,05$.

В блоке исследований физического состояния студенток-женщин установлены статистически достоверные изменения по всем двигательным тестам на уровне $p<0,05$. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в начале семестра – 19,53±6,460, в конце – 22,96±5,538; прыжок в высоту с места в начале 39,77±7,349 см, в конце – 41,96±6,490 см; челночный бег в начале – 10,94±0,601 с, в конце – 10,63±0,588 с.

Сравнительный анализ показателей функционального состояния и уровня развития физической подготовленности мужчин и женщин показал, что статистически значимые различия зафиксированы между показателями двигательных тестов, что обусловлено половыми различиями, а также между показателями функционального состояния: систолическому показателю артериального давления в начале и конце семестра и функциональным дыхательным пробам (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физического состояния студентов НТУУ «КПИ» с учетом половых особенностей

Тесты и нормативы	Значение показателей			
	мужчины (n=204)		женщины (n=74)	
	Mean	S	Mean	S
АТС начало семестра, мм. рт. ст	122,56	14,843	112,14*	9,683
АТС конец семестра, мм. рт. ст	124,39	13,883	116,16*	12,373
Проба Генче начало семестра, с	28,99	10,583	25,23*	7,224
Проба Генче конец семестра, с	32,29	12,115	27,23*	7,010
Проба Штанге начало семестра, с	55,21	19,111	40,41*	11,691
Проба Штанге конец семестра, с	61,49	21,538	44,97*	12,948
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа начало семестра	38,61	9,022	19,53*	6,460
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа конец семестра	41,88	8,267	22,96*	5,538
Прыжок в высоту с места начало семестра, см	53,35	8,577	39,77*	7,349
Прыжок в высоту с места конец семестра, см	56,21	7,337	41,96*	6,490
Челночный бег конец семестра, с	9,46	0,607	10,63*	0,588

Примечание. * – различия статистически достоверны по отношению к мужчинам на уровне $p<0,05$

Анализ результатов исследований функционального состояния студентов I – II курсов показал, что студенты I курса демонстрируют значения выше оптимального уровня. ЧСС покоя в сентябре 69,30±9,012 уд/мин, в октябре 69,90±9,064 уд/мин, в ноябре 69,75±10,625 уд/мин, в декабре 69,74±9,328 уд/мин.

Оперативная ЧСС в начале занятия составила в сентябре 82,95±11,696 уд/мин, в октябре 82,02±11,581 уд/мин, в ноябре 84,60±12,239 уд/мин, в декабре 84,53±12,213 уд/мин.

Прирост оперативной ЧСС по сравнению с ЧСС покоя утром составил в сентябре 11,9 %, в октябре 11,7 %, в ноябре 12,1 %, в декабре 12,1 %.

ЧСС в конце занятий в сентябре 98,73±17,986 уд/мин, в октябре 101,07±18,126 уд/мин, в ноябре 102,16 ± 18,238 уд/мин, в декабре 101,92±18,585 уд/мин.

Систолический показатель артериального давления у студентов I курса имеет недостоверное увеличение на протяжении семестра, в начале он составил 119,02±13,631 мм. рт. ст., в конце семестра 121,93±13,131 мм. рт. ст. Диастолический показатель в начале семестра – 75,13±9,747 мм. рт. ст., в конце семестра – 75,15±8,033 мм. рт. ст.

Анализ прироста ЧСС у студентов I курса в пробе на дозированную нагрузку (ЧСС ПДН) показал, что значения на протяжении семестра изменяются волнообразно и находятся на уровне верхних значений среднего уровня: в сентябре данный показатель составил 44,47±18,161 %, в октябре наблюдается снижение до 42,95±17,107 %, в ноябре – повышение до 44,05±17,923 %, в декабре недостоверное повышение – 43,74±23,406 %.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ФССС) студентов I курса по данным исследований также носит волнообразный характер и колеблется в пределах низкого уровня: в сентябре – 89,54±23,406 уд/мин, в октябре – 92,68±22,494 уд/мин, в ноябре 92,04±22,024 уд/мин, в декабре 90,73±22,039 уд/мин.

Анализ функциональных дыхательных проб показал, что в пробе Штанге в начале семестра студенты I курса показывали результат 49,80±17,106 с, в конце семестра 57,59±21,886 с; в пробе Генче в начале семестра значения были на уровне 27,43±10,257 с, в конце 30,32±10,666 с. Необходимо отметить, что изменения в функциональных дыхательных пробах зафиксированы на статистически достоверном уровне $p<0,05$.

В блоке исследований физического состояния студентов I курса установлены статистически достоверные изменения по всем двигательным тестам на уровне $p<0,05$. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в начале семестра – 31,31±11,767, в конце – 35,27±11,391; прыжок в высоту с места в начале 48,68±10,955 см, в конце – 51,73±9,961 см; челночный бег в начале – 10,71±0,744 с, в конце – 9,90±0,810 с.

Анализ результатов исследований функционального состояния студентов II курса показал, что ЧСС покоя в сентябре 69,81±9,850 уд/мин, в октябре 69,56±8,865 уд/мин, в ноябре 69,88±9,995 уд/мин, в декабре 70,32±10,108 уд/мин.

Оперативная ЧСС в начале занятия составила в сентябре 81,41±11,669 уд/мин, в октябре 82,14±10,349 уд/мин, в ноябре 81,94±10,330 уд/мин, в декабре 84,53±12,213 уд/мин.

Прирост оперативной ЧСС по сравнению с ЧСС покоя утром составил в сентябре 11,6 %, в октябре 11,8 %, в ноябре 11,7 %, в декабре 12,0 %.

ЧСС в конце занятий в сентябре 98,17±17,412 уд/мин, в октябре 101,12±15,804 уд/мин, в ноябре 101,17 ± 15,963 уд/мин, в декабре 101,81±15,775 уд/мин.

Систолический показатель артериального давления у студентов II курса имеет недостоверное увеличение на протяжении семестра, в начале он составил 120,81±15,406 мм. рт. ст., в конце семестра 122,56±15,084 мм. рт. ст. Диастолический показатель в начале семестра – 77,22±12,165 мм. рт. ст., в конце семестра – 75,78±8,990 мм. рт. ст.

Анализ прироста ЧСС у студентов II курса в пробе на дозированную нагрузку (ЧСС ПДН) показал, что значения на протяжении семестра имеют недостоверную тенденцию к снижению и находятся на уровне верхних значений среднего уровня: в сентябре данный

показатель составил 45,49±17,481 %, в октябре 44,43±17,709 %, в ноябре –42,82±16,783%, в декабре – 42,28±16,853 %.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ФССС) студентов II курса по данным исследований имеет незначительную тенденцию к возрастанию и колеблется в пределах низкого уровня: в сентябре – 90,57±20,900 уд/мин, в октябре – 92,44±18,978 уд/мин, в ноябре 92,20±18,862 уд/мин, в декабре 93,13±20,901 уд/мин.

Анализ функциональных дыхательных проб показал, что в пробе Штанге в начале семестра студенты II курса показывали результат 53,28±20,431 с, в конце семестра 56,41±19,561 с; в пробе Генче в начале семестра значения были на уровне 28,75±9,442 с, в конце 31,82±11,909 с. Необходимо отметить, что изменения в функциональных дыхательных пробах зафиксированы на статистически достоверном уровне $p<0,05$.

В блоке исследований физического состояния студентов II курса установлены статистически достоверные изменения по всем двигательным тестам на уровне $p<0,05$. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в начале семестра – 36,56±11,502, в конце – 39,04±10,912; прыжок в высоту с места в начале 51,17±8,938 см, в конце – 53,37±8,785 см; челночный бег в начале – 11,34±0,722 с, в конце – 9,59±0,738 с.

Сравнительный анализ показателей функционального состояния и уровня развития физической подготовленности студентов I и II курсов показал, что статистически значимые различия зафиксированы между показателями двигательных тестов (табл. 2). Полученные данные позволяют сделать вывод, что студенты II курса функционально и физически более адаптированы к комплексу физических, умственных и эмоциональных нагрузок.

Таблица 2

Показатели физического состояния студентов НТУУ «КПИ» с учетом возрастных особенностей

Нормативы	Значение показателей			
	студенты I курса (n=162)		студенты II курса (n=116)	
	Mean	S	Mean	S
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа начало семестра	31,31	11,767	36,56*	11,502
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа конец семестра	35,27	11,391	39,04*	10,912
Прыжок в высоту с места начало семестра, см	48,68	10,955	51,17*	8,938
Челночный бег конец семестра, с	9,90	0,810	9,59*	0,738

Примечание. * – различия статистически достоверны по отношению к студентам I на уровне $p<0,05$

Выводы.

Проведенные исследования показали, что:

1. Функциональное состояния студентов I–II курсов НТУУ «КПИ им. Игоря Сикорского» находится на низком уровне.

2. Функциональные и физические различия между студентами и студентками обусловлены половыми различиями.

3. Студенты II курса демонстрируют статистически достоверные отличия по функциональным и физическим показателям, по сравнению со студентами I курса, что свидетельствует о более высоком уровне адаптации к комплексу физических, умственных и эмоциональных нагрузок.

4. При разработке рабочих учебных программ по физическому воспитанию необходимо учитывать половые и возрастные различия.

В перспективе дальнейших исследования разработка комплексной системы контроля, что позволит выбирать вид двигательной активности, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей студентов.

Список литературных источников.

1. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: монография / Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова – М.: ФЛИНТА: Наука, 2013. – 168 с.

2. Бойко Г. Л. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки / Г. Л. Бойко, Д. М. Міщук // Спортивний вісник Придніпров'я – Дніпро, 2016. - № 3. – С. 5-8.

3. Чуян Е. Н. Комплексный подход к оценке функционального состояния организма студентов / Е.Н. Чуян, Е.А. Бирюкова М.Ю. Раваева // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Сер. «Биология, химия». – 2008. – Том 21 (60), №1. – С. 123-140.

4. Логвин В. П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В. П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 60 с.

5. Hupperta F. A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being / F. Huppert, D. Johnson. // The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice. – 2010. – №5. – С. 264–274.

6. Bioenergy Research: Advances and Applications / G. G. Vijai, M. Tuohy, C. Kubicek, J. Saddler. – Oxford: Elsevier, 2013. – 496 p.

7. Сикура А. И. Биоритмическая адаптация организма в условиях занятий по физическому воспитанию // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. − № 7. − С.101-103.

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ МІНІ-ФУТБОЛУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Оксьом Павло, Кобозєв Микола, Азаренков Віктор, Бережна Лариса

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Анотації:

Стаття присвячена проблемі популяризації та розвитку міні-футболу як найпопулярнішого виду спорту серед студентської молоді. У статті висвітлена проблема недостатньої ефективності роботи щодо популяризації та розвитку міні-футболу серед студентів вищих навчальних закладів. Виявлені основні фактори, що знижують ефективність роботи щодо популяризації та розвитку міні-футболу серед студентської молоді.

THE PROBLEM OF PROMOTION AND DEVELOPMENT OF MINI-FOOTBALL AMONG STUDENTS Oks'om Pavlo, Kobozyev Mykola, Azarenkov Viktor, Berezhna Larysa The article is devoted to the problem of mini-football popularization and development among the students youth. In the resecuch is discovered the problem of insufficient of mini-football popularization and development among the students.The main factors which lower the effectiveness of mini-football popularization and development among students youth.

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Оксьом Павел, Кобозев Николай, Азаренков Виктор, Бережная Лариса Статья посвящена проблеме популяризации и развития наиболее популярного вида спорта среди студенческой молодежи. В статье высвечена проблема недостаточной эффективности работы по популяризации и развитию мини-футбола среди студентов высших учебных заведений. Выявлены основные факторы, которые снижают эффективность работы по популяризации и развитию

мини-футбола среди студенческой молодежи.

Ключові слова:
міні-футбол, студенти, популяризація, ефективність. | mini-football, students, popularization, effectiveness. | мини-футбол, студенты, популяризация, эффективность.

Постановка проблеми. Студентська молодь в усіх країнах світу є основним ресурсним потенціалом для сталого розвитку, соціальних перетворень, економічного зростання й впровадження технологічних інновацій. Творча енергія, ідеали, креативність, завзяття молоді створюють потенціал для подальшого розвитку суспільства в якому вони живуть. Національна система вищої освіти повинна бути спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки.

Проте за останні роки відбулося різке скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури та спорту у формуванні майбутнього фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [2,3]. За даними опитування, проведеного Інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка, фізична активність 90% опитаних молодих людей становить півгодини або годину на тиждень. Натомість, 75% опитаних щодня 1-4 години витрачають на перегляд телепередач, до 90% проводять за комп'ютером щонайменше годину[12]. Як наслідок у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилась кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів до 90% учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30-50% - незадовільну фізичну підготовленість [5,6]. Навчання у вищих навчальних закладах характеризується інтелектуальним напруженням, викликаним ускладненням навчальних програм на фоні суттєвого обмеження рухової активності.

З нашої точки зору, серед великої когорти ігрових видів спорту одним з найпопулярніших серед студентської молоді засобом фізичного виховання є модифікація класичного футболу – міні-футбол. Завдяки своїй доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику міні-футбол в останні два десятиріччя найбільш стрімко серед інших ігрових видів спорту набирає обертів і стає все більше популярним серед студентської молоді. Міні-футбол невибаглива гра. В нього можна грати на баскетбольних і гандбольних майданчиках, у спортивних залах, у хокейній коробці (влітку) та на футбольному полі (поперек поля з його половин), а також на будь-якій місцевості, при необхідності за спрощеними правилами. Розміри майданчика також можна вибирати, виходячи з того, що є в наявності з матеріально-технічної бази, а також з кількості тих, хто займається. Міні-футбол – дуже емоційна гра, що весь час проходить у швидкому темпі, приваблює не тільки юнаків, але і дівчат стрімким бігом, швидкою зміною техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, непередбачуваністю їх дій у кожному ігровому епізоді. Гра в міні-футбол змушує кожного гравця щосекунди брати участь у боротьбі за м'яч, або за позицію на майданчику, вимагає від гравців відмінного оволодіння технікою, уміння добре орієнтуватись і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. В той же час міні-футбол це не такий атлетичний і жорсткий вид спорту як сучасний футбол. Все це сприяє тому, що міні-футбол, як досить інтенсивна, захоплююча і видовищна гра, добре прижився перш за все у студентському середовищі. У багатьох вищих навчальних закладах України міні-футбол включений в програму різноманітних студентських змагань, працюють спортивні секції з цього виду спорту, створені як чоловічі так і жіночі команди, що виступають в змаганнях різного рівня. Викладачі вищої школи все частіше використовують у своїй роботі зі студентами засоби міні-футболу з метою

підвищення рівня рухової активності та інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Особливо важливо, що великий обсяг рухів у міні-футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Беручи участь у грі, студенти непомітно для себе отримують значне фізичне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов'язане з прикладанням значних вольових зусиль. Як показала практика [1,4,6,7,8,9,10,11,13], сьогодні міні-футбол органічно вписався в систему фізичного виховання студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка науковців вивчали можливості використання міні-футболу як універсального, надзвичайно емоційного і захоплюючого виду спорту у фізичному вихованні студентської молоді [1,4,6,7,8,9,10,11,13].

Красу та привабливість міні-футболу, який з'явився зовсім недавно і стрімко розвивається в останні роки, одним з перших оцінив С.М. Андрєєв [1]: «Міні-футбол – гра дуже приваблива, захоплююча. Граючи в міні-футбол, кожен значно частіше, ніж, скажімо у футболі торкається м'яча і приймає участь у змагальних ігрових діях. Та і голів у міні-футболі забивається набагато більше. Є у «молодшого брата» футболу і інші чесноти. Міні-футбол невибагливий. У цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців у командах. Словом можна сміливо стверджувати, що міні-футбол – це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення. Нині міні-футбол виріс з коротких штанів і одержав загальне визнання. Він став ще кращим і привабливішим. У США і Канаді міні-футбол називають «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників «ташен-футболу» іншими словами «кишенькового футболу» у Німеччині. В Голландії «молодший брат» носить назву «цаал-футбол», в Бразилії – «футбол де салон». Проведення чемпіонатів світу показало, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту. За допомогою систематичних занять мін-футболом можна розвивати не тільки швидкість, спритність, силу і витривалість, а ще й такі риси характеру, як взаємодопомога, колективізм, відповідальність, почуття поваги до суперників. Гра в міні-футбол ставить до своїх прихильників достатньо високі вимоги. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують усіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючі в ході гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, котрим доводиться періодично вклинюватися в захисні порядки суперників, треба вміти діяти як нападаючим. Одним словом, кожен гравець у міні-футболі в повній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і хлистким ударом по воротах, і різноманітними фінтами».

Як відзначає В.В. Кравцов [4], гра в міні-футбол дуже емоційна, проходить весь час у швидкому темпі. Гра змушує щосекунди приймати участь у боротьбі за м'яч кожного гравця, перевіряє здатність усіх без винятку вміло взаємодіяти в умовах тісної опіки захисників і невеликих розмірах ігрового майданчика.Кожен гравець у міні-футболі значно частіше торкається м'яча, кожен футболіст повинен діяти з повною віддачею сил, встигаючи захищати свої ворота і атакувати ворота суперників. Крім того, при грі в міні-футбол, м'яч практично весь час знаходиться у грі, яка проходить без вимушених і втомлюючих зупинок.

А.Ф. Поляков [11] констатує, що в останнє десятиріччя, серед ігрових видів спорту, міні-футбол стрімко набирає обертів і стає все більш популярним. В міні-футболі приваблює стрімкий біг, швидка зміна техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, а також непередбачуваність їх дій. Усе це змушує глядачів слідкувати за грою протягом усього матчу. Гра наскільки захоплює і гравців, і глядачів, що здається, вона пролітає без усяких зусиль в одну мить. Підводячи підсумки А.Ф. Поляков відзначає, що міні-футбол студентської молоді є грою захоплюючою, цікавою і необхідною для зміцнення їх здоров'я та рекомендує гру в міні-футбол впровадити в навчально-педагогічний процес кафедр фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів [8].

А.А. Смірнов [13] відзначає, що міні-футбол особливо добре прижився в студентському середовищі і в останні роки стрімко розвивається завдяки його доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. У США і Канаді більшість гравців – це студенти університетів і коледжів, в Італії – їх майже половина. А.А. Смірнов називає міні-футбол студентським видом спорту та відзначає, що перевага використання міні-футболу перед великим футболом заключається в тому, що міні-футбол потребує менше матеріальних витрат і в нього можна грати круглий рік, тоді як змагання з футболу проводяться в основному в літній час, коли у студентів канікули. При проведенні спортивних змагань у вищих навчальних закладах найпопулярнішим видом у студентів є міні-футбол, так що за «малим» футболом – велике майбутнє [13].

Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивної зали, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенню обміну речовин в організмі. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять міні-футболом у студентів формуються ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість[7]. Не дивлячись на широке висвітлення можливості використання міні-футболу у фізичному вихованні студентів, не розкритою залишається проблема популяризації та розвитку міні-футболу як молодого та надзвичайно популярного серед студентської молоді виду спорту. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження– виявити фактори, що знижують ефективність популяризації міні-футболу серед студентської молоді та заважають прогресу гри.

Завдання дослідження:

1) Дослідити проблему недостатньої ефективності популяризації та розвитку міні-футболу серед студентської молоді.

2) Виявити основні фактори, що знижують ефективність популяризації та розвитку міні-футболу серед студентської молоді.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, методи математичної статистики. З метою виявлення факторів, що впливають на зниження ефективності популяризації міні-футболу серед студентської молоді, нами було проведено анкетування, в якому взяли участь викладачі вищих навчальних закладів міста Суми, тренери, працівники Федерації футболу Сумщини. Всього було задіяно 59 осіб.

Результати досліджень та їх обговорення. Одним з основних і найбільш ефективним напрямком популяризації та розвитку міні-футболу є змагання з даного виду спорту. В останні роки міні-футбол серед інших видів спорту відрізняється широкою мережею різноманітних змагань в яких приймає участь велика кількість студентської молоді, причому, як юнаків, так і дівчат. Починаючи з внутрішньоуніверситетських турнірів серед команд факультетів, відділень, груп, курсів та інших структурних підрозділів цієї категорії і закінчуючи змаганнями Чемпіонату України серед команд ВНЗ у змаганнях з міні-футболу беруть участь та популяризують цей вид спорту кілька тисяч студентів протягом кожного навчального року. Та не дивлячись на позитивну динаміку в розвитку та популяризації міні-футболу серед студентської молоді виявлені нами статистичні дані показують, що не скрізь робота по популяризації міні-футболу є ефективною. Так з усіх ВНЗ України (близько 200) за даними, отриманими з офіційного сайту Всеукраїнської Футбольної Асоціації студентів (ВФАС) у змаганнях Чемпіонату України з міні-футболу серед команд ВНЗ приймало участь:

у 2009-2010 рр. – тільки 14 команд, у 2010-2011 рр. – 9 команд, у 2011-2012 – 16 команд, у 2012-2013 – 14 команд, у 2014-2015 – 9 команд відповідно. Наведені цифри яскраво засвідчують інертність та надзвичайно низьку ефективність роботи з популяризації та розвитку міні-футболу Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України, переважної більшості ректорів ВНЗ, відповідальних за фізичне виховання у кожному навчальному закладі. Практика показує, що частіше всього місцеві органи управління фізичною культурою та спортом, управління освіти та федерації футболу працюють розрізнено та інертно. Підводячи підсумок думок опитаних експертів різного рівня, можна зробити висновок, що найбільш гострою проблемою при організації міських, обласних, всеукраїнських студентських змагань є формальний підхід місцевих органів управління фізичною культурою та спортом, органів освіти до проблеми популяризації серед студентської молоді найпопулярнішого виду спорту – міні-футболу.

Так 70% опитаних присвоїли даному фактору оцінку «дуже важливо», 15% – «важливо», 15% – «не важливо». На другом ранговому місці знаходиться проблема низького рівня пропаганди студентського міні-футболу у засобах масової інформації. 65% опитаних експертів дали цьому фактору оцінку «дуже важливо», 25% – «важливо», 10% – «не важливо». Третє місце віддано недостатній зацікавленості в розвитку та популяризації студентського міні-футболу територіальної федерації футболу, що розглядає його як другорядний розділ роботи. 60% опитаних віддали цьому фактору оцінку «дуже важливо», 25% – «важливо», 15% – «не важливо». Четверте і п’яте рангові місця були розподілені між такими проблемами як слабка взаємодія між місцевими органами управління фізичною культурою та спортом та органами управління освіти, місцевою федерацією футболу і органами управління освіти в питанні ефективної популяризації міні-футболу серед студентської молоді та недостатня зацікавленість керівників ВНЗ і викладачів фізичного виховання по впровадженню міні-футболу в систему фізичного виховання студентів. Так 30% опитаних поставили цьому фактору оцінку «дуже важливо», 10% – «важливо», 60% – «не важливо». Низьку ступінь важливості має і проблема відсутності у ВНЗ спеціалізованої бази для міні-футболу. Тільки 20% опитаних поставили цьому фактору оцінку «дуже важливо», 10% – «важливо», 70% – «не важливо». На останньому ранговому місці знаходиться проблема незбалансованості календаря проведення зовнішніх і внутрішніх змагань з міні-футболу. Так лише 10% опитаних віддали цьому фактору оцінку «важливо», а 90% – «не важливо». Таким чином, за результатами анкетування, до основних трьох факторів, що суттєво знижують ефективність популяризації та розвитку міні-футболу серед студентської молоді у вищих навчальних закладах можна віднести:

- формальний підхід місцевих органів управління фізичною культурою та спортом, місцевих органів управління освіти до організації та проведення змагань різноманітного рівня;
- недостатній рівень пропаганди студентського міні-футболу у засобах масової інформації;
- слабка зацікавленість у популяризації та розвитку міні-футболу серед студентської молоді місцевої федерації футболу.

Висновки. Отримані дані дають нам підстави стверджувати:

1) За останні роки популярність міні-футболу серед студентської молоді з кожним роком зростає. Міні-футбол є діючим засобом фізичного виховання студентів та одним з найбажанішим для них видом спорту.

2) Одночасно виявлено ряд факторів, які знижують ефективність студентських змагань, як основного засобу популяризації та розвитку міні-футболу серед студентської молоді.

Перспективиподальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні засобів, що будуть сприяти ліквідації негативних факторів, що знижують ефективність популяризації та розвитку міні-футболу серед студентської молоді.

Список використаних літературних джерел

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. – М. : Сов. спорт, 1989. – 47с.
2. Боднар Т.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Р.Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.П.Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
4. Кравцов В.В. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий студентовзанимающихсяфутзалом / В.В. Кравцов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ, 2002. - №4. – С. 51 – 54.
5. Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т.Ю.Круцевич // Оптимізація фізичного виховання в системі освіти: Матеріали міжнарод. наук.-практ. конфер. студентів і аспірантів. – Тернопіль. 1997. – С. 30-31.
6. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П.М. Оксьом. – Харків, 2008. – 20 с.
7. Оксьом П.М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол / П.М. Оксьом // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НФВ «Українські технології», 2005. – Вип. 9. – Т.4. – С. 161 – 166.
8. Оксьом П.М. Тестування фізичної підготовленості студенток, що займаються міні-футболом під час навчання у вищому навчальному закладі / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков // наук.-практ. журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». – 2010. – №3. – С. 93 – 96.
9. Оксьом П.М. Міні-футбол як ефективний засіб реалізації варіативного компоненту в фізичному вихованні студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков, Ю.М. Кондратенко, Л.І. Бережна // наук.-метод. журнал «Теорія і практика фізичного виховання». – 2010. - №1. – С. 126 – 131.
10. Оксьом П.М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, О.В. Шумаков // Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр.VBсеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 55 – 57.
11. Поляков А.Ф. Мини-футбол – игра для студенческоймолодежи / А.Ф. Поляков // Современныетехнологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре в учебныхзаведениях: Матер. междун. научно-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129 – 130.
12. Сасік А.С. Проблеми популяризації фізичного виховання у вищій школі України та шляхи їх вирішення / А.С. Сасік, С.В. Петров, В.П. Бойко // Наук.-метод. журнал «Теорія і практика фізичного виховання». – 2010. - №1.- С. 122 - 125.
13. Смирнов А.А. Мини-футбол – студенческий вид спорта / А.А. Смирнов // Проблемыпроэктированиярегиональных систем физическоговоспитания: Тез. док. междун. конф. – Тула, 1997. – С. 262 – 263.

МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Розпутній Олександр
Національній університет харчових технологій

Анотації:

У статті розглянуто питання впливу фізкультурно-оздоровчих занять з міні-футболу як здоров'я формуючого фактора на здоров'я студентської молоді. Визначено ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами під час занять міні-футболом. У дослідженнях, взяло участь 30 студентів, що навчаються на І та ІІ курсі Національного університету харчових технологій 1997-1999 року народження. Для оцінки фізичного розвитку студентів досліджувалися показники маси тіла, обхват стегна, обхват живота, індексу Кетле. Виявлено достовірне покращення результатів ЧСС у річному циклі занять. Доведено, що кондиційне тренування з міні-футболу якісно впливає на підвищення рівня функціонального стану організму та фізичної підготовленості студентів.

MINI-FOOTBALL AS AN EFFECTIVE TOOL SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES WITH STUDENTS Rozputniy Oleksandr The influence of physical culture health improving mini-football training occupations on students as a health-forming factor considered in the article.
In research took part 30 students enrolled on the I-II course of the National University of Food Technologies 1997-1999 year of birth. With the purpose of assess the physical development of students studied parameters body weight, hip circumference, abdominal circumference, Quetelet index. It was detected significant improvement in heart rate results in annual training cycle. Efficiency of sports and recreation activities with students on occupations mini-football.
It is well-proven that the standard training on futsal high quality influences on the increase of level functional the state of organism and physical preparedness of students.

МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ Розпутний Александр В статье рассматриваются вопросы влияния физкультурно-оздоровительных занятий по мини-футболу как здоровье формирующего фактора на здоровье студенческой молодежи. Определена эффективность физкультурно-оздоровительной работы со студентами во время занятий мини-футболом. В исследованиях, приняло участие 30 студентов, которые учатся на I - II курсе Национального университета пищевых технологий 1997-1999 года рождения. Для оценки физического развития студентов были исследованы показатели массы тела, обхват бедра, обхват живота, индекса Кетле. Выявлено достоверное улучшение результатов ЧСС в годовом цикле занятий. Доказано, что кондиционные тренировки по мини-футболу качественно влияют на повышение уровня функционального состояния организма и физической подготовленности студентов.

Ключові слова:
міні-футбол, студенти, серцево-судинна система, рівень здоров'я, функціональній стан.

mini-football, students, cardiovascular system, standard of health and functional status.

мини-футбол, студенты, сердечно-сосудистая система, уровень здоровья, функциональное состояние.

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентської молоді свідчить про неспроможність дій традиційного підходу у фізичному вихованні [4,5]. Тому дослідження, які спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану студентів, у теперішній час є актуальними.

Проблема формування навичок здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, як важлива характеристика конкурентоспроможності людини в умовах суспільства виступає на всіх вікових етапах. Особливо це спостерігається серед студентської молоді [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту досить перспективним може бути впровадження в систему занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобів та елементів запозичених з різних видів спорту (В.К. Бальсевич, В.А. Биков, А.А. Злотніков, та ін.). Таким чином автори

наполягають на своєрідній «спортизації» занять фізичною культурою. В даному контексті актуальним питанням є кондиційне тренування, зокрема міні-футбол, яке здатне єднати в собі елементи оздоровчого та спортивного тренування [1].

О.Є. Котов [3] зазначає, що основу фізичного стану студентів складають: фізичний розвиток, фізична підготовленість та функціональні можливості організму. Показники фізичного стану студентів мають достовірні взаємозв'язки. Найбільша кількість взаємозв'язків спостерігається між антропометричними даними. Найтісніше пов'язані між собою маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки, окружність плеча, передпліччя, талії, тазу, стегна, гомілки.

На думку С. Присяжнюка, В. Краснова, М. Панченко загально кондиційне фізичне тренування – це педагогічний процес фізичного вдосконалення людини, мета якого забезпечити психофізичну підготовленість особистості до життєдіяльності відповідно до науково обґрунтованих загальноприйнятих кондицій (норм) [8].

Мета дослідження: визначити ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами під час занять міні-футболом.

Завдання роботи:

1. Вивчити особливості фізичного стану студентів, які займаються міні-футболом у фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

2. Проаналізувати динаміку функціональних показників серцево-судинної системи студентів під впливом занять міні-футболом в оздоровчих цілях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури; фізіологічні методи дослідження; педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 30 студентів 17-19 років, що навчаються на І-ІІ курсі Національного університету харчових технологій. Фізкультурно-оздоровчі заняття з міні-футболу проводились згідно розкладу двічі на тиждень тривалістю по 80 хвилин протягом навчального року з вересня по червень.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Оздоровче (кондиційне) тренування повинно забезпечити досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції – такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей [8].

В оздоровчому (кондиційному) тренуванні переважно застосовуються добре засвоєні види фізичних вправ, які, за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини. За своїм змістом це тренування може бути однопредметним (біг, швидка ходьба) або комплексним (гімнастика, природні циклічні вправи, спортивні ігри).

Статистика свідчить [6], що перше місце із видів спорту у фізкультурно-спортивних організаціях, "неорганізованих формах" посідає футбол. Згідно з даними соціологічних досліджень [6,9] серед загальної кількості бажаючих займатися тим чи іншим видом спорту футболу віддають перевагу майже 21 %, в той час як потреба у заняттях футболом, особливо в старших вікових групах, задовільнена тільки на 50 %.

У зв'язку з цим, пріоритетним напрямком розвитку творчої активності студентів шляхом розробки і впровадження інноваційних технологій фізичного виховання та формування здорового способу життя можливе через зайняття міні-футболу, як популярним видом рухової активності серед всіх вікових груп.

Зауважимо, що однією з цілей, з якою чоловіки досліджуваної групи займалися міні-футболом, було вдосконалення зовнішнього вигляду: корекція фігури та зниження маси тіла.

Тому важливим критерієм ефективності занять ми вважаємо покращення морфо функціонального статусу.

Для оцінки морфо-функціональних показниках, а саме фізичного розвитку студентів досліджували показники: маси тіла, обхват стегна, обхват живота, індекс Кетле

За час експерименту 65 % студентів, що займалися міні-футболом, підвищили рівень фізичного стану, при цьому: з "низького" рівня фізичного стану в "середній" рівень перейшло 5%, з "нижче середнього" рівня фізичного стану в "середній" перейшов також 5%, з "середнього" рівня фізичного стану у "вище середній" рівень - 55%; з "вище середнього" рівня фізичного стану у "високий" рівень перейшло 10%; покращивши свої показники в межах початкового рівня, а інші 10% залишилися на "вище середнього" рівні і ще 15% на "високому" рівні фізичного стану (рис. 1).

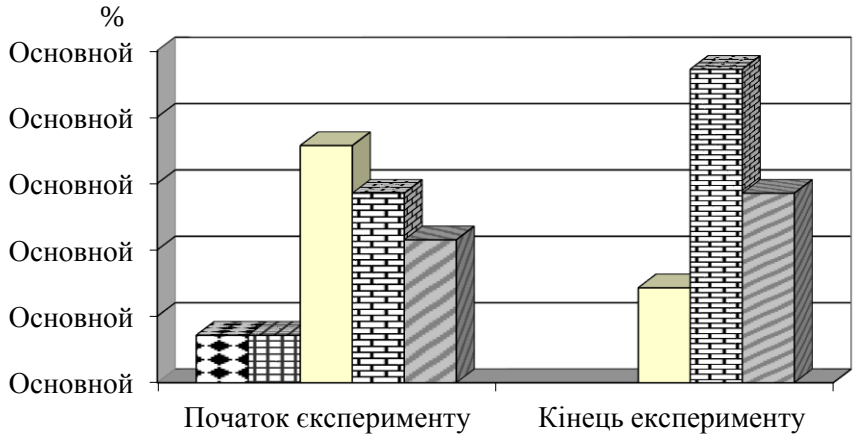


Рис. 1. Динаміка рівня фізичного стану під впливом курсу фізкультурно-оздоровчих занять міні-футболом

■ - низький; ■ - нижче середнього; □ - середній; ■ - вище середнього; ■ - високий

Функціональний стан серцево-судинної системи проаналізовано на основі динаміки показників: ЧСС, систолічний артеріальний тиск (САТ), діастолічний артеріальний тиск (ДАТ) та індексу Робінсона.

Вихідні показники фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної системи студентів ми визначали у вересні місяця на початку навчального року та у червні по завершенню занять. За допомогою методів математичної статистики, були опрацьовані отримані результати.

У процесі фізкультурно-оздоровчих занять міні-футболом протягом навчального року відбулися суттєві зміни в морфо-функціональних показниках студентів, зокрема в показниках фізичного розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка значення показників фізичного розвитку в результаті фізкультурно-оздоровчих занять міні-футболом (n=30)

Показники фізичною розвитку	Студенти	
	На початку курсу занять	В кінці курсу занять
Маса тіла, кг	78,36±4,0	75,29±7,81
Обхват стегна, см	65,21±7,35	63,86±9,34
Обхват живота, см	85,71±7,56	84,21±8,28
Індексу Кетле, у.о.	438,12±55,84	431,74±45,10

У показниках фізичного розвитку сталися зміни (p> 0,05), в усіх показниках. Проте при цьому слідує відмітити, що в 64,28% студентів спостерігалося зниження маси тіла до кінця курсу занять в межах 6 кг – це також вплинуло на зниженні значення індексу Кетле.

Таким чином, для корекції ваги тіла можливо рекомендувати заняття міні-футболом, які при більш тривалому періоді занять можуть сприяти зниженню ваги тіла.

За період спостереження змінилися значення функціональних показників серцево-судинної системи. При цьому достовірні позитивні зміни спостерігалися в показниках ЧСС у стані спокою, та в показниках значення індексу Робінсона (p < 0,05), як непрямого показника аеробних можливостей організму людини.

Аналіз динаміки функціональних показників серцево-судинної системи під впливом занять дозволив зробити висновок про те, що ЧСС у стані спокою впродовж занять знижувалось, що свідчить про економізацію функцій серцево-судинної системи. Слід відмітити зменшення значень ЧСС у стані спокою, їх розподілу в кінці спостережень, що можливо розцінювати як покращення цього показника у більшості досліджених студентів (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка значень функціональних показників серцево-судинної системи спостережуваних студентів під впливом курсу занять міні-футболом (n=30)

Серцево-судина системи	Студенти	
	На початку курсу занять	В кінці курсу занять
ЧСС у спок., уд./хв.	87,57±10,95	79,29±5,62
САТ, мм рт. ст.	125,36±11,85	110,29±7,81
ДАТ, мм рт. ст.	78,18±12,84	77,86±9,34
Індекс Робінсона, ум. о.д	96,76±20,04	84,99±12,94

Аналізуючи результати САТ і ДАТ студентів, ми виявили їхнє недостовірне (P>0,05) покращення упродовж педагогічного експерименту. Результати САТ (125,36 мм рт. ст.) упродовж навчального року покращилися, що може бути пов'язано з нормалізацією його значення у студентів, які мали низькі значення на початку експерименту. В показниках ДАТ (78,18 мм рт. ст.) спостерігалося зниження приблизно на тому ж рівні, що можна розцінити, як позитивні зміни лише в результаті виконання програми оздоровчих тренувань.

В результаті математичної обробки дослідженням встановлено, що рівень адаптації серцево-судинної системи до факторів навколишнього середовища залишився в межах норми – задовільна адаптація, в той же час значення адаптаційного потенціалу, дещо покращився: розподіл значень відмічається в межах від 1,4 – 1,8 в порівняні з початковими значеннями між 1,5 до 2,0.

Таким чином, можна констатувати, що заняття міні-футболом зі студентами роблять позитивний вплив на кардіореспіраторну систему, що виражалося в достовірному поліпшенні значень $ЧСС_{сп}$, тенденції до достовірних змін в значеннях показника індексу Робінсона та встановленні стійкості адаптаційних можливостей до запроваджуваних навантажень.

Висновки. В результаті проведених досліджень було з'ясовано, що в результаті проведення фізкультурно-оздоровчих занять міні-футболом впродовж навчального року, у студентів, які брали участь у експерименті, підвищився показник фізичного стану (12,5% обстежених підвищили свій фізичний стан до середнього рівня, 37,5% – до вище середнього рівня, 12,5% – до високого рівня фізичного стану); покращилися показники серцево-судинної системи, а також зменшилася маса тіла досліджуваних чоловіків. Зокрема, за час експерименту 65% обстежених студентів, що займалися міні-футболом, підвищили рівень фізичного стану.

Виявлено загальну тенденцію до покращення результатів ЧСС протягом навчального року. Визначено, що рівень адаптації серцево-судинної системи студентів до факторів навколишнього середовища залишився в межах норми – задовільна адаптація, в той же час значення адаптаційного потенціалу, дещо покращився: розподіл значень відмічається в межах від 1,4 – 1,8.

Дослідження антропометричних показників засвідчили, що фізкультурно-оздоровчі заняття міні-футболом зі студентами є досить ефективними засобами зниження ваги тіла і корекції фігури.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення оздоровчого ефекту занять міні-футболом зі студентами для складання індивідуальних програм кондиційного тренування з урахуванням особливостей фізичного стану студентів.

Список використаних літературних джерел

1. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану студентів 19-20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування/ Н. В. Глущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: Вид-во ХПІ, 2012. – № 5. – С. 41-46

2. Косівська А. В. Підвищення рухової активності і оздоровлення молоді засобами шейпінгу/ А. В. Косівська // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації в навчальниї закладах України: зб. наук. пр. XII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. КДПУ ім. В.Винниченка. – Кіровоград: ПП «Ексклюзив-Систем», 2014. – С. 74-77.

3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.

4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

5. Маленок Т. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів/ Т. В. Маленюк, А. В. Косівська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: Вид-во ХПІ, 2015. – № 4. – С. 38-42.

6. Мутко В. Л. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

7. Паффенбергер Р., И-Мин-Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительность жизни / Р. Паффенбергер, Ли И. Мин // Наука в олимпийском спорте, спец. выпуск «Спорт для всех». – Киев, 2000, С. – 7 - 24.

8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Трєтьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

9. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов : учебно-методическое пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – 2-е изд. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 30-49 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІКУ

Сальникова Світлана
Вінницький торгово-економічний інститут
Фурман Юрій
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:
Стаття присвячена дослідженню впливу вікового чинника на показники фізичної підготовленості у жінок 30-49 років. Встановлено, що після 36 років знижуються такі фізичні якості, як швидкість; вибухова сила; спритність; активна гнучкість хребта; силова динамічна витривалість м'язів плечового поясу та нижніх кінцівок; швидкісно-силова витривалість м'язів черевного пресу; силова статична витривалість м'язів спини, шиї та сідничних м'язів.

Comparative characteristics of physical training of women of 30-49 years depending on age. Svitlana Salnikova, Yuriy Furman
The article is devoted to the influence of age factor on indicators of physical training of women 30-49 years old. It was founded that after '36 declining physical qualities such as speed; explosive power; agility; active flexibility of the spine; power dynamic endurance of muscles of the shoulder girdle and lower limbs; speed and strength endurance abdominal muscles; the strength static endurance of back muscles, neck and gluteal muscles.

Сравнительная характеристика физической подготовленности женщин 30-49 лет в зависимости от возраста. Сальникова Светлана, Юрий Фурман,
Статья посвящена исследованию влияния возрастного фактора на показатели физической подготовленности у женщин 30-49 лет. Установлено, что после 36 лет снижаются такие физические качества, как скорость; взрывная сила; ловкость; активная гибкость позвоночника; силовая динамическая выносливость мышц плечевого пояса и нижних конечностей; скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса; силовая статическая выносливость мышц спины, шеи и ягодичных мышц.

Ключові слова:
фізична підготовленість, фізичні якості.

physical training, physical qualities.

физическая подготовленность, физические качества.

Постановка проблеми. На певному етапі вікового розвитку людини відбувається специфічна морфологічна, біохімічна і функціональна перебудова організму [14]. У жінок після 30 років спостерігаються суттєві морфофункціональні зміни в організмі, які характеризуються зниженням рівня фізичної працездатності, показників фізичного розвитку, а також функціональних можливостей [6, 7, 14], тобто зниженням рівня фізичного стану організму в цілому [8, 10, 11]. За таких обставин виникає потреба збереження фізичного здоров'я жінок, здатності проявляти повноцінну репродуктивну функцію за умови збільшення тривалості життя та оптимізації творчої і соціальної активності.

Аналіз останніх джерел і публікацій. За даними Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» [9] близько 60% дорослого населення України мають незадовільний стан здоров'я. Відповідно до наукових відомостей, рівень фізичного здоров'я чоловіків за показником максимального споживання кисню (VO_{2max}) [3], а також за тривалістю життя [12] є нижчим, ніж у представниць жіночої статі. З іншого боку, за даними М.М. Булатової [4], показник захворюваності українських жінок на 12% перевищує аналогічний у чоловіків, що відображається на якості життя, зокрема на зниженні фізичної та розумової працездатності, репродуктивної функції, виникненні проблем психологічного характеру. Крім того, середній показник тривалості життя українок значно нижчий, ніж у жінок розвинених країн світу. Більшість учених уважають, що головною причиною такого явища є обмежена фізична активність жінок [2, 10, 11].

Разом із тим, науково доведено, що у віці від 30 до 50 років під дією фізичних вправ можливо відновити фізичну працездатність і фізичну підготовленість [10].

Мета роботи – за результатами порівняння рівня фізичної підготовленості жінок 30-36 та 37-49 років розробити програми занять аквафітнесом, спрямованих на покращення фізичних якостей, які зазнають найбільших інволюційних змін.

Методи та організація дослідження

- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Обстеження фізичної підготовленості проводилися з урахуванням фаз менструального циклу. Вищевказані дослідження проводилися в післяменструальну фазу (6-12 доба по завершенню менструації) і в післяовуляторну фазу (16-24 доба по завершенню менструації). Обстеження жінок не здійснювалось у фази менструації та овуляції (на 12-13 день після припинення менструальної фази) через погіршення працездатності і координації рухів [1].

В експерименті брали участь 107 жінок віком 30-49 років, які раніше не займались аквафітнесом, із яких 58 осіб віком від 30 до 36 років та 49 осіб – від 37 до 49 років.

Фізичний стан досліджуваних жінок оцінювався за такими показниками фізичної підготовленості, як: сила (динамометрія правої та лівої руки); швидкість (біг на 30 м із високого старту); вибухова сила (стрибок у довжину з місця); спритність (човниковий біг 4×9 м); силова динамічна витривалість м'язів плечового поясу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави) і нижніх кінцівок (згинання-розгинання ніг із положення стоячи, тримаючись за спинку стільця); швидкісно-силова витривалість м'язів черевного пресу (згинання-розгинання ніг із максимально можливою швидкістю, лежачи на гімнастичній лаві, кількість разів за 15 с); силова статична витривалість м'язів спини й шиї (утримання «до відмови» пози «лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами і руками») та сідничних м'язів (утримання «до відмови» пози «лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на 10º і зігнутими в колінних суглобах під кутом 45º ногами, тримаючись руками за кушетку»); активна гнучкість хребта (нахил тулуба вперед із положення стоячи, торкаючись пальцями відмітки вимірюваного приладу) та загальної витривалості (тест 12-ти хвилинного плавання К. Купера).

Враховуючи думку науковців про недоцільність використання тестів, застосування яких дає можливість визначати загальну витривалість у нетренованих осіб [1, 13], для запобігання виникнення гострих патологічних станів, зокрема ускладнення функції серцево-судинної системи, а також зважаючи на те, що заняття аквафітнесом проводяться у водному середовищі, ми не застосовували бігові тести, замінивши їх тестом 12-ти хвилинного плавання [7].

Для оцінки та аналізу отриманих результатів порівнювали зв'язані вибірки, де ряди даних відображали відмінність ознак залежно від віку. Вірогідна відмінність середніх значень показників фізичної підготовленості здійснювалась за t-критерієм Стьюдента [5]. Відмінність вважалася вірогідною при рівні значимості $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати досліджень фізичної підготовленості жінок 30-36 років та 37-49 років дозволили зробити висновок про відсутність вікової відмінності у представниць обох груп за такими фізичними якостями, як сила м'язів-згиначів пальців рук та загальна витривалість.

Результати таких тестів, як біг на 30 м із високого старту; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4×9 м; згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; згинання-розгинання ніг із положення стоячи, тримаючись за спинку стільця; згинання-розгинання ніг, лежачи на гімнастичній лаві; утримання до відмови пози «лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами й руками»; пози «лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на 10º і зігнутими в колінних суглобах під кутом 45º ногами, тримаючись руками за кушетку» та нахил тулуба вперед із положення стоячи, торкаючись пальцями відмітки вимірюваного приладу, переконливо свідчать про те, що з віком (у діапазоні від 30 до 49 років) у жінок знижуються такі фізичні якості, як: вибухова сила; спритність; силова динамічна витривалість м'язів плечового поясу та нижніх

кінцівок; швидкісно-силова витривалість м'язів черевного пресу; силова статична витривалість м'язів спини, шиї й сідничних м'язів, а також активна гнучкість хребта.

Так, швидкість у 37-49-річних жінок за показниками тесту «біг на 30 м із високого старту» виявилася на 7,30% гіршою порівняно з жінками 30-36 років ($p<0,05$). Показник вибухової сили за результатом стрибка у довжину з місця у 37-49-річних жінок на 11,94% менший ніж у 30-36-річних ($p<0,05$), а показник спритності за тестом «човниковий біг 4×9 м» – на 5,24% ($p<0,05$). Силова динамічна витривалість м'язів нижніх кінцівок жінок 30-36 років за результатами тесту «згинання-розгинання ніг із положення стоячи, тримаючись за спинку стільця» виявилася кращою на 42,41%, ніж у 37-49-річних ($p<0,05$). Швидкісно-силова витривалість м'язів черевного пресу за результатами тесту «згинання-розгинання ніг, лежачи на гімнастичній лаві» у 30-36-річних жінок також виявилася кращою, ніж у 37-49-річних, на 13,88% ($p<0,05$). Результати виконання тесту, що характеризує силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, у жінок 30-36 років у 2,13 рази перевищив ці результати 37-49-річних ($p<0,05$) (табл. 1).

За тестами, які характеризують силову статичну витривалість (пози «лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами й руками»; «лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на 10º і зігнутими в колінних суглобах під кутом 45º ногами, тримаючись руками за кушетку») результати жінок 30-36 років також виявилися кращими відповідно на 34,37% і 22,14% ($p<0,05$).

Таблиця 1

Фізична підготовленість жінок 30-49 років

Показники	Середні значення, $\overline{x}\pm S$	
	30-36 років (n=58)	37-49 років (n=49)
Динамометрія правої руки, кг	29,52±0,43	29,73±0,48
Динамометрія лівої руки, кг	25,1±0,46	25,33±0,61
Біг на 30 м із високого старту, с	6,85±0,08	7,35±0,06*
Стрибок у довжину з місця, см	150,62±1,6	134,55±1,91*
Човниковий біг 4×9 м, с	12,98±0,1	13,66±0,14*
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, кількість разів	8,36±0,46	3,94±0,54*
Згинання-розгинання ніг із положення стоячи, тримаючись за спинку стільця, кількість разів	26,16±1,22	18,37±0,8*
Згинання-розгинання ніг, лежачи на гімнастичній лаві, кількість разів за 15 с	14,36±0,31	12,61±0,35*
Поза 1#, с	47,19±2,85	35,12±1,12*
Поза 2# #, с	55,71±2,05	45,61±2,58*
Нахил тулуба вперед із положення стоячи, см	6,4±0,43	2,96±0,32*
Тест 12-ти хвилинного плавання К. Купера, м	189,74±8,54	201,27±8,77

Примітки:

1. * - статистично достовірні відмінності відносно показників жінок 30-36 років;
2. # поза 1 – лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами й руками;

3. ## поза 2 – лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на 10º і зігнутими в колінних суглобах під кутом 45º ногами, тримаючись руками за кушетку

Не можна залишити поза увагою той факт, що з віком значно погіршується показник гнучкості. Так, у жінок 37-49 років за результатом тестування «нахил тулуба вперед із положення стоячи, торкаючись пальцями відмітки вимірюваного приладу», показник виявився у 2,16 рази гіршим ніж у жінок 30-36 років ($p<0,05$).

Висновок. Результати дослідження свідчать про наступне: такі показники фізичної підготовленості, як швидкість, вибухова сила, спритність, силова динамічна витривалість м'язів плечового поясу та нижніх кінцівок, швидкісна силова витривалість м'язів черевного пресу у жінок 30-36 років перевищують ті, що зареєстровані у 37-49 річних.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення залежності фізичної підготовленості від компонентного складу маси тіла від у жінок 30-49 років.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (Медичні аспекти валеології) : підручник / Г.Л.Апанасенко. – Київ-Львів, 2011. – 198 с.

2. Базылюк Т.А. Инновационная технология аквафитнеса с элементами баскетбола в физическом воспитании студенток : дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Татьяна Антоновна Базылюк. – Киев, 2013. – 216 с.

3. Бекас О.О. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку / О.О. Бекас , Ю.М. Фурман // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; під ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ,.2003. – №9. – С. 34-42.

4. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання : за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.

5. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К. : Олимп.л-ра, 2008. – 127 с.

6. Карпман Б.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.Л. Тестирование в спортивной медицине. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.- 2-е изд. доп. перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.

8. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоровье, 1986.-152 с.

9. «Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров’я 2020: український вимір»: Розпорядження Кабінету Міністрів України, від 31.10.2011р. № 1164-р // Урядовий кур’єр. – 2011. – № 218.

10. Сальникова С.В. Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37-49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Ю.М. Фурман, С.В. Сальникова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2015. – N 7. – С. 59-63. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708.

11. Сальникова С.В. Удосконалення фізичного стану жінок 30-36 років за показниками фізичної підготовленості за допомогою комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Ю.М. Фурман, С.В. Сальникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – №2(30). – С. 103-107.

12. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 391 с.

13. Фурман Ю.М. Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Ю.М.Фурман // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – Вип. 9. – С.63-67.

14. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: Пер. з рос. - К.: Вища школа, 1982. - 272 с.

15. Cooper K. Running without fear. – New-York, 1985. — 125 p.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Самолюк Анна

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотації:

Стаття присвячена обґрунтуванню методики формування творчої активності учнів основної школи в процесі туристсько-краєзнавчої роботи, що сприяє зміцненню здоров'я. Охарактеризовано теоретико-прикладні засади та підходи в ході конструювання навчально-виховного змісту цієї форми дозвіллєвої діяльності. Туристсько-краєзнавча робота учнів основної школи розглядається не тільки як навчально-пізнавальна, пошукова чи дослідницька діяльність у найближчому довкіллі, що спрямована на вивчення свого рідного краю, але і як одна з важливих умов, що забезпечує ефективне формування творчої й соціальної активності зростаючої особистості та зміцнення її здоров'я в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

THE TECHNIQUE OF FORMATION OF CREATIVE ACTIVITY OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TOURIST AND LOCAL HISTORY WORK OF SECONDARY SCHOOLS AS A MEANS OF STRENGTHENING HEALTH

Samolyuk Anna The article is devoted to the study of the methods of formation of creative activity of students of the main school in the process of tourism and local lore work, which contributes to health promotion. The theoretical and applied foundations and approaches are described in the course of designing the teaching and educational content of this form of leisure.

Tourist and local lore work of primary school students is considered not only as an educational and cognitive, search or research activity aimed at studying their native land, but also as one of the important conditions that ensure effective formation of the creative and social activity of the individual and the promotion of health in the conditions of general educational Institution

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ Самолюк Анна

Статья посвящена изучению методики формирования творческой активности учащихся основной школы в процессе туристско-краеведческой работы, что способствует укреплению здоровья. Охарактеризованы теоретико-прикладные основы и подходы в ходе конструирования учебно-воспитательного содержания этой формы досуга. Туристско-краеведческая работа учащихся основной школы рассматривается не только как учебно-познавательная, поисковая или исследовательская деятельность, направленная на изучение своего родного края, но и как одно из важных условий, обеспечивающих эффективное формирование творческой и социальной активности личности и укрепление здоровья в условиях общеобразовательного учебного заведения.

Ключові слова: туристсько-краєзнавча робота, творча активність, здоров'я.

tourism and local lore work, creative activity, health.

туристско-краеведческая работа, творческая активность, здоровье.

Постановка проблеми. Туристсько-краєзнавча робота як провідна форма педагогічно спрямованої діяльності учнів основної школи має унікальну можливість комплексного формування творчої активності зростаючої особистості шляхом вивчення й використання різноспрямованого історичного, культурного, етнографічного й адаптаційного досвіду

проживання людини у визначеному ландшафті. Залучення учнів основної школи до різноманітних за змістом, складністю і географічними межами краєзнавчих досліджень передбачає, за нашим переконанням, необхідність чіткого формулювання виховних і навчально-дослідницьких задач, використовуючи сучасну теорію і методику виховання та враховуючи сучасний педагогічний досвід організації і проведення такої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Провідними напрямами в організації і здійсненні туристсько-краєзнавчої роботи учнів основної школи є, по-перше: дидактичний напрям, тобто змістовий, який передбачає оволодіння учнями змісту і сучасних методик краєзнавчих досліджень, пошукової діяльності, організації туристського життя за межами школи і відповідних їм заходів з організації педагогічно спрямованої дозвіллєвої діяльності. По-друге, виховний, який має на меті виховання інтелектуально розвиненої, духовно збагаченої й фізично розвиненої особистості, здатної самостійно мислити, приймати рішення й діяти у відповідності до них на основі соціальної активності і творчого ставлення до власних вчинків, дій і діяльності у довкіллі. Відповідно, у перспективі навчально-дослідницька діяльність учнів основної школи у межах туристсько-краєзнавчої роботи вибудовується з урахуванням здобутих ними знань у загальноосвітньому навчальному закладі та тих знань, котрі вони мають засвоїти у процесі цієї форми дозвіллєвої діяльності. За такого підходу суспільне значення краєзнавчих досліджень учнів основної школи у межах різноманітних форм туристсько-краєзнавчій роботи базується на сформованих колективних або індивідуальних ціннісних орієнтирах і ставленні (мотивації) особистості до окремих об’єктів навколишнього середовища чи довкілля в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчать результати досліджень, саме у 1960–1980-х роках ХХ століття туристсько-краєзнавча робота набула найбільш масового характеру серед учнівської молоді, ставала все більш цілеспрямованою та організованою. Розвивалися шкільний і громадський напрями туристичного краєзнавства, формувалися різні його види: історичне, географічне, екологічне, літературне тощо. З метою виконання конкретних завдань дослідницького характеру проводилися централізовано керовані так звані екскурсії-експедиції. Значного розвитку набув шкільний туризм, організація музеїв й інші форми роботи. Теоретичні й методичні питання шкільного географічного краєзнавства вивчались у працях М. Баранського, О. Баркова, П. Іванова, І. Матрусова, В. Обозного, І. Пруса, А. Сафіулліна, О. Тімець та інших [6; 9].

Суттєвих змін шкільне краєзнавство як напрям освіти, виховання й соціалізації підростаючої особистості набув саме з початку90-х років ХХ століття, з часу здобуття Україною незалежності, який сьогодні в науково-педагогічній літературі характеризується як “краєзнавчий ренесанс”. Характерною ознакою сьогодення в організації і здійсненні туристсько-краєзнавчої роботи і, особливо з учнями основної школи, є посилення національного, етнопедагогічного, історико-археологічного спрямування змісту цієї роботи на основі реалізації краєзнавчого принципу, поєднання глибоких національних традицій гуманістичної й гуманітарної освіти на основі врахування загальнолюдських гуманістичних цінностей. Відповідно, як свідчать результати досліджень, нині в загальноосвітніх школах особливо простежується активізація використання на уроках географії, біології та інших предметів краєзнавчого матеріалу, посилення краєзнавчої роботи й вивчення природничих наук. Свідченням цього є впровадження курсу географії рідного краю в школах усіх областей країни і створення навчальних посібників, атласів і хрестоматій з цього предмету. Насамперед, це стало можливо за рахунок наукових розвідок, що здійснили Я. Жупанський, М. Костриця, М. Крачило, В. Круль, В. Обозний, М. Паламарчук, В. Серебрій, М. Соловей, П. Тронько, П. Щищенко та інші [1,2;4].

Мета статті. Провести аналіз методики формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи загальноосвітнього навчального закладу як засобу зміцнення здоров'я та розвитку знань про рідний край.

Результати дослідження. На рівень сформованості творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи провідний вплив мають рівень і глибина наукових знань та професійних якостей вчителів загальноосвітніх навчальних закладів.

Розвитку творчої активності учнів основної школи, за нашими дослідженнями, сприяє ефективне використання вчителями навчального матеріалу і спеціально організованої взаємодії видів активізації навчально-пізнавальної, пошукової й дослідницької діяльності з опорою на систему теоретичних засад, підходів, принципів, педагогічних умов та удосконалених форм та методів організації такої роботи. Враховуючи специфіку туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, сутність якої полягає у всебічному вивченні учнями основної школи території свого краю за різними джерелами, а головне, саме у процесі проведення систематичних спостережень під керівництвом вчителя, провідна роль організації і здійснення такої роботи належить саме співпраці вчителів і учнів основної школи. Важливим за цих умов є саме те, наскільки вчитель може зацікавити учнів основної школи різними формами туристсько-краєзнавчої роботи, детермінувати появу у них інтересу, відповідних мотивів і бажань до участі у ній.

Наступним кроком методики формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах є обов'язкове дотримання під час конструювання навчального змісту, форм і методів цієї роботи краєзнавчого принципу, який дає змогу здійснювати виклад навчального матеріалу з географії на уроці, а головне, під час проведення занять гуртків і секцій, туристичних походів і експедицій за межами навчального закладу на основі дотримання відповідних дидактичних прийомів: "від відомого до невідомого", "від близького до далекого". Головне призначення краєзнавчого принципу полягає ще й у тому, що учні основної школи у процесі безпосередньої участі у туристсько-краєзнавчій роботі більш ґрунтовно засвоювали системні знання про довкілля, мали змогу сформувати комплекс творчих умінь і навичок їх практичного застосування, що сприяло зміні механічного їх засвоєння на справжню творчо-пошукову діяльність.

Наступною складовою методики формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі є застосування теоретико - прикладних засад та підходів у процеси конструювання навчально-виховного змісту цієї форми дозвіллєвої діяльності. Ефективним є поєднання інформаційного, навчального й виховного матеріалу різних предметів загальноосвітнього навчального закладу між собою з метою використання їх у подальшому під час організації різноманітних практичних занять у довкіллі. Застосування міжпредметного підходу сприяє поєднанню навчання і виховання учнів основної школи в єдиному процесі.

Актуальною складовою методики формування творчих знань, умінь і навичок учнів основної школи у процесі організації і здійснення туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі є впровадження у її зміст дидактичної засади, сутність якої полягає у формуванні комунікативних якостей, тобто таких, що забезпечують умови ефективної взаємодії кожного з членів гуртка один з одним та з колективом в цілому під час розв'язання поставлених завдань. Визначені й охарактеризовані дидактичні засади розробленої методики формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі мають багатокомпонентну внутрішню побудову, складну структуру психолого-педагогічних взаємозв'язків, які відповідають меті і конкретним цілям формування творчої активності зростаючої особистості [5]. Тому методика формування творчої активності учнів основної

школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі розглядається як психолого-педагогічне втілення не лише особистісних освітніх потреб, інтересів і мотивів учнів основної школи, але й як модель соціального замовлення, як вимоги суспільства, у яких концентруються сучасні тенденції й закономірності розвитку і становлення зростаючої особистості з високим рівнем знань, творчих умінь та практичних навичок з їх застосування [8].

За такого підходу ефективне формування творчої особистості учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи забезпечується налагодженням комфортних і партнерських суб'єкт-суб'єктних та об'єкт-суб'єктних зв'язків і взаємозалежностей в учнівсько-педагогічному колективі загальноосвітнього навчального закладу, що має забезпечити їх навчально-виховну ефективність. У свою чергу, індивідуалізація навчально-пізнавальної і практичної пошукової та дослідницької діяльності учнів основної школи сприяє також ефективності конкретної педагогічної дії на кожного з них, тобто на кожну особистість учнівського колективу гуртка чи секції, як по горизонталі (між ровесниками, членами гуртка чи секції), так і по вертикалі (між ровесниками і педагогами, молодшими і старшими учнями та їхніми батьками).

Складовими змісту навчально-виховного матеріалу туристсько-краєзнавчого спрямування у загальноосвітньому навчальному закладі є адаптовані до вікових можливостей учнів знання про глобальні проблеми людства. Розпорошення знань без відповідного синтезу, аналізу, узагальнення і практичного застосування заважає не тільки засвоєнню самих знань, не даючи цілісного погляду на світ, але й шкодить взагалі цілісності мислення учнів. Актуальною стосовно означеної проблеми є позиція В. В. Червонецького, який стверджує, що науково-дидактичну цінність змісту освіти і виховання характеризує не стільки актуальність проблематики, яку вона висвітлює, як значною мірою форма її презентації, оскільки в умовах комплексної деградації навколишнього середовища конструювання змісту навчального матеріалу необхідно здійснювати на інтегративній основі, що дасть змогу сформувати у школярів цілісне уявлення про стан навколишнього середовища [10, с. 25–26].

Отже, формування цілісного уявлення учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи про навколишнє середовище за умови інтегрування навчального матеріалу, ефективне формування їхнього наукового світогляду й творчого ставлення до його пізнання найважливіша складова методики.

Процес інтегрування змісту туристсько-краєзнавчої роботи учнів основної школи у загальноосвітньому навчальному закладі у межах методики передбачав обов'язкове його структурування з позиції диференціації. Застосування цієї дидактичної засади є надзвичайно перспективним підходом до поглибленого вивчення учнями основної школи навчального матеріалу чи самостійного дослідження й охорони певних об'єктів навколишнього соціоприродного середовища у відповідності до їхніх вікових можливостей.

Отже, інтегрування творчих знань, умінь і практичних навичок учнів основної школи поряд з їх глибокою диференціацією та узагальненням у навчально-виховному процесі загальноосвітнього навчального закладу дає змогу повною мірою сформувати теоретичні знання з основ функціонування біосфери та ноосфери, розуміння таких важливих категорій як цілісність, стабільність та їх виснаження, обмеженість життєвого простору, роль і місце людини в ньому, вплив діяльності людини у довкіллі на його стан, вплив історичного минулого на сучасний розвиток українського суспільства і його духовності, що в результаті забезпечує сприятливі умови формування творчої активності зростаючої особистості.

Важливою складовою методики формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі є індивідуалізація навчально-пізнавальної і практичної пошукової та дослідницької діяльності

зростаючої особистості у довкіллі. На відміну від навчально-виховного процесу загальноосвітнього навчального закладу, процес індивідуалізації навчальної і практичної діяльності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи як важливої форми дозвіллєвої діяльності зростаючої особистості за межами навчального закладу ґрунтується на інших теоретико - методичних і психолого-педагогічних засадах. Такими засадами є: особистісні замовлення, інтереси та схильності дітей та їхніх батьків, що постійно розвиваються і варіюються, в чому і простежується безперервна динамічність цієї ланки освіти, її нестандартність та варіативність [8*;* 7].

Наступним теоретичним положенням методики формування творчої активності особистості учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах є застосування діяльнісно -практичного підходу, який забезпечує широкі можливості щодо реалізації у навчально-пізнавальній, пошуковій і дослідницькій діяльності здобутих знань, сформованих творчих умінь та навичок. Важливою складовою цих процесів є вироблення учнями основної школи умінь самостійно приймати рішення, діяти у відповідності до них та нести відповідальність за власні вчинки, дії і діяльність у довкіллі, що є одними з найважливіших показників громадянської зрілості особистості. Саме цей етап туристсько-краєзнавчої роботи учнів основної школи розглядається нами як її завершальний етап у формуванні творчої активності особистості.

Висновки. Отже, з огляду на зазначене вище, головними аспектами використання даної методики є створення умов для оволодіння учнями основної школи глибокими та міцними знаннями про навколишнє середовище, формування й розвиток умінь їх творчого застосування у практичній туристсько-краєзнавчій роботі та навичок їх самостійного поповнення, формування наукового світогляду, високих духовних і моральних вчинків, поведінки, дій і діяльності у довкіллі.

Навчальна і навчально-практична діяльність учнів основної школи, у межах методики, здійснюється у словесно-слуховій формі обміну інформацією, у вигляді зорової форми подання навчальної інформації та у вигляді спільної практичної навчально-пізнавальної, пошукової і дослідницької діяльності вчителів та учнів основної школи. Провідним джерелом знань учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи є їхня власна навчально-пізнавальна, пошукова та дослідницька діяльність.

Література.

1. Жупанський Я. І. Прооб’єкт та предмет вивченнянаціональногокраєзнавства / Я. І. Жупанський // Краєзнавство. – 1994. – № 1/2. – С. 6–12.

2. Кострицяя М. Ю. Витоки географічного краєзнавства в Україні / М. Ю. Кострицяя // Географія та основи економіки в школі. – 2000. – № 2. – С. 34–36.

3. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Григорий Силович Костюк; [под ред. Л. Н. Проколиенко]. – М.: Педагогика, 1988. – 301 с.

4. Крачило М. П. Краєзнавство і туризм: навч. посіб. / Микола Павлович Крачило. – К.: Вища школа, 1994. – 191 с.

5. Матейко А. Условия творческого труда / А. Матейко; пер. с пол. Д. И. Иорданского; под ред. и с послеслов. Я. А. Пономарева. – М.: Мир, 1970. – 303 с.

6. Обозний В. В. Краєзнавча підготовка вчителя: теоретичні і організаційно-практичні аспекти / Василь ВасильовичОбозний; [за ред. проф. Л. П. Вовк]. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2001. – 254 с.

7. Пустовіт Г. П. Позашкільна освіта і виховання в контексті трансформаційних процесів у суспільстві / Г. П. Пустовіт // Позашкіл. освіта і виховання. – 2006. – № 1. – С. 6–14.

8. Пустовіт Г. П. Позашкільна освіта і виховання: теоретико-дидактичний аспект: монографія: в 2 кн. / Григорій Петрович Пустовіт. – [2-е доп. і випр.]. – Миколаїв: Вид-во МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2010. – Кн. 1. – 379 с.

9. Тімець О. В. Підготовка майбутніх учителів географії та біології до краєзнавчо-туристської роботи з учнями: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тімець Оксана Володимирівна; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – Умань, 2001. – 212 с.

10. Червонецкий В. В. Экологическое образование в школах развитых стран мира / В. В. Червонецький. – М.: Центр "Экология и образование", 1992. – 94 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ТВОРЧОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ РУХЛИВОЇ ГРИ

Тітаренко Світлана

Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка

Анотації:

В статті здійснено аналіз досліджень з проблеми розвитку рухової творчості у дітей старшого дошкільного віку. Розкрито зміст понять «творчість», «дитяча творчість», «рухова творчість». Охарактеризовано особливості розвитку рухової творчості у дітей старшого дошкільного віку. Визначено, що рухова творчість розкриває дитині моторні характеристики власного тіла, формує швидкість і легкість орієнтування в нескінченному просторі рухових образів, учить відноситися до руху як до предмету ігрового експериментування. Характерною особливістю рухової творчості дошкільника є її здатність до імпровізації. Розкрито потенціал рухливої гри для розвитку рухової творчості у дітей старшого дошкільного віку.

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF MOTOR CREATIVITY IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE MEANS THE MOBILE GAME

Titarenko Svitlana In the article the analysis of researches on the problem of the development of motor creativity in children of senior preschool age is carried out. The concepts of «creativity», «children's creativity», «physical creativity» is solved. The peculiarities of the development of motor creativity in children of senior preschool age is characterized. It is determined that the motor creativity exposes to the child the motor characteristics of his own body, forms the quick and easy orientation in the endless space of motor images, teaches us to treat to the motion as to the subject of game experimentation. The characteristic feature of motor creativity of a preschooler is his capacity for improvisation. The potential of mobile games for the development of motor creativity in children of senior preschool age is opened.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВОМ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ Титаренко Светлана В статье проведен анализ исследований по проблеме развития двигательного творчества у детей старшего дошкольного возраста. Раскрыто содержание понятий «творчество», «детское творчество», «двигательное творчество». Охарактеризованы особенности развития двигательного творчества у детей старшего дошкольного возраста. Определено, что двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и легкость ориентирования в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Характерной особенностью двигательного творчества дошкольника является его способность к импровизации. Раскрыт потенциал подвижной игры для развития двигательной творчества у детей старшего дошкольного возраста.

Ключові слова:

творчість, дитяча творчість, рухова творчість, старші дошкільники, рухлива гра.

creativity, children's creativity, motor creativity, older preschoolers, the mobile game.

творчество, детское творчество, двигательная творчество, старшие дошкольники, подвижная игра.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасних умовах розвитку освіти в Україні виняткового значення набуває питання становлення творчої особистості, діагностування та розвиток її здібностей, організації такого навчання, яке стало б основою для вирішення проблеми розвитку креативності як важливої якості для соціалізації у сучасних умовах. Оскільки державна політика визнає пріоритетну роль дошкільної освіти у становленні і розвитку особистості, перед вихователями дошкільних навчальних закладів постає завдання пошуку більш ефективних умов, форм, засобів, методів та прийомів навчально-виховної роботи з дошкільниками.

Важливим завданням, що визначає особливу значимість фізичного виховання як основи всебічного розвитку, є формування здорової, міцної, загартованої, життєрадісної, ініціативної особистості дитини, яка добре володіє своїми рухами, любить займатися фізичними вправами, підготовлена до навчання у школі й до активної подальшої творчої діяльності.

Розвиток рухової творчості дітей у системі дошкільної освіти є однією з актуальних проблем. Соціальна значущість проблеми, об'єктивна потреба практики освітніх дошкільних навчальних закладів у визначенні та реалізації педагогічної стратегії формування творчої особистості дошкільника зумовили необхідність більш детального вивчення проблеми розвитку рухової творчості з метою забезпечення унікальної самобутності дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз значної кількості наукових досліджень дає підстави констатувати, що проблема розвитку рухової творчості була і є предметом дослідження багатьох учених, зокрема: основна сутнісна характеристика творчості визначена у роботах О. Леонтьєва, О. Пономарьова, С. Рубінштейна, Б. Тєплова та ін.; психолого-педагогічні положення про сутність дитячої творчості як необхідної умови розвитку особистості було розкрито у роботах Л. Виготського, Н. Ветлугіної, В. Давидова, Т. Комарової, Н. Палагіна, Н. Сакуліної.

Творча гра найбільш повно сприяє формуванню особистості дитини, тому є важливим засобом виховання. У дошкільнят інтенсивно формується рухова уява – основа творчої, осмисленої моторики. Л. Горькова, Л. Обухова, переконані, що всі процеси внутрішнього світу дитини (задоволення, здивування, зосередження, творчий пошук тощо) можна виразити рухом. Пізнання світу через рух сприяє повноцінному розвитку дитини. Взаємодія різних рухів забезпечує розвиток мовлення, формує навички читання, письма, рахунку. Від розвитку моторики пальців рук залежать навички логічного мислення, його швидкість і результативність. Нерозвиненість моторної сфери дитини може ускладнювати її спілкування з іншими людьми [8, с.18-20].

У русі закладені величезні можливості творчого, художнього потенціалу особистості. П. Лесгафт вважав, що використання фізичних вправ дозволяє формувати у дитини працелюбність, самостійність у виконанні роботи, творче ставлення до справи. Довільність і осмислення рухів дозволяють успішно оволодівати навчальними навичками.

Значну роль у результативності творчої гри Ю. Аркін відводив педагогу, його мистецтву зацікавити дитину, правильно пояснити гру, розподілити ролі, підвести підсумок, за необхідності педагог успішно може підключитися до процесу проведення гри.

Проведений аналіз наукових з досліджень з окресленої проблеми підтвердив недостатній рівень розробок з розвитку рухової творчості дітей дошкільного віку. Водночас існують науково-методичні публікації, в яких модель забезпечення рухової активності містить організацію розвивального середовища та розвивальної взаємодії дитини з дорослими й однолітками в парадигмі особистісно-орієнтованої дидактики (І. Большакова, Е. Колідзей, Г. Позднякова). Це дозволяє формувати суб'єктивну позицію дошкільника (інтерес до рухів, вибіркове ставлення до різних видів рухової діяльності, самостійність, творчість), оцінювати роль навчальних чинників у розвитку та становленні незалежної особистості. Однак, незважаючи на значну увагу дослідників до проблеми особистісного розвитку дитини в руховій діяльності, багато її напрямів залишаються недостатньо розробленими, зокрема вплив рухливих ігор на розвиток рухової творчості дошкільників.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості розвитку рухової творчості у дітей старшого дошкільного віку засобом рухливої гри.

Результати дослідження. Дошкільний вік – період початкового формування особистості, розвитку особистісних механізмів поведінки. Основна мета розвитку особистості – реалізація дитиною власного «Я», а також усвідомлення себе як соціального

індивіда – успішно може вирішуватися у процесі занять фізичними вправами в дошкільному навчальному закладі. Рух, навіть найпростіший, сприяє розвитку дитячої творчості.

Творчість – вищий компонент в структурі особистості, одна з найбільш змістовних форм психічної активності дитини яку учені розглядають як універсальну здатність, що забезпечує успішне виконання різноманітних видів дитячої діяльності; основний спосіб існування і розвитку особистості. Дитина проявляє в творчості своє розуміння оточуючого світу, ставлення до нього. Саме творчість допомагає розкрити внутрішній світ дитини, особливості сприймань, уявлень, інтересів, здібностей (Л. Виготський, В. Давидов, Е. Ільєнков, А. Петровський, М. Піддячих та ін.) [9].

Найбільш поширеним тлумаченням творчості є розуміння її як діяльності, спрямованої на створення нових за формою і змістом матеріальних, культурних і духовних цінностей, на розвиток самої особистості.

На думку Я. Пономарьова, для творчої особистості характерні оригінальність, ініціативність, висока самоорганізація, велика працездатність. Б. Ананьєв звертав увагу на такі властивості творчої особистості, як глибина думок, незвичність поставлених питань та рішень, інтелектуальну ініціативу. У праці Д. Богоявленської також одиницею дослідження творчості запропоновано розглядати «інтелектуальну ініціативу», а усі види творчої діяльності, на думку автора, об'єднує така здатність особистості, як «інтелектуальна активність». П. Торранс визначив таку загальну особливість творчих особистостей, як потреба у розвитку, постійному зростанні.

Дитяча творчість – первинний ступінь в розвитку творчої діяльності. Її цінність не стільки в результаті, в продукті творчості, скільки в самому процесі. Щодо дитини Л. Виготський називає творчою будь-яку діяльність, результатом якої є не просте відтворення вражень, що були в досвіді, або дій, а прояв дитячої уяви, яка знаходиться в прямій залежності від багатства і різноманітності колишнього досвіду дитини [1].

Творчість дошкільника багатоманітна в своєму прояві. Рухова творчість розкриває дитині моторні характеристики власного тіла, формує швидкість і легкість орієнтування в нескінченному просторі рухових образів, учить відноситися до руху як до предмету ігрового експериментування. Засобом її розвитку можуть виступати рухові завдання, за допомогою яких діти входять в уявну ситуацію, рухові інсценування, рухливі ігри, вправи, завдання. За допомогою руху тіла діти вчаться виражати свої емоції і стани, шукати певні композиції, створювати нові сюжетні лінії, форми рухів [10].

Характерною особливістю рухової творчості дошкільника на думку В. Кудрявцева є її здатність до імпровізації. Наслідування – це «модель-поштовх» для творчих проявів дитини. Саме так діти утілюють образи в русі, використовуючи елементи танцю, імітаційні, гімнастичні рухи, виступають як персонажі гри, підкреслюючи їх характерні риси, звички, розкриваючи ігровий образ. Разом з тим, рухова творчість може здійснюватися і в процесі багатоманітних форм пошукової діяльності, спрямованих на отримання нових відомостей про предмети і явища навколишнього світу [3].

Найважливіша особливість творчості дошкільника – насиченість яскравими, позитивними емоціями, завдяки яким він має велику захопливу силу і сприяє розвитку нових мотивів діяльності, формуванню евристичної особистість. У результаті дослідження обґрунтовано визначення поняття «рухова творчість» [4].

На нашу думку, рухова творчість – це процес і результат розвитку моторної сфери дошкільника на основі творчого засвоєння рухових еталонів у спеціально організованому розвивальному предметно-просторовому середовищі. Рухова творчість виявляється у вільному перетворенні рухового досвіду в різних видах самостійної діяльності шляхом свідомого керування своїми рухами, що є результатом активної роботи творчої уяви.

У руховій діяльності творчість дошкільника характеризується уміннями: використовувати відомі способи виконання рухів у різних ситуаціях; поєднувати, комбінувати різні складові відомих рухів; «оновлювати» знайомий рух новими структурними складовими; знаходити варіанти рухових дій; демонструвати ігровий образ за допомогою рухів.

Основою для розвитку обдарованості, творчого спрямування дитячої особистості є діяльність, оскільки саме в ній проявляються й розвиваються здібності. В контексті нашої проблеми наголосимо на провідній діяльності дитини дошкільного віку – ігровій. Будь-яке питання дошкільної педагогіки та психології має розв'язуватися з погляду розвитку та виховання дитини, природовідповідності, зорієнтованості на конкретну дитячу особистість. Рухлива гра є діяльністю активною, різноманітною і творчою, а відтак здатна забезпечити набуття дошкільником життєвих вражень, формування його особистості.

Дитині необхідно набратися досвіду виконання різних рухів для удосконалення сенсорних корекцій того чи іншого руху. Всі рухові дії, якими оволодівають діти, спочатку виступають як предмет наслідування, потім є основою, для побудови нових, більш складних рухових дій. Надалі вони використовуються як основа для розвитку фізичних, психофізичних та особистісних якостей дитини.

Рухливі ігри реалізують свободу рухових дій дошкільника. Вони є творчою діяльністю, в якій проявляється природна потреба дитини в рухах, необхідність знайти нове рішення рухової задачі.

Початковим етапом формування творчості виступає наслідування. Особливо характерне воно для рухливих ігор дітей молодшого дошкільного віку. Малюки змахують руками, «як пташки», стрибають, «як горобчики», кружляють, «як листочки». Наслідування і імітація зберігають своє значення і в старшому дошкільному віці, забезпечуючи входження дитини в роль, осмислене сприйняття ігрової ситуації. Проте старші дошкільнята швидше виокремлюють зі свого досвіду набір способів рухових дій, що забезпечують найбільший ефект у певній ігровій ситуації. Оскільки рухлива гра включає активні рухи, а рух припускає практичне освоєння реального світу, вона забезпечує безперервне дослідження і є природною формою самовираження дитини [7].

Рухові інсценування (ігри-драматизації) є однією з форм розігрування рухового образу. Згідно О. Запорожця, рух, перш ніж перетворитися на керований, має стати відчутним. Реальним відображенням цього є входження дитини в образ, умовне ставлення себе на місце того, хто є носієм еталона. У рухових інсценуваннях кожен персонаж наділений своїм характером, за ним закріплені певні вчинки, вказані умови, в яких він живе, з ким зустрічається, як рухається.

Творчість дитини проявляється в правдивому зображенні персонажа. Передача характеру персонажа можлива за допомогою засобів образної виразності (міміки, жесту, пози, ходи тощо). Використання цих засобів для передачі рухового образу вимагає відповідної підготовки, вироблення умінь користуватися ними. Щоб зрозуміти, який герой, треба навчитися аналізувати його вчинки, оцінювати їх, розуміти мораль твору. Багато в чому це залежить від особистого досвіду дитини: чим різноманітніші її враження про навколишнє життя, тим багатшою є уява, почуття руху.

Дослідження, проведене Л. Парамоновою, дозволило виявити специфіку вирішення дошкільнятами проблемних завдань. Виявлено рівень проблемності, доступний дітям різного віку. Діти старшого дошкільного віку (5-7 років) можуть самостійно знайти певні нові способи дії.

У рухової діяльності в ході вирішення проблемної ситуації діти конструюють нові «моторні поля». Основний спосіб творчого перетворення моторних еталонів – їх проблематизація (дія, що привносить в «готовий» руховий еталон елемент незавершеності,

невизначеності). Одним з елементів проблематизації виступає інверсія – переставлення еталона (В. Кудрявцев). Рухи дітей носять протилежний характер по відношенню до тих, що демонструє педагог.

Розкриття творчого потенціалу, пізнання дитиною себе і своїх можливостей починаються з почуттів. Рухлива гра сприяє цьому, адже всі діти люблять гратися й рухатися. Дошкільнят часто цікавить, власне, не результат їхньої діяльності, а сам процес. Рухлива гра традиційно є самоцінною для них, тому що в ній процес руху – вже цінність. Тож зрозуміло що:

1) дуже важливо виховати в дітей бажання грати в рухливу гру, щоб завдяки їй кожна дитина могла навчатися самореалізовуватися, здійснювати творчий пошук, розвиватися, набувати життєвої компетентності;

2) рухлива гра сприятиме розвитку рухової творчості дошкільників, якщо буде для дітей цікавою [10].

Важливо у процесі добору рухливих ігор для розвитку рухової творчості дошкільників використовувати диференційований підхід, адже одним дітям цікавіше грати в ігри спортивного характеру, іншим – у сюжетні з яскравими ролями, образними текстами, а ще іншим – у безсюжетні ігри-змагання, естафети, ігри-забави з предметами (кеглі, кільцекиди тощо).

Слід пам’ятати, що ігрова творчість у рухливих іграх розвивається нерівномірно, суперечливо, тут особливо помітні індивідуальні особливості дітей, а до того ж одна й та сама дитина може виявляти різний рівень творчості залежно від змісту гри, своєї ролі, від стосунків з товаришами [5].

Якщо мета гри, сама перспектива активної рухової діяльності цікаві дошкільнятам, тоді буде легше привчати їх обмірковувати підготовку, й організацію гри (як зібратися, домовитися про гру, як розподілити ролі, стежити за дотриманням правил тощо). У такій колективній рухливій грі, як і в іншій творчій діяльності, стикаються ідеї, задуми, плани. Це часто породжує суперечки, розв’язанням яких вихователь може скористатися, щоб розвивати в дітей повагу до думки іншого, справедливість, виховувати позитивні якості особистості.

Важлива умова розвитку творчих здібностей у рухливих іграх – варіативність їхнього змісту та форми організації. Вихователь спершу сам, а далі, поступово залучаючи до цього дітей, подає їм знайомі ігри в різних варіантах. Така варіативність не лише підтримає інтерес до рухової активності, вдосконалить рухові навички, а й збагатить ігровий досвід дошкільнят, навчить їх нестандартно, творчо виконувати добре знайомі дії і вирішувати нові рухові проблеми. Це можна реалізувати, створюючи проблемно-пошукові ситуації: «Як пограти інакше?» Не слід зупинятися на одних і тих самих напрямах варіативності гри [6, с. 12].

Потенціал рухливої гри для розвитку рухової творчості може бути широко використаний при реалізації методик ТРВЗ, оскільки така гра:

– розвиває творчі здібності на основі збагачення життєвого досвіду дітей, зокрема рухового;

– дає дитині змогу в різних видах діяльності – руховій, художній, ігровій, мовленнєвій та ін. – організувати дослідницький пошук (наприклад, у пошукових ситуаціях «Як можна інакше пограти в цю гру?», «Як би ви зобразили лисицю, вовка, ведмедя?», «Як пройти по «містку», щоб не впасти?», «Як в давнину могли грати в цю гру?»);

– робить вихователя мудрим наставником, який не лише вчить, а й допомагає знайти правильне рішення, зробити маленьке відкриття.

Як засіб, метод, форма роботи в системі ТРВЗ рухлива гра вимагає від педагога: вміння вислухати кожного, визнавати право кожної дитини на власну думку й помилку; оцінок позитивного типу («цікава думка», «чудова ідея»); забезпечення умов для успіху в грі всіх

дітей (враховуючи рівень загального розвитку, спеціальну рухову підготовку); організації колективного обговорення підсумків дитячої творчої діяльності з усіма її учасниками [2].

Висновки. Теоретичний аналіз наукових досліджень дає підстави констатувати, що проблема розвитку рухової творчості була і є предметом дослідження багатьох учених, зокрема: основна сутнісна характеристика творчості визначена у роботах О. Леонтьєва, О. Пономарьова, С. Рубінштейна, Б. Тєплова та ін.; психолого-педагогічні положення про сутність дитячої творчості як необхідної умови розвитку особистості було розкрито у роботах Л. Виготського, Н. Ветлугіної, В. Давидова, Т. Комарової, Н. Сакуліної та ін.

На основі аналізу досліджень учених було з'ясовано, що рухова творчість – це процес і результат розвитку моторної сфери дошкільника на основі творчого засвоєння рухових еталонів у спеціально організованому розвивальному предметно-просторовому середовищі. Рухова творчість виявляється у вільному перетворенні рухового досвіду в різних видах самостійної діяльності шляхом свідомого керування своїми рухами, що є результатом активної роботи творчої уяви.

Визначено, що рухова творчість розкриває дитині моторні характеристики власного тіла, формує швидкість і легкість орієнтування в нескінченному просторі рухових образів, учить відноситися до руху як до предмету ігрового експериментування. Характерною особливістю рухової творчості дошкільника є її здатність до імпровізації.

Перспективи подальших досліджень з даного напряму полягають у визначенні ефективних форм, засобів, методів розвитку рухової творчості у дітей старшого дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХДЖЕРЕЛ

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 276 с.

2. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий / А.К. Колеченко. – Спб. : КАРО, 2001. – 368 с.

3. Кудрявцев В. Феномен детской креативности / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 3. – С. 71-78.

4. Кульчицька О. І. Творчі здібності та особливості їх прояву в дитячому віці / О. І. Кульчицька // Обдарована дитина. – 2000. – № 1. – С. 10–14.

5. Макрідіна Л. Технологія ТРВЗ – сучасна технологія навчання творчості / Л. Макрідіна // Завуч. – 2004. – №34. – С. 6-7.

6. Низковська О. Рухлива гра розвиває творчість / О. Низковська // Дошкільне виховання. – №2. – 2002. – С. 12-13.

7. Николаева Е.И. Психология детского творчества / Е.И. Николаева. – СПб. : Питер, 2010. – 240 с.

8. Поддьяков Н. Н. Новый подход к развитию творчества у дошкольников / Н. Н. Поддьяков // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 16–20.

9. Роменець В.А. Психологія творчості : навч. посібн. / В.А. Роменець. – К. : Либідь, 2001. – 288 с.

10. Шмонина В. Творческие подвижные игры / В. Шмонина // Дошкольное воспитание. – 1991.– № 8. – С. 23–27.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Тихонова Світлана, Шемчак Ігор

Вінницький національний технічний університет

Анотації:

Розглянуто проблему мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою

RESEARCH MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

роботою у студентів ВНЗ. Проведено аналіз публікацій останніх років за проблемою мотивації студентів до занять фізичними вправами і спортом та пошуку нових форм організації фізкультурної діяльності студентів. Досліджено інтереси та мотиви студентів І курсу ВНЗ технічного профілю в галузі фізичної культури.

RECREATIONAL ACTIVITIES IN UNIVERSITY STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION OF TECHNICAL PROFILE Tikhonova Svitlana, Shemchak Ihor The problem of motivation for physical culture and health work of university students is considered. The analysis of publications of recent years on the problem of students motivating to exercise and sports and searching for new forms of organization of physical culture activities of students is carried out. The interests and motives of the first year students of higher educational institution of technical profilein the field of physical culture are investigated.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ Тихонова Светлана, Шемчак Игорь Рассмотрена проблема мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной работой студентов ВУЗов. Проведен анализ публикаций последних лет по проблеме мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом и поиска новых форм организации физкультурной деятельности студентов. Исследованы интересы и мотивы студентов І курса ВУЗа технического профиля в области физической культуры.

Ключові слова:
фізичне виховання, мотивація, студенти, інтерес, фізичні вправи, факультативні заняття,спортивна спрямованість занять.

physical education, motivation, students, interest, physical exercises, elective classes, sports orientation of classes.

физическое воспитание, мотивация, студенты, интерес, физические упражнения, факультативные занятия, спортивная направленность занятий.

Постановка проблеми.На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України існуюча до нині система організації фізичного виховання незмогла забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров’я, мотивації студентів до занять фізичними вправами й спортом, сформувати професійно важливі психічні та психофізіологічні якості. Традиційна організація фізичного виховання не орієнтована на можливість вибору студентом виду фізичної діяльності, що не стимулює інтерес до занять [3].

Дослідники підкреслюють, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов’язкових фізкультурних занять (О. Л. Благій, 2004, С. М. Канішевський, 2005; О. О. Малімон, 2009; Ю. М. Фурман, 2010, Т.Ю.Круцевич, 2010) [7].

У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Вирішення цих питань можливе внаслідок розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [3, 7].

На думку Круцевич Т. Ю. дієвими заходами підвищення рухового режиму молоді до належних норм можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.Збереження та зміцнення індивідуального здоров’я студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є одним із головних завдань освітньої програми вищих навчальних закладів. Формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення – головна мета, яка вирішується шляхом виховання в студентів стійкого інтересу до фізичної культури, розвитку необхідних умінь та навичок під час самостійних занять, сприяння впровадженню занять фізичною культурою у режим дня У

багатьох молодих людей спостерігається відсутність стійкої мотивації до систематичних занять оздоровчою руховою активністю [5].

Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Н.В. Підбуцька (2007), Р. Бака і А. Шпаков, 2003; С. В. Романчук і Ю.А. Бородін (2004), О.І. Подлєсний (2009), О.Ю. Марченко (2009), О.О. Біліченко (2011), Ю. В. Юрчишин (2012), Н. Опришко (2015) та ін. [2, 5, 6].

У зв'язку із недостатньо сформованою мотивацієюдо занять фізичними вправами, сьогодні продовжується активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання студентів, розробляються нові підходи до організації проведення занять, обґрунтовані концепції клубної форми організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі (С. В. Королінська, 2007), які враховують фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу та ін. [7].

Особливої актуальності ця проблема набула в умовах реформування та реорганізації вузівської освітиу сфері фізичного виховання. Типовою рисою освітньої сфери сучасної України є наявність тенденцій до інтеграції та модернізації вищої школи з урахуванням всесвітнього досвіду [3, 7].

У додатку до листа МОН України від 25.09.2015 р. №1/9-454 викладено рекомендації й запропоновано базові моделі організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Зі змісту цього документа очевидно, що керівникам ВНЗ надано можливість вибору форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Відсутність єдиних підходів до організації системи фізичного виховання студентів, надана можливість вибору форм проведення фізкультурно - оздоровчих заходів сприяли активізації процесів щодо пошуку найоптимальніших способів залучення молоді до рухової активності у вищій школі [2].

Оновлення та поглиблення змісту освіти у сфері фізичного виховання, насамперед пов'язано з найбільш повною реалізацією підвищення ефективності та якості викладання фізичного виховання, яке повинно сприяти укріпленню та збереженню здоров'я студентської молоді.

На думку Королінської С. В., Зелененко Н. О. та ін. метою діяльності кафедр фізичного виховання має стати створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі розвитку мотивації, інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я[3].

У зв'язку з цим пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом може і має стати відмова від уніфікації та стандартизації навчальних програм з фізичного виховання вузів і перебудова всього процесу фізичного виховання, створення альтернативних програм з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, які б враховували інтереси студентів, регіональні, національні, культурно-історичні традиції, матеріально-технічне обладнання спортивних комплексів ВНЗ та індивідуальні особливості всіх, хто займається[3].

Мета роботи – дослідити інтереси та мотиви студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Під час дослідження використовували наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування; математико-статистичні методи обробки даних.

У дослідженні прийняли участь юнаки і дівчата І курсу Вінницького національного технічного університету у кількості 260осіб, які навчаються на різних спеціальностях.

Результати дослідження та їх обговорення.

В результаті реорганізації у 2015 році процесу фізичного виховання у ВНТУ відбулись наступні зміни:

- заняття набули факультативної форми;

- надалась можливість студенту самостійно обирати вид спорту, яким він хоче займатись;
- студенту надалась можливість переходу із однієї факультативної групи в іншу (зміна спеціалізації);
- відвідування факультативних занять студентами в позанавчальний час (за межами обов'язкового навчального розкладу);
- виконання нормативів і тестів.

Вже починаючи з І курсу студентам надається можливість обрати вид факультативних занять, які їм до вподоби серед тих, які культивуються на кафедрі фізичного виховання, а саме волейбол, баскетбол, футбол, аеробіка, атлетична гімнастика, настільний теніс, шахи, легка атлетика, боротьба. Факультативні заняття не є обов'язковими.

Спортивно орієнтована програма з фізичного виховання, яка спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту дозволяє отримувати результати від виду рухової активності, контрольних випробувань та оцінювати здібності і формувати стійку потребу в регулярних заняттях[3].

Основне завдання програм за спортивною спеціалізацію фізичного виховання полягає в тому, щоб забезпечити максимально продуктивну діяльність кожного студента, дати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності та підвищити мотивацію до регулярних занять фізичними вправами, зокрема самостійних занять, оскільки насамперед самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності студента, сприяють більш ефективному відновленню організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності [3].

В результаті перебудови процесу фізичного виховання постало питання дослідження інтересів та мотивів студентів в галузі фізичної культури з метою удосконалення існуючих робочих програм. Для вирішення цього завдання був використаний метод анкетування.

Серед усіх студентів І курсу станом на 2016-2017 навчальний рік лишеблизько 42 % виявили бажання займатись фізкультурно-оздоровчоюдіяльністю на факультативах з видів спорту, які їм були запропоновані.

На рис 1 представлені дані про інтереси студентів І курсудо видів спорту, з яких проводяться факультативні заняття на кафедрі фізичного виховання.

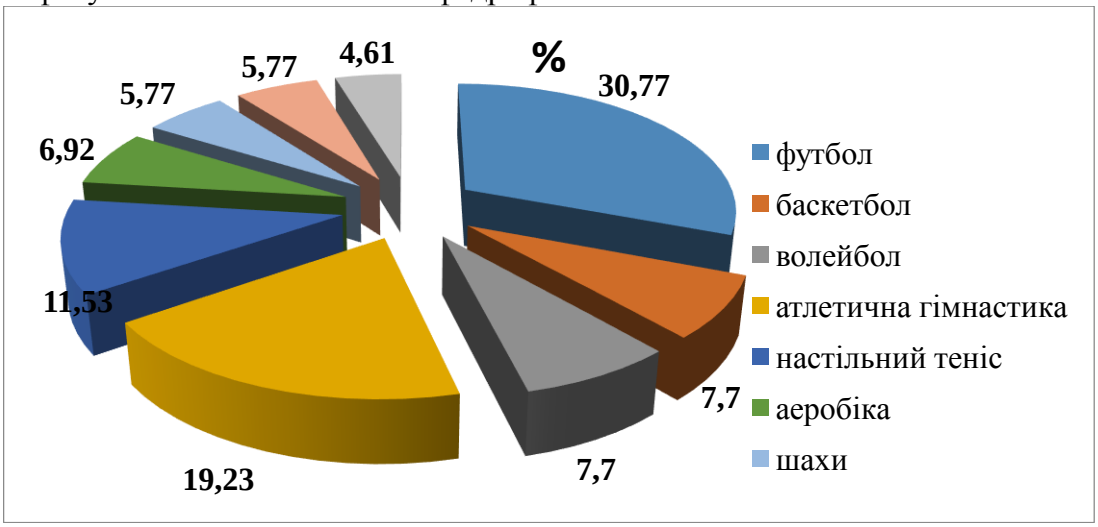


Рис. 1 Відсоткове співвідношення студентів, які займаються на факультативах з різних видів спорту.

Результати свідчать, що більшість студентів виявили бажання займатись футболом, а це 30,77 % усіх студентів.

На другому місці – атлетична гімнастика, більше 19 % студентів відвідують тренажерний зал в поза навчальний час.

Інтерес до настільного тенісу проявило 11,53 % студентів серед усіх опитаних.

Однакова кількість студентів займаються волейболом і баскетболом, а це по 7,7 % з усіх, хто відвідує факультативні заняття з видів спорту.

Аеробікою займаються лише дівчата, а це 6,92 % з усіх, хто забажав займатись фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Однакова кількість студентів (по 5,77 %) займаються легкою атлетикою і шахами, а 4,61 % віддали превагу боротьбі.

Результати свідчать, що у студентів є характерним відсутність бажання здійснювати в поза навчальний час фізкультурно-оздоровчу діяльність та присутній пріоритет другорядних цілей – особистих справ, які не пов’язані із фізичним розвитком і вдосконаленням.

Серед основних мотивів, які спонукали студентів до факультативних занять з видів спорту найчастіше зі всіх вони обирали «зміцнення здоров’я та покращення самопочуття» (61,53 %), «удосконалення тілобудови» (68,46 %), «підвищення рівня фізичної підготовленості» (49,23 %).

На питання про мету відвідування занять загальні відповіді свідчать, що найчастіше студенти розуміють користь занять, бажають підвищити свою рухову діяльність, фізичну підготовленість та прагнуть отримати розрядку після розумового навантаження. Для більшості дівчат заняття є цікавими, вони бажають підвищити свою фізичну підготовленість та навчитись новим вправ.

На думку Королінської С. В., Зелененко Н. О. та ін. [3]про ефективність впровадження факультативних занять з фізичного виховання можливо говорити за наступними показниками:

- підвищення відвідуваності занять з фізичного виховання та активізацію пізнавальної діяльності студентів;
- стійкий інтерес студентів до самостійного фізичного вдосконалення, що досягнуто за рахунок цілеспрямованого формування ціннісного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності;
- зміцнення міжпредметних зв'язків з іншими дисциплінами;
- перевід жорстко регламентованого педагогічного процесу фізичного виховання студентів у площину особисто-орієнтованого за рахунок наявності умов вибору пріоритетів фізичного і спортивного вдосконалення.

Спортизація фізкультурної діяльності студентів повинна стати основою відродження і розвитку масового студентського спорту. Так, у переважній більшості американських та європейських університетів не має ані кафедр фізичного виховання, ані занять з фізичного виховання як таких. Проте саме там дуже розвинений студентський спорт (міжуніверситетські змагання) і, навіть, непрофесійний (любительський) спорт, чому сприяє наявність потужних центрів студентського спорту при ВНЗ.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності.

Висновки: У більшості студентів ВНТУ першого курсу мотивація до факультативних занять є низькою, оскільки лише трохи більше 40 % виявили бажання займатись спортом. Крім того, відвідування факультативних занять більшістю студентів носить не систематичний, а епізодичний характер. Мотивація до занять у юнаків та дівчат відрізняється як за метою, так і за інтересами при виборі виду спорту.

Диференційований підхід у створенні організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентів згідно їх мотиваційних пріоритетів сприяв створенню позитивних стимулів і підвищенню ефективності фізичного виховання.

Вирішення питання оптимізації викладання факультативних занять з фізичного виховання потребує додаткових спеціальних досліджень спрямованих на аналіз змісту та форм викладання, з подальшою оцінкою їх ефективності.

Список використаних літературних джерел:

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О.О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.

2. Завидівська Н. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи/ Наталія Завидівська, Олена Ханікянц //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – N 1(33). - С. 51-56.

3. Королінська, С. В. Реформування організації навчання студентів з дисципліни «Фізичне виховання» в НФаУ / С. В. Королінська, Н. О. Зелененко, Н. І. Ізмайлова, О. В. Лобаньова // Наука в современноммире : IV междунар. науч.-практ. конф., г. Киев, 19 дек. 2015 г. – Киев, 2015. – С. 141 – 144.

4. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27–46.

5. Опришко Н. Визначення мотивів до занять з фізичного виховання студенток другого курсу ВНЗ економічного профілю / Наталія Опришко [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 2. - С. 192 - 195.

6. Юрчишин Ю. В. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості/ Ю. В. Юрчишин //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 4. - С. 351–356.

7. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Ядвіга. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, К.:НУФВСУ, 2011. – 22 с.

ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТОК НЕ ПРОФІЛЬНОГО ВУЗУ

Федьків Анна, Крижанівський Володимир, Грабчук Андрій
ІФНТУНГ

Анотації:

У даній статті розглядається вплив занять ритмічною гімнастикою на показники фізичної підготовленості студенток різних факультетів. Визначено динаміку показників фізичної підготовленості таких як гнучкість, сила м'язів рук, сила м'язів черевного пресу та спеціальна витривалість. Експериментально перевірено ефективність додаткових систематичних занять ритмічною гімнастикою з дівчатами та поліпшення їх показників (сили м'язів рук, гнучкості). Також можна стверджувати, що підвищився рівень зацікавленості до занять фізичним вихованням.

EFFECT OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE PHYSICAL PERFORMANCE OF THE STUDENTS IS NOT THE PROFILE OF THE UNIVERSITY Fed'kiv Anna, Kryzhanivs'kyy Volodymyr, Hrabchuk Andriy This article examines the impact of rhythmic gymnastics on the indicators of physical preparedness of female students of different faculties. Dynamics of indicators of physical readiness as flexibility, strength of arm muscles, strength of abdominal muscles and special endurance are determined. Experimentally tested the effectiveness of additional systematic training rhythmic gymnastics with girls and improve their performance (strength of the muscles of the hands,

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК НЕ ПРОФИЛЬНОГО ВУЗА Федькив Анна, Крыжановский Владимир, Грабчук Андрей В данной статье рассматривается влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физической подготовленности студенток разных факультетов. Определена динамика показателей физической подготовленности как гибкость, сила мышц рук, сила мышц брюшного пресса и специальная выносливость. Экспериментально проверена эффективность дополнительных систематических занятий ритмической гимнастикой с девушками и улучшения их

	flexibility). It can also be argued that the level of interest in physical education has increased.	показателей (силы мышц рук, гибкости). Также можно утверждать, что повысился уровень заинтересованности к занятиям по физическому воспитанию.

Ключові слова:		
ритмічна гімнастика, рухові якості, фізичне виховання.	rhythmic gymnastics, movement quality physical education.	ритмическая гимнастика, двигательные качества, физическое воспитание

Постановка проблеми. Сучасна теорія фізичного виховання орієнтує педагогів на формування не тільки рухових умінь і навичок та розвиток координаційних здібностей, а й на передачу знань про тілесність, особливості формування мотивів і усвідомлених потреб в цілеспрямованій руховій активності студентів. Одним з основних методологічних орієнтирів при пізнанні цінностей фізичної культури, фізичного виховання постає гармонія фізичного (тілесного) і духовного (соціального) початків в людині як високоорганізованого біологічного виду. Найбільша значимість цілеспрямованого формування тілесно-рухових елементів духовності і еластичності, пластичності, граціозності полягає в утриманні оздоровчих і розвиваючих видів рухової активності, заснованих на художньому мистецтві рухів. Найбільш популярна з них серед дівчат - ритмічна гімнастика, яка в останнє десятиліття є сферою пильної уваги дослідників.

Ритмічна гімнастика – один з різновидів оздоровчо-розвиваючого напряму в гімнастиці. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійно, що підсилює їх дію на організм. Ритмічна гімнастика сьогоднішнього дня використовує засоби художньої гімнастики, загальнорозвиваючих вправ, вільну пластику, суглобову гімнастику, елементи сучасного танцю. Проте при будь-якому відношенні використовуваних засобів гімнастика є основною і домінуючою частиною заняття. Лише за такої умови забезпечується багатоплановий ефект оздоровчої і розвиваючої дії заняття. Велика різноманітність рухів, що виконуються в різних площинах простору, сприяє вдосконаленню рухової пам’яті і координаційних здібностей. Відмітні ознаки ритмічної гімнастики полягають в танцювальній манері виконання вправи. Вона сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності [2, 8, 9].

Науковці та викладачі вищої школи шукають нові форми і методи проведення занять, що викликає потребу так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект. На думку багатьох дослідників, вирішення цієї проблеми може бути можливим за умови вивчення мотивів, потреб, інтересів студентів до занять фізичними вправами, виявлення причин, які перешкоджають займатися фізкультурною діяльністю [4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цікавою є наукова праця Худолій О. М., що зосередив свою роботу на вивченні гімнастики як системи специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [7]. Л. А. Ланцберг та інші визначають, що ритмічна гімнастика – це система вправ, яка створює бадьорість, «м’язову радість», підвищує тонус нервової системи [1].

Підкопай Д. О. у своїх статтях розглядає вплив різноманітних умов на становлення оздоровчої гімнастики як ріновиду сучасного фітнесу [3]. Холодов Н.К., Кузнецов В. С. займались питаннями фізичного виховання студентів, вивчали вплив навчального процесу на фізіологічний розвиток тих, хто навчається, проводили дослідження в розробці ефективної та оздоровчої системи фізичних вправ, що відповідали педагогічним основам і принципам фізичного тренування [6].

Тенденції розвитку, характерні для ритмічної гімнастики, не є випадковими. Вони складались, видозмінювались і вдосконалювались протягом не одного століття. Найкращі спеціалісти світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл та досягнень у сучасному танці створили вправи, що активно діють на м'язи і суглоби всього тіла.

У сучасній ритмічній гімнастиці розвиваються кілька базових напрямків:

- танцювальний, у змістовній основі якого - танцювальні рухи;
- атлетичний напрямок, який характеризується застосуванням відомої в основній гімнастиці групи загальнорозвиваючих вправ;
- третій напрям – змішаний, що містить сукупність танцювальних рухів і атлетичних рухових дій.

Кожний базовий напрямок передбачає вирішення наступних завдань: оздоровче, естетичне, загальнорозвиваючого характеру, реабілітаційне, психорегулююче [4].

Разом з тим, проблема впливу ритмічної гімнастики на фізичні показники студенток, вимагає подальшого розгляду, вивчення й узагальнення досвіду.

Мета роботи – експериментально перевірити вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість студенток різних факультетів ІФНТУНГ.

У ході проведення дослідження використовувались такі **методи дослідження:** педагогічне спостереження, хронометраж, анкетування, контрольні виміри. Педагогічне спостереження проводилося з метою виявлення ефективності впливу занять ритмічною гімнастикою на здоров'я, фізичну підготовленість й оволодіння навичками здорового способу життя. Студентки були розподілені на контрольну та експериментальну групу по 25 студенток у кожній. Перед початком експерименту контрольна й експериментальна групи мали приблизно однаковий рівень загальнофізичної підготовленості, що було встановлено за допомогою спеціально розроблених тестів. Студентки контрольної групи відвідували традиційні заняття з фізичної культури, що передбачені навчальною програмою для вищих навчальних закладів. Щодо експериментальної групи, то, окрім обов'язкових занять з фізичного виховання, студентки займались триразово на тиждень ритмічною гімнастикою. Було визначено завдання комплексу занять ритмічною гімнастикою; підібрані вправи; визначено кількість вправ у кожній частині комплексу, їх дозування; розподілена кількість занять для складання, розучування і відпрацювання вправ комплексу; підібрано музичний супровід та відповідний темп виконання комплексу ритмічної гімнастики.

При проведенні занять ритмічною гімнастикою зберігалася загальноприйнята структура, в якій виокремлюється три частини: підготовча (7-10% від усього часу заняття) – рухи виконуються в помірному темпі (частота серцевих скорочень від 50 до 60% від максимуму) з поступовими підвищеннями, основна (75-80% часу) – вправи проводяться в граничному темпі, ЧСС досягає зони 80-90 % від максимальної, для початківців рекомендується навантаження в межах ЧСС рівної 60% від максимуму; заключна частина (10-15 % часу) передбачає вправи на розслаблення із глибоким подихом з поступовим зниженням темпу виконання для відновлення організму після навантаження і приведення його в стан, близький до вихідного.

Тривалість педагогічного експерименту – 8 місяців. Наприкінці експерименту проведено порівняльний аналіз результатів, було визначено приріст показників рухових якостей як у контрольній, так й у експериментальній групах, результати було оброблено методами математичної статистики.

Результати дослідження. За результатами анкетування у 80 % студенток покращилось самопочуття та результати успішності в навчанні і зменшилась втомлюваність. Відмічена позитивна зміна ставлення студенток експериментальної групи до власного способу життя і здоров'я, відбулись ефективні зрушення у сфері психічного компоненту здоров'я.

Ефективність занять з ритмічної гімнастики зі студентками перевірялась у педагогічному експерименту. Визначено динаміку показників фізичної підготовленості: гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи; сила м'язів рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; сила м'язів черевного пресу – перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв.; спеціальна витривалість – вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.). Результати проведеного дослідження подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студенток

№	Назва тесту	Термін проведення експерименту	Контрольна група (n=25)		Експериментальна група (n=25)	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
1.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Початок	17,6	4,4	16,6	4,2
		Кінець	20,0	4,2	20,8	4,4
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кіль-сть разів	Початок	16,0	3,7	17,2	3,4
		Кінець	16,4	3,8	22,2	2,4
3.	Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв., кіль-сть разів	Початок	30,4	7,6	32,9	7,1
		Кінець	32,8	4,3	38,8	6,0
4.	Вправи зі скакалкою, кількість стрибків за 1 хв.	Початок	101,5	11,8	99,7	6,5
		Кінець	108,2	9,3	116,1	7,2

Дослідження показало, що в контрольній групі всі показники фізичної підготовленості покращились і це підтверджує той факт, що традиційні заняття з фізичної культури, які передбачені навчальною програмою теж ефективні.

Із таблиці 1 видно, що у студенток експериментальної групи на початку дослідження всі показники приблизно однакові, як в контрольній групі. Після педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості експериментальної групи покращились, особливо спеціальна витривалість (на 16,4 разів) і сила м'язів черевного пресу (на 5,9 разів).

Висновки. Ритмічна гімнастика є найбільш ефективним засобом формування духовності тих, хто займається у процесі занять ритмічними вправами, оскільки має місце комплексний вплив поєднання ритму музики і відповідних їй фізичних вправ.

Результати нашого дослідження показали, що у студенток експериментальної групи покращились фізичні показники за рахунок включення до занять з ритмічної гімнастики вправ танцювального і загальнорозвиваючого характеру різної спрямованості та вправ на гнучкість. Ритмічна музика сприяє налаштуванню організму тих, хто займається на певний темп роботи, підвищує працездатність, віддаляє стомлення, допомагає боротися з впливом одноманітності та прискорює відновлювальні процеси.

Результати експерименту дозволяють рекомендувати викладачам кафедр фізичного виховання включати у зміст занять вправи з ритмічної гімнастики.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в пошуку нових ефективних засобів та методів проведення занять із фізичного виховання, які дозволяють підвищити показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів упродовж навчання в університеті.

Література

1. Ланцберг Л. А. Оздоровительное воздействие ритмической гимнастики / Л. А. Ланцберг, О. А. Іванова, И. Н. Шарабанова // Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. - Талмен, 1985. - С. 167-168.
2. Мосензова І. М. Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук / І. М. Мосензова // Наукові праці: Педагогічнй науки. – Миколаїв,2006. – Т.46. - Вип.33. – С.138-140.
3. Підкопай Д. О. Заняття "силовим сковзанням" як фактор зміцнення здоров'я і підвищення функціональних можливостей жіночого організму / Д. О. Підкопай // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 6. – С. 47-50.
4. Ритмическая гимнастика: метод. пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – СБ. : Познание, 2001. – 104 с.
5. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К.: Радянська школа, 1990. – 243 с.
6. Холодов Н. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Н. К. Холодов, В. С. Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник в 2-х част. – Харків: ОВС,2004. – 414 с.
8. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу): автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Шевців Уляна Степанівна. – Л.,2009. – 20 с.
9. Шлапаченко О. Ритмічна гімнастика як засіб фізичного виховання студентів гуманітарних факультетів / О. Шлапаченко // Молода спортивна наука України. – Львів,2012. – Т.4. – С. 171-175.

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Фотинюк Володимир, Величенко Микола, Коротя Володимир
Національний авіаційний університет

Анотації:

Завдання даного дослідження полягало у вивчені літературних джерел для визначення мотиву та мотивації до занять фізичного виховання у студентів вищого навчального закладу (ВНЗ). Проведено аналіз останніх публікацій за проблемою мотиву та мотивації. Визначено особливості прояву мотиву та мотивації до занять фізичним вихованням та спортом у студентів.

DEFINITIONS MOTIVES AND MOTIVATION STUDENTS FOR PHYSICAL TRAINING UNIVERSITY Vladimir Fotynyuk, Nikolai Velichenko, Vladimir Korotya Objective of this study was to examined the literature to determine the motive and motivation for physical education students in higher education institutions (HEIs). An analysis of recent publications on the issue of motive and motivation. The features of the manifestation of motive and motivation in physical education and sport students.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВА И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Фотинюк Владимир, Величенко Николай, Коротя Владимир Задача данного исследования состояла в изучении литературных источников для определения мотива и мотивации к занятиям физического воспитания у студентов высшего учебного заведения (ВУЗ). Проведен анализ последних публикаций по проблеме мотива и мотивации. Определены особенности проявления мотива и мотивации к занятиям физическим воспитанием и спортом у студентов.

Ключові слова:

мотив, мотивація, студенти, фізичне виховання.

motive, motivation, students, and physical education.

мотив, мотивация, студенты, физическое воспитание.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. В даний час актуальною проблемою є ефективна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Великий обсяг навчального матеріалу з професійної підготовки фахівця висуває підвищені вимоги до студентів ВНЗ. Підвищена інтелектуальна діяльність на І курсі пред'являє високі вимоги до адаптаційних можливостей організму студентів вищих навчальних закладів. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей.

Навчання у ВНЗ – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення та стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудових та інш. Аналіз сучасних педагогічних досліджень свідчить про те, що формування навчальної мотивації – це одна з найгостріших проблем вищої школи. Загальновідомо, що будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона більш мотивована.

Матеріали даної статті відображають результати дослідження науково – педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету (м. Київ) теми НДР № 24/12.01.02, «Спрямованість, організація та зміст занять з фізичного виховання зі студентами НАУ різного рівня фізичних можливостей».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні дослідження багатьох авторів (С. М. Ковальова, А. А. Вербицького, А. К. Маркова, Г. І. Щукіна, Д. Аткінсона, Х. Хекхаузена Т. Ю. Круцевич, В. В .Петровського) присвячені вивченню психологічної природи професійних, пізнавальних мотивів, мотивів самоствердження, досягнення, підвищення самооцінки, що є необхідною умовою комфортного психологічного стану особистості.

Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Б.Г. Ананьєва, С.С. Вітвицька, Г.М. Коджаспірова. З.Н. Курлянд, О.Н. Леонтьєва, Н.Є. Мойсеюк, О.М. Пєхота, С.Л. Рубінштейн, А.В. Семенова, М.М. Фіцула, Л.І. Фрідман, Х. Хекхаузен, Р.І. Хмелюк та інші. Достатня кількість досліджень стосується мотивації до занять різними видами спорту В.В. Галдіна, В.В. Трегуб, В.А. Штих, Є. Гончарова, Т. Чуприна, Л.А. Перелигіна, Н. Г. Самойлов.

Метою даної статті є теоретичне визначення мотиву та мотивації до занять з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спонукальною силою людської діяльності є мотив. У великому тлумачному словнику української мови мотив трактується як підстава, привід для будь-якої дії, вчинку [1]. Н. Є Мойсеюк, посилаючись на словник української мови, зазначає, що *мотив* – це те, до чого прагнуть, чого намагаються досягти [5]. С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко вважають, що *мотив* – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності [3]. Т. Ю. Круцевич, Ю. Ф. Карамшин стверджують, що *мотив* – це усвідомлена причина активності людини, котра спрямована на досягнення мети [10; 11]. А. Н. Леонтьєв вважає, що «предмет діяльності є її дійсний мотив» [2]. На думку Б. М. Шияна, В. Г. Папуші, *мотив* – це спонукальна сила діяльності, те, задля чого вона здійснюється [12]. З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова визначають мотив як суб'єктивну причину (усвідомлену або неусвідомлену) тієї чи іншої поведінки, дії людини, як психічне явище, яке безпосередньо збуджує людину до вибору певного способу дій та виконання [7].

Мотив – поняття психологічне, а тому логічно, що найбільш точним є його психологічне трактування: на думку А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського: *мотив* - спонукання до

діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб: сукупність зовнішніх чи внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість [8].

Засадовою для розуміння *мотиву* є теорія С. Л. Рубінштейна. Відповідно до неї, діяльність людини має свідомий характер, тобто, вона здійснюється за участю психіки (свідомості) людини і, в той же час, формує психіку. Це знаходить своє вираження в тому, що для будь-якої діяльності людини характерна наявність мети і мотивів. «Будь-яка дія людини виходить з тих чи інших мотивів і спрямована на певну мету», - зазначав С. Л. Рубінштейн [9].

Так, Підбуцька Н.В. вказує, що досягти бажаних результатів можна, якщо використовувати на практиці всі наявні засоби, однак ясно, що не всяка сукупність способів може забезпечити найкращий результат при малих витратах сил та часу як викладачем, так і студентами[6].

Мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [4]. Формуванню мотивації у студентів ВНЗ до систематичних занять фізичним вихованням сприяє формування в студентів позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури й формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Слідуючи визначенням, ми, організовуючи діяльність студентів, маємо право вважати *мотивом* спонукання, пов'язані із задоволенням їхніх потреб. Це все те, що може змусити людину діяти. При цьому головна роль *мотиву* - вибір спрямованості діяльності. Мотив завжди виступає як суб'єктивне ставлення до тієї діяльності, яку людина має намір здійснити. Він свідчить про те, в ім'я чого ця діяльність здійснюється, які при цьому переслідуються цілі. Мотивами можуть бути й спрямовані на певний об’єкт емоції, настанови. Прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні власної мети є якостями особистості, що значною мірою впливають на професійну діяльність.

Мотиви досягнення (прагнення до успіху, досягнення мети й уникнення невдач) виявляються як бажання успішно пройти контрольні процедури, виконати тести, отримати сертифікат про закінчення навчального закладу; пізнавальні - зумовлюють інтерес до змісту й процесу навчання. Мотиви є обов’язковою складовою спрямованості особистості. Пізнавальні мотиви призводять до позитивних емоцій, підвищення рівня активності та ефективності навчання. Очевидно, що організація навчання повинна стимулювати зростання питомої ваги пізнавальних мотивів у структурі мотивації. Таким чином, провідною в навчанні повинна бути пізнавальна мотивація, «підкріплювана» професійними мотивами, включаючи мотиви досягнення. Пізнавальна мотивація як важливий психологічний чинник, що визначає тип і рівень активності студента, первинно породжується в проблемній ситуації, викликаючи необхідність реалізації проблемного підходу в навчанні студентів. Найважливішим мотиваційним фактором, регулюючим, детермінуючим мотивацію особистості, є ціннісні орієнтації, які виявляються, перш за все, в їхніх зв'язках і функціях. Виражаючи взаємозв'язок між суспільством і особистістю, вони виконують функції соціалізації, самовизначення, визначення мети, мотивів освіти. Система мотивів визначає спрямованість особистості, стимулює й мобілізує її на прояв активності.

З огляду на специфіку фізичного виховання можна виокремити такі *мотиви* до занять з фізичного виховання студентів ВНЗ:

- *мотив фізичного вдосконалення* (пов'язаний із прагненням прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце у своєму оточенні, домогтися визнання, поваги);

- *мотив дружньої солідарності* (продиктований бажанням бути разом з друзями, спілкуватися, співпрацювати з ними);

- *мотив повинності* (пов'язаний із необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми);
- *мотив суперництва* (характеризує прагнення виділитися, самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого);
- *мотив наслідування* (пов'язаний з прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурній діяльності або має особливі якості і достоїнства, набуті в результаті занять);
- *мотив спортивний* (визначає прагнення домогтися значних результатів);
- *мотив процесуальний* (зосереджений не на результаті діяльності, а на самому процесі участі в заняттях);
- *мотив ігровий* (виступає засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку);
- *мотив комфортності* (визначає бажання займатися фізичними вправами за сприятливих умов та ін.).
- *мотив індивідуалізації* (базується на організації занять за вибором тим чи іншим видом спорту та врахуванням психофізіологічних особливостей їхнього організму залежності від рівня їх соматичного здоров'я).

Щоб визначити, якими мотивами керуються студенти (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття — це значить, що в основі даної рухової діяльності лежать внутрішні мотиви, для педагогічної практики найбільш важливим є визначення засобів, методів і методик виховання мотивації студентів з метою виховання в них особистої фізичної культури. Спрямованість особистості студента дозволяє виявити ставлення особистості до цілей її діяльності на емоційному, пізнавальному і поведінковому рівнях, що свідчить про її готовність до освоєння і застосування фізкультурних цінностей.

Висновки. З вищевикладеного стає очевидним, що підвищення мотиваційного ставлення студентів ВНЗ до занять фізичним вихованням та спортом буде ефективним, якщо навчальні програми з фізичного виховання стануть ураховувати запити й потреби студентів у сфері фізичної культури й спорту з обліком віково-статевих і соціально-демографічних особливостей. Таким чином, студентам надається більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з обліком їхніх особистих інтересів, схильностей та здібностей.

Список літератури

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. / В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ Перун, 2005. – 1728 с.

2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М.: Полит. изд-во, 1975. – 304 с.

3. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посіб. / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.

4. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб: Питер, 2009. – 352 с.

5. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка. Навчальний посібник. 5 е видання, доповнене і перероблене / Н. Є. Мойсеюк. – К., 2007. – 656 с.

6. Підбуцька Н.В. Мотиваційна основа учіння майбутнього інженера. Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. – № 1. – С. 94 – 98.

7. Педагогіка вищої освіти : Навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова та ін..; За ред. З. Н. Курлянд. – 3-те вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2007. – 495 с.

8. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология : Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 512 с.

9. Рубинштейн С. Л. Проблемы обшей психологии. Под ред. Б. В. Шорохова. / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 485 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту; в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 2008 – 392 с.

11. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 “Физ. культура” и специальности “Физ. культура и спорт” / ред. Ю. Ф. Карамшин. – 4 е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

12. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно – педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша – Харків : ,,ОВС’’, 2005. – 208 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Хлус Наталія, Пустовойт Петро, Щасливий Сергій
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Анотації:

У статті досліджено динаміку показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів під впливом занять волейболом. Показники фізичної підготовленості майбутніх педагогів обстежували за загальноприйнятими контрольними випробуваннями, порівняння відбувалося за оцінними регіональними таблицями для північного регіону України, розробленими кафедрою фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. З’ясовано вплив занять волейболом на розвиток фізичних якостей майбутніх педагогів, здійснено порівняння контрольної та експериментальної групи, встановлено, що у студентів-педагогів, які займалися за спеціальною програмою з волейболу показники фізичної підготовленості були вищими ніж аналогічні результати майбутніх педагогів, які займалися за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання.

DYNAMICS OF FUTURE TEACHERS’ PHYSICAL READINESS INDICATORS UNDER THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL CLASSES Hlus Nataliya, Pustovoyt Petro, Shchaslyvy Sergey The dynamics of future teachers’ physical readiness indicators under the influence of volleyball classes is examined in the article. The indicators of future teachers’ physical readiness are analyzed according to the standard control tests, the comparison is made using the estimated regional tables for the northern region of Ukraine worked out by Physical Education chair of Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University. The influence of volleyball classes on the development of future teachers’ physical qualities is found out, the comparison of control and experimental groups is carried out. It is defined that future teachers who trained according to the special volleyball program had higher physical readiness indicators than the similar results of the students who trained according to the traditional physical education program.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ Хлус Наталия, Пустовойт Петр, Щасливый Сергей В статье исследована динамика показателей физической подготовленности будущих педагогов под влиянием занятий волейболом. Показатели физической подготовленности будущих педагогов обследовали по общепринятым контрольным испытаниям. Сравнение показателей происходило по оценочным региональным таблицам для северного региона Украины, которые были разработаны кафедрой физического воспитания Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко. Выяснено влияние занятий волейболом на развитие физических качеств будущих педагогов, проведено сравнение контрольной и экспериментальной группы. Во время испытания установлено, что у студентов-педагогов, занимавшихся по специальной программе по волейболу, показатели физической подготовленности были выше, чем аналогичные результаты студентов, которые занимались по

традиционной учебной программе по физическому воспитанию.

Ключові слова:
показники, фізична підготовленість, майбутні педагоги, заняття з фізичного виховання, волейбол.

indicators, physical readiness, future teachers, physical education classes, volleyball.

показатели, физическая подготовленность, будущие педагоги, занятия по физическому воспитанию, волейбол.

Постановка проблеми. Фізичний стан та здоров'я кожного мешканця країни відіграє значну роль у формуванні державотворчих цінностей суспільства, безпосередньо впливає на якість та рівень життя усіх громадян України. Здоров'я та фізичний стан людини є інтегральними показниками загального благополуччя суспільства, а також індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів. Рівень розвитку фізичного виховання, дотримання принципів здорового способу життя є нерозривною складовою формування іміджу нашої країни в Європі та світі. Державна політика в цій сфері безпосередньо пов'язана із європейським вектором розвитку нашої держави.

На жаль, на сьогодні ми змушені констатувати недостатнє усвідомлення пріоритетності системи фізичного виховання на різних рівнях державного управління та в освітніх закладах різного рівня, що є неприпустимим у розвиненій європейській державі. Особливої уваги потребує питання фізичного виховання студентів-педагогів, де провідне місце займає проблема рівня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я в процесі навчання у ВНЗ. На сьогодні стан здоров'я майбутніх педагогів, одним із критеріїв яких є показники фізичної підготовленості, залишається актуальною проблемою серед досліджень провідних науковців. У сучасних дослідженнях спостерігається тенденція стійкого погіршення рівня фізичної підготовленості майбутніх педагогів [5, 8]. Встановлено, що організація фізичного виховання на належному рівні взаємопов'язана із діагностикою рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів-педагогів. Водночас науковці зазначають, що фізичний стан майбутніх педагогів в процесі навчання у ВНЗ погіршується, а рівень їх фізичної підготовленості залишається на низькому рівні [2, 3].

Зауважимо, що визначення рівня фізичної підготовленості є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичного виховання у ВНЗ. Науковці (О. Б. Дуліба, 2000 (ритмічна гімнастика); А. І. Драчук, 2001 (баскетбол); В. В. Романенко, 2003 (аеробіка); Д. І. Цись, 2015 (волейбол); Н. О. Хлус, 2015 (степ-аеробіка)) підтвердили доцільність та ефективність занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. За дослідженнями науковця Цись Д. І. (2015), найбільш популярним видом спорту серед сучасних студентів-педагогів (хлопців) є волейбол. Тому в своєму дослідженні розглянемо більш детально питання покращення показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів засобами волейболу [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці А. І. Драчук (2001); Р. Я. Проходовський (2002); В. Є. Кудряшов (2004); С. В. Гаркуша (2005); О. В. Осадчий (2007); Л. В. Жула (2010) обґрунтували недостатність вивчення окресленої проблеми з використання засобів фізичного виховання (волейбол) у процесі навчання студентів не фізкультурних спеціальностей. Наукові дослідження С. А. Абрамова (2011), Ю. Ю. Мусхаріна, С. О. Чернобай (2013) з'ясували, що для покращення фізичної підготовленості та поліпшення емоційного стану студента доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання волейбол [1, 4]. О. І. Салатенко, О. Я. Дубинська (2015) запропонували спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу та визначили її вплив на розвиток психофізичних якостей студентів [6]. Проблему оптимізації процесу фізичного виховання студентів,

покращення їх мотивування до занять з фізичного виховання вивчав А. І. Скачек (2013), який пропонує застосовувати спортивні ігри, зокрема волейбол [7].

Формулювання мети статті: дослідити динаміку показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів у процесі занять волейболом.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось впродовж 2015–2016 н. р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У ньому прийняло участь 30 студентів-хлопців віком 18–19 років факультету технологічної освіти. За результатами медичного обстеження всі студенти-хлопці віднесені до основної медичної групи. Було сформовано дві групи : експериментальну (ЕГ, n=15 осіб), де студентам було запропоновано займатись за спеціальною програмою з волейболу під час занять з фізичного виховання та контрольну (КГ, n=15 особи), де студенти займалися за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання. Під час дослідження студенти відвідували заняття за розкладом два рази на тиждень.

Рівень фізичної підготовленості майбутніх педагогів досліджували за контрольними випробуваннями (тестами) :

1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи – тест для оцінювання рівня розвитку сили; 2) біг на 3000 м – тест для оцінювання рівня розвитку загальної витривалості; 3) стрибок у довжину з місця – тест для оцінювання рівня розвитку швидкісно-силових якостей; 4) біг на 100 м – тест для оцінювання рівня розвитку швидкості студентів; 5) човниковий біг 4 х 9 м – тест для оцінювання рівня розвитку спритності; 6) нахил тулуба вперед з положення сидячи – досліджувалася гнучкість студентів.

Тестування проводили два рази на навчальний рік. Перший – у вересні 2015 р, другий – у травні 2016 р.

Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p<0,05$) за t–критерієм Ст’юдента.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку навчального року нами було визначено рівень фізичної підготовленості майбутніх педагогів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Студенти-педагоги, які забажали займатися під час занять з фізичного виховання волейболом склали експериментальну групу, а всі інші студенти-педагоги, які не обрали для себе вид спортивної спеціалізації – контрольну групу. За результатами дослідження показників соматичного здоров’я та фізичної підготовленості суттєвих відмінностей між експериментальними групами не виявлено(табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів КГ та ЕГ, (n=15 в кожній групі)

Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи дослід.	$\bar{x} \pm m$	p
Швидкість (біг на 100 м, с)	ЕГ	ВД	13,75 ± 0,05	< 0,001
		КД	12,73 ± 0,06	
	КГ	ВД	13,64 ± 0,08	> 0,05
		КД	13,69 ± 0,12	
Витривалість (біг 3000 м, с)	ЕГ	ВД	14,39 ± 0,29	< 0,001
		КД	11,48 ± 0,27	
	КГ	ВД	14,17 ± 0,29	> 0,05
		КД	13,52 ± 0,40	
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)	ЕГ	ВД	209,2 ± 1,11	< 0,001
		КД	239,2 ± 1,29	
	КГ	ВД	208,8 ± 1,30	< 0,05
		КД	213,7 ± 1,26	
М'язова сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ	ВД	38,20 ± 0,71	< 0,001
		КД	46,04 ± 0,48	
	КГ	ВД	35,14 ± 0,52	< 0,05
		КД	37,03 ± 0,71	
Спритність (біг 4х9 м, с)	ЕГ	ВД	10,46 ± 0,07	< 0,001
		КД	8,12 ± 0,05	
	КГ	ВД	10,23 ± 0,07	> 0,05
		КД	9,94 ± 0,10	
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	ЕГ	ВД	13,07 ± 0,23	< 0,05
		КД	16,23 ± 0,53	
	КГ	ВД	12,78 ± 1,23	> 0,05
		КД	13,48 ± 0,89	

У кінці навчального року було проведене повторне тестування рівня фізичної підготовленості майбутніх педагогів. Досліджено, що в процесі педагогічного експерименту у студентів-педагогів, які складали ЕГ спостерігаються кращі результати з різних видів контрольних випробувань у порівнянні зі студентами, що складали КГ.

Майбутні педагоги ЕГ, в кінці навчального року показали вірогідно ($p<0,05$) кращі показники з різних контрольних випробувань у порівнянні зі студентами-педагогами КГ.

Під час дослідження у студентів-педагогів ЕГ, які займалися за спеціальною програмою з волейболу відбулися значні зрушення ($p < 0,001$) у показнику швидкості бігу на 100 м. У показниках ЕГ швидкість бігу покращилися на 1,02 с (8,3 %). У студентів КГ, які мали перевагу з цього тесту за вихідними результатами, теж відбулися позитивні зміни, але їх темпи зростання були нижчими, ніж у ЕГ ($p > 0,05$). Оцінювання показників швидкості студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями з вище за середній рівень зріс до високого рівня. У КГ він залишився в межах вище за середнього.

Для оцінювання рівня розвитку витривалості використовувався тест з бігу на 3000 м. Під впливом спеціальної програми з волейболу тривалість часу скоротилась на 2,91 хв (17,6 %). Вірогідність розбіжностей між вихідними і кінцевими результатами студентів ЕГ – $p < 0,001$, у КГ статистично вірогідних змін не відбулося ($p > 0,05$). Оцінювання результатів

витривалості студентів-педагогів ЕГ за регіональними оціночними таблицями показує покращення з середнього рівня до високого. У КГ він залишився в межах середнього рівня.

Як свідчать дані табл. 1, у студентів-педагогів ЕГ і КГ виявилась аналогічна картина у розвитку м'язової сили: в обох групах до кінця дослідження відбулися статистично вірогідні розбіжності між вихідними і кінцевими даними, тільки у студентів ЕГ вони були більш значними, ніж у студентів КГ ($p < 0,001$ та $p < 0,05$). Під час виконання згинання і розгинанні рук в упорі лежачи абсолютна різниця між вихідними і кінцевими результати у ЕГ становить 7,84 разів, а КГ – всього 1,89 разів. Оцінювання результатів розвитку м'язової сили студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями свідчить про зріст з нижче за середній рівень до рівня вище за середній. Показники студентів КГ залишилися на рівні нижче за середній.

За період дослідження (навчальний рік) результати зі швидкості бігу 4 х 9 м студентів ЕГ зменшилися на 2,34 с (36,1 %; $p < 0,001$), що стосується студентів КГ – свої результати вони покращили всього на 0,29 с.

Що стосується розвитку гнучкості, результати дослідження показали, що розроблена спеціальна програма з волейболу дозволила студентам ЕГ значно покращити свою гнучкість ($p < 0,001$): нахил тулуба вперед з положення сидячи збільшився на 3,16 см (22,6 %). У студентів КГ, які займалися за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання, також відбулися позитивні зміни, але незначні – на 0,7 см ($p > 0.05$). Оцінювання результатів розвитку гнучкості студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями підвищилося з нижче за середній рівень до середнього. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середній.

Після завершення педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості майбутніх педагогів ЕГ вірогідно відрізнявся від показників КГ ($p < 0,05$). Велика різниця показників (10,8–7,2 %) відзначалася у тестах на виявлення гнучкості та сили м'язів рук. Значне збільшення показників (4,5–3,5 %) відбулися у тестах на виявлення витривалості та швидкісно-силових якостей.

Висновки: Отримані результати з розвитку основних фізичних якостей повністю підтвердили нашу гіпотезу про те, що впровадження спеціальної програми з волейболу під час занять з фізичного виховання у значній мірі підвищує рухові якості студентів, які займаються на заняттях зі спортивною спрямованістю. Суттєво поліпшилося якісне оцінювання фізичної підготовленості: швидкість (біг 100 м, с.) – 4 бала; витривалість (біг на 3000 м, с) – 3 бала; спритність (біг 4 х 9 м, с) – 4 бала, силова витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів) – 5 балів, швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см) – 3 бали; гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) – 4 бала.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в подальшому вивченні впливу занять волейболом на розумову і фізичну працездатність майбутніх педагогів.

Список використаних літературних джерел:

1. Абрамова С. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів / С. А. Абрамова, М. І. Кузьмінова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011. – Т. 1. – № 91. – С. 12 – 14.

2. Драчук А.І. Динаміка фізичної підготовленості студентів педагогічних вузів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей / А.І. Драчук // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. –№7. – С. 164-168.

3. Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону / В. А. Леонова, Н. О. Хлус. – Вінниця : Ландо ЛГД, 2012. – 48 с.

4. Мусхаріна Ю. Ю. Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету / Ю. Ю. Мусхаріна, С. О. Чернобай // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків: ХНПУ, 2013. – № 7. – С. 34 – 38.

5. Оксьом П. М. Оцінка рівня фізичного виховання студенток 1 – 4 курсів вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, М. М. Кобозєв, В. М. Азаренков, Л. І. Бережна // Вісник Чернигівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2014. – В. 18. – Т. 1. – С. 201 – 206.

6. Салатенко І. О. Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно – орієнтованих технологій на основі переважного застосування волейболу/ І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. – № 12. – С. 103 – 108.

7. Скачек А. І. Оптимізація програми з фізичного виховання шляхом включення пляжного волейболу як засобу виховання студентів ВНЗ / А. І. Скачек // Вісник Чернигівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2013. – В. 112 (3). – С. 322 – 324.

8. Меліков О. Я. До питань оптимізації рухового режиму студентів / О. Я. Меліков, Л. А. Шумлінский, Л. А. Лукаш // Теоретико-методологічні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали ІІІ Всеукраїнської науково – практичної конференції. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. – С. 269 – 270.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Цьось Анатолій[2], Дмитрук Віталій[1], Розтока Андрій[2], Дикий Олег[3], Федецький Артем[2]

1. Луцький національний технічний університет
2. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
3. Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти

Анотації:

У статті подано методику формування спеціальних знань учнів початкових класів під час занять фізичною культурою як цілеспрямований і структурований процес, спрямований на засвоєння відомостей, понять, уявлень про сутність і складники здоров'я, методики його виховання на основі інтеграції пізнавальної та рухової діяльностей. Виявлено стан і динаміку фізичної підготовленості дітей, захворюваності впродовж навчального року та рівень інтересу до виконання фізичних вправ.

THE TECHNIQUE OF FORMATION OF SPECIAL KNOWLEDGE OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Ts'os' Anatoliy, Dmytruk Vitaliy, , Roztoka Andriy, Dykyy Oleh, Fedets'kyy Artem The special knowledge methods formation of the primary school pupils during the physical education lessons as a deliberated and structured process aimed at assimilation of information, concepts, ideas about the substance and determinants of health, methods of education based on the integration of cognitive and motor operations were considered in the article. The state and dynamic of physical preparedness of children, the diseases during the academic year and the level of interest in physical exercises were identified.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Цьось Анатолий, Виталий Дмитрук, Розтока Андрей, Олег Дикий, Федецкий Артем В статье представлена методика формирования специальных знаний учащихся начальных классов во время занятий физической культурой как целенаправленный и структурированный процесс, направленный на усвоение сведений, понятий, представлений о сущности и составляющие здоровья, методики его воспитания на основе интеграции познавательной и двигательной деятельности. Выявлено состояние и динамику физической подготовленности детей, заболеваемости в течение учебного года и уровень интереса к выполнению физических упражнений.

Ключові слова:

спеціальні знання, фізична культура, учні початкових класів, рухова діяльність, методика.

special knowledge, physical education, primary school pupils, physical activity, methodology.

специальные знания, физическая культура, ученики начальных

классов, двигательная деятельность, методика.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Відомо, що здоров'я людини формується в дитячому віці під впливом генетичних, соціально-економічних й екологічних чинників і на 51 % залежить від способу життя [1; 3; 6; 14]. Тому виховання уважного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, формування здорового способу життя, самовдосконалення фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням загальноосвітніх навчальних закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові роботи [2; 4; 7; 9; 12] розкривають методологічні, теоретичні, методичні й практичні основи здоров'я, рухової активності та фізичного виховання учнів. У працях висвітлено світоглядні, програмно-нормативні засади фізичного виховання, технології навчання руховій діяльності, зміст фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять [4; 5; 8; 10; 13].

Важливий і невід'ємний складник фізичного виховання учнів − формування спеціальних знань, що дають змогу розвивати дбайливе ставлення до здоров'я як умови реалізації духовного й фізичного потенціалу, застосовувати засоби збереження та відновлення здоров'я з використанням природних оздоровчих методів і технологій, запобігати інфекційним, соматичним та психічним захворюванням, а також набути навичок безпечної життєдіяльності [2; 6; 8; 11].

Наявні підходи не завжди беруть до уваги психофізіологічні особливості розвитку та інтереси дітей. Тому пошук сучасних підходів до формування спеціальних знань є необхідним компонентом системи шкільної освіти, яка значною мірою впливає на інтерес та мотивацію дітей до занять фізичною культурою.

Формулювання мети статті – теоретично обґрунтувати методику формування спеціальних знань учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 1, 11, 18, 26 м. Луцька. На етапах дослідно-пошукової роботи в експерименті взяло участь 638 дітей віком 8–10 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу медичних карток учнів молодшого шкільного віку дозволяють констатувати наявність проблем у стані їхнього здоров'я. Кожен учень протягом навчального року, в середньому, 2–3 рази хворів і пропустив 10–15 днів навчання в школі (залежно від віку і статі). Найчастіше учні хворіють на вірусні респіраторні захворювання (43−51 випадок на 100 обстежених), захворювання органів травлення (10−18 випадків), зору (3–15 випадків) і видільної системи (5–12 випадків), травми (10–20 випадків) та інфекційні захворювання (7–14 випадків).

Результати педагогічного тестування засвідчили, що для дітей молодшого шкільного віку характерний низький і середній рівень фізичної підготовленості відповідно до вимог шкільної програми. Загалом виявлена закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку фізичних якостей дітей 8−10 років простежуються за показниками сили, спритності, гнучкості, швидкісно-силовими якостями.

Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в учнів початкових класів досить високий. Проте з віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до рухової

активності. Такий стан зумовлений такими негативними соціальними й організаційно-педагогічними чинниками: відсутність спортивної бази та потрібних секцій, поганий стан здоров'я, втома після уроків.

Для оцінки рівня сформованості в учнів спеціальних знань проводили усне опитування за темами, передбаченими шкільною програмою з фізичної культури. Результати опитування молодших школярів свідчать про низький рівень теоретичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Стан теоретичної підготовленості учнів початкових класів, *бали* $(\overline{X} \pm S\overline{x})$

Стать	**Вік, *років***		
	8	**9**	**10**
Хлопчики	4,89 ± 0,06	6,23 ± 0,05	5,36 ± 0,07
Дівчатка	5,67 ± 0,07	6,41 ± 0,06	5,98 ± 0,05

Обсяг і якість програмних знань обмежується, як правило, загальними знаннями довідкового характеру. Такі важливі розділи знань, як правильне дихання під час виконання фізичних прав, оздоровчий вплив фізичних навантажень на організм людини, вплив рухової активності на формування правильної постави демонструють низький рівень освіченості учнів.

Отже, отримані результати вказують на гостру потребу формування спеціальних знань школярів та умінь їх використовувати в практичній діяльності.

Дослідження засвідчило, що формування спеціальних знань учнів − невід'ємна частина фізичного виховання, цілеспрямований і структурований процес, спрямований на засвоєння відомостей про збереження і зміцнення здоров'я засобами природних оздоровчих методик. Беручи до уваги результати аналізу наукових джерел, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено методику формування спеціальних знань учнів, в основі якої лежить взаємозв'язок компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, засобів, методів і форм навчання (рис. 1).

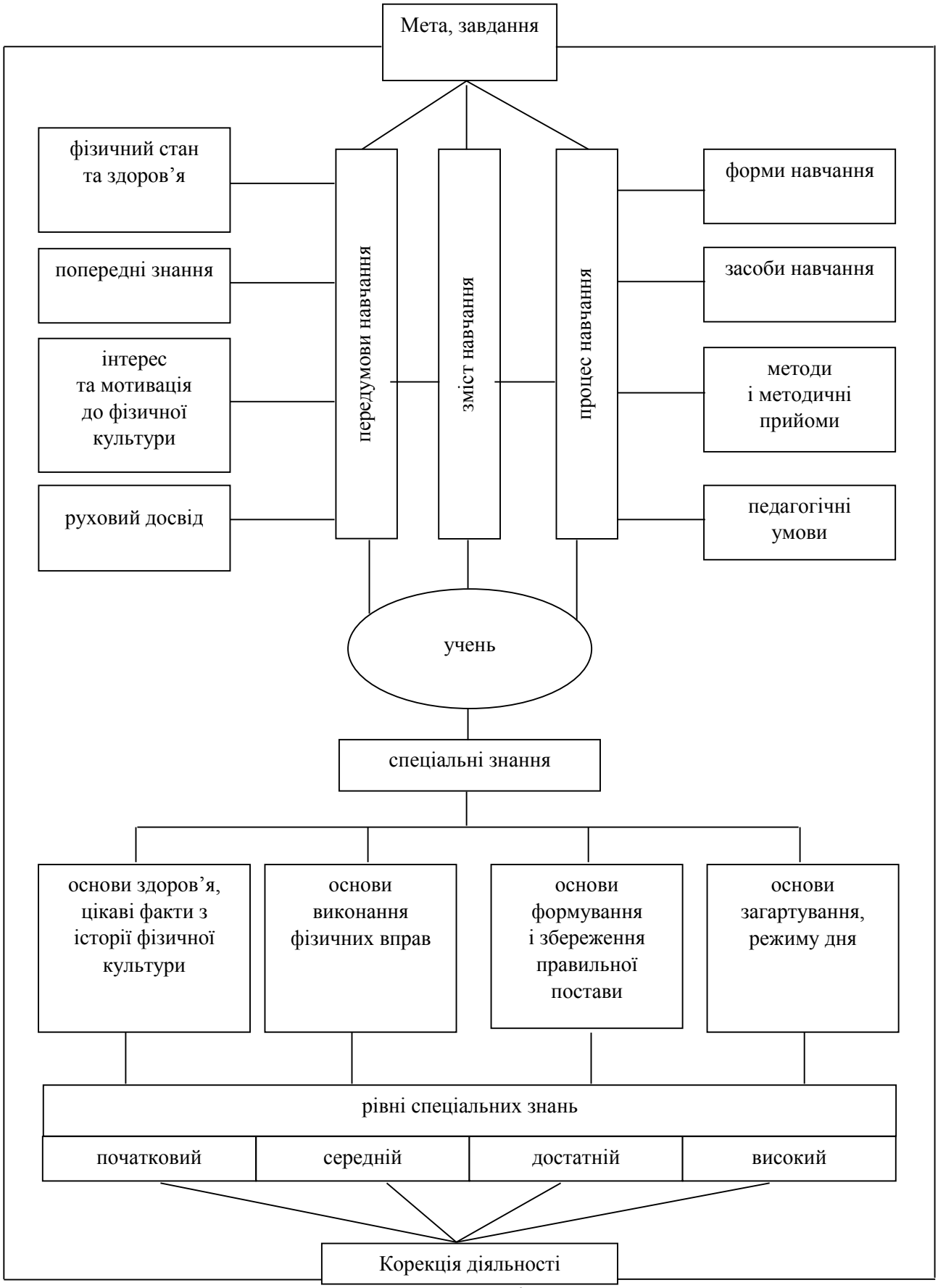


Рис. 1. Структура методики формування спеціальних знань

Мета формування спеціальних знань учнів молодших класів передбачає створення системи уявлень про сутність і складники здоров'я, значення фізичних вправ для організму людини та правила їх виконання, основи загартування і режиму дня. Залежно від змісту навчального матеріалу й етапу навчання, вікових особливостей і рівня навчальних досягнень учнів мета конкретизується завданнями. Формування спеціальних знань школярів здійснюється відповідно до принципів свідомості й активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, наочності, міцності й прогресування.

Результативність засвоєння знань та вмінь у процесі фізичного виховання учнів залежить від певних передумов, зокрема спортивно-оздоровчої мотивації, стану фізичної підготовленості, рівня попередніх знань, рухового досвіду. Зміст навчання подано у Державному стандарті загальної середньої освіти та Державній програмі з фізичної культури і визначається системою наукових знань та вмінь, засвоєння яких закладає основи для розвитку і формування особистості. Відповідно до вимог програми учні мають засвоїти відомості щодо окремих цікавих фактів історії фізичної культури, раціонального рухового режиму, основ позитивного впливу фізичних вправ на організм людини, особистої гігієни, загартування.

Процес навчання як сукупність послідовних і взаємопов'язаних дій учнів і вчителя спрямовувався на забезпечення свідомого засвоєння спеціальних знань, формування вмінь використовувати їх у практичній діяльності шляхом розвитку творчої активності школярів, освітньої діяльності, яка інтегрує пізнання, спілкування і рухову активність.

Розробка методики формування спеціальних знань учнів ґрунтувалася на дидактичній моделі «навчання у русі», розробленій О. Д. Дубогай [7; 8]. Основу моделі становить комплекс методичних підходів, які під час проведення уроків у початкових класах підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, що реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «учитель-учням», так і «учні-учителю», що загалом впливає на ефективність запам'ятовування дітьми нового навчального матеріалу. Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю учнів здійснювався із використанням «Щоденника здоров'я» (О. Д. Дубогай).

Формування спеціальних знань школярів здійснювали за допомогою системи специфічних засобів: використання художніх творів (віршів, оповідань, казок) та фольклорних матеріалів (загадок, прислів'їв, лічилок, билин) на спортивну тематику; використання образної мови; народні, сюжетні та рухливі ігри; розгадування спортивних кросвордів; ігри, естафети і змагання з елементами інтелектуальних завдань. Зазначені засоби реалізовували за допомогою трьох груп методів навчання: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка). Формування спеціальних знань учнів здійснювали на уроках фізичної культури, на уроках з інших предметів, фізкультурних хвилинках, фізкультурних паузах, під час виконання домашніх завдань.

Методика теоретичної підготовки забезпечувала повноцінність засвоєння знань без шкоди для рухової активності учнів. Це досягали шляхом поєднання теоретичного матеріалу зі змістом практичної діяльності, що робило знання особливо значущими для учнів. Наприклад, техніка рухових дій, оздоровчий вплив фізичних навантажень на організм людини повідомляли під час виконання фізичних вправ або під час виправлення типових та індивідуальних помилок. Окремі теоретичні відомості (наприклад, цікаві факти з історії фізичної культури, відомості щодо режиму дня чи загартування) подавали у вигляді коротких повідомлень (3−5 хв) протягом уроку фізичної культури.

Методика повідомлень теоретичного матеріалу передбачала реалізацію міжпредметних зв'язків. Це дозволяло учням краще розуміти причинно-наслідкову залежність між окремими компонентами рухових дій, їх вплив на фізичну, пізнавальну та емоційну складові частини діяльності організму дітей. Зокрема, під час проведення рухливих ігор чи естафет з елементами математичних рішень або мови у школярів здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовною і руховою діяльністю. Під час виконання дихальних вправ рекомендували голосно рахувати. На уроках читання, математики, української та іноземної мов учням пропонували завдання для запам'ятовування літер і цифр за допомогою певних рухів окремими частинами тіла, ігри на розпізнання частин мови або складання певних рухів відповідно до отриманих арифметичних дій.

Для перевірки ефективності розробленої методики формування спеціальних знань учнів початкових класів проводився формувальний педагогічний експеримент. Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності дітей широко використовували розроблену методику формування спеціальних знань.

Результати формувального педагогічного експерименту свідчать, що учні експериментальної групи мають вірогідно вищі ($P < 0{,}001$) показники сформованості спеціальних знань. Кращі оцінки учні мають із тем, що характеризують руховий режим школяра, його вплив на формування постави, основні правила загартування. Дівчатка мають дещо кращий рівень знань, ніж хлопчики. Виконання завдань засвідчило, що учні експериментальної групи мали ґрунтовніші знання, встановлювали міжпредметні та причинно-наслідкові зв'язки, узагальнювали їх, старанніше й активніше відповідали на запитання.

Реалізація в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи розробленої методики сприяло формуванню в учнів інтересу до занять фізичними вправами. Більшість школярів експериментальної групи мають високий та вище середнього рівні інтересу до фізичного виховання й спорту, натомість у контрольній групі їх значно менше.

Отже, запропонована методика створює комфортні умови для навчання, передбачає чергування інтелектуальної та рухової видів діяльності, що стимулює активність і мислення учнів, розвиває творчу атмосферу, сприяє розвитку рухової активності та своєчасному запобіганню втоми.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень.

1. Результати дослідження дозволили уточнити поняття «спеціальні знання» як сукупність засвоєних учнем відомостей, понять, уявлень про сутність і складники здоров'я, значення фізичних вправ для організму людини та правила їх виконання, основи загартування та режиму дня, здоровий спосіб життя, засоби й методи оздоровчого тренування, попередження шкідливих звичок.

2. Передумовами ефективного формування спеціальних знань учнів є рівень фізичної підготовленості, функціонального стану та здоров'я дітей, інтерес та мотивація до фізичної культури, стан попередньої теоретичної підготовленості, руховий досвід.

3. Результати дослідження засвідчили, що формування спеціальних знань учнів − це цілеспрямований і структурований процес, спрямований на засвоєння відомостей про збереження і зміцнення здоров'я засобами природних оздоровчих методик.

4. Апробація розробленої методики формування спеціальних знань у практиці фізичного виховання учнів показала її ефективність, що підтверджено статистично значимим ($P < 0{,}001$) зростанням теоретичної підготовленості школярів та підвищенням інтересу дітей до занять фізичними вправами.

Проведене дослідження не розкриває всі аспекти означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови алгоритмів реалізації спеціальних знань учнів у самостійній оздоровчій і спортивній діяльностях.

Список використаних літературних джерел

1. Андрійчук О. Я. Аналіз стану захворюваності та поширеності хвороб кістково-м'язової системи в України та Волинській області / О. Я. Андрійчук, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – №4. – С. 3–8.

2. Бєлікова Н. О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини» / Н. О. Бєлікова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ «Козарі», 2009. – 182 с.

3. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

4. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.

5. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. П. Гаврилюк. – Луцьк, 2010. – 20 с.

6. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 40 с.

7. Дубогай О. Д. Навчання в русі / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2007. – 125 с.

8. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

9. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. степеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

10. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: колективна монографія / [Н. О. Бєлікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.]; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цьося. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.

11. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О.Б. Рода, І.І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.

12. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз : монографія / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с

13. Цьось А. В. Співвідношення державного та шкільного компонентів у програмі із фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл / А. В. Цьось, І. В. Бакіко, В. С. Дмитрук // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Серія : Педагогічні науки. – 2009. – № 21. – С. 3−8.

14. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016, Vol. 16(3), Art 159. pp. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 7-РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ НА ОСНОВІ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ

Швець Оксана, Кузьмик Валентина
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Анотації:
У роботі описуються факторні рішення структури фізичної підготовленості 7-річних школярів і пропонується методика класифікації молодших школярів за рівнями фізичної підготовленості (з високим, середнім і низьким), яка дозволяє виявити діапазон результатів за певними фізичними якостями.

THE STRUCTURE OF THE PHYSICAL FITNESS OF 7-YEAR-OLDS ON THE BASIS OF FACTOR ANALYSIS
Shvets Oksana, Kuzmik Valentine
The paper describes the factor structure of the solution of physical fitness 7-year-olds, and the technique of classification of younger students by level of physical fitness (high, medium and low) which identifies a range of results for certain physical qualities.

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 7-ЛЕТНИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ФАКТОРНОГО АНАЛИЗА
Швец Оксана, Кузьмик Валентина
В работе описываются факторные решения структуры физической подготовленности 7-летних школьников и предлагается методика классификации младших школьников по уровням физической подготовленности (с высоким, средним и низким), которая позволяет выявить диапазон результатов по определенным физическим качествам.

Ключові слова:
школярі, факторна структура, фізична підготовленість, методика, класифікація, фізичні якості.

students, factor structure, physical fitness, technique, classification, physical qualities.

школьники, факторная структура, физическая подготовленность, методика, классификация, физические качества.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я сьогоднішнього підростаючого покоління залишається актуальною проблемою із головних завдань нашого суспільства. Від успішного вирішення питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей старшого шкільного віку, майбутніх абітурієнтів ВНЗ [1,2, 3, та ін.]

У зв'язку з погіршенням здоров'я дітей і підлітків шкільного віку в більшості країн світу, про що свідчать результати скринінгових досліджень, науковці звертають увагу на проблему адаптації дітей та молоді до умов навчання як у школі, так і у вузах [4]. За даними досліджень В.Г. Майданника [5], лише 1,1 % дітей є практично здоровими, а в середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання [5]. Л.К. Пархоменко [6] у своїй роботі дає аналіз поширеності всіх захворювань підлітків України за 1999–2004 роки: вона збільшилася на 10 тисяч дітей, а темп приросту становить 10,4 % [6]. Ю.Г. Антипкін [7] відмітив, що, як правило, в одного підлітка реєструється одразу декілька захворювань. За даними Державної медичної статистики, серед підлітків шкільного віку зростає поширеність усіх захворювань, але перші місця займають хвороби систем дихання, травлення, кістковом'язової та сечостатевої [7].

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових факторів оздоровчого впливу на школярів. Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не тільки про проблематичність їх подальшого всебічного розвитку, а й про можливі перспективи зростання кількості молоді зі зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю [8].

За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % - хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Особливо це стосується тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах – стан їхнього здоров'я у 1,5 рази нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл. Діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах [9], у стані постійного

напруження, навіть перенапруження, що само по собі є преморбідним станом. В учнів гімназій у два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск, у більшої частини з них відмічена підвищена невротизація. При цьому протягом 5 років навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3 – 4 рази – патології органів травлення, у 2 – 3 рази – порушень опорнорухового апарату, в 1,5 рази – нервовопсихічних розладів [10].

Виходячи з викладеного, у рамках обов'язкової, чітко регламентованої програми з фізичної культури виключається можливість забезпечити достатній рівень фізичної підготовленості, оскільки середній приріст показників за основними фізичними якостями, що досягається за рік навчання фізичною культурою, складає 3% у хлопчиків і 2,5% у дівчаток [2]. Тому обґрунтування ефективності засобів і методів фізичного виховання у дітей з різним рівнем розвитку їх рухових і психічних здібностей на основі вивчення факторної структури фізичної підготовленості є досить актуальним.

Мета дослідження. На основі факторного аналізу визначити структуру фізичної підготовленості 7-річних школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження і експеримент, контрольні випробування (тести), методи медико-біологічних досліджень, і математичної статистики.

Організація дослідження. Експеримент проводився з молодшими школярами 7 років у середніх загальноосвітніх школах № 2 і 8 м. Вінниця. Всього було обстежено 90 школярів молодших класів. На матеріалі вибірки було проведено класифікацію обстеженого контингенту на однорідних за рівнем фізичної підготовленості групах. Для вирішення поставленого завдання використовувався метод перцентилей і шкала рівних відносин [2].

Результати дослідження. Була проведена класифікація молодших школярів 7 років за рівнями фізичної підготовленості. Аналіз індивідуальних показників дозволив виявити діапазон результатів за певними фізичними якостями, які характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості, згідно з віком і статтю, за такими градаціями: середня, вища за середню, висока, нижча за середню і низька.

Представлені матеріали ілюструють результати застосування методу перцентилей [11, 12, 13], згідно з яким усі індивідуальні результати з дослідження фізичних якостей були оцінені за 5-бальною системою: 1 бал відповідав низькому рівню розвитку якості, 2 бали – нижчому за середній, 3 бали – середньому, 4 бали вищому за середній і 5 балів – високому рівню розвитку окремої фізичної якості. Потім результати кожного учня (у балах) підсумовувалися за всіма показниками. За допомогою шкали рівних відносин [12, 13] отримана сума балів розбивалася за якісними градаціями. У результаті проведеної математичної процедури ми отримали загальну суму балів, яка відповідає низькому, середньому і високому рівню фізичної підготовленості, що представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичної підготовленості (у балах) [2]

Вік	Рівні фізичної підготовленості		
	Низькі й нижчі за середній	Середні	Вищі за середній і високі
Хлопчики			
7	13-22	23 - 28	29 - 34 і вище
8	13-23	24-29	30 - 35 і вище
9	14 - 24	25 - 29	30 - 36 і вище
Дівчатка			
7	12-23	24 - 27	28 - 32і вище
8	13-24	25 - 27	28 - 34 і вище
9	14-24	25 - 28	29-33 і вище

Далі всі діти згідно з віком і статтю були згруповані для виявлення кількості учнів, які мали низькі, середні й високі рівні розвитку фізичних якостей (у %).

Таблиця 2

Розподіл школярів за рівнями фізичної підготовленості [2]

Вік	Стать	Кількість дослідж.	Низькі й нижчі за середні		Середні		Вищі за середні й високі	
			абсол.	%	абсол.	%	абсол.	%
7	Х	25	22,5	30,0	34,1	45,5	18,4	24,5
	Д	25	21,9	29,2	36,1	48,1	17,0	22,7
8	Х	25	22,3	29,7	32,4	43,2	20,3	27,1
	Д	25	22,7	30,3	35,0	46,6	17,3	23,1
9	Х	25	21,3	28,4	32,0	42,7	21,7	28,9
	Д	25	22,7	30.3	34,2	45.6	18,0	24,0

Аналіз матеріалів, представлених в таблиці 2, свідчить про наявність досить великого відсотку школярів, які мали низький і нижчий за середній показники фізичної підготовленості (від 21,3 до 22,7%). Поширення (у %) низьких рівнів у хлопчиків і дівчат практично не відрізняються: у одних випадках незначний відсоток мають хлопчики (у 8-9 років) в інших (у 7 років) – дівчатка ($P > 0,05$).

Що стосується відсоткового співвідношення учнів з середнім рівнем фізичної підготовленості, то хлопчики 7 років мають перевагу (на 5,6%).

Проте, як показали результати дослідження, за цією віковою групою хлопчиків, які мали високі рівні розвитку фізичних якостей, виявлено значно більше, ніж дівчаток ($P < 0,05$).

Таким чином, аналіз індивідуальних даних засвідчив не тільки гетерохроність у розвитку моторики молодших школярів, але й наявність значного відсотка дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Даний факт має значення для практики фізичного виховання і свідчить, що середній показник для всієї популяції молодших школярів неприйнятний, оскільки за узагальненою величиною ховається значний відсоток учнів з низькими показниками фізичної підготовленості [15].

Отримані вище матеріали були нами використані в якості вихідної статистики для вирішення питання про залежність структури фізичної підготовленості від рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів. За допомогою запропонованої нами методики класифікації, суть якої подана вище, де вся сукупність об’єктів була розподілена на три групи, приналежність до якої свідчила про високий, середній і низький рівні фізичної підготовленості молодших школярів 7 років. У даній статті описано факторні вирішення структури фізичної підготовленості лише на прикладі семирічних хлопчиків і дівчат .

Так, результати аналізу факторних вирішень, отриманих на **групі 7-річних** школярів, які мали різний рівень розвитку фізичних якостей, наведені в узагальненому виді в таблиці 3.

Аналіз набору тестів, виконаний на цій віко-статевій групі школярів, дозволяє виділити, як правило, постійне число факторів – шість, які становлять 81,4-89,6 % загальної дисперсії вибірки у хлопчиків і 77,6-88,7 % загальної дисперсії вибірки у дівчаток. Відсотковій внесок виділених факторів у хлопчиків з різним рівнем розвитку фізичних якостей наведено в таблиці 3. Її аналіз свідчить про те, що:

- Чинник "Швидкісні можливості" у групі хлопчиків з високим рівнем розвитку фізичних якостей мають найбільший внесок у дисперсію вибірки – 26,5%. У хлопчиків з середнім рівнем розвитку фізичних якостей внесок цього чиннику – 11,9 %, з низьким – 10,4 %.
- Чинник "Спритність" у групі хлопчиків з середнім рівнем розвитку фізичних якостей має значний внесок – 26,2 %, з високим – 8,8 %, з низьким – 12,7 %.

- Чинник "Гнучкість" у групі хлопчиків з низьким рівнем розвитку фізичних якостей складає – 23,8 %, тоді як в групі з середнім рівнем всього – 9,1 %, а в групі з високим рівнем – 6,2 %.
- Чинник "Швидкісно-силові можливості" у хлопчиків усіх рівнів фізичної підготовленості має такий внесок: з високим рівнем – 9,5 %, середнім – 15,5 %, з низьким – 19,3 %.
- Чинник "Силової витривалості" у хлопчиків з високим рівнем мають внесок – 19,3 %, з низьким – 8,2 %, а з середнім – 7,9 %.
- Чинник "Швидкісна витривалість" у групі з високим рівнем мають – 19,3 %, з середнім рівнем мають – 10,8 %, і з низьким рівнем, всього – 8,6 %.

Аналіз матеріалів факторних вирішень, отриманих у дівчаток 7 років (табл. 3), які характеризувалися різним рівнем розвитку фізичних якостей, показав, що число виділених факторів, як і у хлопчиків, становить шість. Аналіз відсоткового внеску свідчить про те, що:

- Чинник "Спритність" у дівчаток з високим рівнем складає 20,7 %, з низьким – 16,4 %, з середнім – 12,6 %.
- Чинник "Швидкісно-силові можливості" у дівчаток з високим рівнем розвитку фізичних якостей складає – 21,6 % з середнім – 7,8 % і низьким – 25,8 %.
- Чинник "Гнучкість" у дівчаток з середнім рівнем складає – 14,1 %, з низьким – 12,4 %, з високим – 9,4 %.

Таблиця 3

Факторна структура фізичної підготовленості 7-річних школярів, які мали різний рівень розвитку фізичних якостей [2]

№ п/п	Індефіковані фактори	Внесок в дисперсію вибірки (в %)	Тести, які мають високі факторні коефіцієнти	Величина факторного коефіцієнта
1	2	3	4	5
Хлопчики. Високий рівень розвитку фізичних, якостей				
1.	Швидкісні можливості	26,5	Біг на 30 м	0,953
2.	Швидкісна витривалість	19,3	Біг на 100 м	0,961
3.	Силова витривалість	19,3	Вис на зігнутих руках	0,964
4.	Швидкісно-силові можливості	9,5	Стрибок в довжину з місця	0,954
5.	Спритність	8,8	Човниковий біг 4 х 9 м	0,983
6.	Гнучкість	6,2	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	0,955
	% дисперсії	89,6		
Хлопчики. Середній рівень розвитку фізичних якостей				
1.	Спритність	26,2	Човниковий біг 4 х 9 м	0,966
2.	Швидкісно-силові можливості	15,5	Стрибок в довжину з місця	0,977
3.	Швидкісні можливості	11,9	Біг на ЗО м	0,966
4.	Швидкісна витривалість	10,8	Біг на 100 м	0,973
5.	Гнучкість	9,1	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	0,955
6.	Силові витривалість	7,9	Вис на зігнутих руках	0,961
	% дисперсії	81,4		
Хлопчики. Низький рівень розвитку фізичних якостей				
1.	Гнучкість	23,8	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	0,944
2.	Швидкісно-силові можливості	19,3	Стрибок в довжину з місця	0,959

Продовження табл. 3

3.	Спритність	12,7	Човниковий біг 4 х 9 м	0,953
4.	Швидкісні можливості	10,4	Біг на 30 м	
5.	Швидкісна витривалість	8,6	Біг на 100 м	0,941
6.	Силова витривалість	8,2	Вис на зігнутих руках	0,874
	% дисперсії	83,0		
Дівчата				
Високий рівень розвитку фізичних якостей				
1.	Швидкісно-силові можливості	21,6	Стрибок в довжину з місця	0,991
2.	Спритність	20,7	Човниковий біг 4 х 9 м	*0,986*
3.	Силова витривалість	11,7	Вис на зігнутих руках	0,995
4.	Швидкісні можливості	9,4	Біг на 30 м	0,954
5.	Гнучкість	9,4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	0,992
6.	Швидкісна витривалість	9,5	Біг на 100 м	0,984
	% дисперсії	80,2		
Дівчата. Середній рівень розвитку фізичних якостей				
1.	Швидкісні можливості	24,1	Біг на 30 м	0,954
2.	Гнучкість	14,1	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	0,977
3.	Спритність	12,6	Човниковий біг 4 х9 м	0,992
4.	Силова витривалість	9,5	Вис на зігнутих руках	0,985
5.	Швидкісна витривалість	7,4	Біг на 100 м	0,991
6.	Швидкісно-силові можливості	7,8	Стрибок в довжину з місця	0,985
	% дисперсії	77,6		
Дівчата. Низький рівень розвитку фізичних якостей				
1.	Швидкісно-силові можливості	25,8	Стрибок в довжину з місця	0,954
2.	Швидкісні можливості	15,2	Біг на 30 м	0,977
3.	Гнучкість	12,4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	0,841
4.	Спритність	16,4	Човниковий біг 4 х 9 м	0,995
5.	Швидкісна витривалість	7,4	Біг на 100 м	0,992
6.	Силова витривалість	9,4	Вис на зігнутих руках	0,985
	% дисперсії	88,7		

- Чинник "Силова витривалість" мав рівний внесок у дівчаток з низьким і середнім рівнями – 9,4 і 9,5 %, а з високим – 11,7 %.
- Чинник "Швидкісні можливості" у дівчаток з високим рівнем розвитку фізичних якостей рівний – 9,4 %, з середнім – 24,1 % і з низьким – 15,2 %.
- Чинник «Силові можливості» рівний 14,9% й індефікований тільки у дівчаток з високим рівнем розвитку фізичних якостей.

- Чинник "Швидкісна витривалість" рівний у групах з середнім і низьким рівнями розвитку 7,4 % й індефікований тільки у дівчаток з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 9,5 %.

Висновки.

1. Оцінка індивідуальних показників дозволяє встановити, що аналізовані групи дітей неоднорідні. Виявлено, що від 27,5 до 29,1% хлопчиків від 7 до 9 років мають низькі і нижче за середні рівні фізичної підготовленості. У дівчаток цей діапазон становить від 21,8% до 22,6%. Цей факт вказує на нереальність застосування єдиної методики фізичного виховання для досліджуваного контингенту.

2. Вивчення залежності структури фізичної підготовленості від рівня розвитку фізичних якостей школярів 7-9 років виявило такі факти:

- факторний аналіз постійного відбору тестів, які виконувалися на контингенті дітей молодшого шкільного віку, дозволяє виділяти постійне число факторів – шість;
- індефіковані фактори зумовлені, головним чином, змістом фактеризованої батареєю тестів. Іншими словами, з урахуванням ідеї факторного аналізу [11, 12, 13,] його результати зумовлені підбором тестів;
- з урахуванням отриманого матеріалу необхідно відзначити основний факт - розбіжність у компонентному складі фізичної підготовленості школярів [14] (у зміні величини внеску факторів у загальну дисперсію вибірки), що має принципове значення для обґрунтування складу засобів і їх нормування [2].

3. Отримані дані є експериментальним підтвердженням необхідності індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів, які мають низький рівень розвитку фізичних якостей, шляхом підбору ефективних засобів і методів, адекватних компонентному складу структури їх фізичної підготовленості [15].

Використанні джерела

1. Бенедь С.П. Рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку шкіл нового типу / С.П. Бенедь // 4-а Міжнародна наукова-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця, 2001. – С. 339-342.

2. Швець О.П. Факторна структура фізичної підготовленості школярів 7-9 років / О.П. Швець, Е.С. Вільчковський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць. Випуск 9. – Вінниця, 2010. – С. 19 – 33

3. Швець О.П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу: автореф. дис. к. н. з фіз. вих. і спорту (24.00.02) / О.П. Швець – Івано-Франківськ ДВНЗ, 2011 – 21с.

4. Соколова И.М. Методы исследования адаптации у студентов / И.М. Соколова. — Харьков, 2001. — С. 276.

5. Майданник В.Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в XXI столітті / Педіатрія, акушерство та гінекологія. — 2002. — № 1. — С. 812.

6. Пархоменко Л.К. Медикосоциальные проблемы сохранения здоровья подростков в Украине [Электронный ресурс] / Л.К. Пархоменко // Здоровье ребенка. — 2006. — № 1 / Организация здравоохранения — http://pediatric.mif–ua.com/archive/issue207/article210/.

7. Антипкин Ю.Г. VI Конгресс педиатров Украины: профессиональный диалог о самом важном / Ю.Г. Антипкин, Р.А. Моисеенко, Н.В. Хайтович // Здоров'я України. — 2009. — № 21. — С. 2425.

8. Сидорченко К.М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку у спеціальних медичних групах // Проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 8. — С. 8082.

9. Поборский А.Н., Кожевников В.С. Адаптация первоклассниковсемилеток по ряду функциональных показателей к обучению в школе по новой учебной программе // Физиология человека. — 1997. — Т. 23, № 6. — С. 4448.

10. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей // Междунар. мед. журнал. — 2003. — Т. 9, № 3. — С. 69.

11. Спортивная метрология: учеб, для институтов физической культуры./ М.А. Годик. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

12. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие / Т.Ю Круцевич, М.И. Воробьев. - К.: ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005.- 195 с.

13. Куц О.С. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичного стану населення. / О.С. Куц, В.М. Стефанишин // IV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» - Вінниця, 2001. - С. 33-36.

Окунь Я. Факторный анализ./ Я Окунь - Статистика, 1973. - 200 с.

14. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С.І. Присяжнюк - Л.: ЛДІФК, 2001. - 17 с.

15. Яблочникова Н. А. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих низкий уровень развития двигательных качеств, автореф. дис. к.п.н. (13.00.04.). / Н.А. Яблочникова - М.: ВНИИФКС, 1995. - 24 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД

Шинкарук Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

В статті розглянуто вітчизняний досвід впровадження інноваційних технологій у вищу освіту. Зазначено, що об'єктивною тенденцією розвитку усіх сфер суспільного життя виступають глобальні інтеграційні процеси сучасного світу.

Парадигма інноваційного розвитку вищої освіти передбачає такий спосіб організації діяльності вищого навчального закладу, який забезпечує досягнення цілей та завдань його інноваційного розвитку. процесу розроблення інновацій у вищих навчальних закладах фізкультурного типу (методики, форми, педагогічні технології тощо), необхідно забезпечення їх впровадження, засвоєння та подальшого супроводження. Пріоритетними освітніми інноваціями у ВНЗ визначено: впровадження в навчальний процес модульного навчання та рейтингової системи контролю знань; систему дистанційного навчання; комп'ютеризацію бібліотек з використанням програм електронного каталогу та створення фонду електронних навчальних та навчально-методичних матеріалів; електронну система управління діяльністю навчального закладу та навчальним процесом.

INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION: NATIONAL EXPERIENCE

Shynkaruk Oksana The article deals with domestic experience implementing innovative technologies in higher education. Indicated that the objective tendencies of development of all spheres of public life are the global integration processes of the modern world. Paradigm innovative development of higher education provides a way to organize the activities of the university, which achieves the goals and objectives of its innovation. Development process of innovation in higher education of sports type (methods, forms, educational technology, etc.) necessary to ensure their implementation, learning and further support. Priority educational innovation in higher education identified: introduction in educational process of modular training and rating system of knowledge control; distance learning system; computerization of libraries using the e-catalog and a fund e-learning and training materials; Electronic system management of the institution and the educational process.

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ

Шинкарук Оксана В статье рассмотрен отечественный опыт внедрения инновационных технологий в высшем образовании. Отмечено, что объективной тенденцией развития всех сфер общественной жизни выступают глобальные интеграционные процессы современного мира. Парадигма инновационного развития высшего образования предусматривает такой способ организации деятельности высшего учебного заведения, который обеспечивает достижение целей и задач его инновационного развития, процесса разработки инноваций в высших учебных заведениях физкультурного типа (методики, формы, педагогические технологии и т.д.); необходимо обеспечение их внедрения, освоения и дальнейшего сопровождения. Приоритетными образовательными инновациями в вузе определены: внедрение в учебный процесс модульного обучения и рейтинговой системы контроля знаний; систему дистанционного обучения; компьютеризацию библиотек с

		использованием программ электронного каталога и создания фонда электронных учебных и учебно-методических материалов; электронную систему управления деятельностью учебного заведения и учебным процессом.
Ключові слова: Інновації, інноваційні технологія, освіта, вища школа.	Innovation, technology innovation, education, high school.	Инновации, инновационные технологии, образование, высшая школа.

Постановка проблеми. Пріоритетним напрямом освітньої системи України, що підтверджено державними законами та нормативними документами, є доступ до якісної освіти. В Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що в Україні повинен забезпечуватися прискорений, випереджальний інноваційний розвиток освіти шляхом оновлення змісту освіти та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних науково-технічних досягнень [6]. Тому впровадження інноваційних технологій в навчально-виховний процес є одним із найважливіших питань, які сьогодні розглядаються в освіті. Для сучасного суспільства впровадження інноваційних технологій в освіту має не стільки теоретичне, скільки прагматичне значення, оскільки в умовах глобалізації воно стосується його історичного розвитку та перспектив, які пов'язані з так званими «високими технологіями» [2]. Необхідною умовою використання інформаційних технологій є реформування системи освіти, розробка нових дидактичних і методичних концептуальних засад освіти. Потреба вдосконалення системи підготовки фахівців вимагає розширення фундаментальної складової в підготовці фахівців [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці визначають [9, 10], що об'єктивною тенденцією розвитку усіх сфер суспільного життя є глобальні інтеграційні процеси сучасного світу. Процеси глобалізації впливають на суспільство, процес виробництва, культуру та духовне життя, освітню та наукові сфери. Глобалізація є тим визначальним чинником, який впливає на формування способу та якості життя людини і суспільства в цілому. У зв'язку з цим перед вищими навчальними закладами [3, 4] України встає нагальне завдання – підготовка фахівців нової генерації, здатних творчо мислити, швидко орієнтуватися у сучасному насиченому інформаційному просторі, приймати нестандартні рішення, вчитися і розвиватися протягом усього життя. Освіта XXI ст. відзначається підвищенням вимог до її якості та підготовки фахівців, вона повинна постійно оновлюватися шляхом нових знань, сучасних технологій, засобів навчання, впровадження інноваційних організаційних та управлінських підходів. Тільки така освіта може вважатися інноваційною.

Незважаючи на розвиток інноваційних технологій та їхнє впровадження у вищі навчальні заклади України, у вишах фізкультурного типу ця проблема залишається актуальною. Ігнорування сучасних підходів до викладання, застосування інноваційних засобів і методів у спортивних навчальних закладах, не дозволить готувати спортивні кадри для галузі фізичної культури і спорту, які зможуть конкурувати з іноземними фахівцями.

У зв'язку з вище зазначеним, обрана тема потребує дослідження.

Дослідження виконуються у відповідності до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр.

Мета досліджень – дослідити вітчизняний досвід впровадження інноваційних технологій у систему вищої школи в Україні та визначити характерні особливості інноваційної діяльності у вищих навчальних закладах.

Методи досліджень – аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. Термін «інновація» походить від латинського слова «innovatio, novo» (змінювати, поновлювати, винаходити) й означає введення нового. В сучасній науковій літературі інновації розглядаються в цілому як нові форми організації праці й управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки різноманітні установи та організації, але й певні галузі соціальної життєдіяльності людей [3, 4].

Виникнення та впровадження освітніх інновацій пов'язують з періодом зародження експериментальної педагогіки другої половини XIX ст. З 60-х років поняття «інноваційність» щільно входить у життя суспільства, стає ключовим у характеристиці становлення та розвитку постіндустріальної формації [10]. Дослідження інноваційних технологій в освіті ведуться з кінця 50-х років XX сторіччя, у вітчизняній практиці термін «інновація в освіті» почав використовуватися лише у середині 80-х років XX століття у зв'язку з процесами перебудови радянської освітньої системи. Проблемам інноваційної діяльності в освітній сфері було присвячено чимало досліджень провідних вчених, серед яких К.Ангеловськи, Л. Ващенко, О. Козлова, Н. Артикуца, М. Поташник, О. Арламов, М. Бургін, В. Журавльов, Н. Юсуфбекова, А. Ніколс, Г. Герасимова, Л. Ілюхина, І. Беха, Л. Даниленко, І. Дичківська, М. Кларіна, О. Пєхота, О. Попова, Л. Подимова, А. Прігожина, В. Сластьоніна, А. Хуторський та інші [8, 11].

Для України інноваційний потенціал вищої школи може й має стати ресурсом для модернізаційного прориву щодо розвитку високотехнологічних галузей економіки, перспективних наукових напрямів, формування сучасних соціально-культурних стандартів життя. Проблемам інноваційної діяльності в освітній сфері України присвячено дослідження провідних вчених Л. Губерського, М. Згуровського, В. Кременя, В. Лугового, Ж.Таланова, Ю. Рашкевича тощо [1, 3, 5, 9].

Розглядаючи питання про інноваційну освітню діяльність фахівці визначають певні дефініції: «інновація», «інноваційний проект», «інноваційна культура», «освітні інновації», «інноваційна освітня діяльність». Це дозволяє встановити сутнісні особливості перебігу інноваційних процесів у системі освіти [3].

Спираючись на визначення «інновацій» згідно із Законом України «Про інноваційну діяльність» [7], «інновації у сфері освіти або освітні інновації» можна трактувати як новостворені (застосовані) та (або) вдосконалені конкурентоспроможні технології, продукція або послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного або іншого характеру, що істотно підвищують якість, ефективність та результативність навчально-виховного процесу. При цьому, основними елементами «освітньої інновації» є її носій (творча особистість), який має певну інноваційну ідею (ядро інновації) та проводить інноваційний експеримент (джерело інновації); споживач інновації – учень або група студентів, слухачів (які здобувають знання з певного напряму); а також інституції, що забезпечують упровадження інновацій у навчальний процес (заклади освіти; наукові, методичні, науково-методичні установи; науково-виробничі підприємства; державні та місцеві органи управління освітою й самоврядування в галузі освіти). Основними характерними рисами, що відображають її як специфічну категорію, є:

- цілеспрямовані зміни, які вносять у сферу освіти нові стабільні елементи (нововведення), що викликають її перехід з одного якісного стану до іншого; тобто не будь-які зміни в освіті є інновації, а лише ті, що провокують зміни цілей і результатів освіти (через її зміст) та зміну способів їх досягнення (через форми, характер та організацію навчального процесу) ;
- наявність специфічних особливостей, що пов'язані із соціально-психологічними та іншими аспектами педагогічної діяльності;

• інноваційні зміни можуть ініціюватися на будь-якому з рівнів освітньої системи (викладачем (вчителем), студентом (учнем), керівництвом окремої освітньої установи, державними і місцевими органами управління освітою та самоврядування в галузі освіти);

• інноваційні зміни повинні здійснюватися в діяльності та мисленні всіх учасників освітньою процесу;

• інноваційні процеси у сфері освіти повинні бути безперервними та спрямованими на постійне покращання існуючої системи ;

• задля забезпечення процесу постійного інноваційного оновлення освітньої сфери необхідно впроваджувати відповідні механізми управління якістю освіти;

• ефективність впровадження певної інновації значною мірою залежить від рівня сприйнятливості до інноваційних змін системи (яка впроваджує інновацію) та наявністю в неї реальних можливостей здійснення (впровадження) інновації (тобто, реалізовуваності). [7]

Отже, інновацію розглядають як реалізоване нововведення в освіті – у змісті, методах, прийомах і формах навчальної діяльності та виховання особистості (методиках, технологіях), у змісті та формах організації управління освітньою системою, а також в організаційній структурі закладів освіти, у засобах навчання і виховання та в підходах до соціальних послуг в освіті апробації й експертизи нововведення, що суттєво підвищує якість, ефективність та результативність навчально-виховного процесу, який проходить різні стадії (рис. 1).

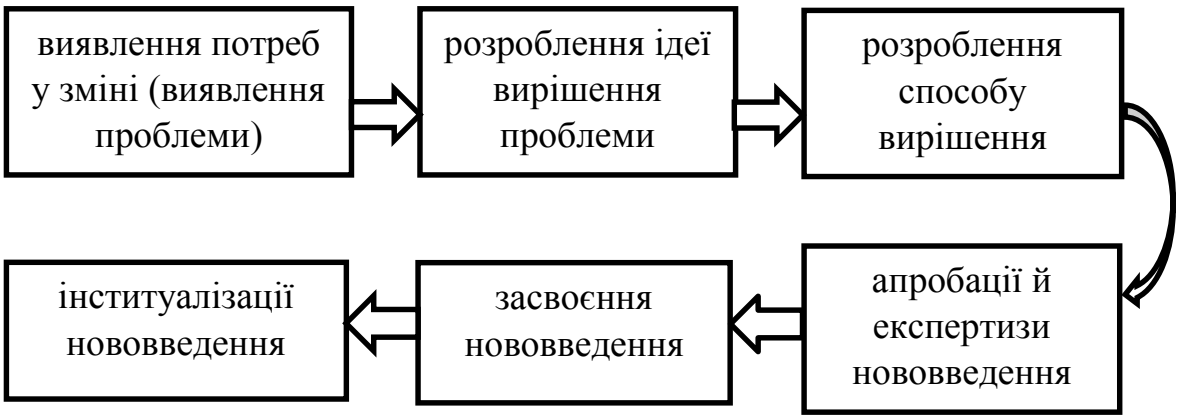


Рис.1 Стадії навчально-виховного процесу

Інноваційний процес починається з виявлення необхідності змін на певних ділянках освітнього процесу у вищій школі, що відбувається завдяки аналітичній роботі спеціалізованих наукових організацій, органів управління освітою, керівників ВНЗ, науково-педагогічних колективів.

Сучасні вітчизняні вчені [3] розглядають інновацію в освіті як:

—процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв’язання тих педагогічних проблем, які досі розв’язувались по-іншому;

—результат творчого пошуку оригінальних нестандартних розв’язань для різноманітних педагогічних проблем;

—актуальні, значущі й системні новоутворення, які виникають на основі різноманітних ініціатив і нововведень, що стають перспективними в контексті еволюції освіти і позитивно впливають на її розвиток;

—продукти інноваційної освітньої діяльності, які характеризуються процесами створення та використання нового засобу (нововведення) в галузі педагогіки та наукових досліджень;

— різні нововведення в діяльності навчально-виховних закладів, у здійсненні навчально-виховного процесу.

Будь-яка інновація передбачає наявність певного плану реалізації, а також оцінку результатів її здійснення у певних умовах. Таким чином, впровадження інновацій в освітній сфері передбачає розробку «інноваційного проекту» [7] – комплекту документів, що визначає процедуру і комплекс усіх необхідних заходів (у тому числі інвестиційних) щодо створення та реалізації інноваційного продукту і (або) інноваційної (у нашому випадку освітньої) продукції. «Інноваційним продуктом» у сфері освіти при цьому можуть бути - концепції, теорії, системи, моделі, методики, технології, методи, прийоми, форми та інше, як у навчальній діяльності, так і в забезпеченні навчального процесу.

Серед пріоритетних освітніх інновацій у ВНЗ фахівці [1, 5, 9] звертають увагу на наступні:

— впровадження в навчальний процес модульного навчання та рейтингової системи контролю знань (кредитно-модульна система);

— систему дистанційного навчання;

— комп'ютеризацію бібліотек з використанням програм електронного каталогу та створення фонду електронних навчальних та навчально-методичних матеріалів;

— електронну система управління діяльністю навчального закладу та навчальним процесом.

У навчальному процесі успішно використовуються різноманітні інноваційні педагогічні методики, основою яких є інтерактивність та максимальна наближеність до реальної професійної діяльності майбутнього фахівця, серед яких:

— імітаційні технології (ігрові та дискусійні форми організації);

— технологія «кейс-метод» (максимальна наближеність до реальності);

— методика відеотренінгу (максимальна наближеність до реальності);

— комп'ютерне моделювання;

— інтерактивні технології;

— технології колективно-групового навчання;

— технології ситуативного моделювання;

— технології опрацювання дискусійних питань;

— проектна технологія;

— інформаційні технології;

— технології диференційованого навчання;

— текстоцентрична технологія навчання та інші.

Низка інноваційних форм організації навчального процесу, технології навчання нерозривно пов'язані із створенням у ВНЗ інноваційного інструментарію творчої діяльності студентів і викладачів, а саме матеріально-технічного забезпечення. Пріоритетне значення при цьому мають комп'ютерні класи з доступом в Інтернет, оскільки використання комп'ютерів у навчанні, дослідженні, контролі та самоконтролі вкрай необхідне в умовах інтенсивних інноваційних технологій навчання.

Основою інноваційної діяльності сучасного викладача є формування інноваційно-програмного методичного комплексу з дисципліни. Поряд з програмним і змістовим забезпеченням дисциплін на перше місце виступає використання інформаційних засобів та їх дидактична властивість. Це передбачає наочне та образне подання інформації, створення відеотеки для ілюстрації інформаційного матеріалу: конспекту лекцій, електронних конспектів лекцій, які дозволяють об'єднати слайд-шоу текстового і графічного супроводження (фотознімки, діаграми, рисунки) з комп'ютерною анімацією тексту, показом

документальних записів. Тут об'єднуються технічні можливості – комп'ютерні та відеотехнічні з живим спілкуванням лектора з аудиторією.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Таким чином, парадигма інноваційного розвитку вищої освіти передбачає такий спосіб організації діяльності вищого навчального закладу, який забезпечує досягнення цілей та завдань його інноваційного розвитку.

Ключовим елементом цієї парадигми залишаються знання, як і для парадигми традиційної, головною ж відмінністю є те, що якщо попередній підхід з'ясовував спосіб передання знань, то новий підхід робить акцент на способі їх виробництва. Інноваційний вищий навчальний заклад потребує нових підходів як в управлінні, так і в організації навчально-виховного процесу.

Окрім процесу розроблення інновацій у вищих навчальних закладах фізкультурного типу (методики, форми, педагогічної технології тощо), необхідно забезпечення їх впровадження, засвоєння та подальшого супроводження. Отже, перспективами подальших досліджень з даного напрямку є розробка методології організації інноваційних процесів у вищих навчальних закладах фізкультурного типу та управління ними.

Список використаних літературних джерел

1. Вища освіта в Україні і Болонський процес: навч. посіб. / В.Г. Кремень, С.М. Ніколаєнко, М.Ф. Степко [та ін.]; за ред. В.Г. Кременя, С.М. Ніколаєнка. – К. : Знання, 2005. – 327 с.

2. Гриневич Л. План демонополізації освіти і науки [Електронний ресурс] / Л. Гриневич // Освітня політика: портал громадських експертів. – Режим доступу: http://education-ua.org/ua/articles/218-plan-demonopolizatsiji-osviti-inauki.

3. Інновації у вищій освіті: вітчизняний і зарубіжний досвід: навч. посіб./І.В. Артьомов, І.П. Студеняк, Й.Й. Головач, А.В. Гусь. – Ужгород: ПП «АУТ-ДОР-ШАРК», 2015. – 360 с. (Серія «Євроінтеграція: український вимір». Вип. 23).

4. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи: монографія / за ред. П.Ю. Сауха. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2011. – 444 с.

5. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес: матеріали до першої лекції / уклад. М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, К.М. Левківський, Ю.В. Сухарніков; відп. ред. М.Ф. Степко. – К., 2004. – 24 с.

6. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року N 347/2002 [Електронний ресурс] // Офіційний вісник України. – 2002. – № 16. – С. 11. – Режим доступу : http://www.president.gov.ua/documents/151.html. - 1

7. Про інноваційну діяльність : Закон України від 04.07.2002 № 40-IV (зі змінами і доповненнями) [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради України ; Верховна рада України. – 2002. – № 36. – Режим доступу : http://zakon1.rada.gov.ua/ laws/show/40-15. 7

8. Сиротинко Г. О. Інноваційний розвиток освіти: проблеми переходу від теорії до практики / Г. О. Сиротинко // Управління школою. – 2005. – № 1. – С. 15–18.

9. Степко М. Світові тенденції розвитку систем вищої освіти та проблеми забезпечення якості й ефективності вищої освіти в Україні /М. Степко // Вищ. шк. – 2013. – № 7. – С. 13–22.

10. Суліма Є. Інноваційні виклики сучасності й динаміка модернізації національної освіти / Є. Суліма // Вища шк. – 2013.– № 7. – С. 7–12.

11. Яровенко Т. С. Види інновацій в освіті та їх класифікація /Т. С. Яровенко // Вісник Дніпропетровського університету. Серія "Економіка". - Вип. 6(4), 2012. – С.214-219.

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ГРУП СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ «ТУРИЗМ І СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ»

Шкура Володимир
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Анотації:

У статті представлені результати аналізу науково-методичної літератури і педагогічних спостережень з питань планування навчально-тренувального процесу студентів педагогічних ВНЗ (напрямок підготовки «Фізичне виховання»), що займаються у групах спортивно-педагогічного удосконалення «Туризм і спортивне орієнтування». Визначені особливості навчально-тренувального процесу студентів, урахування яких на етапі планування тренувальної роботи дає можливість оптимізувати процес, підвищуючи його ефективність.

FEATURES OF PLANNING OF TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF GROUPS OF SPORTS-PEDAGOGICAL PERFECTION "TOURISM AND ORIENTEERING" Shkura Volodymyr The paper presents the results of analysis of specialist literature and pedagogical supervision on issuses of planning of educational and training process of students of pedagogical higher education establishments (specialization “Physical preparation”) who engage in groups of sport and pedagogical skills development “Tourism and Orienteering”. Features of educational and training process of students were determind. Their incorporation during planning of training enables to streamline the process improving its efficiency.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ГРУПП СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» Шкура Владимир В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы и педагогических наблюдений по вопросам планирования учебно-тренировочного процесса студентов педагогических вузов (направление подготовки «Физическое воспитание»), которые занимаются в группах спортивно-педагогического совершенствования «Туризм и спортивное ориентирование». Определены особенности учебно-тренировочного процесса студентов, учет которых на этапе планирования тренировочной работы позволяет оптимизировать процесс, повышая его эффективность.

Ключові слова:
навчально-тренувальний процес, планування, студенти.

educational and training process, planning, students.

учебно-тренировочный процесс, планирование, студенты.

Постановка проблеми. Сучасному розвиткові суспільства притаманна поява нових спортивних ідей, які науково обґрунтовуються і теоретично та практично розробляються, що провокує появу нових видів спорту, фізичної культури і фізичної рекреації [5, 10]. Це дає підґрунтя потенційного поєднання можливостей спортивного туризму і спортивного орієнтування.

Для досягнення певних спортивних результатів у спортивному туризмі та спортивному орієнтуванні студентам, що займаються у групах спортивно-педагогічного вдосконалення даного спрямування, необхідно протягом навчання у вищому педагогічному навчальному закладі проводити систематичні тренування, в процесі яких студенти набувають життєво важливих фізичних якостей, опановують техніку видів спортивного туризму та орієнтування, що суттєво відрізняються один від одного. Тому особливого значення набуває чітке планування навчально-тренувального процесу студентів з урахуванням їх статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я тощо [2, 9].

Ґрунтовною основою планування навчально-тренувального процесу є визначення оптимального співвідношення тренувальних навантажень і фізіологічних та функціональних можливостей студентів. Тільки за цих умов заняття спортивним туризмом та спортивним орієнтуванням стають фактором підвищення рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості та підвищення рівня фізичного здоров’я студентів [1, 6, 8].

Спортивний туризм і спортивне орієнтування вимагають різнобічної фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовленості студентів.

Результати у спортивному туризмі і орієнтуванні залежать не тільки від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, а у переважній більшості – у реалізації їх у техніці кожного конкретного виду спортивного туризму та спортивного орієнтування. Не слід забувати про те, що більшість студентів знайомляться з даними видами спорту саме у ВНЗ, що передбачає необхідність приділити певний час тренувального процесу на оволодіння необхідними знаннями, елементарними уміннями та навичками. При цьому, уявляти навчально-тренувальний процес туристів та орієнтувальників як суму тренувань в окремих видах буде неправильно.

Якщо мати на увазі, що для приросту спортивних результатів необхідно займатися технікою двох-трьох видів спортивного туризму (зазвичай це пішохідний, лижний, гірський туризм) та як мінімум двох видів спортивного орієнтування (бігом, на лижах), а також займатися кросовою (лижною) підготовкою (за сезон пробігти до 2000 км), то зрозуміло, що на це знадобиться 240-300 годин. На теоретичну, тактичну, психологічну підготовку часу практично не залишається. Тому найважливішим завданням є правильне, раціональне планування навчально-тренувального процесу з урахуванням всіх складових, від якого залежить його ефективність.

Навчально-тренувальний процес туристів-орієнтувальників включає великі обсяги та інтенсивність фізичних і психічних навантажень, різноманіття засобів технічної, тактичної і фізичної підготовки [3, 9]. У зв'язку з цим, значення особливостей раціонального режиму чергування навантажень і відпочинку (активного і пасивного), необхідні для планування тренувального процесу і підготовки до змагань. У процесі тренувань можливим є корегування та внесення змін до плану тренувального процесу в зв’язку з оперативним реагуванням на умови, що змінюються під час педагогічного процесу [4].

На даний час набуто значний досвід використання у тренувальному процесі засобів спортивного туризму різної спрямованості, їх обсягів на різних етапах багаторічної підготовки [11, 12]. При вивченні питань планування навчально-тренувального процесу зі спортивного туризму та спортивного орієнтування нами було виявлено обмежена кількість наукових досліджень.

Таким чином, правильне та гнучке планування навчально-тренувального процесу студентів педагогічних ВНЗ напрямку підготовки «Фізичне виховання», що займаються в групах спортивно-педагогічного вдосконалення «Туризм і спортивне орієнтування», є актуальним на сьогоднішній день.

Мета роботи – визначити особливості планування навчально-тренувального процесу студентів, що займаються в групах спортивно-педагогічного вдосконалення «Туризм і спортивне орієнтування».

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективності навчально-тренувального процесу необхідно систематизувати і підпорядкувати зрозумілій логіці функціонування великий обсяг складного змісту засобів і методів спортивного туризму та спортивного орієнтування. Слід пам’ятати, що планування навчально-тренувального процесу повинно ґрунтуватися на усвідомленні шляхів реалізації запланованого, яке, в свою чергу, вміщує контроль і облік результатів. Тільки на цьому підґрунті можливе ефективне керування навчально-тренувальним процесом студентів, що займаються у групах спортивно-педагогічного вдосконалення «Туризм і спортивне орієнтування».

Під час планування навчально-тренувального процесу необхідно враховувати наступне: план складається на основі програмних і нормативних документів [7]; у плані повинні закладатися розділи і пункти роботи, що мають конкретні та реальні шляхи виконання;

зважаючи на те, що навчально-тренувальний процес туристів-орієнтувальників має багато особливостей, у плані повинна простежуватися варіативність його реалізації.

Перш за все, планування передбачає проведення усіх видів підготовки – теоретичної, спеціальної (топографічної, технічної, тактичної, психологічної, техніка безпеки), фізичної (загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки) в залежності від запланованої участі в основних спортивних походах і змаганнях року. Це визначає кількість циклів основного періоду річного тренування.

Варіативність планування передбачає оперативне реагування на умови, що змінюються під час проведення навчально-тренувального процесу. Ми окреслили найбільш часто змінювані умови, що істотно впливають на планування і є його особливостями:

1. Рівень підготовленості студентів, що займаються у групах спортивно-педагогічного вдосконалення «Туризм і спортивне орієнтування» є різним. Береться до уваги не тільки різний рівень знань з теорії туризму та орієнтування, але і різний стан здоров'я, технічна, тактична, фізична підготовленість. Переважна більшість студентів І курсу розпочинає тренування зі знайомства з туризмом та спортивним орієнтуванням, тоді як більшість студентів старших курсів і магістранти мають вже спортивні розряди (і, навіть, спортивні звання) з даних видів спорту;

2. Використання засобів спортивного туризму та спортивного орієнтування має на увазі використання природного або спеціально створеного середовища. Наявність і можливість використання нестандартних, але цілком доступних і безпечних місць для проведення навчально-тренувальних занять є однією з основних особливостей планування тренувальної роботи. Такими місцями можуть бути території навчальних установ, міські парки, сквери, зони відпочинку, лісові масиви, і навіть міські квартали.

Отже, планування навчально-тренувального процесу може розроблятися за такими напрямками:

- найбільш оптимальним напрямком є планування і розробка системи тренувальних занять, які проводяться на місцевості. Для цього тренер повинен знати про наявність таких місць, їх особливості і можливості, які вони надають спортсмену для набуття спеціальних умінь та навичок, удосконалення спортивної майстерності, а також умови використання даних місцевостей у тренувальному процесі з огляду на дотримання техніки безпеки;

- розробка системи тренувальних занять, які проводяться у приміщенні вищого навчального закладу без використання місць, які спеціально підготовлені для занять (аудиторії, коридори, спортивна зала). Дані умови необхідні для проведення повноцінних тренувальних занять під час несприятливих погодних умов і частіше за все використовуються для вирішення завдань загальної фізичної підготовки, а також для виконання різноманітних спеціальних туристських завдань і завдань з орієнтування, що є основою тактичної і, частково, технічної підготовки;

- розробка системи тренувальних занять, які проводяться на базі вищого навчального закладу з використанням спеціально підготовлених місць (спеціально обладнані спортивні зали, скеледроми, приміщення зі штучно створеним природним середовищем або перешкодами). При розробці планування з даного напрямку слід враховувати, що дані умови дають можливість проведення як тренувань зі спеціальної підготовки, так і змагальної діяльності.

У плануванні навчально-тренувального процесу повинні враховуватися всі можливі варіанти проведення тренувальних занять задля їх ефективності.

3. В основу планування навчально-тренувального процесу зі студентами груп спортивно-педагогічного вдосконалення «Туризм і спортивне орієнтування» слід закладати кліматичні умови, що розділяють тренувальний процес на сезонні періоди, але при цьому пам'ятати про неможливість прогнозування конкретних погодних умов (сприятливих або

несприятливих), тому гнучкість тренувального графіку і взаємозамінність умов тренувань без втрати їх обсягу та інтенсивності є складним, але достатньо реальним завданням планування.

4. Важливу роль для планування навчально-тренувального процесу відіграє стан навчально-матеріальної бази, наявність або відсутність спортивного інвентарю та туристського спорядження. Особливістю забезпечення тренувальних занять зі спортивного орієнтування на місцевості є наявність спортивної карти місцевості, що є певною проблемою, яка може бути вирішена за рахунок самих студентів під керівництвом тренера і за допомогою комп'ютерної програми «OCAD».

5. Планування навчально-тренувального процесу неможливо без педагогічного контролю, який створює передумови для ефективного управління цим процесом. Теоретична підготовка туристів-орієнтувальників включає знання і розуміння суті попереднього, оперативного, поточного і підсумкового контролю, який здійснюється на рівні цілісного організму і окремих його систем.

З огляду на різнобічність фізичної і психічної підготовленості туристів-орієнтувальників, а також на те, що під час тренування або змагання, що проводяться на місцевості, спортсмен може надовго зникнути з поля зору тренерів та інших учасників, велику значимість набуває самоконтроль, який дозволяє спортсменові оцінювати ефективність тренування, стежити за функціональним станом організму та за станом свого здоров'я.

Самоконтроль складається з простих, загальнодоступних прийомів спостереження та обліку суб'єктивних показників (самопочуття, потовиділення, сон, апетит, працездатність, бажання тренуватись, індивідуальне перенесення змісту, об'єму та інтенсивності тренування тощо) і даних об'єктивного дослідження (частота серцевих скорочень, частота дихання, артеріальних тиск тощо). При підрахунку частоти пульсу необхідно стежити за його ритмічністю. Аритмія показує про перевантаження серцево-судинної системи. У цьому випадку необхідно негайно знизити навантаження, а при необхідності переглянути тижневі цикли. Частота дихання в спокійному стані дорівнює 11-17 вдихів і видихів. При фізичних навантаженнях вона збільшується до 30-45 разів на хвилину. Частота дихання у міру тренованості стає рідше за рахунок підвищення ємності легень і поліпшення засвоєння кисню.

До основного простого методу визначення індивідуального перенесення фізичних навантажень під час тренувального процесу відноситься спостереження за зовнішніми ознаками втоми.

Висновки.

1. Аналіз даних науково-методичної літератури та власного досвіду підтверджує необхідність оптимізації навчально-тренувального процесу студентів груп спортивно-педагогічного удосконалення «Туризм і спортивне орієнтування». Процес оптимізації повинен розпочинатися з періоду планування тренувальної роботи.

2. Навчально-тренувальний процес туристів-орієнтувальників має свої особливості, що повинно відображатися у плануванні тренувальної роботи.

3. Для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу необхідно враховувати наступні особливості його планування: рівень підготовленості студентів, використання природного або спеціально створеного середовища, наявність або відсутність спортивного інвентарю та туристського спорядження, використання самоконтролю під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

4. Під час планування враховувати всі можливі варіанти і умови проведення навчально-тренувальних занять: на місцевості, у приміщенні без використання місць, які спеціально підготовлені для занять даними видами спорту, а також спеціально підготовлених місця для тренувальних занять.

Перспективами подальших досліджень є моделювання та прогнозування результатів навчально-тренувального процесу студентів груп спортивно-педагогічного вдосконалення «Туризм і спортивне орієнтування» задля його оптимізації.

Список використаних джерел

1. Бутенко Г.О. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / Г.О. Бутенко, В.І. Курілова, В.М. Шкура // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Львів, 2012. – С. 312-316.

2. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Ю.А. Васильковская. – Краснодар, 2009. – 24 с.

3. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.

4. Денисенко І.О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І.О. Денисенко. - Дніпропетровськ, 2014. - 20 с.

5. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. –2010. – №2. – С.116-120.

6. Жигарев О.Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов: автореф. дисс. … канд. биол. наук: спец. 03.00.13. / О.Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002. – 24 с.

7. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю [Електронний ресурс]. – 02.10.2014. – № 1124. – Режим доступу до ресурсу: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE26117.html

8. Король С.А. Вплив засобів спортивного орієнтування на фізичне здоров'я студентів у процесі фізичного виховання / С.А. Король // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей ІІ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16-17 квітня 2015 р. – Суми: СумДУ, 2015. – С. 163-164.

9. Король С.А. Удосконалення фізичного виховання студентів технічних спеціальностей засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. / С.А. Король. – Львів, 2016. – 19 с.

10. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

11. Тарасеня Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.Ю. Тарасеня. – Санкт-Петербург, 2008. - 25 с.

12. Юрченко А.А. Комбинирование туристских пешеходных походов в процессе физического воспитания студентов вузов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00. / А.А. Юрченко. – Краснодар, 2012. – 25 с.

КРИТЕРІЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Якущенко Юрій, Дісковський Віктор

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

Розглянуто результати теоретичних і експериментальних досліджень щодо готовності майбутніх

CRITERIA READINESS OF FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS TO THE

КРИТЕРИИ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К

учителів фізичної культури до професійної діяльності в процесі проходження педагогічної практики. Визначені критерії ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діяльністного та рефлексивного компонентів готовності до навчально-виховної роботи. Порівняльними експериментальними дослідженнями виявлена ефективність впровадження методики оцінки компонентів готовності студентів до виконання професійних обов'язків у процесі проходження педагогічної практики.

EDUCATIONAL ACTIVITIES IN THE PROCESS PEDAGOGICAL PRACTICE Yakushchenko Yuri, Diskovskyy Victor Article presents the results theoretical and experimental studies on the readiness of the future teachers of physical training to professional activity in the course pedagogical practice. The criteria of values andof motivational, cognitive, active and a reflexive components of readiness for educational and pedagogical work. Comparative by the experimental research discovered efficiency of methodology for assessing of components of students' readiness to perform of professional duties of in the course pedagogical practice.

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ Якущенко Юрий, Дисковський Виктор Рассмотрены результаты теоретических и экспериментальных исследований по готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности в процессе прохождения педагогической практики. Определены критерии ценностно-мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного компонентов готовности к учебно-воспитательной работы. Сравнительными экспериментальными исследованиями обнаружена эффективность внедрения методики оценки компонентов готовности студентов к выполнению профессиональных обязанностей в процессе прохождения педагогической практики.

Ключові слова:
критерії готовності, компоненти готовності, майбутні учителі фізичної культури, педагогічна практика.

criteria readiness, components readiness, future teachers of physical education, teaching practice.

критерии готовности, компоненты готовности, будущие учителя физической культуры, педагогическая практика.

Постановка проблеми. Педагогічна практика у загальноосвітній школі є складовою частиною професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання. Методичне керівництво педагогічною практикою здійснюється кафедрою теорії і методики фізичного виховання. Педагогічна (виробнича) практика відіграє виняткову роль не тільки в прищепленні теоретичної інформації, але й практичних умінь і навичок для підготовки майбутніх вчителів. На наш погляд, багато недоліків у проходженні педагогічної практики виникають через відсутність обґрунтованих критеріїв оцінки діяльності майбутніх вчителів, відповідно до яких визначався б рівень їх компетентності. Визначення критеріїв готовності майбутніх учителів фізичної культури до проведення навчально-виховної роботи є основним чинником їх професійної придатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні реалії життя показують, що з року в рік спостерігається значне погіршення здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді, що викликає потребу в розробці активних засобів, методів реалізації фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів [6].

У численних дослідженнях [2, 3, 5, 9, 12 та ін.] відзначається, що початківці вчителі фізичної культури мають певні проблеми в опановуванні вміннями організації навчально-виховного процесу, розробки та реалізації засобів, методів фізичного виховання, дидактичного спілкування тощо.

Л. С. Рибалко [11], вказує на те, що продуктивність моніторингу якості підготовки залежить певною мірою від правильно визначеної критеріальної бази (критеріїв, показників, рівнів сформованості готовності майбутнього вчителя до професійно-педагогічної самореалізації).

З метою визначення критеріїв ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з учнями звернемося спочатку до визначення самого поняття «критерій». У словниках поняття «критерій» визначається як ознака, на підставі якого проводиться оцінка, визначення або класифікація чого-небудь; мірило відповідної оцінки [4]; як показник, ознака, на підставі якого формується оцінка якості об'єкта, процесу, мірило такої оцінки [7].

В. К. Валієва вказує на те, що під «критерієм» в педагогіці розуміють вимоги, яким має задовольняти явище і який-небудь об'єкт» [5, с. 94].

Г. В. Алфьорова вважає, що «критерій дає можливість отримати найбільш повне уявлення про якісний і кількісний стан складових компонентів готовності. Критерій є те, що повинно бути передбачено» [1, с. 28].

А. І. Міщенко пропонує в якості критеріїв використовувати мотиваційну, теоретичну, практичну готовність і креативність [8, с. 211].

Б. А. Райзберг, Л. Ш. Лозовський і Є. Б. Стародубцева відзначають, що критерій ефективності характеризує рівень ефективності системи, а критерій оптимальності – наскільки система близька до оптимального стану [10].

Аналіз спеціальної літератури дозволяє судити про те, що формування теоретичних знань, практичних умінь, ритму дидактичного спілкування вчителя фізичної культури здійснюється в процесі його безпосередньої педагогічної діяльності, в основному, після закінчення ВНЗ. Оцінюючи сучасний стан вишівської підготовки вчителів фізичної культури та їх професійної діяльності, можна констатувати, що в цій системі освіти є певний позитивний досвід формування у студентів знань і умінь у процесі навчально-виховної роботи. Але, поряд з цим, слід визнати, що практика такої підготовки потребує подальшого вивчення в таких напрямках:

1. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури не повинна обмежуватись використанням можливостей лише окремих дисциплін, а спрямована на орієнтацію системності й цілісності теоретичної та практичної підготовки студентів.

2. Розробка наукових критерії оцінки рівня професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури та його особистісно-значущих якостей.

3. Рівень сформованості таких умінь і навичок повинен визначатися сформованими вимогами і традицією навчально-виховного процесу шкільного предмета «Фізична культура».

Дані спеціальної літератури свідчать про те, що критерієм ефективності професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з учнями є результативність цього процесу, а саме – сформованість готовності майбутніх вчителів фізичної культури до навчально-виховної роботи з учнями. Безпосередньо якість цієї підготовки визначається рівнями сформованості таких взаємопов'язаних компонентів:

− ціннісно-мотиваційного – показниками сформованості якого є мотивація до формування здорового способу життя, активних засобів занять фізичними вправами і сприйняття її як особистісно значущої установки на успіх в досягненні цієї мети;

− когнітивного – повнота знань: методик фізичного виховання з учнями, контролю за ефективністю їх впливу та ін.;

− діяльністного – ступінь володіння комплексом умінь і навичок: проектування та реалізації оздоровчих, освітніх, виховних розвиваючих завдань фізичного виховання учнів;

− рефлексивного – ступінь здібностей до саморозвитку та самоосвіти (адекватна самооцінка, прагнення до самовдосконалення та самореалізації, здатність творчого використання міжпредметних зв'язків фізичної культури з іншими навчальними предметами).

Виділені компоненти є цілісною ієрархічною системою, яка відображає не тільки практичну готовність педагога до професійної діяльності, але до певної міри його особистість у цілому.

Мета дослідження – розробити критерії оцінки компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до навчально-виховної роботи в школі.

Завдання дослідження – визначити стан готовності студентів до виконання професійних обов’язків у процесі проходження педагогічної практики в школі.

Експертною оцінкою були обстежені 45 студентів 3-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка під час проходження педагогічних практик в 2016-2017 навчальному році.

Результати дослідження та їх обговорення. При розробці рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури в процесі проходження педагогічної практики враховувались такі рівні готовності: високий, достатній, середній і низький.

1. Високий рівень готовності студентів до викладання фізичної культури передбачав усвідомлення необхідності застосовувати активні форми та методи в навчально-виховному процесі з учнями на рівні глибоких переконань, ґрунтовні всебічні знання та бажання їх поглиблювати, практичні вміння й навички в цій області.

2. Достатній рівень готовності до фізкультурної діяльності фіксувався при умові усвідомлення необхідності застосовування засобів і методів фізичного виховання в навчально-виховному процесі школярів, наявності достатньо міцних знань.

3. Середній рівень готовності до фізкультурної діяльності передбачає недостатній рівень усвідомлення необхідності застосовувати засоби та методи фізичного виховання в навчально-виховному процесі школярів, недостатньо міцні знання та індиферентне відношення до застосування.

4. Рівень готовності до фізкультурної діяльності оцінювався як низький у випадку відсутності усвідомлення необхідності застосовувати фізичне виховання в навчально-виховному процесі школярів, низького рівня знань та негативної мотивації до застосування, браку практичних умінь. Для наочності, компоненти, відповідні їм показники, критерії та рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до навчально-виховної роботи з учнями представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Компоненти, показники та критерії рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності

Компоненти та його показники		Критерії рівнів готовності	Бал
Ціннісно-мотиваційний	Ставлення до фізичної культури як до професійно-необхідного виду діяльності, мотивація до застосування фізичної культури в умовах загальноосвітньої школи	Усвідомлення необхідності застосовувати фізичну культуру в процесі навчально-виховного процесу з дітьми на рівні глибоких переконань, бажання отримувати знання, формувати вміння і навички.	5
		Усвідомлення необхідності застосовувати фізичну культуру, позитивна мотивація отримувати знання, формувати вміння і навички.	4
		Недостатнє усвідомлення необхідності застосовувати фізичної культури, відсутність позитивної мотивації отримувати знання, формувати вміння та навички.	3
		Відсутність розуміння необхідності застосовувати фізичної культури, негативна мотивація отримувати знання, формувати вміння та навички в цій галузі	2
Когнітивний	Система знань, необхідних для успішної реалізації фізичної культури в умовах загальноосвітньої школи	Володіння знаннями про можливості використання фізичної культури в навчально-виховному процесі з дітьми, самостійне постійне оновлення та розширення цих знань	5
		Володіння знаннями про можливості використання фізичної культури	4
		Недостатнє володіння знаннями про можливості використання фізичної культури	3
		Відсутність знань та прояви небажання оволодіти знаннями про можливості використання фізичної культури	2
Діяльністний	Вміння розробляти і впроваджувати засоби і методи фізичної культуру в навчально-виховному процесі та практично їх використовувати в умовах загальноосвітньої школи в умовах загальноосвітньої школи	Вміння розробляти засоби і методи фізична культура для забезпечення навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах на рівні навичок, вміння організовувати навчальний процес з фізичної культури	5
		Вміння розробляти фізичної культури для забезпечення навчально-виховного процесу, достатній рівень вміння організовувати навчальний процес з фізичної культури	4
		Недостатні уміння розробляти фізична культура для забезпечення навчально-виховного процес, недостатні вміння організовувати навчальний процес з фізичної культури	3
		Відсутність уміння розробляти фізична культура для забезпечення навчально-виховного процесу, відсутність уміння організовувати навчальний процес з фізичної культури	2
Рефлексивний	Здатність адекватно оцінювати власні розробки, розуміти причинно-наслідкові зв'язки, прагнення до самовдосконалення	Прагнення до самовдосконалення, креативний підхід при розробці фізичної культури, аналіз власних розробок і методик	5
		Адекватність у оцінці власних розробок фізичної культури, їх дидактичної ефективності та привабливості для школярів	4
		Недостатнє розуміння причинно-наслідкових зв'язків між ефективним навчально-виховним процесом і застосуванням фізичної культури	3
		Відсутність розуміння причинно-наслідкових зв'язків між ефективним навчально-виховним процесом і застосуванням фізичної культури	2

За розробленими критеріями готовності компонентів студентів до професійної діяльності з фізичної культури була розроблена загальна оціночна шкала (табл. 2).

Таблиця 2

Шкала рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності

Рівень	Кількісна оцінка	Бали за компонентами
Високий	5	20-18
Достатній	4	17-15
Середній	3	14-12
Низький	2	11-8

Завдяки методу, який ґрунтується на використанні значень коефіцієнтів ексцесу і асиметрії для приблизної перевірки отриманих даних на нормальність емпіричного розподілу, було доведено нормальність розподілу досліджуваних ознак у представників за усіма ознаками. Внаслідок підтвердження висунутої гіпотези, для порівняння середньостатистичних показників нами було застосовано параметричний t-критерій Стьюдента. Слід зазначити, що перевіряючи достовірність зрушень показників учасників на початку і в кінці педагогічної практики, ми використовували t-критерій Стьюдента для залежних вибіркових сукупностей. При цьому зазначені розрахунки було автоматизовано шляхом застосування програми Excel та надбудови до неї «Аналіз даних».

Порівняльний аналіз досліджуваних показників дозволив встановити, що у студентів за усіма компонентами спостерігалося статистично значуще збільшення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в кінці педагогічної практики ($p<0,01$) (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінка показників готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності під час педагогічної практики, n=45

Компоненти	Етапи експертної оцінки, статистичні показники, бальна оцінка, n=45				
	На початку педагогічної практики		В кінці педагогічної практики		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Ціннісно-мотиваційний	3,32	0,61	3,97	0,51	<0,01
Когнітивний	2,92	0,21	4,15	0,25	<0,01
Діяльністний	2,97	0,45	4,45	0,32	<0,01
Рефлексивний	2,89	0,43	3,86	0,31	<0,01

Результати експертної оцінки свідчать про значні зрушення в критеріальних оцінках професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури в процесі проходження педагогічної практики за когнітивним компонентом – 42,12% ($p<0,01$) і діяльністним – 49,12% ($p<0,01$). Рефлексивний компонент мав приріст 33,58% ($p<0,01$), найменший приріст – в ціннісно-мотиваційному компоненті 19,58% ($p<0,01$).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, обґрунтовано, що критерієм ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до навчально-виховної роботи з учнями є оцінка сформованості готовності майбутніх вчителів фізичної культури до цієї роботи. Визначено її якісні показники – рівні готовності майбутніх учителів

фізичної культури до роботи з учнями, які характеризуються ступенем сформованості компонентів, що входять у структуру цієї готовності.

В перспективі подальших досліджень заплановано розробка критеріїв оцінки готовності майбутніх учителів фізичної культури під час проходження тренерської практики в умовах спортивних шкіл.

Список використаних літературних джерел.

1. Алферова Г. В. Формирование у студентов педвуза готовности к профессиональному общению с родителями : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 /Галина Викторовна Алферова. – Волгоград: АГПИ, 1996. – 178 с.

2. Афтимичук О. Структурные компоненты ритма дидактического общения учителя физической культуры и методика его формирования / О. Афтимичук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 1. – С. 56-68.

3. Байдак В. И. Подготовка студентов факультета физической культуры к невербальной коммуникации с учащимися на уроке / В. И. Байдак. – Л., 1991. – 210 с.

4. Большой словарь иностранных слов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http : // dic.academic.ru/dic.nsf/ dic_fwords/38789/.

5. Валиева В. К. Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работе в общеобразовательной школе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Валентина Кузьминична Валиева. – Чебоксары, 2006. – 180 с.

6. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції : монографія / Ю. Войнар, Д. Новарецький, І. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. – 184 с.

7. Большой словарь иностранных слов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http : // dic.academic.ru/dic.nsf/ dic_fwords/38789/.

8. Мищенко А.И. Формирование профессиональной готовности учителя к реализации целостного педагогического процесса : дис. ... доктора пед. наук.: 13.00.01 / Александр Иванович Мищенко. – М., 1992. – 387 с.

9. Полякова Т. С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей / Т. С. Полякова. – М. : Педагогика, 1983. – 128 с.

10. Райзберг Б. А. Современный экономический словарь [2-е изд., испр.]. [Электронный ресурс] / Б. А. Райзберг, Л. Ш. Лозовский, Е. Б. Стародубцева. – М. : ИНФРА-М., 1999. – 479 с. – Режим доступа: http: // dic.academic.ru/dic.nsf/econ_dict/18299.

11. Рибалко Л. С. Акмеологічні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя [Электронный ресурс]: дис. … док. пед. наук: 13.00.04 / Людмила Сергіївна Рибалко. – Харків, 2008. – Режим доступу: http: // disser.com.ua/content/349878.html.

12. Ярошик Марта. Реалізація теоретичних знань та вмінь студентів під час проходження педагогічної практики в школі / Марта Ярошик // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. –Т. 2. – С. 217–222.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ ТРЕНЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ

Байрачный Олег
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:
В статье представлены результаты анализа возрастного аспекта профессиональной деятельности тренера в контексте достижения им высокого уровня результативности. Проведен ретроспективный анализ возрастных закономерностей в достижении профессиональных успехов тренерами команд, которые в разные годы выигрывали наиболее престижные европейские клубные турниры в футболе. Используя метод экспертной оценки, были определены возрастные границы, на которые приходится период максимальной профессиональной производительности тренера. Полученные данные являются взаимодополняющими и позволяют говорить об определенных закономерностях в процессе профессионального становления высококвалифицированного тренера по футболу. Результаты исследований могут быть учтены при построении программы подготовки тренеров в футболе.

PROFESSIONAL DEVELOPMENT COACH HIGH QUALIFICATION IN FOOTBALL AGE
Bayrachnyy Oleh The article presents the results of the analysis of the age aspect of the professional activity of the coach. In the studies of the age coach was considered as one of the factors determining the achievement of a high level of professional skills. On the example of the coaches-winners of the main European tournaments, a retrospective analysis of the age patterns was made using the example of the achievement of professional success by the coaches of the leading European teams. The method of expert evaluation allowed to determine the age boundaries, which corresponds to the period of maximum professional effectiveness of the coach. The obtained data complement each other and allow us to talk about certain regularities in the process of professional development of a high-level football coach. The results of the research can be taken into account in the construction of a program for training coaches in football.

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ТРЕНЕРА ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ФУТБОЛІ: ВІКОВИЙ АСПЕКТ
Байрачний Олег В роботі представлені результати аналізу вікового аспекту професіональної діяльності тренера в контексті досягнення ним високого рівня продуктивності. Проведено ретроспективний аналіз вікових закономірностей у досягненні професійних успіхів тренерами команд, що в різні роки вигравали найпрестижніші європейські клубні турніри з футболу. Використовуючи метод експертної оцінки, було визначено певні вікові межі, на які припадає період максимальної професійної продуктивності тренера. Отримані данні є взаємопідтверджуючими та дозволяють говорити про певні закономірності в процесі професійного становлення висококваліфікованого тренера з футболу. Результати досліджень можуть бути враховані при побудові програми підготовки тренерів у футболі, а також в практичній діяльності інших суб'єктів професійного футболу

Ключові слова:
профессиональная деятельность тренера, возрастной аспект профессионального становления.

The professional activity of the trainer, the age aspect of professional development.

професійна діяльність тренера, віковий аспект професійного становлення.

Постановка проблемы. Роль личности тренера в контексте исторического развития спорта имела динамический характер с устойчивой тенденцией к росту его значимости в конечном успехе спортсмена. Особенно данное утверждение справедливо по отношению к игровым командным видам спорта, в частности футболу. Именно специфика содержания спортивной деятельности в футболе предопределяет необходимость и строгую направленность субъект-объектных отношений в процессе управления командой, соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью независимо от уровня спортивного мастерства игроков.

При этом по-прежнему основное внимание ученых и практиков в области футбола в процессе подготовки тренерских кадров сосредоточено на теоретико-методической составляющей их профессиональной компетенции, что является, безусловно, важным, но не единственным условием формирования высококвалифицированного и успешного специалиста. Характеристика и особенности личности тренера, этапы профессионального становления и факторы, определяющие хронологические границы, а также качественные и

количественные показатели вершин его карьеры являются не менее значимыми в контексте построения эффективной системы подготовки тренеров по футболу.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2016-2020 гг. Министерства образования и науки Украины по теме 2.21 «Совершенствование системы подготовки на современном этапе развития футбола»

Анализ последних исследований и публикаций. Системный анализ данных специальной литературы, а также обобщение практического опыта показал, что в настоящее время целым рядом авторов изучалась проблематика личности в спортивно-педагогической деятельности, но без учета специфики футбола. В частности, в работах авторов раскрываются такие вопросы как: особенности формирования и проявления личностно-психологических характеристик тренера-преподавателя, содержание и характер его взаимодействия (как в вертикальных, так и в горизонтальных межличностных отношениях), особенности профессионального становления тренера-преподавателя в контексте его психологического развития, а также акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [1, 2, 3, 4, 6]. Относительно психологической характеристики этапов карьеры в спорте, то данная составляющая ограничивается описанием профессиональной деятельности спортсмена [5].

В то же время, специфические особенности личностно-психологического развития тренера, а также факторы определяющие этапы, динамику и возрастные границы его профессионального становления и успеха в современных условиях развития профессионального футбола, по-прежнему остаются мало изученными. В рамках настоящих исследований был проведен анализ одного из факторов профессионального становления тренера по футболу, а именно значимость и особенности возрастного аспекта в процессе достижения максимальной продуктивности тренера.

Цель исследований. Изучить возрастной аспект достижения вершин профессиональной карьеры тренера по футболу

Результаты исследований. Достижение профессионального успеха в любой сфере человеческой деятельности во многом зависит от знания и учета различных факторов, сопровождающих и детерминирующих данный процесс. Прогнозируя возможности достижения профессиональных вершин и выстраивая систему подготовки специалиста в той или иной области, нельзя обойтись без изучения таких вопросов как:

1) закономерности и механизмы достижения вершин тренерской деятельности;
2) характеристика процессов поэтапного становления тренера-профессионала;
3) пути и факторы, детерминирующие становление и развитие тренера-профессионала.

Данные направления исследований входят в предметную область такой относительно новой междисциплинарной науки, как акмеология и являются вполне перспективными с точки зрения совершенствования системы подготовки тренерских кадров [3, 6].

Настоящее исследование направлено на поиск закономерностей достижения вершин тренерской деятельности в профессиональном футболе, а именно определение их возрастных границ. Изучение возрастного аспекта выхода тренера на пик профессионального мастерства имеет немаловажное значение с точки зрения понимания временных рамок этапов (их количество и продолжительность) его подготовки и становления. Спортивный этап карьеры (а подавляющее большинство тренеров имеют опыт выступлений на профессиональном уровне в качестве футболиста), как этап подготовки тренера-профессионала, является значимым, но в силу неоднозначности, требует отдельного и целенаправленного изучения и поэтому в настоящем исследовании не учитывался.

В качестве критерия профессионального успеха тренера был использован выигрыш тренером одного из основных европейских клубных турниров, а именно: Кубок Чемпионов (с 1992 года – Лига Чемпионов (ЛЧ)), Кубок УЕФА (с 2010 года – Лига Европы (ЛЕ)) и Кубок обладателей Кубков (КОК). Неодинаковый объем выборок связан с разным временем основания турнира или его упразднением (Кубок обладателей Кубков проводился с 1961 по 1999 гг.). Тем не менее, не смотря на данное обстоятельство объем полученных выборок является достаточным и позволил выделить некоторые тенденции по изучаемой проблеме.

Прежде чем перейти к рассмотрению полученных результатов анализа возрастного аспекта в достижении профессионального успеха на примере тренеров ведущих команд Европы, необходимо обратится к полученным данным экспертной оценки действующих тренеров профессиональных команд на предмет возрастных границ достижения пика профессионального мастерства.

Экспертам (в этой роли выступили тренеры-слушатели Pro-диплома Центра лицензирования ФФУ) было предложено четыре возрастных периода (35-45 лет, 46-55 лет, 56-65 лет и после 66), которые могут соответствовать возрастным рамках достижения пика профессиональной деятельности, а также свой вариант ответа.

Результаты анкетирования, представленные на рисунке 1, показали отсутствие однородности во мнениях относительно рассматриваемого вопроса.

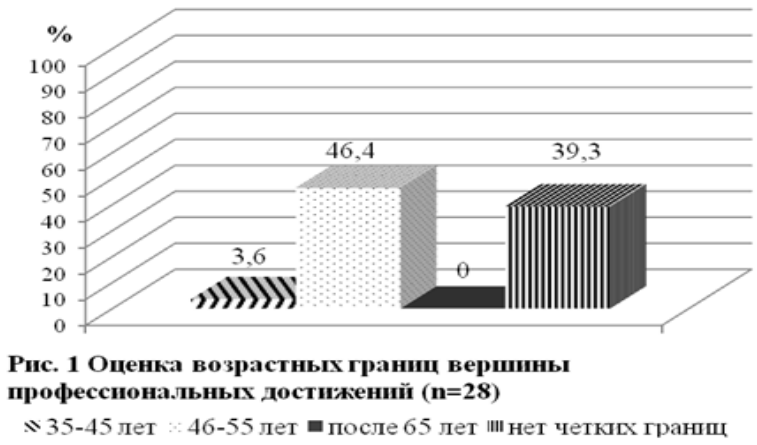


Рис. 1 Оценка возрастных границ вершины профессиональных достижений (n=28)

Так, например, согласно полученным данным наиболее вероятным и благоприятным возрастным периодом для достижения пика профессионального роста является возраст от 46 до 55 лет (46,4% опрошенных), 3,6% тренеров таковым считают возрастной промежуток между 35 и 45 годами. При этом необходимо отметить, что 39,3% экспертов не считают, что можно выделить какой-то вполне конкретный и определенный возрастной период выхода тренера на пик своей профессиональной карьеры. Согласно их точки зрения, данный процесс является индивидуальным, зависит от множества внешних обстоятельств и, следовательно, не имеет каких-либо определенных закономерностей.

В свою очередь, ретроспективный анализ результатов финальных матчей основных клубных европейских турниров с учетом возраста тренера команды-победительницы, позволил выявить некоторые общие тенденции в данном вопросе (рис. 2).



Рис. 2 Средний возраст тренеров-победителей европейских клубных турниров

Как свидетельствуют полученные значения, средний возраст тренера-победителя ЛЕ, ЛЧ, КОК составил 48,02, 49,2 и 46,2 соответственно, что сопоставимо с возрастным диапазоном, который был отмечен тренерами-экспертами. Кроме того, можно проследить, пусть и статистически не значимую, но все-таки просматривающуюся закономерность – чем выше статус (соответственно сложность и престижность) турнира, тем выше средний возраст тренера команды-победительницы. Об этом косвенно может также свидетельствовать и количество тренеров старших 60 лет в каждой из выборок (ЛЧ – 6, ЛЕ – 5 и КОК – 3) [8, 9].

Интерпретируя полученные результаты исследований необходимо отметить, прежде всего, что принимая за основу возрастной период 46-55 лет как соответствующий вершине тренерской результативности (профессиональной продуктивности), можно очертить продолжительность некоего подготовительного периода в процессе становления специалиста. Так, если футболист, как правило, завершает активную спортивную деятельность в 34-36 лет, то его выходу на пик профессиональной продуктивности должен предшествовать период, составляющий приблизительно 11-12 лет. Безусловно, крайне важен учет содержания и направленности учебно-практической деятельности тренера в данный период, а также целый ряд других сопутствующих факторов, которые в рамках нашей работы рассмотреть не представляется возможным. В то же время, данное обстоятельство, необходимо учитывать в условиях современных тенденций развития футбола (в частности на постсоветском пространстве), когда определяющим фактором при утверждении кандидатуры тренера является не его квалификация и опыт, а спортивные достижения в качестве футболиста. Такой подход может крайне негативно отразиться как на результатах команды, так и на динамике «кривой» профессиональной карьеры самого тренера.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проведенные исследования позволили выделить возрастные границы достижения тренером вершины его профессионального роста. Возрастной диапазон от 46 до 55 лет, согласно данным ретроспективного анализа результатов главных клубных европейских турниров в контексте возрастного аспекта тренера команды-победительницы, а также по данным экспертной оценки, является наиболее благоприятным к достижению максимальных результатов в профессиональной деятельности тренера.

Полученные результаты подтвердили и дополнили существующие сведения относительно необходимости соблюдения принципов поступательности, целенаправленности в процессе подготовки и становления тренера профессиональной команды высокого уровня. Выходу на пик профессиональной продуктивности тренера должен предшествовать определенный период (около 11-13 лет) тренерской деятельности, предполагающий оптимальное сочетание учебной и практической составляющих данного процесса.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучение факторов, определяющих характер, содержание и направленность деятельности тренера до начала тренерской карьеры, а также сопровождающих ее. В первую очередь речь идет о характеристике спортивной карьеры тренера, а также продолжительности стажа тренерской деятельности с учетом различных качественных и количественных показателей.

Список использованных литературных источников

1. Волянюк Н.Ю. Акмеологический инвариант профессионализма тренера /Н.Ю. Волянюк, Г.В. Ложкин // Спортивный психолог. – 2009. – № 2. – С.27-32.

2. Волянюк Н.Ю. Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача [Текст]: дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Н.Ю. Волянюк; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – 411с.

3. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие /Н.М. Костихина. – М.: Физическая культура, 2014. – 206с.

4. Мартенс Р. Успешный тренер /Р Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 440с.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие /Н.Б. Стамбулова. – СПб: Издательство «Центр карьеры», 1999. – 368с.
6. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие / Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева— М.: Академия, 2007. — 208 с.
7. Чемберс Д. Профессия – тренер: наука и искусство /Д. Чемберс. – М.: Человек, 2013. – 186с.
8. http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1148928
9. https://ru.wikipedia.org/
10. http://footballtrainer.ru/

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕПІНГМЕТРІЇ У СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ТРЕНУВАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Бекас Ольга
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Паламарчук Юлія
Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж

Анотації:
У статті представлено результати кореляційного аналізу, які свідчать, що у дзюдоїстів 10-11 та 11-12 років існує взаємозалежність між показниками спеціальної фізичної підготовленості і результатами тепінгметрії. За показниками тепінгметрії юних дзюдоїстів торакального, м'язового та дигестивного соматотипів різних вікових груп, виявили позитивні зміни показників швидкості та швидкісної витривалості протягом підготовчого періоду річного макроциклу. Це дає підстави застосовувати тепінг-тестування у системі етапного контролю юних дзюдоїстів.

PROSPECTS OF USAGING THE TAPPING METRY IN THE SYSTEM OF PEDAGOGICAL CONTROL FOR THE TRAINING PROCESS OF YOUNG JUDOKA
Bekas Ol'ha, Palamarchuk Yuliya
This article represents the results of correlation analys that testify that there is the interdendence between indicator of special physical preparedness and results of tapping metry. There were found positive changes of indicators, of speed and speed endurance during the preparatory period of the annual macrocycle by the indicators of tapping metry of young Judoka of toracal, muscule and digestive somatotype. It was foundation of using the tapping testing in the system of landmark control of young judoka.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕПИНГМЕТРИИ В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ Бекас Ольга Паламарчук Юлия В статье представлены результаты корреляционного анализа, которые свидетельствуют, что у дзюдоистов 10-11 и 11-12 лет существует взаимозависимость между показателями специальной физической подготовленности и результатами тепингметрии. По показателям тепингметрии юных дзюдоистов торакального, мышечного и дигестивного соматотипов разных возрастных групп, обнаружили положительные изменения показателей скорости и скоростной выносливости в течение подготовительного периода годичного макроцикла. Это дает основания применять теппинг-тестирования в системе этапного контроля юных дзюдоистов.

Ключові слова:
педагогічний контроль, дзюдоїсти, тепінгметрія, фізичні якості, фізична підготовленість, соматотип.

pedagogical control, judoka, tapping metry, physical qualities, physical preparedness, somatotype.

педагогический контроль, дзюдоисты, тепингметрия, физические качества, физическая подготовленность, соматотип.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На сьогодні у багаторічній підготовці спортсменів залишається актуальним питання добору найбільш інформативних і доступних у використанні функціональних тестів, які б

дозволили отримувати оперативну інформацію про розвиток компонентів фізичної підготовленості і вчасно вносити корективи у навчально-тренувальний процес спортсменів. Особливо гостро постає потреба пошуку об'єктивних засобів педагогічного контролю саме на базових етапах підготовки, коли розвиток і вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей юних спортсменів відбувається на тлі постійних значних морфофункціональних зрушень, пов'язаних з віковим і статевим факторами.

Одним із провідних компонентів фізичної підготовленості дзюдоїста, що зумовлює майстерність спортсмена, є швидкість і швидкісна витривалість. Оскільки, ці якості є складовою рухів у сутичці і виступають одним з найбільш важливих факторів ефективного проведення прийому. Дзюдоїсти дуже швидко здійснюють свої прийоми, контрприйоми, атаки, основа яких – повна автоматизація рухів. Розвиток та вдосконалення вказаних якостей у юного дзюдоїста потребують постійного контролю з боку тренера, на основі застосування науково обґрунтованих методів визначення та оцінки швидкісних параметрів спортсмена.

На початкових етапах багаторічної спортивної підготовки дзюдоїстів застосовуються тести, що імітують змагальні дії або повторюють специфічні умови протиборства. В основу цих тестів покладено виконання загальнопідготовчих та спеціальнопідготовчих вправ [1,5].

Результати наших попередніх досліджень юних дзюдоїстів свідчать, що під час педагогічного контролю слід враховувати не лише віковий фактор, але й конституційні особливості (соматотип), оскільки, тип статури впливає на динаміку розвитку параметрів рухової діяльності спортсмена [2,8,9].

З метою визначення максимальної частоти рухів, як прояву швидкості, та суми рухів за 30 с як прояву швидкісної витривалості, у спортсменів застосовують тепінгметрію (тепінг-тест) [6]. Лахно Д. [7] розробив диференційовану трирівневу оцінку максимальної частоти рухів дзюдоїстів 7–8, 10–11, 13–16 років, яка дозволяє оперативно отримувати відповідну інформацію і вчасно вносити корективи у навчально-тренувальний процес, що зменшує вірогідність негативного впливу спеціальних та змагальних засобів на підростаючий організм на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки.

З огляду на вище сказане, відкритим залишається питання вдосконалення педагогічного контролю на основі вивчення закономірностей розвитку швидкісних параметрів рухової діяльності дзюдоїстів різних соматотипів на початкових етапах спортивного вдосконалення.

Об'єктивна інформація про особливості розвитку фізичних якостей дзюдоїстів різних соматотипів, а також наявність можливості оперативно оцінювати та корегувати вплив тренувальних навантажень на юний організм, сприятиме вдосконаленню навчально-тренувального процесу на базових етапах підготовки.

Мета дослідження – науково-обґрунтоване осучаснення етапного контролю у навчально-тренувальному процесі підготовки юних дзюдоїстів (10–12 років) з урахуванням їхніх вікових та конституційних особливостей.

Завдання дослідження:

1. Здійснити соматотипування та тепінгметрію у дзюдоїстів 10–12 років.
2. Дослідити спеціальну фізичну підготовленість юних дзюдоїстів на основі відбору та застосування спеціальних рухових тестів.
3. Використовуючи кореляційний аналіз, обґрунтувати можливості застосування тепінгметрії у педагогічному контролі дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. У роботі застосовували такі методи досліджень, як антропометрія і методика соматотипування за схемою Штефка-Островского у модифікації С.С. Дарської [4], тепінгметрія [10], тестування спеціальних якостей дзюдоїста [9], методи математичної статистики [6].

Педагогічний експеримент охопив підготовчий період річного макроциклу, тривав 25 тижнів, був спрямований на вдосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів різних соматотипів із врахуванням сенситивних періодів розвитку окремих рухових якостей у їхньому віковому періоді [10]. Досліджували особливості впливу тренувальних занять за спеціально розробленими програмами на фізичну та функціональну підготовленість дзюдоїстів різних соматотипів: програма І, за якою тренувалися дзюдоїсти торакального соматотипу, спрямована переважно на розвиток силової витривалості (23,13 %) та гнучкості

(22,32%), розвитку швидкісної витривалості приділялося 14,9% тренувальних годин, а розвитку швидкості – 7,7%; програма II, за якою тренувалися дзюдоїсти м'язового соматотипу, спрямована на розвиток загальної (22,62%) та швидкісної (спеціальної) витривалості (32,99%), а розвитку швидкості відводилося 7,5% тренувальних годин; програма III, розроблена для дзюдоїстів дигестивного соматотипу, передбачала розвиток швидкісної сили (12,08%), координаційних здібностей (13,27%), гнучкості (22,11%) і швидкості (11,22%) [9].

У дослідженні брали участь 133 дзюдоїсти на етапі попередньої базової підготовки віком 10-12 років, які займаються дзюдо у ДЮСШ м. Вінниці. Спортивний стаж досліджуваних становив 3-4 роки, кваліфікація на рівні II-III юнацьких розрядів. Усіх дзюдоїстів розділили на групи за соматотипом і віком – 10–11 років і 11–12 років.

Для етапного контролю відібрали блок спеціальних рухових тестів, що характеризують розвиток у юних борців швидкісної та швидкісно-силової витривалості, яка є важливою для перемоги у змагальному поєдинку: виконання шести різних кидків на швидкість у правий і лівий бік, с; 5-разове виконання вправи: вставання на «міст» із стійки, вихід з «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повернення у вихідне положення, с; кидки партнера за 20 секунд (кількість кидків); лазіння по канату (3 м), с.

З метою дослідження динаміки максимальної частоти рухів у юних спортсменів та розвитку збудження нервової системи застосували тепінгметрію. Визначали показники максимальної частоти рухів за перший 5-ти секундний відрізок та суми рухів за 30 секунд. Оцінювали отримані показники за критеріями Д. Лахна [7], розробка який базувалася на диференціації оцінок у межах $\bar{x} \pm 2\delta$ при рівнях «високий», «середній», «низький».

Проводили етапний контроль двічі – до початку дослідження і через 25 тижнів занять за розробленими тренувальними програмами.

Інформативність результатів тепінгметрії як показників швидкості й швидкісної витривалості визначали за допомогою рангового кореляційного аналізу за Спірменом, який проводився за трьома рівнями: $r<0,3$ – слабкий зв'язок; $0,3\leq r \geq 0,7$ – зв'язок середньої сили; $r>0,7$ – сильний зв'язок [6]. Досліджували взаємозалежність між показниками спеціальної фізичної підготовленості та результатами тепінг-тесту у юних борців різних соматотипів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчення результатів тепінгметрії у дзюдоїстів упродовж досліджуваного періоду засвідчило позитивні зрушення обох показників: максимальної частоти рухів за 5 секунд у першому відрізку, який характеризує швидкість; середнього показника суми рухів за 30 секунд, який характеризує швидкісну витривалість (табл. 1).

Однак, вірогідна відмінність у показниках виявлена не в усіх групах. Результати проведеної тепінгметрії у представників обох вікових груп, які займалися за програмою I, засвідчили наявність лише динаміки позитивного характеру ($P>0,05$), яка відображається підвищенням рівня підготовленості, визначеного за показником суми рухів за 30 с, з «середнього» до «високого». Результати дослідження швидкості достовірно не змінилися і залишилися на «середньому» рівні (табл. 1).

Тренувальні заняття за програмою II і III сприяли вірогідному покращенню показника тепінгметрії, що характеризує швидкісну витривалість, а саме середнього показника суми рухів за 30 секунд. У дзюдоїстів м'язового соматотипу 10-11 років впродовж формувального експерименту даний показник зріс на 5,88% ($P<0,05$), у дзюдоїстів 11-12 років, відповідно, – на 13,63% ($P<0,05$). Вихідний і кінцевий рівень підготовленості за вказаним показником відповідав «відмінному».

У дзюдоїстів дигестивного соматотипу 10-11 років та 11-12 років середні значення цього показника також вірогідно збільшилися, відповідно, на – 10,73% ($P<0,05$) та 8,75% ($P<0,05$), при цьому у першій віковій групі вірогідний приріст супроводжувався покращенням рівня підготовки з «середнього» до «відмінного» (табл. 1).

Показник швидкості рухів (кількості рухів у перший 5 секундний відрізок часу) у дзюдоїстів м'язового соматотипу не зазнав вірогідних кількісних змін ($P>0,05$), однак оцінений за ним рівень підготовки зріс до «відмінного» в обох вікових групах.

У представників дигестивного соматотипу не відмічено кількісних і якісних змін показників швидкості рухів під впливом тренувальних занять за програмою III протягом підготовчого періоду річного макроциклу.

Таблиця 1

Показники тепінгметрії юних дзюдоїстів різних соматотипів

Показники	Середня величина $\bar{x} \pm m$							
	10–11 років				11–12 років			
	Вихідні дані	РП	Кінцеві дані	РП	Вихідні дані	РП	Кінцеві дані	РП
Представники торакального соматотипу (програма I)								
1-й відрізок, кількість рухів за 5 с	29,30±0,69	С	30,93±0,86	С	30,57±0,89	С	32,71±0,97	С
Сума рухів за 30 с, к-сть рухів	149,27±3,54	С	156,86±3,16	В	154,71±6,74	С	164,07±6,66	В
Представники м’язового соматотипу (програма II)								
1-й відрізок, кількість рухів за 5 с	31,33±1,08	С	34,40±1,16	В	29,75±0,95	С	34,06±1,02	В
Сума рухів за 30 с, к-сть рухів	155,27±2,84	В	164,40±2,63 *	В	150,44±3,73	В	170,94±3,51 *	В
Представники дигестивного соматотипу (програма III)								
1-й відрізок, кількість рухів за 5 с	28,87±0,85	С	31,53±0,93	С	30,40±1,00	С	33,07±1,08	С
Сума рухів за 30 с, к-сть рухів	147,20±4,62	С	163,00±5,09 *	В	157,67±4,24	В	171,47±3,78 *	В

*Примітки: 1.Вірогідність відмінностей середніх величин кількісних показників: * $P<0,05$; 2. РП – рівень підготовки; С – середній; В – відмінний.*

З метою уніфікації педагогічного контролю ми провели кореляційний аналіз між показниками тепінгметрії і результатами тестувань спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10 – 11 років і 11 – 12 років різних соматотипів. Це в свою чергу, дало змогу виявити ефективність застосування тепінгметрії під час етапного управління за тренувальною діяльністю дзюдоїстів 10–12 років.

За результатами дослідження кореляційних взаємозв’язків не виявлено суттєвих відмінностей у представників різних соматотипів. Зведені й узагальнені результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язки результатів тестувань спеціальної і загальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–11 та 11–12 років

Тестування спеціальної фізичної підготовленості	Тестування рухових якостей	Коефіцієнт кореляції при P<0,05 у вікових групах	
		10–11 років	11–12 років
Виконання 6-ти різних кидків на швидкість у правий і лівий бік, с	Тепінг-тест (сума рухів за 30 с)	0,65	0,81
	Тепінг-тест (кількість рухів за 5 с у першому відрізку)	0,63	0,76
5-разове виконання вправи: вставання на «міст» із стійки, вихід з «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повернення у в.п., с	Тепінг-тест (кількість рухів за 5 с у першому відрізку)	-0,55	-0,29
Кидки партнера за 20 с (к-сть кидків)	Тепінг-тест (сума рухів за 30 с)	0,32	0,68
Лазіння по канату (3 м), с	Тепінг-тест (кількість рухів за 5 с у першому відрізку)	-0,28	-0,72

Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки різної сили між досліджуваними показниками в групах дзюдоїстів.

Сильним взаємозв'язком характеризуються результати старшої групи (11-12 років) – три з п'яти досліджуваних рухових тестів (r=0,81-0,72), в одному тесті виявлено взаємозв'язок середньої сили – r=0,68 (див. табл. 2).

У молодшій групі сильних взаємозв'язків між досліджуваними показниками не виявлено, переважають взаємозв'язки середньої сили – чотири показники з п'яти (r=0,65-0,32), один результат характеризується слабким зв'язком (r=0,28).

Виявлені відмінності між віковими групами можуть бути пов'язані з початком вікових перебудов в організмі дзюдоїстів старшої вікової групи.

Таким чином, отримані результати досліджень свідчать про ефективність застосування тепінг-тестування у системі педагогічного контролю юних дзюдоїстів різних соматотипів.

Висновки. Для дзюдоїстів застосовується метод тепінгметрії з метою оцінки швидкості рухів та швидкісної витривалості. Використовуються критерії диференційованої трирівневої оцінки максимальної частоти рухів.

Проведений нами кореляційний аналіз вказує на взаємозалежність між показниками спеціальної фізичної підготовленості, які характеризують прояв швидкісної й швидкісно-силової витривалості, та результатами тепінгметрії у борців 10-11 та 11-12 років.

За показниками тепінгметрії юних борців різних вікових груп торакального, м'язового та дигестивного соматотипів виявили позитивні зрушення прояву швидкості та швидкісної витривалості протягом підготовчого періоду річного макроциклу.

Таким чином, тепінгметричні вимірювання доцільно застосовувати як компонент педагогічного контролю з метою етапного управління процесом підготовки юних борців.

Список літературних джерел:

1. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
2. Бекас О.О. Модернізація навчально-тренувального процесу дзюдоїстів 10-11 років з урахуванням їх соматотипів / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Східноєвропейського національного ун-ту імені Л. Українки. – Луцьк: Видавництво «Волинська обласна друкарня». - 2012. - №4 (20) – С. 203 – 206.
3. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние./ Л.В. Волков – К.: Норапринт, 2000. – 64 с.
4. Дарская С.С. Техника определения типов конституции детей и подростков / С.С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М.: [б. и.], 1975. – С. 45–54.
5. Загура Ф. Модельні характеристики змагальної діяльності дзюдоїстів різних манер ведення сутички / Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. Ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 187-190.
6. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальность: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
7. Лахно Д. Вікова динаміка та оцінка максимальної швидкості рухів юних дзюдоїстів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки/Д. Лахно //Теорія і методика підготовки спортсменів. − 2006. − №3. – С. 12-15.
8. Паламарчук Ю.Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років / Ю.Г. Паламарчук, О.О. Бекас // Вісник Запорізького національного університету : Зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2010. - № 2(4). − С. 176-179.
9. Паламарчук Ю.Г. Удосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років з урахуванням їх конституційних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Ю.Г. Паламарчук. – Київ, 2013. – 20 с.
10. Паламарчук Ю.Г. Удосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років з урахуванням їх конституційних особливостей: дис.. канд. наук з фіз.. вих. і спорту: 24.00.01/ Паламарчук Юлія Григорівна. – К., 2013. 240 с.

МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДИСТАНЦІЙНИХ І ШТРАФНИХ КИДКІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ УКРАЇНИ

Вознюк Тетяна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті на основі аналізу та узагальнення статистичних даних визначені модельні кількісні та якісні показники виконання кидків з різної дистанції та штрафних кидків у процесі змагальної діяльності висококваліфікованими гравцями провідних баскетбольних клубів України. Обґрунтовано структуру виконання кидків гравцями різних амплуа жіночих та

MODEL INDICATORS OF DISTANCE AND THROWS SKILLED BASKETBALL PLAYERS OF UKRAINE

Vozniuk Tetiana In article on the basis of analysis and generalization of statistical data, the modeling of quantitative and qualitative indicators on the implementation of different shots from distance and free throws in the process of competitive activity of highly skilled players leading basketball

МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДИСТАНЦИОННЫХ И ШТРАФНЫХ БРОСКОВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ УКРАИНЫ

Вознюк Татьяна В статье на основе анализа и обобщения статистических данных определены модельные количественные и качественные показатели выполнения бросков с разной дистанции и штрафных бросков в процессе соревновательной деятельности

чоловічих команд. Отримані дані мають інформативний характер та можуть бути використані з метою порівняння з показниками баскетболістів різної кваліфікації та підгрунтям для розробки тренувальних програм спеціальної підготовки техніко-тактичної спрямованості.

clubs of Ukraine. It justifies the structure of the execution throws players different roles women's and men's teams. The obtained data have informative character and can be used for the purpose of comparison with the performance of basketball players of different qualifications and the basis for the development of training programs special training of technical and tactical focus.

высококвалифицированными игроками ведущих баскетбольных клубов Украины. Обоснована структура выполнения бросков игроками разных амплуа женских и мужских команд. Полученные данные имеют информативный характер и могут быть использованы с целью сравнения с показателями баскетболистов различной квалификации и основой для разработки тренировочных программ специальной подготовки технико-тактической направленности.

Ключові слова:
баскетбол, змагальна діяльність, кидки, штрафні кидки, амплуа, висококваліфіковані гравці, модельні показники.

basketball, competitive activity, throws, free throws, roles, highly skilled players, model indexes.

баскетбол, соревновательная деятельность, броски, штрафные броски, амплуа, высококвалифицированные игроки, модельные показатели.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями дослідження. Однією із характерних ознак спортивних ігор є велика кількість чинників, що впливають на загальний результат змагань. Серед цих чинників виокремлюють й ефективність виконання техніко-тактичних прийомів гри. Що стосується баскетболу, то кінцевий результат гри значною мірою залежить від реалізації виконаних кидків.

Модельні показники змагальної діяльності є ефективним інструментом управління підготовкою кваліфікованих спортсменів. В спортивних іграх модельні показники змагальної діяльності розглядають в двох аспектах – загальнокомандному та індивідуальному (або за ігровим амплуа) [4]. Сучасний баскетбол характеризується збільшенням універсалізації гравців, особливо в суміжних функціях, як то захисник-форвард, форвард-центровий гравець. Отже, вивчення змагальної структури виконання кидків може сприяти удосконаленню підготовки саме в цьому напрямку.

Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кидок як основний прийом у баскетболі, що спрямований на вирішення мети гри, є предметом багатьох наукових досліджень. Фахівці присвячують свої праці аналізу контрольних випробувань з різних видів кидків, вивченню чинників, що впливають на ефективність виконання цього технічного елементу, та пропонують методики щодо підвищення їх результативності [1, 5, 7]. Інші дослідники вивчають ефективність кидків у змагальній діяльності. Так, кидки завжди є одним з пунктів аналізу виступу збірних команд у головних змаганнях сезону. Фахівцем Е.Ю.Дорошенко аналізувалися статистичні показники європейських команд, що брали участь в Чемпіонаті Європи 2007 р. [3]. Модельні техніко-тактичні дії висококваліфікованих баскетболісток з урахуванням ігрового амплуа досліджувалися Р.О. Сушко [6]. Н.І. Чуча та співав. вивчали результативність кидків та їх вклад у загальну результативність студентської чоловічої баскетбольної команди [8].

Розроблені нами модельні показники гравців високої кваліфікації чоловічих та жіночих команд України доповнюють існуючі дані та сприяють подальшому науковому пошуку.

Мета дослідження - визначити модельні характеристики виконання дистанційних і штрафних кидків висококваліфікованих гравців різного амплуа жіночих і чоловічих команд України з баскетболу.

Методи дослідження: узагальнення, систематизація, методи математичної статистики. Для визначення модельних показників були проаналізовані статистичні дані провідних чоловічих команд Суперліги Парі-Матч України (БК «Будівельник», Київ; БК «Хімік», Южне; БК «Дніпро», Дніпро; БК «Черкаські мавпи», Черкаси) та жіночих команд Суперліги України («Авангард», Київ; «ТІМ СКУФ», Київ; «ІНТЕРХІМ-СДЮСШОР», Одеса; «Динамо-НПУ», Київ) сезону 2016-2017 рр. без урахування фінальної частини, які представлені на офіційному сайті Федерації баскетболу України [8].

Результати дослідження та їх обговорення. В основі успішних виступів на змаганнях лежить техніко-тактична підготовленість гравців. Кількісні та якісні показники кидків з різної дистанції та штрафних кидків в баскетболі є інформативними в характеристиці змагальної діяльності баскетболістів. Вивчення цих показників дозволяє визначити найбільш сильні або, навпаки, слабкі сторони у підготовці команди, а порівняння показників жіночих та чоловічих команд визначити особливості ігрової діяльності.

За статистичними даними, наведеними у табл. 1, можемо констатувати, що переважно не існує значної різниці між загальними кількісними показниками виконання різних кидків в однакових ігрових ланках гравців жіночих і чоловічих команд.

Таблиця 1

Кількісні показники виконання дистанційних та штрафних кидків висококваліфікованими гравцями провідних команд України з баскетболу

Амплуа	Стать	Кількість ігор	Ближні та середні кидки ($\overline{X}$ за гру)		Дальні кидки ($\overline{X}$ за гру)		Штрафні кидки ($\overline{X}$ за гру)	
			Кіл-сть влучень	Кіл-сть спроб	Кіл-сть влучень	Кіл-сть спроб	Кіл-сть влучень	Кіл-сть спроб
Захисники	Ж (n=23)	14	1,7	3,6	0,7	2,7	1,4	1,9
	Ч (n=22)	22	1,7	3,5	0,9	2,6	1,2	1,6
Форварди	Ж (n=30)	15	2,2	4,8	0,8	2,2	1,4	1,9
	Ч (n=34)	18	1,8	3,5	0,5	1,6	1,1	1,5
Центрові	Ж (n=7)	20	4,2	8,0	0,1	0,5	2,4	3,4
	Ч (n=10)	15	3,0	5,4	0,1	0,3	1,6	2,4

Представлена на рис. 1 структура виконання кидків свідчить, що гравці всіх амплуа найчастіше застосовують атаки з близької та середньої відстані, кількість їх коливається від 43,9% в жіночих командах (ж.) і 45,4% в чоловічих командах (ч.) у захисників до 67,2% – 66,7% у центрових гравців відповідно.

За рахунок найвищого відсотку дальніх атак (32,9% – ж., 33,8% – ч.) у захисників, їх змагальна структура виконання кидків найбільш рівномірна, дещо наближається до неї структура виконання кидків форвардами (див. рис. 1).

Функція центрових гравців – гра під кошиком, отже дальні кидки доволі рідко застосовуються і, зазвичай, бувають викликані особливими ситуаціями. Тому переважна кількість кидків виконується з близької та середньої відстані у жорсткому протистоянні, що й збільшує вірогідність пробивання штрафних кидків частіше за гравців інших амплуа (28,6% - ж., 29,6% - ч.).

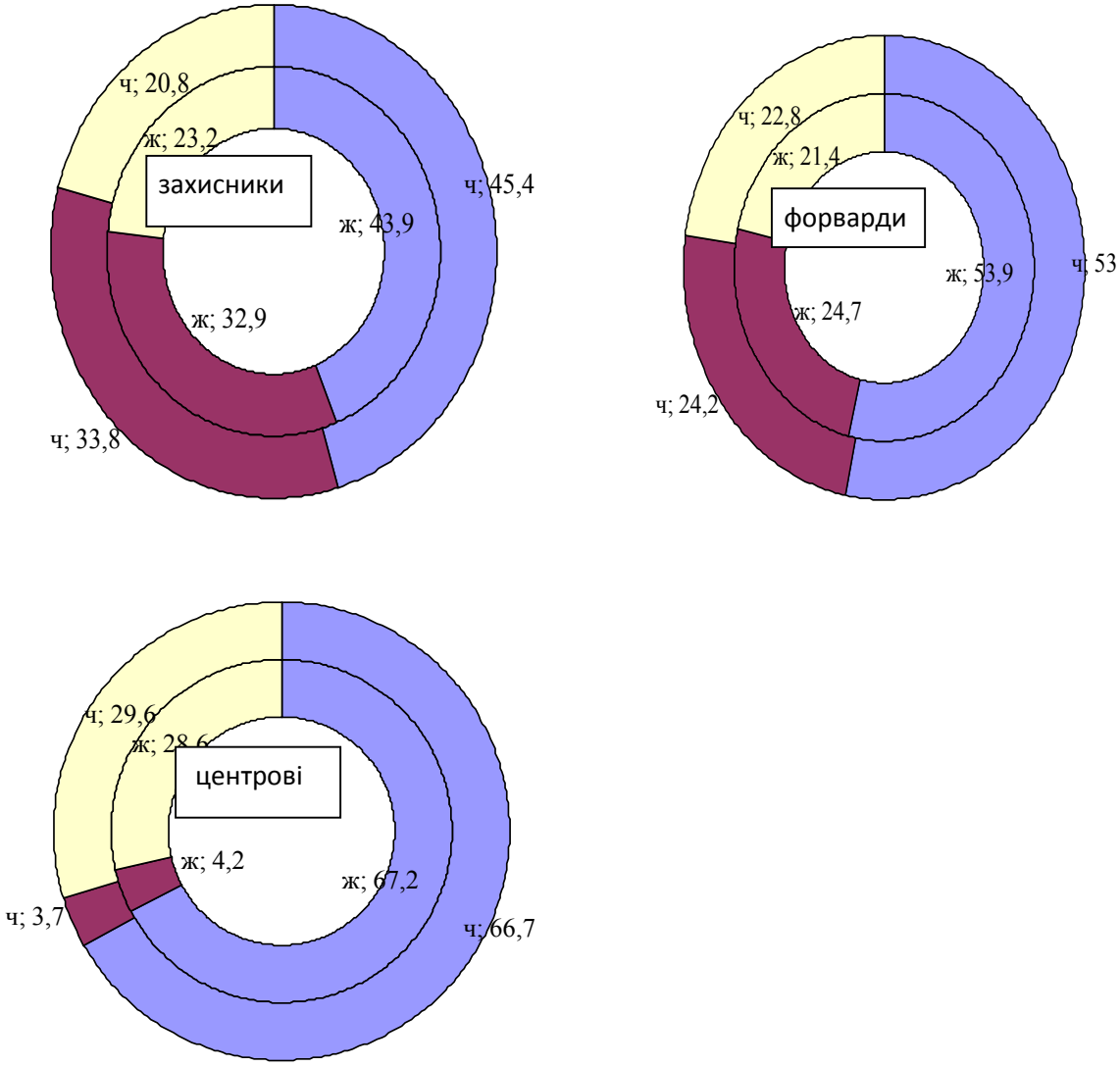


Рис. 1. Структура виконання кидків у процесі гри гравцями різних амплуа жіночих і чоловічих баскетбольних команд (%):

- штрафні кидки; - середні та ближні кидки; - дальні кидки

Достатня кількість вибірки, математичне опрацювання отриманих даних дали можливість проаналізувати якісні показники виконання кидків і розробити модельні показники ефективності виконання дистанційних (2-х і 3-х очкових) та штрафних кидків висококваліфікованими гравцями різних амплуа чоловічих та жіночих команд України (табл. 2).

Реалізація кидків з різної дистанції баскетболістами у процесі змагальної діяльності не тільки показує їх вклад у загальний результат команди, але й характеризує особливості гри гравців різних амплуа.

Таблиця 2

Модельні показники ефективності виконання дистанційних і штрафних кидків висококваліфікованими гравцями провідних команд України з баскетболу

Кидки	Статистичні показники	Амплуа гравців					
		Захисники		Форварди		Центрові	
		Ж (n=23)	Ч (n=22)	Ж (n=30)	Ч (n=34)	Ж (n=7)	Ч (n=10)
Середні та ближні	$\overline{X}$	43,1	47,5	42,6	51,9	52,1	54,3
	X_{max}	75	65	64,3	100	65,4	67,4
	X_{min}	10	23,3	25	26,7	45,9	40,7
	S	16,8	10,9	9,6	17,5	7,2	8,7
	t (p)	1,05 (p>0,05)		2,68 (p<0,05)		0,57 (p>0,05)	
Дальні	$\overline{X}$	25,9	35,3	35,7	31,8	18,9	38,3
	X_{max}	50	50	100	52,5	33,3	75
	X_{min}	6,3	21,4	12,5	12,1	6,7	10
	S	11,3	7,5	21,4	9,7	9,9	21,1
	t (p)	3,30 (p<0,01)		0,92 (p>0,05)		2,54 (p<0,05)	
Штрафні	$\overline{X}$	71,1	73,7	72,3	72,3	66,8	64,2
	X_{max}	86	100	100	100	80,4	83,3
	X_{min}	50	47,1	12,5	50	50	33,3
	S	9,3	13,8	21,4	12,0	11,3	16,2
	t (p)	0,74 (p>0,05)		0 (p>0,05)		0,39 (p>0,05)	

За ефективністю виконання 2-х очкових кидків випереджають центрові гравці (54,3% - ч., 52,1% - ж), адже детальніший аналіз їхньої діяльності виявив би більшу кількість ближніх кидків, що відповідно підвищує відсоток їх реалізації (рис. 2). Загалом, за всіма ігровими амплуа якість виконання середніх і ближніх кидків вища у гравців чоловічих команд, однак статистично достовірна відмінність (p<0,05) визначена лише між форвардами.

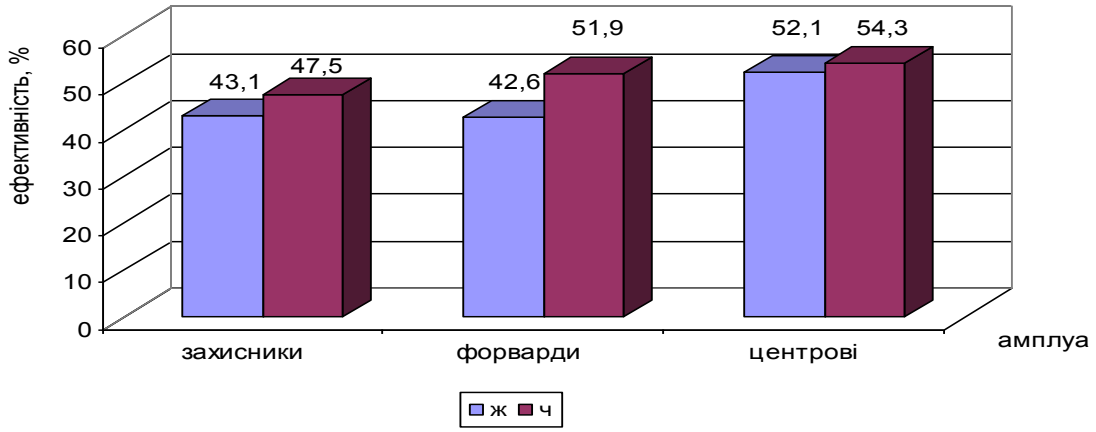


Рис. 2. Ефективність виконання ближніх і середніх кидків висококваліфікованими гравцями різного амплуа провідних жіночих і чоловічих баскетбольних команд, %

Результативність дальніх кидків на рівні 38,3% у центрових гравців чоловічих команд (рис. 3) викликана в першу чергу невеликими кількісними показниками їх виконання (див. табл. 1) і наявністю в окремих командах гравців з високими снайперськими якостями, які майстерно використовують їх у моменти гри за умови неповноцінної зміни захисників.

Характерною особливістю гри жіночих команд завжди вважалася наявність форвардів з високим відсотком влучань з дальньої відстані, що підтверджується результатами нашого

статистичного аналізу (35,7%), хоча вірогідної достовірності з показниками чоловічих команд не виявлено. Що стосується захисників, то значні коливання у морфо-функціональних характеристиках ускладнюють гру «маленьких» гравців під кошиком і відтискують їх на дальні позиції. Майже третина здійснених захисниками кидків випадає на дальню відстань, тому важливе значення має ефективність їх виконання. Більша конкурентність в чоловічих командах заставляє доводити реалізацію дальніх кидків до кращих показників (35,3%), існує статистична достовірність відмінностей ($p<0,01$) з показниками захисників жіночих команд.

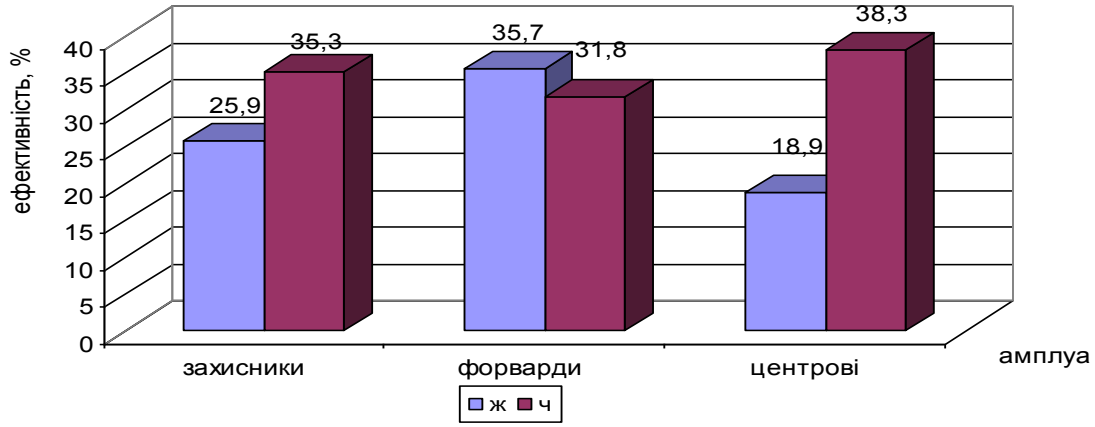


Рис. 3. Ефективність виконання дальніх кидків висококваліфікованими гравцями різного амплуа провідних жіночих і чоловічих баскетбольних команд, %

Штрафні кидки виконуються в особливих умовах, де психологічна напруга зазвичай переважає фізіологічну. Однак, часто саме штрафні кидки вирішують долю поєдинку. Важливість штрафних кидків в змагальній діяльності підтверджують всі фахівці. Вважається за достатній рівень реалізації під час змагань вищий за 70%, наприклад найкращий показник серед форвардів NBA в останніх сезонах було визначено у гравця «Голден Стейт» Клея Томпсона – 83,3% [2]. Середні якісні показники виконання штрафних кидків захисників (71,1% - ж., 73,7% - ч.) та форвардів (по 72,3% ч. і ж.) відповідають зазначеному рівню (рис. 4). Дещо поступаються в реалізації центрові гравці (64,2% - ч., 66,8% - ж.), що є певною проблемою, адже саме ці гравці отримують можливість найчастіше їх виконувати. Статистично достовірної різниці між показниками гравців різних амплуа жіночих і чоловічих команд не визначено ($p>0,05$).

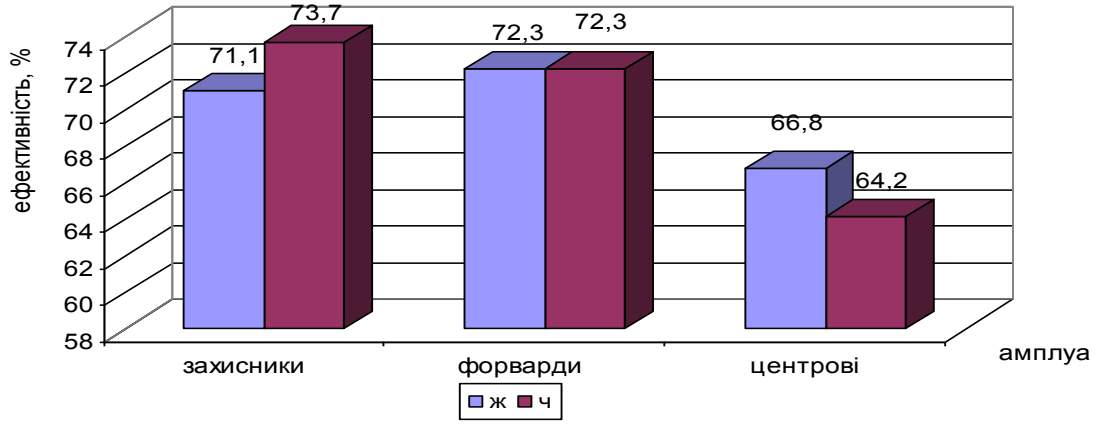


Рис. 4. Ефективність виконання штрафних кидків висококваліфікованими гравцями різного амплуа провідних жіночих і чоловічих баскетбольних команд, %

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розроблені модельні показники дистанційних і штрафних кидків висококваліфікованих гравців провідних команд України носять інформативний характер і є важливими для управління підготовкою баскетболістів.

За ефективністю реалізації кидків більш високі показники (за виключенням декількох позицій) мають гравці чоловічих баскетбольних команд.

Отримані дані можуть служити орієнтиром для порівняння з показниками баскетболістів різної кваліфікації та підґрунтям для розробки тренувальних програм спеціальної підготовки техніко-тактичної спрямованості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення тенденцій у розвитку сучасного вітчизняного баскетболу.

Список використаної літератури.

1. Вознюк Т.В. Тренувальні програми швидкісно-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць – Вінниця: Планер, 2009. – Т.2. – С.

2. Головко А.М. Показники техніко-тактичних дій нападників NBA / А.М. Головко, Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, І.В. Хруленко // Матеріали І Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції «Баскетбол: історія, сучасність, перспективи» – Дніпро, ДДІФКіС, 2016. – С. 129-134.

3. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография]. / Э.Ю. Дорошенко – Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436 с.

4. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В.М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць, - 2014. Т.2 (Випуск 18). – С. 92-102

5. Рыбалкин С. Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков квалифицированными баскетболистами /С. Н. Рыбалкин. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 6. – С. 142–146

6. Сушко Р.О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа. Автореф. дис.. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Спец. 24.00.01. / Р.О. Сушко – К., 2011. – 20 с.

7. Харченко Є. С. Аналіз точності кидків м'яча в кошик баскетболістами студентської команди / Є.С. Харченко, І.П. Помещикова // Матеріали І Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції «Баскетбол: історія, сучасність, перспективи» – Дніпро, ДДІФКіС, 2016. – С. 179-182.

8. Чуча Н.И. Анализ результативности бросков студенческой баскетбольной команды ХНУ в соревнованиях студенческой баскетбольной лиги Украины / Н.И. Чуча, В.А. Олейник, В.А. Баранец // Спортивные игры. – 2017. – №2. – С. 75-78.

9. fbu.ua

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ

Воронова Валентина, Міхнов Андрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті наданий аналіз самооцінки кваліфікованих хокеїстів за трьома напрямками показників: фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, що дозволило визначити середній рівень самооцінки, рівень домагань та

CURRENT TRENDS IN RESEARCH-ASSESSMENT OF HIGHLY QUALIFIED HOCKEY PLAYERS Voronova Valentyna, Mikhnov Andriy The article presents the analysis of the self-evaluation of qualified players in three areas of performance:

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИ-РОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ Воронова Валентина, Михнов Андрей В статье

рівень відхилення від цільового, бажаного результату. Обрані показники були визначені за допомогою експертного аналізу. Визначена кореляційна залежність між ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високого класу та рівнем прояву компонентів самооцінки, що вивчалися.

physical, technical, tactical and psychological preparedness that allowed us to determine the average level of self-esteem, level of aspiration and level of deviation from the target, the desired result. The selected indicators were determined by expert analysis. Determined correlation between the efficiency of competitive activity of high class hockey players and level of components self-evaluation, were studied.

предоставлен анализ самооценки квалифицированных хоккеистов по трем направлениям показателей: физической, технико-тактической и психологической подготовленности, что позволило определить средний уровень самооценки, уровень притязаний и уровень отклонения от целевого, желаемого результата. Выбранные показатели были определены с помощью экспертного анализа. Определена корреляционная зависимость между эффективностью соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса и уровнем проявления компонентов самооценки, что изучались.

Ключові слова:
хокеїсти високої кваліфікації, самооцінка, показники підготовленості

hockey players of high qualification, self-appraisal, indexes of preparedness

хоккеисты высокой квалификации, самооценка, показатели подготовленности

Постановка проблеми. В процесі змагальної діяльності спортсмен постійно здійснює оцінку своїх дій, психічних і фізичних можливостей, станів, резервних можливостей та ін. Залежно від того, як спортсмен себе оцінює, відбувається формування його світогляду, моделі поведінки, характеру, відносин з оточуючими, сприйняття дійсності. Рівень самооцінки впливає на ступінь впевненості, самоповаги, вираженість спрямованості на досягнення успіху, позитивного ставлення до своєї діяльності, задоволеності результатами своїх виступів, усвідомлення власної сили і цінності.

Як вказують Р. Баумейстер, Ф. Зімбардо, К.Р. Сидоров, самооцінка є основою ціннісної системи особистості й визначає мотиваційну спрямованість спортсмена в залежності від його індивідуального сприйняття навколишньої дійсності та структури його пріоритетів [5, 12].

Якщо спортсмен не вірить в свої сили, песимістично налаштований, не ставить перед собою високі цілі, байдуже ставиться до невдач – це свідчить про те, що у нього низький рівень самооцінки [3, 9]. З іншого боку, реальне усвідомлення своїх недоліків може справити позитивний вплив і послужити поштовхом до їх виправлення та розвитку позитивних сторін особистості. У разі ж, якщо спортсмен не здатний адекватно себе сприймати й відповідно реагувати на зовнішні обставини, він змушений витрачати свою нервову енергію на підтримку психічного захисту, що буде деструктивно впливати на його змагальну діяльність [10, 13]. Невпевненість в своїх силах знижує рівень спортивних результатів, супроводжується погіршенням адаптації до фізичних і психічних навантажень, не дозволяє спортсмену повністю реалізувати свій потенціал [2, 4]. Тому в змагальній діяльності ймовірність досягнення успіху багато в чому залежить від рівня самооцінки спортсмена.

Залежно від виконуваних функцій самооцінка наділяє спортсмена усвідомленням своєї значущості, кваліфікованості, професіоналізму, що проявляється в його поведінці і змагальній діяльності. У структуру самооцінки входять: загальна самооцінка, що відображає рівень самоповаги, прийняття або неприйняття себе як особистості й приватні самооцінки, що характеризують відношення спортсмена до своїх окремих особистісних якостей, вчинків, успішності певних видів діяльності, зокрема, змагальної діяльності [1, 6]. На основі комплексу приватних самооцінок і, в залежності від рівня усвідомлення їх спортсменом, у нього відбувається формування уявлення про співвідношення реального й ідеального образу [7, 11].

Саме ступінь адекватності самооцінки може характеризувати рівень адаптації психіки спортсмена до навантажень тренувальної та змагальної діяльності. Це проявляється в успішності та задоволеності спортсменом своїми результатами [8]. Тому адекватну самооцінку у спортсменів можна вважати одним з факторів, що впливають на ефективність їх змагальної діяльності. На жаль, експериментальних робіт, в яких були б відображені особливості адекватності самооцінки спортсменів, в порівнянні з особами, які не займаються спортом, в науковій літературі немає.

Низька самооцінка спортсмена може бути обумовлена багатьма причинами: вона може бути сформована в дитинстві через недоброзичливе або надмірно критичне ставлення старших, вона могла розвинутися у дитини через погану успішність у школі або насмішки однолітків. Показники самооцінок спортсмена періодично не завжди стабільні, що можна розглядати як механізм, який забезпечує саморегуляцію його особистості в умовах, що змінюються під час тренувальної та змагальної діяльності [10].

Огляд наукової літератури свідчить про те, що на сьогоднішній день, відсутні розробки, присвячені дослідженням самооцінки хокеїстів високого класу і методів впливу на рівень її прояву, хоча вивчення взаємозв'язку самооцінки і ефективності змагальної діяльності хокеїстів, являє собою цікавий і перспективний напрямок спортивної науки. Недостатність вивчення цих питань і їх безсумнівна актуальність зумовили вибір теми цього дослідження.

Мета дослідження – визначити актуальні напрямки вивчення особливостей самооцінки висококваліфікованих хокеїстів.

У дослідженні взяли участь 32 високопрофесійних хокеїстів (МС та МСМК; вік 16 – 36 років). Дослідження проводилися на базі хокейного клубу Металург-Жлобин (Білорусь), який брав участь в матчах Континентальної хокейної ліги (КХЛ) в сезоні 2013-2014 рр. До експертного опитування було залучено 42 експерта – тренери збірних команд України, Росії, клубів НХЛ та спортсмени хокеїсти високої кваліфікації (вік експертів 18–57 років). Дослідження проводилися під час передсезонних зборів в липні-серпні місяці 2013–2014 рр.

Робота виконана в рамках науково-дослідних тем 2.4. «Теоретико-методичні основи і індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» і 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів вдосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту» відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Результати дослідження. З метою виявлення значущих напрямів самооцінки хокеїстів високого класу, нами було проведене експертне опитування, в ході проведення якого експертам необхідно було вказати значущі сторони підготовленості та особистісні якості, які можуть бути використані при дослідження самооцінки хокеїстів.

Запропоновані в результаті опитування значущі сторони підготовленості та якості в нашому дослідженні були систематизовані і умовно розділені на три відносно самостійні групи:

- самооцінка рівня фізичної підготовленості та здоров'я, куди віднесена самооцінка хокеїстами рівня розвитку рухових якостей: сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості, а також загальна самооцінка свого фізичного стану і здоров'я;
- самооцінка рівня техніко-тактичної підготовленості, самооцінка техніко-тактичних дій спортсменів (техніка пересування на майданчику, точність виконання кидків по воротах) та власний рівень спортивної майстерності;
- самооцінка рівня психологічної підготовленості. До значущих психологічних властивостей, які увійшли до групи були віднесені: самовладання, концентрація уваги, швидкість реакції, рівень розвитку пам'яті, здатність до антиципації (передбачення), стресостійкість, впевненість в своїх силах, варіативність мислення, оптимізм, цілеспрямованість.

У процесі досліджень аналізувався рівень самооцінки хокеїстів як за окремими сторонами підготовленості та якостям (шкалам), так і визначався загальний (інтегральний) рівень самооцінки, а також рівень домагання й цільове відхилення від бажаного запланованого результату.

Оскільки в рамках цієї статті не має можливості висвітлити повні результати структури аналізу самооцінки висококваліфікованих хокеїстів, проаналізуємо (як приклад) окремі її складові.

Так, за шкалою «Силові здібності» практично у всіх випробуваних хокеїстів відзначається високий рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки в групі становить 76,25±11,61 бала, рівень домагань – 88,75±9,03 бала, а середній рівень цільового відхилення – 12,05±6,05 бала, який свідчить, що для групи в цілому характерний розвинений механізм визначення мети й уміння ставити реально здійсненні цілі.

Високий рівень самооцінки і домагання хокеїстів за шкалою «Силові здібності», на наш погляд, обумовлений винятковою значущістю цієї якості в структурі фізичної підготовленості хокеїста, адже роль силових здібностей в хокеї складно переоцінити. Серед більшості командних ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол тощо), саме в хокеї прояв силового компоненту грає істотну роль в процесі змагальної діяльності.

Аналізуючи дані самооцінки хокеїстів за шкалою «Витривалість» бачимо, що середній показник самооцінки в групі дорівнює 73,7±11,9 балів, що також свідчить про високу самооцінку. Однак, варіативність отриманих даних тут значно вище, ніж за попередньою шкалою. Подібне розходження, на наш погляд, може бути обумовлено тією обставиною, що рухова якість «Витривалість» може відрізнятися за ступенем впливу на ефективність змагальної діяльності хокеїстів різного амплуа. Найменшою мірою, від рівня розвитку витривалості, може залежати ігрова діяльність хокейного воротаря, для ефективності яких більше потрібна блискавична реакція, вміння правильно обирати позицію у воротах і таке ін. Найбільше ця фізична якість необхідна для захисників, які проводять на майданчику значно більше ігрового часу, в порівнянні з нападниками. Середній рівень домагання в групі за шкалою «Витривалість» склав – 85,0±11,4 бала, а рівень цільового відхилення від заданого результату – 11,2±6,1 бала.

Зіставлення індивідуальних показників, які були отримані за шкалою самооцінки «Швидкісні здібності», свідчить про високий рівень самооцінки цієї рухової якості у більшості хокеїстів. Середній рівень самооцінки в групі дорівнює 74,0±14,2 бала. При цьому можна спостерігати досить високі діапазони відхилення від заданих (цільових) параметрів.

Серед усіх рухових якостей, за якими хокеїстам було запропоновано провести самооцінку, найменші бали були отримані за шкалою «Гнучкість». Середній рівень набраних балів у групі склав 71,8±8,92. Разом з невисоким (у порівнянні з іншими руховими якостями) рівнем самооцінки, також можна бачити, що рівень домагання в деяких гравців не перевищує позначку в 65 балів, а середній рівень домагання і цільового відхилення дорівнює 81,1±11,5 та 9,3±6,3 балів відповідно.

Наступна група якостей, за якими ми запропонували хокеїстам оцінити рівень свого розвитку, характеризувала технічну і тактичну складову підготовленості. Зокрема, спортсменам було запропоновано оцінити рівень техніки переміщення по майданчику, точності кидків і загальний рівень майстерності.

Аналіз результатів проведеного дослідження за шкалою «Техніка катання» продемонстрував завищену самооцінку практично в усіх гравців. Тут необхідно також відзначити, що при проведенні дослідження, гравцям було запропоновано розглянути цей елемент технічної підготовленості в досить широкому сенсі. Мова не велася про просте маневруванні та переміщенні гравців по майданчику. До такої діяльності запропоновано було також віднести і раптові зупинки зі зміною напрямку руху, здатність швидко набирати

швидкість, здатність виконувати складні рухові дії на ковзанах, в тому числі й при безпосередньому контакті з суперником і багато іншого.

В результаті практично всі хокеїсти оцінили свій рівень, за цим показником, як максимально високий. Однак, на нашу думку, подібний факт може бути цілком зрозумілий, з огляду на високий клас спортсменів, для яких подібні маневрувальні дії не є предметом серйозного вдосконалення, оскільки кожен з них має стаж володіння такими навичками від 15 до 25 років. У середньому, по групі рівень самооцінки склав – 96,8±5,6 бала.

Статистична обробка даних по групі показників «Самооцінка рівня психологічної підготовленості» виявила, що за шкалою «Концентрація уваги» визначено середній рівень самооцінки в групі з досліджуваного показника – 72,81±11,54 бали.

Потрібно відзначити, що за цим показником відзначається досить високий рівень домагань хокеїстів (91,56±8,89 бали), що свідчить про високу значущість досліджуваного показника в змагальній діяльності хокеїстів високого класу. При цьому можна спостерігати значний діапазон цільового відхилення, який фактично наближений до верхньої межі цілепокладання 18,75±12,04 бала і широку варіативність цільового відхилення в групі (у хокеїстів, у котрих відзначається високий рівень цільового відхилення – 40–30 балів) це може вказувати на недостатньо розвинений механізм ціле покладання).

Результати вивчення рівня прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Самовладання», дозволили констатувати середній рівень в означеній групі, що дорівнює – 73,12±12,09 бала.

За обраною шкалою у хокеїстів також встановлено досить високий рівень домагань (92,5±7,52 бала) і цільового відхилення (19,37±9,28 бала).

Стосовно шкали «Розвинена пам'ять» виявлено, що у десяти з шістнадцяти хокеїстів відзначається високий рівень домагань, що вказує на особливу значущість цього компонента в успішності ігрової діяльності хокеїстів. Дані, отримані в середньому по групі свідчать, що за показником самооцінки спортсмени мали середній рівень – 71,25±9,21 бали, за рівнем домагань в групі було виявлено високий рівень – 91,25±9,91 бала. Відносно цільового відхилення, то він для групи в середньому, дорівнював 20,0±12,64 бала, що досить близько до границь адекватного механізму визначення мети. Звертає увагу на себе також і той факт, що за показником цільового відхилення було виявлено досить широкий розмах даних.

При виборі показників, які рекомендувалися для проведення самооцінки, експерти практично одноголосно сходилися на думці про важливість включення в цей перелік якості антиципації. На думку фахівців, особливу значущість антиципація має в хокеї, де швидкість гри (швидкість польоту шайби й ін.) часом перевершує можливості сенсорних систем, що відповідають за обробку інформації та оперативність реагування (тобто, швидкість польоту шайби може бути вище, ніж швидкість зорово-моторної реакції) .

Зрозуміло, що здатність гравця прогнозувати майбутні події та приймати необхідні рішення, спираючись при цьому на непрямі, які передвіщають і супутні основній події явища відіграє колосальну роль в змагальній діяльності хокеїстів.

Найважливішу значущість антиципаційні здатності набувають в змагальній діяльності хокейного воротаря. Саме хокеїстам цього амплуа, частіше за інших, доводиться буквально вгадувати напрямок польоту шайби, дії суперників і партнерів по команді.

З огляду на побажання фахівців-експертів, ми провели дослідження рівня самооцінки хокеїстів за шкалою «Антиципація», де у хокеїстів був виявлений найбільш низький рівень самооцінки в порівнянні з іншими психологічними показниками, який склав – 70,0±9,83 балів.

При цьому спостерігається досить високий рівень домагань в групі – 91,85±8,92 бала і один з найбільш високих рівнів цільового відхилення (в порівнянні з іншими досліджуваними показниками) від бажаного результату – 21,85±9,10.

Подібні дані підтверджують існуючу думку про значущість реакції антиципації для ефективної змагальної діяльності хокеїстів і пояснюють бажання спортсменів удосконалюватися в цьому напрямку.

Серед важливих показників, за якими фахівці рекомендували провести самооцінку хокеїстів високого класу, була виділена стресостійкість. Аналізуючи отримані в цьому напрямку дані можна відзначити високий і середній рівень домагання в групі спортсменів, а також кардинальну протилежність результатів, отриманих в окремих спортсменів.

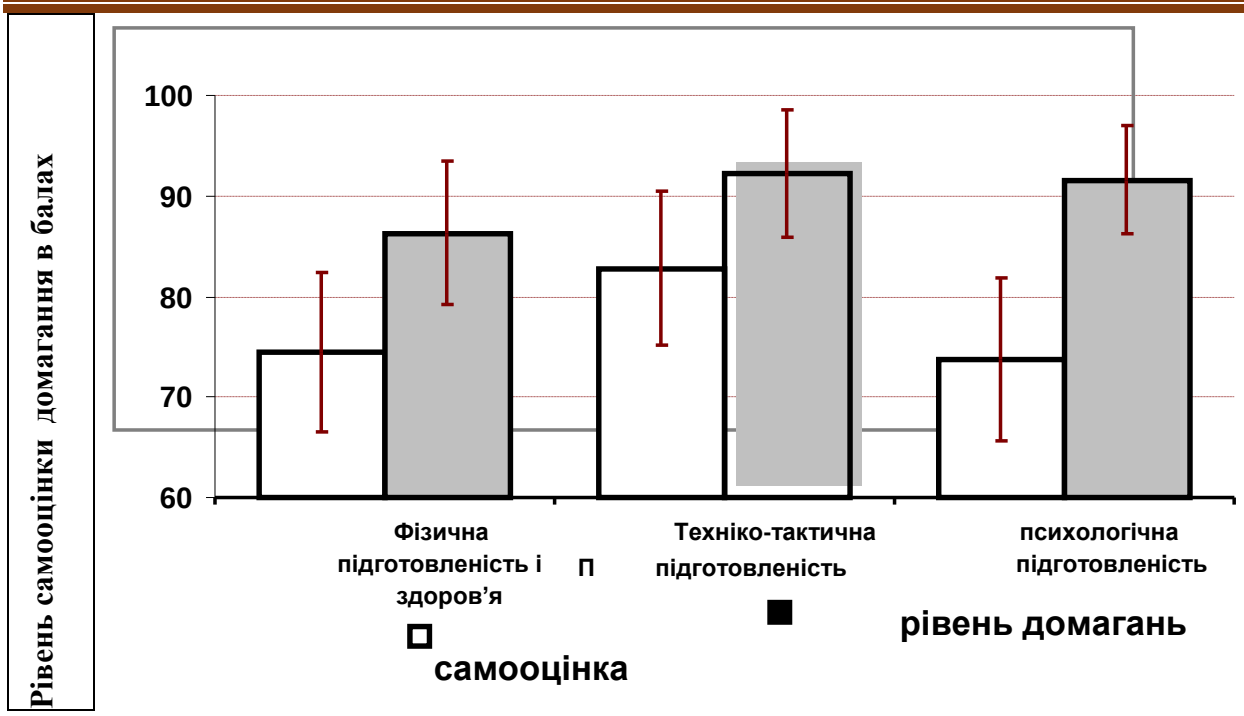
Середньогруповий рівень самооцінки за шкалою «Стресостійкість» склав 72,5±16,22 бала, рівень домагання – 94,3±8,73 бала, а діапазон цільового відхилення – 21,87±19,05 бала.

При дослідженні самооцінки хокеїстів за шкалою «Впевненість» їм необхідно було оцінити те, наскільки впевнено вони себе почувають на майданчику в матчі, й можуть ефективно грати незалежно від класу противника, наскільки вони здатні приймати ризиковані рішення і вести змагальну боротьбу в умовах, які можна охарактеризувати, як потенційно небезпечні для здоров'я (ризик отримання травми в результаті зіткнення тощо). Тут, в цілому, можна відзначити високий рівень і самооцінки, і домагання спортсменів у групі, що може також опосередковано свідчити про значущість досліджуваного показника в змагальній діяльності хокеїстів. У середньому, рівень самооцінки дорівнював 78,75±13,10 балів, як і рівень домагання – 94,37±8,53, що відповідає високому рівню. Діапазон цільового відхилення від бажаного результату знаходився в рамках оптимальних меж і склав 15,62±10,93 бала.

Розглядаючи дані, отримані за шкалою «Варіативність мислення» також констатуємо досить високий рівень домагання спортсменів – 91,25±9,91 бали, що цілком зрозуміло, тому що специфіка змагальної діяльності в хокеї пред'являє високі вимоги до рівня варіативності мислення гравців, коли спортсмени діють в умовах дефіциту часу, простору, постійної швидкої зміни техніко-тактичних ситуацій на майданчику. Від здатності хокеїста миттєво пристосовуватися до ритму гри, знаходити правильне рішення серед безлічі варіантів дій, залежить як його індивідуальний, так і загальнокомандний успіх. При цьому, як випливає з показників, у половини спортсменів спостерігається максимальний рівень домагань, що дорівнює 100 балам. Середній рівень самооцінки в групі склав 73,12±13,0 бала, а діапазон цільового відхилення 18,12±13,27 бала.

Розглянутий вище докладний аналіз елементів самооцінки хокеїстів високого класу за шкалами, пов'язаних з різними сторонами підготовленості (фізичної, техніко-тактичної та психологічної), дозволив встановити як індивідуальний рівень прояву самооцінки гравців, так і обрахувати середньогрупове значення, які в свою чергу, дозволили визначити найбільш значущі компоненти в загальній структурі самооцінки хокеїстів (рис.1.).

Отримані дані вказують на необхідність акцентування особливої уваги на психологічному компоненті в процесі подальшої роботи з корекції самооцінки гравців. Таке припущення підтверджується виявленими коефіцієнтами кореляційного взаємозв'язку, які були отримані при зіставленні ефективності змагальної діяльності гравців (за інтегральним коефіцієнтом). Так, найбільш високий рівень самооцінки і домагання відзначався за компонентами самооцінки, які відображали техніко-тактичну і психологічну підготовленість спортсменів. Найбільш високі значення цільового відхилення були зафіксовані за компонентом «психологічна підготовленість» (17,91 балів), найменші – за техніко-тактичною підготовленістю (9,7 балів).



Найбільш високий рівень взаємозв'язку ефективності змагальної діяльності, як раз і спостерігався з тим компонентом самооцінки, який відбивав психологічну підготовленість спортсменів – r=0,837 (табл.1).

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високого класу та рівнем прояву компонентів самооцінки, що вивчаються

Показник	1	2	3
Інтегральний показник ефективності гри	0,748	0,490	0,837

Примітки: 1 – фізична підготовленість і здоров'я; 2 – техніко-тактична підготовленість; 3 – психологічна підготовленість

Висновки. Думка фахівців-експертів, дані спеціальної науково-методичної літератури дозволили виділити найбільш інформативні напрямки і показники (всього 19) для вивчення самооцінки особистості хокеїстів високого класу, які були згруповані в три відносно самостійні групи: 1 – показники, які характеризують фізичні здібності і здоров'я спортсменів, 2 – показники техніко-тактичної підготовленості, 3 – показники психологічної підготовленості.

Проведений аналіз самооцінки хокеїстів високого класу дозволив виявити у випробуваних спортсменів середній (актуальний) і високий рівень самооцінки: середній рівень самооцінки в досліджуваній групі хокеїстів склав 74,31±6,62 бала, рівень домагання 89,92±4,92 бала, а рівень відхилення від цільового, бажаного результату 14,60±3,82 бала.

Литература

1. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Р. Бернс. – Самара : Бахрах, 2008. – 656 с.

2. Волков И. П. Спортивная психология. Хрестоматия / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

3. Воронова В. И. Особенности проявления самооценки у хоккеистов / В. И. Воронова, А. П. Михнов // Современные перспективы и проблемы развития регионального образования в

условиях модернизации и реформирования Российского общества : Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием. – Сургут, 2015. – С. 15–23.

4. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.

5. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.

6. Загайнов Р. И. Ради чего? Записки спортивного психолога / Р. И. Загайнов. – М. : Совершенно секретно. Информационно-издательская группа, 2005. – 256 с.

7. Зинько Е. В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний / Е. В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 224–233.

8. Кон И. С. Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Антропология / И. С. Кон. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 608 с.

9. Лозовая Г. В. Взаимосвязи самооценки и ценностной сферы личности спортсменов / Г. В. Лозовая // Материалы ежегодной научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 56.

10. Лозовая Г. В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб. пособие] / Г. В. Лозовая; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.

11. Пуни А. И. Психология / А. И. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 256 с.

12. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С. 224–233.

13. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality / N. Vysochina // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – № 3. – С. 151–153.

ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ОМЦ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Врублевский Евгений
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша
Кожедуб Марина
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
Севдалев Сергей
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Аннотации:
В статье представлены особенности динамики субъективной оценки функционального состояния и проявления двигательных способностей на протяжении ОМЦ у спортсменок, бегуний на короткие дистанции. Показано, чтона протяжении специфического биологического цикла уровень проявления двигательных возможностей спортсменок изменяется в соответствии с фазами цикла, каждая из которых характеризуется тем или иным состоянием менструальной функции и организма в целом. Учет данного положения при построении тренировочного процесса может повысить его эффективностьбез увеличения

DYNAMICS OF THE MANIFESTATION OF MOTOR ABILITIES FOR OMTS FROM QUALIFIED RUNNERS OVER SHORT DISTANCES Vrublevskyy Evhenyy, Kozhedub Maryna, Sevdalev Serhey The article presents peculiarities of dynamics of subjective assessments of functional state and manifestation of motor capacitiesduringovarian menstrual cycleof athletes, runners for short distances. It is shown thatthe level of manifestation of motor capacities of athletes varies in accordance with the phases of the cycle for specific biological cycle, each characterized by a particular condition of a menstrual function and organism as a whole. With such state taken into consideration, an effectiveness of a training process can be raised without

ДИНАМІКА ПРОЯВУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРОТЯГОМ ОМЦ У КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ Врублевський Євгений, Кожедуб Марина, Севдалев Сергей У статті представлені особливості динаміки суб'єктивної оцінки функціонального стану і прояву рухових здібностей протягом ОМЦ у спортсменок-бігунів на короткі дистанції. Показано, що протягом специфічного біологічного циклу рівень прояву рухових можливостей спортсменок змінюється у відповідності з фазами циклу, кожна з яких характеризується тим чи іншим станом менструальної функції і організму в цілому. Облік данного

объема и интенсивности применяемых нагрузок.	increasing the volume and intensiveness of applied loads.	положення при побудові тренувального процессу може підвищити його ефективність без збільшенняо бсягу та інтенсивності застосовуваних навантажень.

Ключевые слова: спортсменки,овариально-менструальный цикл, фазы, двигательные способности, индивидуальные особенности.	athletes, ovarian menstrual cycle phase, motor capacities, individual characteristics.	спортсменки, оваріально-менструальний цикл, фази, рухові здібності,індивідуальні особливості.

Постановка проблемы. Развитие современного спорта можно охарактеризовать стремительным ростом спортивных результатов, а также увеличением количества представительниц женского пола, вовлекаемых в спорт высших достижений. При этом наиболее актуальной становится проблема рационализации спортивной тренировки женщин, основной целью которой является обеспечение в нужные сроки достижения планируемого уровня подготовленности. Реализация указанной цели предусматривает анализ практического опыта построения тренировки и изучение зависимости динамики состояния спортсменки от объема и направленности выполняемой тренировочной нагрузки.

Вместе с тем, важнейшим аспектом эффективного планирования тренировочного процесса спортсменок выступает индивидуальный подход, который, в первую очередь, должен предусматривать биоритмологические особенности женского организма, характеризующиеся целым рядом морфологических, физиологических и психологических изменений. Данные о методике тренировки женщин, в том числе легкоатлеток, описанные в научно-методической литературе, неоднозначны, однако, можно выделить отдельные мнения специалистов, и в связи с этим, два подхода к обсуждаемому вопросу [1, 4, 5, 9, 10, 17, 20]. Одни ученые и практики настаивают на том, чтобы при построении мезоциклов тренировки обязательно учитывались фазы ОМЦ. Другие же считают, что строить тренировочный процесс следует независимо от пола спортсмена, т.е. на основе общих закономерностей тренировки.

В тоже время, не подвергается сомнению тот факт, что индивидуальные изменения спортивной работоспособности, двигательных качеств, функционального и психического состояния организма женщины, на протяжении всего детородного периода, в большой мере, зависят от цикличности функций ее репродуктивной системы. Последнее свидетельствует о том, что знание и использование в тренировочной деятельности сведений об особенностях биоритмологических закономерностях функционирования организма конкретной спортсменки имеет важное значение не только для повышения ее спортивной результативности, но и сохранения здоровья спортсменки-будущей матери.

Анализ научных исследований и публикаций. Следует отметить, что в большинстве ранних исследований [3, 6, 7, 8, 11, 14, 16] внимание авторов уже акцентировалось на подготовке спортсменок с учетом овариально-менструального цикла (ОМЦ). Так, например, в конце прошлого века большую исследовательскую работу в этом направлении проводила «школа» профессора А.Р. Радзиевского [12, 13]. В последние годы в Украине разработкой особенностей адаптации женского организма к напряженной спортивной деятельности активно занимается Л.Я.-Г.Шахлина [20].

При изучении литературы обнаружено немало работ, в которых рассматривается влияние ОМЦ на функционирование данных систем организма женщин в различные его фазы [2, 3, 6, 7, 8, 11, 22]. В частности, бесспорными являются экспериментальные сведения об изменении гормонального фона, картины состава крови, возбудимости ЦНС и психического состояния женщин в течение ОМЦ [2, 16, 19, 20]. Следовательно, логично предположить, что функционирование основных систем организма женщин на протяжении их специфического

биологического цикла обуславливает определенные изменения в уровне проявления двигательных способностей.

В свою очередь, неоднозначность результатов, полученных в разных исследованиях о динамике физических качеств в различные фазы ОМЦ, возможно объясняются тем, что в каждом из них для оценки уровня проявления того или иного физического качества часто использовать неспецифические для конкретного вида спорта тесты, опосредованно характеризующие данные качества.

Цель исследования состояла в определении особенности динамики субъективной оценки функционального состояния (СОФС) и проявления различных двигательных способностей на протяжении ОМЦ у спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Организация исследования. В исследовании принимало участие 16 спортсменок, бегуний на короткие дистанции с квалификацией от первогоспортивного разряд до мастера спорта. На протяжении полного ОМЦ у каждой испытуемой измерялся уровень базальной температуры (с целью определения индивидуальных границ фаз ОМЦ) и проводилось тестирование по методике САН. Использование последней позволило по результатам, полученным по каждой шкале сумм, выявить субъективную оценку функционального состояния спортсменок в каждую из фаз их специфического биологического цикла

Для определения уровня проявления физических способностей 3-4 раза в неделю (не менее двух раз в каждой фазе ОМЦ) перед основным тренировочным занятием проводились тестирование, которое включало в себя определенный набор контрольных упражнений.Так, для инструментального контроля за силовыми и скоростно-силовыми возможностями основных групп мышц спортсменок, бегуний на короткие дистанции, был использован метод компьютерной тензодинамографии, заключающийся в регистрации и анализе кривой проявления силы мышц во времени [1]. Данная инструментальная методика позволяет оценивать уровень специальной силовой подготовленности спортсменок, исходя из комплекса специфических данных, характеризующих способность индивида к проявлению «взрывных» усилий, которые недоступны прямому измерению с помощью традиционных средств.

Были записаны и обработаны тензодинамограммы проявления силы групп мышц, несущих основную нагрузку в структуре спринтерского бега – мышц, разгибателей ноги (РН) в коленном и тазобедренном суставах и мышц, подошвенных сгибателей стопы (ПСС). В изометрическом режиме давалась установка показать максимальную произвольную силу, во взрывном изометрическом режиме – на быстрое достижение максимальной силы в кратчайший промежуток времени.

По полученным тензодинамометрическим кривым определялась максимальная изометрическая сила мышц (F_{max}), проявляемая в описанном движении, время, в течение которого был достигнут максимум усилия (t_{max}). Вычислялся дифференциальный показатель (градиент) силы (J), характеризующий скорость нарастания силы до максимума и численно равный $J = \frac{F_{\max}}{t_{\max}}$. Поскольку фаза отталкивания в беге длится 0,10-1,13 с [1, 21], то определялось также значение силы, развиваемой спортсменками за 0,1 с ($F_{0,1}$).

Скоростно-силовые способности (в динамическом режиме) оценивались по результатам прыжка вверх по Абалакову с помощью рук. Для оценки быстроты определялось латентное время простой двигательной реакции, а координационные способности определялись как разница в прыжке вверх по Абалакову с помощью и без помощи рук.

Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование динамики субъективной оценки функционального состояния спортсменок в течение ОМЦ показало, что ее значения в постменструальной (II) и постовуляторной(IV) фазах достоверно выше ($p \leq 0,01$), чем в менструальной (I), овуляторной (III) и предменструальной (V) фазах, а также выше среднего уровня за весь период специфического биологического цикла. При этом следует отметить, что между уровнем СОФС воII и IV фазах и между значениями «критических» фаз (I,III и V) достоверных статистических различий выявлено не было ($p \geq 0,05$).

В ходе исследований был выявлен однонаправленный волнообразный характер динамики проявления физических качеств от фазы к фазе ОМЦ у легкоатлеток. При этом установлено, что более высокий уровень изученных показателей приходится на II и IVфазы, а их снижение в I (минимум),III и V фазах.Подобная динамика проявления двигательных качеств (силы, быстроты, скоростно-силовых и координационных возможностей) обнаружена в многочисленных исследованиях других авторов, проведенных в различных видах спорта [3, 6, 8, 14, 19, 20].

В результате дисперсионного анализа была определена степень влияния ОМЦ как фактора на изменение СОФС, которая составила 22,4 % и является достоверно значимой ($p \leq 0,05$). Показаны особенности динамики отдельных двигательных способностей на протяжении ОМЦ, которые определяются различиями в среднем уровне их проявления за полный цикл, по отношению к максимуму в IVфазе (100%); в размахе варьирования показателя за полный цикл; в соотношении уровня проявления способностей между благоприятными и «критическими» фазами; а также в степени влияния ОМЦ на динамику каждого показателя в различные фазы цикла (табл.1).

Выявлено, что степень влияния биоритмологических особенностей женского организма на динамику проявления быстроты двигательной реакции составила 16,8% и является достоверной для 10% уровня значимости.

Координационные способности на протяжении ОМЦ изменялись в пределах 17,6 %. Средний уровень проявления данных способностей за полный цикл составляет 86,8±9%. При этом значения, показанные во II фазе, были достоверно ниже, чем в IV ($p \leq 0,05$), а во время и перед менструацией – ниже, чем во время овуляции. Степень влияния ОМЦ на динамику проявления координационных способностей составила 8,5% и не являлась статистически достоверной (см. табл.1), что возможно обусловлено высокой внутрииндивидуальной и межиндивидуальной вариативностью данного показателя в отдельных фазах биоритмики организма спортсменок.

Таблица 1

Степень влияния ОМЦ (%) на динамику проявления различных двигательныхспособностей (результаты дисперсионного анализа)

Двигательные способности	Степень влияния	Достоверность влияния
Быстрота двигательной реакции	16,8	$p \leq 0,01$
Координационные способности	8,5	$p \geq 0,05$
Максимальная произвольная сила - мышц РН - мышц ПСС	 28,9 12,9	 $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$
Взрывная сила (изометрический режим) - мышц РН - мышц ПСС	 17,9 22,7	 $p \leq 0,01$ $p \leq 0,01$
Взрывная сила мышц нижних конечностей (динамический режим)	23,6	$p \leq 0,01$

Максимальная произвольная сила мышц разгибателей ноги (РН) в коленном и тазобедренном суставах на протяжении ОМЦ изменялась в пределах 9,7%. Средний уровень проявления данных силовых способностей за полный цикл составил 92,5±4%. При этом значения, показанные воIIфазе, были достоверно ниже, чем в IV($p \leq 0,05$), а результаты в

«критических» фазах – ниже среднего уровня, но достоверно не отличались между собой (p≥ 0,05). Степень влияния ОМЦ на динамику данного показателя составляла 28,9% и являлась статистически достоверной.

Максимальная произвольная сила мышц подошвенных сгибателей стопы (ПСС) на протяжении ОМЦ изменялась в пределах 9,9%. Средний уровень проявления этих силовых способностей за полный цикл составил 98,3±4%. При этом значения, показанные воII и IVфазы, не имели достоверных различий, как и не было обнаружено их между значениями «критических» фаз (p≥ 0,05). Степень влияния ОМЦ на динамику данного тестируемого показателя составила 12,9% и является статистически значимой (см. табл.1).

Следует отметить, что основным различием между уровнем проявления силовых возможностей мышц РН и ПСС является менее выраженное снижение результатов максимальной произвольной силы мышц ПСС воII фазе.

Взрывная сила мышц РН (проявляемая за 0,1с) при изометрическом режиме работына протяжении ОМЦ изменялась в пределах 13,8%. Средний уровень проявления данных силовых возможностей за полный цикл составил 91,7±7%. При этом значения, показанные воIIфазе, были достоверно ниже, чем в IV (p≤ 0,05), а перед и во время менструации – ниже, чем во время овуляции. Степень влияния ОМЦ на динамику данного показателя составила 17,9% и является статистически достоверной для 10% уровня значимости.

Что касается взрывной силы мышц ПСС (проявляемой за 0,1с) в изометрическом режиме работы на протяжении ОМЦ, то она изменялась в пределах 9,8%. Средний уровень проявления способностей за полный цикл составил 94,7± 5%. Значения, показанные воII и IVфазы не имели статистически достоверных различий между собой (p≥ 0,05), а фиксируемые силовые характеристики, во время и перед менструацией, были достоверно ниже, чем во время овуляции (p≤ 0,05). Степень влияния ОМЦ на динамику фиксируемого показателя составила 22,7% и являлась статистически достоверной (см. табл.1).Основным различием в проявлении силы (за 0,1с) между группами мышц РН и ПСС, являлось более существенное снижение тестируемых характеристик для мышц разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставах воIIфазе, относительно IV фазы.

В свою очередь, взрывная сила мышц нижних конечностей при динамическом режиме работы (по результатам прыжка вверх по Абалакову) на протяжении ОМЦ изменялась в пределах 7,9%. Средний уровень проявления силовых возможностей за полный цикл составил 96,8±5%. Значения, показанные воIIфазе, были достоверно ниже, чем в IV (p≤ 0,05), а результаты, фиксируемыев «критических» фазах ниже среднего уровня и достоверно не различались между собой (p≥ 0,1). Степень влияния ОМЦ на динамику данного показателя составила 23,6 % и являлась статистически достоверной.

Интересные данные были получены при анализе результата прыжков вверх со взмахом и без взмаха руками, которые выполнялись ежедневно до и после тренировки. При оценке результатов прыжков учитывались не только фаза ОМЦ, но и объем, а также направленность тренировочных воздействий.

Выявлено (табл. 2), что высота прыжка вверх со взмахом руками до тренировки колеблется в разные дни цикла от 49,8 до 54,3см, а после тренировки – от 46,6 до 53,9см. В обоих случаях самые низкие результаты показаны в менструальную (I), а самые высокие в постовуляторную фазу (IV). И в том и другом случае зафиксирована наибольшая разница в прыжках, выполняемых после тренировки. При этомв постменструальную и, особенно, в менструальную фазы разница достигает 5% уровня значимости, а во II, III, и IV фазах различия до и после тренировки статистически незначимы (p>0,05). Последнее свидетельствует о том, что сильнее всего тренировочная нагрузка воздействует на скоростно-силовой потенциал спортсменок во время наиболее неблагоприятных для организма биоритмологических фаз. В овуляторной фазе различия до и после тренировки в данном

способе прыжка вверх несущественны и статистически ($p>0,05$) не отличаются от показателей во II и III фазах ОМЦ.

Результаты прыжков без взмаха руками (см. табл. 2) показали примерно такую же картину: самые высокие значения зафиксированы во II и IV фазах цикла, а низкие – в I и III. Но, если в прыжках со взмахом руками различия показателей до и после тренировки в последние фазы были статистически значимы, то в данном способе прыжка они минимальны, а наибольшие отличия характерны для овуляторной фазы. Подобный факт можно объяснить тем, что способ прыжка вверх без взмаха руками оказался для спортсменок менее привычным и требовал определенного координационного навыка, а, как уже отмечалось, в овуляторную фазу может нарушаться ориентация в пространстве и рассогласованность в двигательных действиях. При выполнении прыжков со взмахом и без взмаха руками самая большая вариабельность показателей наблюдается в менструальную фазу. Причем, наиболее значительное варьирование зафиксировано после тренировки, что связано как с различной по объему и направленности выполненной тренировочной нагрузкой, так и с индивидуальной реакцией организма спортсменки на нее.

Таким образом, данные проведенного исследования свидетельствуют о наличии на протяжении ОМЦ фазовых изменений показателей двигательных способностей спортсменок. Установлено также, что динамика каждого из них имеет свои особенности, характерные для той или иной фазы менструального цикла. Эти особенности мы связываем с изменением функционального состояния органов и систем, от которых и зависит уровень проявления различных двигательных способностей спортсменок.

Таблица 2

Показатели высоты прыжка (в см) вверх со взмахом и без взмаха руками по фазам ОМЦ у бегуний на короткие дистанции

Фазы ОМЦ	Прыжок со взмахом руками, см						Прыжок без взмаха руками, см					
	До тренировки		p	После тренировки		p	До тренировки		p	После тренировки		p
	X	S		X	S		X	S		X	S	
I	49,8	2,3	-	46,6	2,4	-	39,6	1,8	-	38,9	2,0	-
II	53,6	1,2	<0,05	52,8	1,3	<0,05	43,2	1,3	<0,05	42,9	1,7	<0,05
III	51,3	1,4	>0,05	50,3	1,9	>0,05	40,6	1,7	<0,05	38,3	1,8	<0,05
IV	54,3	1,3	<0,05	53,9	1,8	<0,05	45,2	1,6	<0,05	45,0	1,8	<0,05
V	50,9	2,1	<0,05	47,2	2,2	<0,05	40,9	1,9	<0,05	39,6	2,0	<0,05

Примечание: в таблице представлена достоверность различий (p) между предыдущей фазой ОМЦ и последующей

Изменение состояния ЦНС на протяжении ОМЦ, по-видимому, в большей степени определяет уровень проявления:

1) быстроты двигательной реакции в связи с изменением взаимодействия возбуждающих и тормозящих влияний, а также пороговой величины возбуждения мотонейронов[7, 11, 12, 22];

2) координационных возможностей за счет управления внутренней структурой движения, т.е. изменения состава участвующих в двигательном акте мышц, количества сокращающихся двигательных единиц в этих мышцах, последовательности включения в работу отдельных мышц[9, 18, 22];

3) взрывной силы мышц, обуславливающей частоту импульсациии степень синхронизации возбуждающих влияний на мотонейроны, количество рекрутируемых двигательных единиц, а также согласование активности вовлекаемых в сокращение мышечных групп[4, 10, 21, 22].

Вероятно, такие объективные причины и обусловливают общую для всей группы спортсменок, участвовавших в исследовании, тенденцию изменения отдельных показателей проявления двигательных способностей на протяжении ОМЦ.

В свою очередь, высокие значения вариативности фиксируемых показателей в I, III и V фазах позволяют предположить, что уровень проявления физических качеств в «критические» фазы ОМЦ имеет и значительные индивидуальные особенности.

Выводы. Таким образом, в ходе изучения общей тенденции изменения субъективной оценки функционального состояния и проявления физических качеств у бегуний на короткие дистанции на протяжении ОМЦ были подтверждены данные, полученные в исследованиях других авторов, свидетельствующие об однонаправленном и волнообразном характере динамики показателей от фазы к фазе специфического биоритмологического цикла женского организма. Наиболее высокие значения фиксируемых показателей отмечены в постменструальной и постовуляторной фазах (максимум – в постовуляторный период), а их снижение – в менструальной, овуляторной и предменструальной фазах (минимум – во время менструации).

Также обнаружены существенные различия в динамике проявления отдельных двигательных способностей у бегуний на протяжении ОМЦ:

– в среднем уровне проявления и размахе варьирования показателей за полный цикл;

– в соотношении между уровнем проявления физических качеств в благоприятные и «критические» периоды цикла;

– в степени влияния менструальной функции на изменение результатов отдельных тестовых упражнений в течение фазности ОМЦ.

Следует добавить, что высокие значения вариативности всех изученных показателей в менструальной, овуляторной и предменструальной фазах ОМЦ позволили предположить, что уровень проявления двигательных возможностей в «критических» фазах биологического цикла имеет также значительные индивидуальные особенности.

Из всего вышесказанного следует, что уровень проявления двигательных возможностей спортсменок на протяжении ОМЦ изменяется в соответствии с фазами цикла, каждая из которых характеризуется различным состояниемкак менструальной функции, так и организма в целом. Исходя из этого, учет данного положения при построении тренировочного процесса, может способствовать повышению его эффективности и обеспечить рост двигательных возможностей спортсменокбез увеличения интенсивности и объема применяемых тренирующих воздействий.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется определить воздействие фаз биоритмики организма спортсменок на динамику кинематических параметров их техники

бега, фиксируемых на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных бегуний на короткие дистанции.

Список использованных литературных источников

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.

2. Дмитриева, К.В. Биоритмы в жизни женщины / К.В. Дмитриева. – СПб. : ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.

3. Иванченко, Е. Подготовка женщин-пловцов международного класса с учетом ОМЦ / Е. Иванченко // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. V межд. конгр. – Минск, 2001. – С.217-218.

4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. – 454 с.

5. Лубышева, Л.И. Проблемы женского спорта в спортивной науке и структуре высшего физкультурного образования / Л.И. Лубышева // Problemydymorfizmuplciowego w sporcie : - Katowice, 2002. - S.13-17.

6. Мартинес, С. Построение тренировочного процесса в женском водном поло с учетом динамики двигательных возможностей в специфическом биологическом цикле женщин :автореф. дис. … канд. пед. наук / Мартинес Сандра ; Киевский гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1993. – 22 с.

7. Никитюк, Б.А. Состояние специфических функций женского организма при занятиях спортом / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1984. - № 3. – С.19-21.

8. Охремчук, Г.П. Влияние фаз менструального цикла на двигательную деятельность волейболисток / Г.П. Охремчук, П.К. Рыбаков, Т.Н. Воробченко // Проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – Хабаровск : ХГИФК, 1991. – С.99-100.

9. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – МО, Щелково, 2011. – 344 с.

10. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

11. Похоленчук, Ю.Т. Современный женский спорт. /Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова. Киев: Здоровье, 1987. - 147 с.

12. Радзиевский, А.Р. Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности / А.Р. Радзиевский // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Киев: КГИФК, 1984. - С.59-64.

13.Радзиевский, П.А. Физиологическое обоснование управления тренировочным процессом у женщин с учетом фаз менструального цикла / П.А. Радзиевский // Теория и практика физической культуры. - 1990. -№ 6. - С.47-49.

14. Самоленко, Т. Особенности построения тренировочного процесса бегуний на средние дистанции с учетом циклических изменений женского организма / Т. Самоленко, Е. Криворученко // Фізичневиховання та спорт. - 2012. - №1(7). – С.262-267.

15. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 6. – С.56-63.

16. Суркина, И.Д. Иммунный статус организма спортсменок в зависимости от состояния овариально-менструальной функции и условий спортивной деятельности / И.Д. Суркина, Е.П. Готовцева // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 3. – С.45–47.

17. Федоров, Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта (на примере циклических видов спорта): дис. . док. пед. наук, в форме научного доклада /Л.П. Федоров; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1995.- 57 с.

18. Фильгина, Е.В. Программирование тренировочных нагрузок в женском спорте /Е.В. Фильгина // Мир спорта. – 2006. - № 2. – С.11 – 17.

19. Шамардина, Г. Организация занятий атлетической гимнастикой с женщинами в возрасте 19-22 лет с учетом физиологических особенностей организма/ Г. Шамардина, Л. Корчевская // Физическое воспитание студентов. – 2004. - №3. - С.90-95.

20. Шахлина, Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев :Наукова думка, 2001. – 326 с.

21. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. – 352 с.

22. Wells, C.L. Women, Sport and Performance / C.L. Wells // A physiological perspective (Sec. ed). – Champaign.: Human Kinetics Books, 1991. – P. 3-191.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОК (НА ПРИМЕРЕ БЕГА НА 400М С БАРЬЕРАМИ)

Врублевский Евгений

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

Нарскин Геннадий

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Аннотации:

На примере бега на 400м с барьерами представлен анализ межгрупповых различий соревновательной деятельности спортсменок различной квалификации. Для индивидуальной коррекции тренировочного процесса бегунов высокой квалификации были разработаны уравнения множественной регрессии, использование которых в практической деятельности дает возможность значительно индивидуализировать подготовку спортсменок и, тем самым, повысить ее эффективность.

FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITY OF ATHLETES (FOR EXAMPLE, RUNNING 400M HURDLES) Vrublevs'kyy Yevhen, Narskin Henadiy An example of a 400m run with hurdles presents an analysis of the intergroup differences in the competitive activity of athletes of different qualifications. For the individual correction of the training process of high qualification runners, multiple regression equations were developed, the use of which in practical activities makes it possible to significantly individualize the training of athletes and, thereby, to improve its effectiveness.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК (НА ПРИКЛАДІ БІГУ НА 400М З БАР'ЄРАМИ) Врублевський Євген, Нарскін Генадій На прикладі бігуна 400 м з бар'єрами представлений аналіз міжгрупових відмінностей змагальної діяльності спортсменок різної кваліфікації. Для індивідуальної корекції тренувального процесу бігунів високої кваліфікації були розроблені рівняння множинної регресії, використання яких у практичній діяльності дає можливість значно індивідуалізувати підготовку спортсменок і, тим самим, підвищити її ефективність.

Ключевые слова:

спортсменки, соревновательная деятельность, бег с барьерами, время бега, отрезки дистанции, вариативность.

athletes, competitive activity, running with hurdles, running time, cutting distances, variability.

спортсменки, змагальна діяльність, біг з бар'єрами, час бігу, відрізки дистанції, варіативність.

Постановка проблемы. Как известно, диагностика результатов в спорте принципиально касается, прежде всего, двух проблемных сфер [5-9, 14]:

а) поведения во время соревнований (соревновательной деятельности);

б) спортивных результатов.

Обе сферы связаны друг с другом, так как уровень результатов определяет поведение во время соревнований, и, наоборот, по соревновательной деятельности можно судить, по меньшей мере, частично, об уровне спортивных результатов. Рассмотрим такую взаимосвязь на примере бега на 400м с барьерами у женщин. Данная барьерная дистанция – уникальный вид легкой атлетики: лимитированные пространственные и временные параметры решения двигательной задачи допускают ее особую конкретизацию, вплоть до каждого шага. Поэтому, по мнению специалистов [1-3, 10, 12], требования к универсальной гармоничности «антагонистических» качеств и технико-тактическому мастерству обуславливают сложность

планирования их достижений – по совмещению отдельных сторон подготовки и с учетом индивидуальной вариативности.

Анализ научных исследований и публикаций Соревновательную деятельность в барьерном беге можно проанализировать с различных сторон, но, по мнению В.В. Мехрикадзе и Л.А. Череневой [10], это удобно сделать в виде структурной пирамиды. Вершиной пирамиды (1 уровень) служит общее время бега на 400м с барьерами. Так как спортивный результат представляет собой сумму времени отрезков дистанции, пробегаемых с различной скоростью, то второй уровень составляет время бега по отрезкам дистанции.

В беге на 400м с барьерами, в связи с наличием девяти барьерных отрезков, а также расстояния до первого барьера и от десятого барьера до финиша, перед спортсменом и его тренером стоит задача: на каком отрезке надо показать определенные результаты для достижения общего преимущества на дистанции; какое соотношение времени на отрезках дистанции определяет результат в целом [11]. Так как изменение скорости бега зависит от соотношения длины и частоты шагов, то эти компоненты образуют третий уровень пирамиды.

Поскольку бег осуществляется за счет циклических движений ног, то от длины последних зависит не только структура шагов (их длина и частота), но и техника бега. В отличие от гладкого бега, в беге с барьерами скорость и структура шагов определяются установленным расстоянием между барьерами, их высотой, а также временем и расстоянием при преодолении каждого барьера.

Предписанные размеры барьеров вынуждают спортсменку так преодолевать высоту барьеров и расстояние между ними, используя при этом свои физические данные, чтобы при чередовании циклических и ациклических движений достигалась максимально возможная скорость бега. Если в спринте спортсменки могут бежать соответственно их индивидуальным двигательным предпосылкам, используя естественное и оптимальное построение шагов [2, 11], то в барьерном беге все спортсменки должны преодолевать барьеры одинакового размера, несмотря на различные пропорции тела [13]. Из-за наличия барьеров требуется то или иное построение соотношения шагов и их ритмические особенности.

Другие биомеханические параметры, представляющие интерес: время опоры и полета, усилия при отталкивании, угловые параметры и другие определяют кинематические и динамические характеристики и образуют последний, четвертый уровень[10].

Методы и организация исследования. Выбранный метод исследования предполагал использование данных видеозаписей бега 18 спортсменок, которые были разделены на 2 группы (А и Б), по девять бегуний в каждой. Определялись 10 отрезков времени по первому касанию ноги за каждым барьером на расстоянии 1,5 м и время пробегания финишного отрезка. Время на отрезках t_1 и t_{11} относилось, соответственно, к стартовому разбегу длиной 46,5 м и финишному отрезку 38,5 м, а время t_2 и t_{10} - ко времени пробегания межбарьерных «коридоров» длиной 35 м. Время трех промежуточных отрезков t_{100}, t_{200}, и t_{300} определялось по разметкам для зоны передачи эстафетной палочки. Рассчитывалось среднее значение $\overline{X}$ и стандартное отклонение ±S.

В группу А (сильнейшую) входили только те спортсменки, которые опережают бегуний группы Б (слабейшую) в среднем на 3,07с (5,2%). Результат, равный 60с и хуже, не учитывался. Средний результат барьеристок группы А соответствует нормативу мастера спорта международного класса, группы Б – мастеру спорта (табл. 1).

Определялась динамика скорости бега на 11 отрезках: до первого барьера, 9 барьерных «коридоров», от десятого барьера до финиша. Рассчитывалось, на каких участках дистанции межгрупповые различия наибольшие, где происходит выигрыш в скорости при том или ином темпе или ритме шагов и т.п.

Результаты исследования и их обсуждение. Изменение скорости по барьерным отрезкам показано на рисунке 1.

Видно, что во всех группах скорость бега падает уже после третьего барьера почти линейно до девятого барьера и остается постоянной до десятого. На финише скорость бега несколько повышается. Аналогичное повышение скорости бега после схода с десятого барьера встречается в беге на короткие барьерные дистанции у мужчин и женщин [2, 10, 11].

Таблица 1

Результаты исследуемых групп бегуний на 400м с барьерами

Группа	Диапазон результатов	$\overline{X}$	±S
А	54,89 – 57,96	55,77	0,62
Б	57,66 – 59,97	58,84	0,70
А + Б	54,89 – 59,97	57,31	1,75

Если скорость бега в группе А уменьшается равномерно, то в группе Б снижение скачкообразное, прежде всего в ритме шагов, из-за двигательного потенциала и технического мастерства спортсменок. Одной из причин этого является то, что спортсменки высокой квалификации могут эффективнее варьировать ритмом бега между барьерами, преодолевать барьеры с различных ног при беге между барьерами в 14 и 16 шагов. И если менее квалифицированные бегуньи стараются преодолевать дистанцию в 15 шагов, переходя затем на 17-шажный ритм, то сильнейшие спортсменки используют более «сменный» ритм (13-14-15-16 шагов между барьерами).

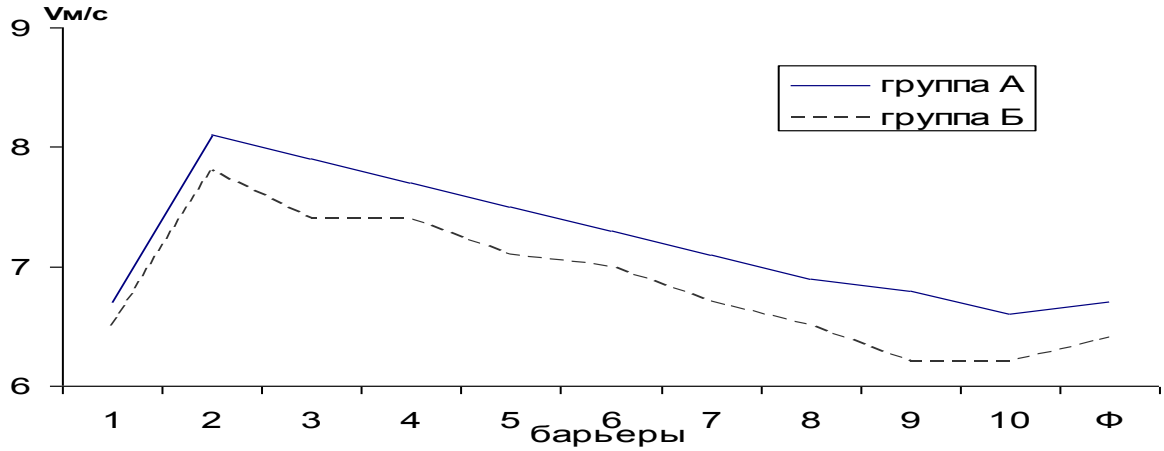


Рис. 1 Межгрупповая динамика показателей скорости бега на дистанции 400м с барьерами у спортсменок различной квалификации

По мнению олимпийского чемпиона М. Джонсона [4], такой ритм вполне рационален, ибо он обеспечивает более эффективное приспособление к развивающимся явлениям утомления во время бега с барьерами и последнее возникает не сразу, а развивается постепенно.

Межгрупповая динамика показателей времени бега по дистанции 400м с барьерами представлена в таблице 2, где даются средние значения и стандартные отклонения времени пробегания анализируемых отрезков спортсменками двух групп (2 и 3 колонка). В четвертой колонке представлена разница времени между группами по отрезкам дистанции, ав пятой – процентное отношение данной разницы к общей средней разнице времени бега между двумя группами (3,07с).На разницу результатов между группами в большей степени влияет время пробегания девятого (t_9) и десятого (t_{10}) барьеров и в меньшей степени первого (t_1) и второго (t_2).

Таблица 2

Межгрупповые различия времени бега по отрезкам дистанции 400м с барьерами

Отрезок дистанции	Время бега по отрезкам ($\overline{X}$ ±S)		Разница времени	А %
	Группа А	Группа Б		
t_1	6,70±0,13	6,87±0,13	0,17	5,5
t_2	4,34±0,20	4,50±0,14	0,16	5,2
t_3	4,43±0,09	4,71±0,10	0,28	9,1
t_4	4,51±0,08	4,75±0,12	0,24	7,8
t_5	4,66±0,11	4,94±0,20	0,28	9,1
t_6	4,79±0,07	5,01±0,15	0,22	7,2
t_7	4,91±0,18	5,21±0,26	0,30	9,8
t_8	5,06±0,12	5,35±0,17	0,29	9,4
t_9	5,16±0,19	5,64±0,20	0,48	15,6
t_{10}	5,28±0,19	5,66±0,28	0,38	12,4
t_{11}	5,94±0,24	6,21±0,25	0,27	8,8

Примечание - А % - процентное отношение разницы времени бега по отрезкам дистанции к средней общей разнице результатов (3,07с)

Для ясного понимания динамики скорости бега на 400м с барьерами часто используют, несмотря на приближенную оценку, время бега по 100- метровым отрезкам. Это дает возможность сопоставить время пробегания отрезков дистанции 400м с барьерами с гладкой 400-метровой дистанцией, что в большей степени отвечает практике тренировочной и соревновательной деятельности.

Так, в тренировке наиболее часто используются величины промежуточного времени на 100, 200 и 300 метров. Как видно из таблицы 3,от отрезка к отрезку межиндивидуальные различия возрастают, поэтому вариативность и гетерогенность общей группы постоянно увеличиваются. Так, разница между группами увеличивается от 0,46 с на первом 100-метровом отрезке до 0,72 с на втором и 0,88; 0,99 с, соответственно, на третьем и четвертом.

Таким образом, отставание спортсменок группы Б происходит не в равной степени, и в процентном отношении по 100-метровым отрезкам.Исходя из данных таблицы 3, эта разница составляет, соответственно, 12,7; 23,3; 28,8 и 32,4%.

Таблица 3

Межгрупповые различия времени бега по 100- метровым отрезкам дистанции 400м с барьерами

100 – метровые отрезки	Группа А		Группа Б		А и Б	
	$\overline{X}$	±S	$\overline{X}$	±S	$\overline{X}$	±S
t_1	13,40	0,29	13,86	0,20	13,63	0,34
t_2	13,10	0,21	13,82	0,22	13,46	0,44
t_3	14,12	0,40	15,00	0,48	14,56	0,69
t_4	15,17	0,50	16,16	0,63	15,66	0,76

Корреляционная взаимосвязь результата бега на 400м с барьерами и времени пробегания 100-метровых отрезков дистанции подтверждает данное соотношение. Так, наиболее тесная взаимосвязь спортивного результата наблюдается со временем пробегания третьего стометрового отрезка дистанции, наименьшая – первого (табл. 4).

Таблица 4

Корреляционная матрица взаимосвязи результата бега на 400м с барьерами и времени пробегания 100-метровых отрезков дистанции

	$t\ 100_1$	$t\ 100_2$	$t\ 100_3$	$t\ 100_4$	Спортивный результат
$t\ 100_1$	X	0,823	0,341	0,232	0,610
$t\ 100_2$		X	0,642	0,441	0,811
$t\ 100_3$			X	0,762	0,902
$t\ 100_4$				X	0,857

Представляет также интерес и интеркорреляция. Если смежные отрезки интеркоррелируют, то это нельзя отнести к другим случаям. Так, между временем бега первого и второго, а также третьего и четвертого стометровых отрезков корреляционная взаимосвязь достаточно высока. В тоже время между первым и третьим, а также первым и четвертым аналогичными отрезками корреляционная статистическая взаимосвязь незначительна - бегуньи, быстрейшие на старте, на финишном отрезке могут отставать.

Нередко в практике тренировок и соревнований определяется не только промежуточное время для отдельного барьерного «коридора», но и фиксируется время пробегания отрезков 100, 200, 300 метров. Это делается с целью определения, как уровня специальной подготовленности, так и показателя тактики бега по дистанции. В таблице 5 представлены статистические нормы в виде соответствующих величин и промежуточного времени на отрезках дистанции для конкретного времени бега на один круг с барьерами спортсменок разной квалификации.

Таблица 5

Статистические нормы пробегания промежуточного времени отрезков дистанции 400м с барьерами для спортсменок различной квалификации

Время пробегания отрезков дистанции	Результат в беге на 400м с барьерами						
	55,0	***56,0***	***57,0***	***58,0***	***59,0***	***60,0***	±S
t 100	13,3	13,5	13,6	13,7	13,9	14,0	0,3
t 200	26,4	26,7	26,8	27,3	27,6	28,0	0,5
t 300	40,2	40,8	41,5	42,1	42,7	43,4	0,4

В основе вычислений норм лежат уравнения регрессии: $t_{100}=6,62+0,122t_{100}\pm0,27c$; $t_{200}=8,92+0,317t_{100}\pm0,48c$; $t_{300}=5,26+0,635t_{100}\pm0,40c$.

Представленные нормы отражают современные тенденции в беге на 400м с барьерами у женщин, причем результаты отдельных бегуний могут значительно отклоняться от нормы. Прежде всего, различие в пробегании отдельных 100-метровых отрезков определяется нерациональной тактикой бега по дистанции. Поэтому индивидуальные особенности в пробегании отрезков дистанции по величинам стандартного отклонения могут лежать за величинами промежуточного времени, так как не всегда соответствуют норме классификации.

Часто, для анализа соревновательной деятельности спортсменки тренеру необходимо знать, с каким временем была преодолена первая и вторая половина дистанции. В беге на 400метров с барьерами визуально это сделать довольно трудно, так как спортсменки бегут по разным дорожкам. Поэтому тренер ко времени схода с 5-го барьера прибавляет еще какое-то (не всегда обоснованное!) время. Для более точного определения времени пробегания первых двухсот метров барьерной дистанции нами была разработана оценочная таблица, в

основе которой лежит расчет средней скорости барьериста на отрезке между 5-м и 6-м барьерами (табл. 6).

Таблица 6

Оценочная таблица для определения времени пробегания первой половины дистанции 400м с барьерами

Время, показанное на отрезке от 5-го до 6-го барьера ($t_5 - t_6$)	T, с
4,4 – 4,5	1,7
4,6 – 4,7	1,8
4,8 – 4,9	1,9
5,0 – 5,1	2,0
5,2 – 5,3	2,1

В таблице 6 - Т – это время, которое необходимо прибавить ко времени схода с 5-ого барьера для определения результата пробегания первой половины дистанции у женщин, специализирующихся в беге на 400м с барьерами.

Как известно, 5-й барьер расположен на 185 метре дистанции. Оставшиеся 13,5м до отметки 200 метров (15 м минус среднее расстояние от барьера до места касания ногой дорожки) барьеристка преодолевает со временем, которое легко можно определить, зная ее скорость, показанную на отрезке между 5-м и 6-м барьерами. Для практической реализации целесообразно среднюю скорость заменить на время, показанное спортсменкой на этом отрезке (в таблице $t_5 - t_6$).

Таким образом, следует иметь в виду, что «половинные» разницы бега на дистанцию 400м с барьерами (так же, как и 400м без барьеров) должны ориентироваться на результат с учетом квалификации, и могут рассматриваться, как показатель специальной выносливости, хотя подобная разница связана также с уровнем технического мастерства спортсменки и тактики ее бега (табл. 7).

Следует отметить, что даже среди лучших барьеристок встречается индивидуальное неблагоприятное распределение усилий в беге на 400м с барьерами. Так, например бегунья М.Ш. (t_{400} = 55,36с) бежит вторую половину дистанции на 4,25с медленнее, чем первую, в то время как более рациональной тактике соответствует «половинная» разница, равная 2,4с.

Таблица 7

«Половинные» разницы в беге на 400метров с барьерами у женщин

Группы	Диапазон результатов	$\overline{X}$	±S
А + Б	1,48 – 5,25	3,13	1,15
А	1,48 – 4,25	2,79	1,03
Б	1,59 - 5,25	3,47	1,20

С другой стороны, среди менее быстрых барьеристок есть такие, которые очень мало времени теряют на второй половине дистанции, как, например, бегунья С.М. (t_{400} = 58,31с), чьи статистические нормы «половинной разницы» должны быть равны 3,50с, аона имеет реальную разницу, равную 1,59с. В первом случае норма будет почти на 2с больше, во втором – меньше.

Таким образом, разница в пробегании двух равнозначных отрезков свидетельствует о том, что группа сильнейших барьеристок достигает общего превосходства посредством меньшего падения скорости во второй половине дистанции. Между первым и вторым барьером обе группы достигают своего максимума скорости, после этого она падает до

десятого барьера, но относительное снижение скорости у сильнейших атлеток, при этом, выражено в меньшей степени (табл. 8).

Неожиданное сходство с гладким бегом на 400 м обнаружено в изменении скорости бега на четырехсотметровых отрезках. Так, и в том и другом случае скорость значительно снижается после последнего поворота, и это снижение продолжается на финишной прямой. Интересно,что если в гладком беге на 400м второй стометровый отрезок пробегается быстрее последнего на 2,34с [4, 11], то в беге на 400 м с барьерами эта величина составляет 2,20с. Вызывает удивление то, что в беге с барьерами она меньше, несмотря на более высокую общую двигательную нагрузку, чем в гладком беге.

Таблица 8

Статистические нормы пробегания первой и второй половины дистанции в беге на 400м с барьерами

Разница в пробегании I и II половины дистанции	Результат в беге на 400м с барьерами, с					
	55,0	56,0	57,0	58,0	59,0	60,0
	2,3	2,7	3,0	3,4	3,8	4,1

Выводы.Таким образом, межгрупповые различия дают возможность проследить, как изменяются у барьеристок различной квалификации параметры соревновательной деятельности и выявить, насколько вариативность последней зависит от индивидуальных и групповых особенностей спортсменок.

В заключение необходимо отметить следующее. В настоящее время, как у мужчин, так и женщин, специализирующихся в беге на 400м с барьерами, наблюдается тенденция к уменьшению числа шагов, затрачиваемых на преодоление всей пробегаемой дистанции. Чем же вызвана эта тенденция?

Анализ соревновательной деятельности бегуний на 400м с барьерами показывает, что барьеристкам, использующим 17-шажный ритм в пробегании расстояния между барьерами, для достижения результата 53,3-54,0с нужно первые (1-3) межбарьерные отрезки преодолевать за 4,2-4,3с. При этом темп их бега должен быть равен 4,4-4,5ш/с. Необходимо отметить, что подобная частота шагов наблюдается у сильнейших спортсменок в гладком беге на 100м [2, 11]. Отсюда логично предположить, что дальнейший рост результатов в беге на 400м с барьерами будет связан с уменьшением числа шагов, затрачиваемых на преодоление расстояния между барьерами, а это влечет за собой увеличение средней длины каждого бегового шага.

Для индивидуальной коррекции тренировочного процесса бегуний высокой квалификации были разработаны уравнения множественной регрессии, где в качестве зависимой переменной (У) выступает вероятное количество шагов, которое может затратить спортсменка на преодоление всей барьерной дистанции, имея определенные скоростно-силовые и антропометрические показатели:

$У = 298,781 – 1,481X_1 + 4,879X_2 + 0,239X_3 – 1,617X_4 + 0,11X_5$,

где X_1 – показатели длины ноги спортсменки;

X_2 – время бега на 100м;

X_3 – время бега на 400м;

X_4 – результаты в десятикратном прыжке с места;

X_5 – результаты в прыжках на 100м с ноги на ногу.

Использование в практической деятельности разработанного уравнения дает возможность значительно индивидуализировать подготовку спортсменок и, тем самым, повысить ее эффективность.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется определить межгрупповые и диморфические различия соревновательной деятельности спортсменок и спортсменов в беге на другие легкоатлетические дистанции.

Список использованных литературных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкойатлетике / Подобщ.ред. В.В. Балахничеваи В.Б. Зеличенка. –М.: Человек, 2013. – 213с.

2. Врублевский, Е.П. Индивидуальные аспекты соревновательной деятельности квалифицированных барьеристок / Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев // Фізична культура, спорт та здоров'янації: зб. науковихпраць / Вінницькийдерж. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – Вип. 2. – С. 134-138

3. Врублевский, Е.П. Легкаяатлетика: основызнаний (ввопросахиответах) / Е.П. Врублевский. –М.: Спорт, 2016. – 240 с.

4. Джонсон, М. Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов / М. Джонсон. – М.: Эксмо, 2012. – 400с.

5.Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построениетренировки. Пер. сангл. / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. – 454 с.

6. Кизько, А.П. Состояние и перспективы совершенствования системы подготовки спортсменов /А.П. Кизько// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. –№ 4. - С. 121-125.

7. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. / В.М. Костюкевич. - Київ: «Освіта України», 2009. - 279 с.

8. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

9. Курамшин,Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография / Ю.Ф. Курамшин. –М.: Советскийспорт, 2005. – 408с.

10. Мехрикадзе, В.В. Барьерный бег (техника и методика обучения): учеб.-метод. пособие. / В.В. Мехрикадзе, Л.А. Черенева–М.: РГУФКСиТ, 2008. – 78 с.

11. Мирзоев, О.М. Научно-методические аспекты формирования соревновательной деятельности легкоатлетов в спринтерском и барьерном беге: метод.пособие / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. –М.: ФГУЦСП, 2009. -332с.

12. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – МО, Щелково: Издатель МартохинП.Ю., 2011. – 344 с.

13. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методическиеаспекты): монография / Е.П. Врублевский [идр.]. –Гомель: ГГУим. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

14. Фискалов, В.Д. Теоретико-методическиеаспектыпрактикиспорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. – 352 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СИМЕТРІЇ ПРИ НАВЧАННІ ПРИЙОМАМ РУКОПАШНОГО БОЮ

Гавриленко В'ячеслав, Кириченко Олена, Сокол Людмила, Данільченко Святослав Запорізький Національний технічний університет

Анотації:
У цій науковій роботі досліджено один із варіантів підвищення тактичного та технічного рівнів у студентів Запорізького національного технічного університету під час занять із рукопашного бою за допомогою розвитку функціональної симетрії. Також наведено конкретні рекомендації до вивчення складних

RESEARCH DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL SYMMETRY IN TEACHING STUDENTS TECHNIQUES OF UNARMED COMBAT Havrylenko V'yacheslav, Kyrychenko Olena, Sokol Lyudmyla, Danil'chenko Svyatoslav This research work deals with one of the options for increasing tactical and

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ФУНЦИОНАЛЬНОЙ СИМЕТРИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ Гавриленко Вячеслав, Кириченко Елена, Сокол Людмила, Святослав Данильченко В данной научной работе проведено исследование повышения

координованих рухів техніки рукопашного бою із використанням кроків у сторони, що має мати відіграти важливу роль у розвитку захисних й оборонних навичок у студентів.

technical level of the students Zaporizhzhya National Technical University in the classroom in close combat with the help of functional symmetry. There are specific recommendations in the study of complex coordinated movements techniques of unarmed combat using the steps in the direction that should have an important role in the development of protective and defensive skills in students.

тактического и технического уровней студентов Запорожского Национального технического университета во время занятий по рукопашному бою посредством развития функциональной симметрии. Также приведены конкретные рекомендации к изучению сложных координированных движений техники рукопашного боя с использованием шагов в стороны, которые должны сыграть важную роль в развитии защитных и оборонительных навыков у студентов.

Ключові слова:
фізичне виховання, рукопашний бій, функціональна симетрія , навчання прийомам.

physical training, of functional symmetry, the improvement of techniques.

физическое воспитание, рукопашный бой, функциональная симетрия, обучение приёмам.

Постановка проблеми. Техніка прийомів рукопашного бою являє собою складно координовані рухи, якісне вивчення яких відіграє важливу роль у становленні захисних оборонних навичок студентів у повсякденному житті. Однак при використанні традиційної системи навчання не завжди вдається одержати позитивний результат, тому що звичайний процес навчання відбувається в основному за спеціальною стандартною програмою, котра передбачає навчання початківців у такій послідовності: правшів постійно навчали в лівосторонній стійці, а лівшів – у правосторонній. Нині в науковій літератури з бойових мистецтв все частіше йдеться про важливість розвитку у спортсменів функціональної симетрії, подолання «однорукості» в діях під час поєдинку, вироблення різноманітності в техніці, яка гальмується «жорстким» навчанням в одній стійці. Практика міжнародних змагань свідчить про те, що багато видатних спортсменів минулого і сучасності вели бої, міняючи стійки. Так, у двох стійках успішно боксували чемпіон 15 Олімпійських ігор П. Хамалайнен (Фінляндія), срібний призер 16 Олімпійських ігор С. Сон (Південна Корея), срібний призер 18 Олімпійських ігор В. Ломаченко і багато інших. Зміну стійок використовували Р. Фатцсимонс, Т. Галентно, Д. Луіс та ін. На наш погляд, підготовка спортсменів в одній стійці з самого початку навчання значно звужує розвиток їх рухових і психічних якостей, а також можливість оволодіння різноманітною технікою і тактикою, погіршує здатність до маневрування під час поєдинку. Іноді через деякий час навчання тренери нерідко переставляють своїх учнів у протилежну стійку, в основному переслідуючи мету навчити їх вести поєдинки проти лівшів.

Але така пізня «перебудова» спортсмена в протилежну стійку також є необгрунтованою й веде до збільшення периферічної асиметрії, що суттєво позначиться над домінуванням однієї з півкуль мозку [1]. Вважається, якщо лівшу, який має досвід змагань, переставити в протилежну стійку і запропонувати йому вивчати її, то, маючи слабкішу руку, він буде почувати себе скуто та незручно. Ще складнішою є ситуация зі спортсменами – правшами. Для усунення зазначених недоліків ми спробуємо дослідити на заняттях із рукопашного бою ефективність навчання студентів із самого початку відразу у двох стійках, що на наш погляд буде сприяти розвитку функціональної симетрії та підвищенню бойового арсеналу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оглядовий аналіз наукових джерел з цієї теми дозволив нам виявити такі наукові роботи (Брагіна Н.Н. 1988, Леутін В.П. 2000, Реброва О.Ю. 2002, Семенова Н.Б. 2003, Шустін Б.Н. 1995, Гамалій В.В. 2005, Міхєєв П.П. 1993, Кузнецов В.В. 1980, Новіков А.А. 1975), у яких було зроблено спроби вирішення вказаних задач із застосуванням у різних процесах навчання фізіологічно адекватних навчальних методів, котрі враховують специфіку вищих мозкових функцій того, хто навчається[2,5].

Крім цього, ці методики в навчанні і тренуваннях враховують індивідуальні якості спортсменів, а саме їх тип міжкульової асиметрії, що є важливим показником мозкової діяльності, відображаючи своєрідність вищих мозкових функцій кожного індивіда. В цих роботах було установлено, що особи з різним типом міжкульової симетрії по-різному адаптуються до різних видів пізнавальної діяльності, в тому числі, до навчального та тренувального процесів[3]. Вище вказані індивідуальні особливості іноді використовуються в різних спортивних галузях (Чумаков Є.М. 1980, Баширов Л.М. 1988, Гамалій В.В. 2005, Кузнєцов В.В. 1975, Шустін Б.Н. 1995). Проте слід зазначити, що в теорії фізичної підготовки студентів у навчальних закладах при навчанні прийомам рукопашного бою ця проблема є недостатньо дослідженою й практично не враховується. У той же час оптимізація навчального процесу із фізичної підготовки у студентів на заняттях із рукопашного бою повинна перш за все ґрунтуватися виключно на їхніх індивідуальних якостях, що є актуальним як у системі вишів, так і в інших силових установах, пов'язаних із підготовкою особового складу. Провідні спеціалісти та тренери (Купцов А.П., 1969; Плиско В.И., 1987; Міхєєв П.П., 1993; Кустов А.Н.,1994; Іванов-Катанский С.А., 2003), вважають також, що ефективність використання та розвиток функціональної симетрії на заняттях єдиноборствами під час навчально-тренувального процесу є дуже важливими особливо в протистоянні проти більш сильних атакуючих суперників.

Формування цілей статті. Мета цієї статті – проведення експерименту з упровадження найбільш ефективних засобів та методів вивчення прийомів рукопашного бою. Викладачами кафедри ФКОНВС Запорізького національного технічного університету було проведено дослідження із застосуванням системи розвитку функціональної симетрії , яка базуються в певній мірі виключно на індивідуальних якостях студентів, що є актуальним при засвоєнні даних практик. Для цього були опрацьовані різні фахові джерела про формування рухових умінь і навичок у процесі фізичного навчання й проаналізовані також власні спостереження під час змагань з єдиноборств, що дозволило визначити необхідні теоретичні та практичні основи при навчанні студентів прийомам рукопашного бою. Все це дозволило визначити необхідні теоретичні та практичні основи з удосконалення процесу формування функціональної симетрії при навчанні.

Виклад основного матеріалу. В даному дослідженні із використання засобів для розвитку функціональної симетрії під час засвоєння нових прийомів приймала участь експериментальна та контрольна група початківців. В обох групах були студенти приблизно одного віку (17-18 років) без спортивного стажу та кваліфікації. Дослідження проводились згідно програми навчання рукопашному бою, але із використанням різних методів навчання. Для досягнення поставлених задач вивчались якісні показники виконання технічних дій заданих прийомів у початківців на протязі чотирьох місяців, при трьох тренувальних заняттях на тиждень. На протязі всіх етапів дослідження, в експериментальній та контрольній групах навчання відбувались наступним чином. При вивчені техніки ударів та кидків в контрольній групі процес навчання відбувався в основному за спеціальною стандартною програмою, котра передбачала навчання початківців у такій послідовності: правшів постійно навчали в лівосторонній стійці, а лівшів – у правосторонній. Спочатку викладачем були показані виконання прийомів в цілому та по частинам .Потім студенти виконували указані дії, а викладач корегував їх помилки.

В експериментальній групі, як і в контрольній, спочатку учням також демонструвалась техніка виконання, але потім відбувалась робота з використанням різних систем для розвитку в них процесу формування функціональної симетрії. Тобто навчання студентів із самого початку відбувалось відразу у двох стійках, що на наш погляд в подальшому сприяло розвитку «дворукості» та підвищенню бойового арсеналу. При цьому робота цих початківців відразу в двох стійках проводилось разом з кроками в сторону, що також на наш погляд,

сприяло розвитку симетричності. Ці студенти в подальшому могли без особливих зусиль навчитися однаково вести поєдинки як у правосторонній, так і в лівосторонній стійках. На останньому етапі дослідження студенти опановувавали уміння працювати у фронтальній стійці, оскільки з неї є можливими переходи у будь-яку сторону й атакувати будь-якою рукою, з будь-яких положень. Під час такого навчання у експериментальній групі не менше половини навчально-тренувального процесу витрачалось на кроки в сторони (наприклад, один атакував з рухом уперед і назад, інший – в сторони). Кількість раундів на занятті для відпрацювання бокових кроків доходило до 12-16. Працюючи зі снарядами, студенти весь час навчання знаходились у двох стійках з постійними пересувами кроками в сторони. На протязі всього подальшого дослідження початківці дотримувались наступних методичних рекомендацій:

1. За основу навчання узяти фронтальну стійку і кроки в сторони.
2. Навчати пересуванням у правосторонній і лівосторонній стійках.
3. Переходити з однієї стійки в іншу через фронтальну на дальній дистанції, надалі і на середній.
4. Навчати ударам у фронтальній стійці (на місці).
5. Навчати ударам і захистам у правосторонній і в лівосторонній стійках (на місці і в русі).
6. У кожній стійці навчати улюбленому ефективному удару (він повинен спеціалізовано вдосконалюватися в одній зі стійок): у правосторонній стійці – боковий лівою к кроком у сторони, а в лівосторонній – прямий правий.
7. Працювати у фронтальній стійці, оскільки з неї можливо перейти у будь яку сторону, атакувати з будь-якої руки і з будь-яких положень.

На протязі всіх етапів дослідження у студентів відсліжувались показники якості виконання ударів та їх комбінацій а на останньому етапі навчання між контрольною та експериментальною групами було проведено відбіркове учбово-тренувальне змагання по одному раунду 3хв. результати якого також враховано в таблиці1.

Таблиця 1

Показники якості формування функціональної симетрії під час засвоєння прийомів у експериментальній та контрольній групах студентами (в % кількість ефективних ударів) по чотирьох місячних циклах.

Групи	Етапи (місяці)	Кількість отриманих балів(помилка-1)				
		5	4	3	2	1
Експериментальна група	1-ий етап	70	75	42	15	10
	2-ий етап	56	68	35	5	10
	3-ий етап	57	58	45	10	5
	4-ий етап	88	96	52	10	10
Контрольна група	1-ий етап	12	63	34	25	15
	2-ий етап	68	55	35	10	10
	3-ий етап	56	65	24	25	80
	4-ий етап	66	65	45	80	50

Висновки.

Аналізуючи вищерозглянуті матеріли даного дослідження ми бачимо що робота початківців студентів у експериментальній групі була в значній мірі більш ефективна ніж у контрольній, особливо це помітно на послідньому етапі експеремента. Очевидно що при постійному такому навчанні з розвитку функціональної симетрії тобто при рівномірному повторенні прийомів обидві стійки стануть досить зручними. Ймовірно основна перевага, того хто оволодів даною тактикою(кроками в сторону із зміною стійок), полягає в тому, що агресивно атакуючий супротивник не знає, в яку сторону піде його супротивник - управо або

вліво зате при зазвичай вживаних захистах суперник завжди може легко передбачити, що супротивник або залишиться на місці або зробить крок назад чи вперед. Однак коли суперник робить для захисту крок убік атакуючий спортсмен на деяку мить втрачає його із виду, що має певну перевагу для того, хто робить крок у сторону. Як би не був психологічно стійкий атакуючий суперник, але постійні кроки у сторону і несподівані удари деморалізують його хоч би й на короткий час, але цього вистачає для розвитку контратаки. На наш погляд, добре освоєння кроків у сторону із зміною стійок дозволятиме фізично слабшим і психічно нестійким учням давати впевненість, що вони завжди зможуть захищатися і не отримувати ударів. Це призведе до того, що спортсмени середніх здібностей за рахунок розвитку функціональної симетрії значно розширять свій технічний арсенал, рідше кидатимуть заняття рукопашним боєм й у них з'явиться надія добитися при добрій працьовитості більш високих спортивних результатів, й з успіхом протидіяти значно сильнішим суперникам.

Література:

1. Баширова Л.М. Математическое моделирование в спорте/Л.М.Баширова, Р.Р.Башировпа.-Ташкент: Медицина, 1988-143с.

2. Гамалий В.В. Моделирование техники двигательних действий в спорте/ В.В.Гамалий//Наука в Олимпийском спорте. -2005. -№2. -с. 108-116.

3. Кузнецов В.В. К проблеме модельних характеристик квалифицированных спортсменов/ В.В.Кузнецов, А.А. Новиков//Теория и практика физической культуры. -1975. - №1.- с. 59-62.

4. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/Е.М.Чумаков/ -М: изд. ФиС, 1988. - с.11.

5. Kuznetsov V.V. Metodologiya postroeniya modelnyih harakteristik silneyshih sportsmenov /V.V. Kuznetsov, B.N. Shustin/Sovershenstvovanie upravleniya sistemoy podgotovki kvalifitsirovannyih sportsmenov: Teoriticheskie aspektyi / Pod red. V.V.Kuznetsova. – M: 1980. – s. 68.

6. Shestakov M. Upravlenie tehnicheskoy podgotovkoy v legkoy atletike na osnove kompyuternogo modelirovaniya/M. Shestakov/ Nauka v olimpiyskom sporte. – 2005. - #2. – S. 187-196.

7. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte /V.N. Platonov/ – K. : Olimpiyskaya literatura, 2004. - s. 808.

8. Shustin B.N. Modelirovanie i prognozirovanie v sisteme sportivnoy podgotovki/B.N. Shustin/ - M: SAAM, 1995. - s. 226-237.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 11-12 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Головкіна Вікторія, Фурман Юрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті подано результати дослідження загальної фізичної підготовленості спортсменів плавців 11-12 років за показниками швидкості, витривалості, вибухової сили, швидкісно-силової витривалості м'язів плечового поясу, нижніх кінцівок та черевного пресу, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, спритності та гнучкості. Рекомендовано для покращення силової підготовленості плавців на етапі

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF GENERAL PHYSICAL TRAINING 11-12 YEARS' SWIMMERS DEPENDING ON SEX AND THE POSSIBILITY OF ITS IMPROVEMENT MEANS OF AQUA FITNESS AND INTERVAL HYPOXIC TRAINING

Viktoria Golovkina, Yury Furman

The article is devoted to the results of the research general physical training 11-12 years' swimmers in terms of speed, endurance, explosive strength,

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 11-12 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА И ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Головкина Виктория,

початкової базової підготовки застосовувати елементи аквафітнесу, а для покращення витривалості – інтервальне гіпоксичне тренування.

speed-strength endurance of muscles of the shoulder girdle, lower limbs and abdominals, power dynamic endurance of muscles of the shoulder girdle, agility and flexibility. We recommend for improving force readiness of swimmers during basic training to apply the elements of aqua fitness and to improve endurance using interval hypoxic training.

Фурман Юрий В статье представлены результаты исследования общей физической подготовленности спортсменов пловцов 11-12 лет по показателям скорости, выносливости, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости мышц плечового пояса, нижних конечностей, брючного преса, силовой динамической выносливости мышц плечового пояса, ловкости и гибкости. Рекомендовано для улучшения силовой подготовленности пловцов на етапе начальной базовой подготовки применять элементы аквафитнеса, а для улучшения выносливости - интерваную гипоксическую тренировку.

Ключові слова:
інтервальне гіпоксичне тренування, аквафітнес, загальна фізична підготовленість.

interval hypoxic training, aqua fitness, general physical training.

интервальная гипоксическая тренировка, аквафитнес, общая физическая подготовленность.

Постановка проблеми. Найбільш актуальною проблемою спорту вищих досягнень є питання підготовки спортивного резерву, зокрема, у плаванні. Тому на початкових етапах багаторічної підготовки плавців тренувальний процес повинен здійснюватись з урахуванням вікових функціональних можливостей спортсменів (В.Ю. Богуславська, Ю.М. Фурман, Н.В. Гаврилова, Ю.І. Рімар, І.В. Грузевич), що позитивно відображається на адаптаційній перебудові організму (В.М. Платонов, 2004).

Складовою фізичної підготовки є застосування в тренувальних заняттях спортсменів вправ, які сприяють покращенню силових здібностей (К.П. Сахновський, 1995). Однак, зловживання вправами силового спрямування в таких умовах може негативно вплинути на функціональний стан серцево-судинної системи юних плавців (Л.В. Волков, В.Н. Платонов). Тому вдосконалення майстерності юного плавця повинно відбуватись за умов комплексного підходу до процесу вдосконалення фізичної підготовленості (В.М. Платонов, І.Д. Глазирін, 2006, К.П. Сахновський, 1995).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз протоколів Ігор Олімпіад, Чемпіонатів Світу та інших змагань свідчить про динаміку зростання результатів з усіх видів спорту [10]. Таке явище зумовлене підвищенням ефективності навчально-тренувальних занять за рахунок впровадження в системній підготовці спортсменів новітніх технологій [10].

За даними ряду науковців виконання фізичних вправ у воді позитивно впливає на різні функціональні системи організму [2, 4, 11]. При цьому, за даними В.М. Платонова [10], під час перших 20-30 хвилин тренування у воді, яке відбувається одразу після тренування в залі сухого плавання, у спортсменів спостерігається погіршення так званого «відчуття води».

Дія фізичних вправ у воді обумовлена високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційного розвантаження тіла, позитивним впливом на серцево-судинну і дихальну системи, а головне, наявністю стійкого ефекту загартовування [2, 11].

Останнім часом у практиці фізичного виховання при роботі з особами різного віку застосовуються допоміжні засоби і методики, які посилюють ефективність фізичних вправ.

Зокрема, результати досліджень А. Пенчук [9] доводять, що застосування різних методів гіпоксичного тренування і фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі спортсменів різної кваліфікації, незалежно від статевих ознак, сприяє підвищенню фізичної працездатності, аеробної та анаеробної продуктивності організму, а також покращує функціональні можливості дихальної системи.

Результати досліджень Ю.М. Фурмана [12], Н.В. Гаврилової [1], І.В. Грузевич [3] свідчать про доцільність застосування в процесі фізичних тренувань спортсменів-підлітків методики створення в організмі стану помірної гіперкапнічної гіпоксії.

Крім того, проведені Ю.М. Фурманом та С.В. Сальниковою [11] дослідження довели ефективність комплексного застосування аквафітнесу і методики ендогенно-гіпоксичного дихання при роботі з жінками зрілого віку, що підтверджено покращенням їх фізичного стану.

З огляду на вищевикладене, в програму тренувальних занять спортсменів-плавців ми пропонуємо інтегрувати елементи аквафітнесу й метод інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ) з використанням апарату «Ендогенік-01» (Г.І.Ходоровський зі спів., 2004). Під час дихання через даний апарат в стані відносного м'язового спокою в організмі виникає гіперкапнічна гіпоксія при константних параметрах вмісту кисню і вуглекислого газу. Відомо, що атмосферне повітря містить близько 21% кисню та 0,045% вуглекислого газу. Після першого видиху в апараті залишається повітря з вмістом кисню 16-18% та 3-4% вуглекислого газу. При черговому вдиху в легені потрапляє повітря з таким співвідношенням газів, яке утримується впродовж усієї процедури. Це викликає в організмі стан помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії. З огляду на те, що технологія дихання через «Ендогенік-01» передбачає збільшення тривалості вдиху і видиху через звужений отвір патрубка, поступово зростають вентиляційні можливості легень (через підвищення функціональної здатності дихальних м'язів), а також покращується адаптація організму до гіпоксії [12]. За умови обмеження постачання організму киснем і підвищення ефективності легеневої вентиляції, збільшується альвеолярна мережа капілярів легень та поліпшується дифузія газів через альвеолярно-капілярний бар'єр, що сприяє зростанню оксигенації артеріальної крові [12]. Завдяки штучно створеному додатковому опору повітря під час дихання через апарат не лише зростають функціональні можливості дихальних м'язів, але й через підвищення внутрішньобронхіального тиску розширюються бронхи та поліпшується їх пропускна спроможність. Крім того, наслідком застосування цієї методики є збільшення кількості у крові еритроцитів, насичених 2,3-дифосфогліцератом (2,3-ДФГ), який виступає в організмі гемоглобіновим модулятором. З'єднуючись з гемоглобіном, 2,3-ДФГ сприяє підвищенню дисоціації оксигемоглобіну, зменшуючи можливість виникнення в організмі дефіциту кисню. Науковцями встановлено, що експрес-вплив ЕГД у комплексі з дозованими фізичними навантаженнями проявляється зростанням функції кардіореспіраторної системи [1, 3].

Результати досліджень науковців [4, 6], які вивчали вплив аквафітнесу на фізичний стан дітей та підлітків, засвідчили, що такі заняття сприяють розвитку фізичних якостей, а також покращенню функціональної підготовленості.

Не зважаючи на наявність серії робіт, які стосуються застосування у фізичному вихованні спеціальних додаткових засобів для посилення ефекту фізичних вправ [1, 5, 7, 11], насьогодні відсутні наукові відомості про можливість застосування інтервального гіпоксичного тренування в комплексі з аквафітнесом в тренувальному процесі юних плавців. Тому, беручи до уваги досвід напрацювань попередніх дослідників, ми припустили, що комплексне застосування ІГТ й елементів аквафітнесу у тренувальному процесі юних спортсменів-плавців сприятиме підвищенню їх функціональної та фізичної підготовленості.

Мета роботи – науково обґрунтувати доцільність впровадження в тренувальний процес плавців 11-12 років методу інтервального гіпоксичного тренування й елементів аквафітнесу.

Для досягнення поставленої мети ми вирішували такі **завдання**:

1. Вивчали стан питання з теми дослідження.
2. Досліджували загальну фізичну підготовленість плавців 11-12 років.

Методи та організація дослідження:

– теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел;

– педагогічне тестування фізичної підготовленості плавців 11-12 років за показниками швидкості, витривалості, вибухової сили, швидкісно-силової витривалості м'язів плечового поясу, нижніх кінцівок та черевного пресу, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, спритності та гнучкості;

– методи математичної статистики.

Дослідницька робота проводилась на базі СК «Авангард» м. Вінниці. Обстеження проводили в першій половині дня між 9 і 13 годинами, не раніше ніж через 1-1,5 години після вживання їжі при температурі навколишнього середовища у межах від +19˚С до +21˚С.

В експерименті брали участь вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл – спортсмени-плавці чоловічої та жіночої статі віком 11-12 років, спортивний стаж яких становив 2-3 роки. Загальна кількість досліджуваних спортсменів становила 126 осіб (64 хлопчики та 62 дівчинки).

Результати дослідження та їх обговорення.

З метою вивчення та оцінки рівня розвитку фізичних якостей юних плавців ми використали орієнтовні нормативи для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей з урахуванням віку, запропоновані у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів [3, 8].

Прівнюючи результати виконання тестів загальної фізичної підготовленості встановлено, що середні зачення переважної більшості показників виконання тестів, що характеризують фізичні якості у хлопчиків-плавців 11-12 років вірогідно кращі у порівнянні з аналогічними показниками у дівчат-плавчинь цього ж віку.

Як свідчать дані табл.1, середня величина показника викнання тесту «біг 30 м з високого старту», який характеризує швидкість, у хлопчиків на 6,49% ($p<0,05$) перевищує цей показник у дівчат.

Таблиця 1

Загальна фізична підготовленість плавців 11-12 років

Показники	Середні значення, $\overline{x}\pm S$			
	хлопці (n=64)	дівчата (n=62)	t	p
Біг 30 м з високого старту, с	5,68±0,02	6,04±0,03	10,25	<0,05
Безперервний біг 5 хв, м	1173,75±4,07	1100,56±5,23	11,04	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	176,41±0,79	172,16±0,55	4,42	<0,05
Піднімання тулуба в положення сидячи, кількість разів за 30 с	19,19±0,35	16,11±0,30	6,61	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів за 30 с	20,06±0,43	16,48±0,30	6,76	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	30,80±0,65	22,45±0,33	11,43	<0,05
Човниковий біг 4х9 м, с	11,36±0,05	11,53±0,06	2,21	<0,05
Нахил тулуба вперед з положеннння сидячи, см	8,83±0,22	10,15±0,30	3,53	<0,05
Викрут з палкою, см	50,58±0,87	49,16±0,88	1,15	>0,05
Згинання-розгинання ніг із положення стоячи, кількість разів за 30 с	32,83±0,38	29,29±0,33	7,03	<0,05

Загальна витривалість за результатами тесту «безперервний біг 5 хв.» у хлопців виявилась кращою на 6,65% ($p<0,05$).

Показники тестів «стрибок у довжину з місця» та «човниковий біг 4х9м», які характеризують вибухову силу та спритність у хлопчиків вірогідно перевищують показники дівчат на 4,42% та 1,51% відповідно.

Результати виконання тестів «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «згинання-розгинання ніг із положення стоячи», «піднімання тулуба в положення сидячи», що характеризують швидкісно-силову витривалість м'язів плечового поясу, нижніх кінцівок та черевного пресу у хлопчиків вищі на 6,76%, 7,03% і 6,61% ($p<0,05$) відповідно.

Силова динаміча витривалість м'язів плечового поясу за результатами тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» у хлопчиків також виявилась вірогідно кращою на 11,43%.

Проте, дослідження гнучкості показали, що у дівчат-плавчинь в 11-12-річному віці активна гнучкість хребта, яку вивчали за тестом «нахил тулуба вперед з положеннння сидячи», виявилась на 14,92% ($p<0,05$) крашою, у порівнянні із хлопчиками. Разом із тим, результати виконання тесту «викрут з палкою», яких характеризує гнучкість плечового поясу, у досліджуваних групах вірогідно не відрізнявся.

Висновок. Результати проведених досліджень загальної фізичної підготовленості плавців 11-12 років засвідчили, що покращити силові якості та витривалість плавців-підлітків можливо за рахунок використання в тренувальному процесі засобів аквафітнесу й інтервального гіпосксичного тренування.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу занять з використанням аквафітнесу і ІГТ на фізичну підготовленість юних плавців.

Список літератури

1. Гаврилова Н. В. Вдосконалення функції дихання велосипедистів 13-16 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Н. В. Гаврилова, Ю. М. Фурман //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2010. – №9. – 128 с.

2. Глазирін І.Д. Плавання : Навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.

3. Грузевич І.В. Удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки за допомогою ендогенно-гіпоксичного дихання : дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – «Олімпійський і професійний спорт» / Ірина Володимирівна Грузевич. – Вінниця, 2014. – 195 с.

4. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на рівень здоров'я молодших школярів / Г. Жук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2011. – Вип. 15, Т. 2 – С. 52–55.

5. Интервальная гипоксическая тренировка в подготовке пловцов высокой квалификации / Н. Ж. Булгакова, Н. И. Волков, Н. В. Ковалев, В. В. Смирнов // Физиология мышечной деятельности : Тез. докл. Междунар. конф. – М., 2000. – С. 33 – 36.

6. Кожевникова И. Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 10–11 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / И. Е. Кожевникова / МГАФК. – Малаховка, 1998. – 26 с.

7. Колчинская А. З. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте высших достижений / А. З. Колчинская // Спортивная медицина. – 2008. – № 1. – С. 9–24.

8. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл:навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України; уклад.: Т.Ю. Круцевич та ін. - К.: 2012. - 294 с.

9. Пенчук А. Визначення ефективності різних режимів інтервального гіпоксичного тренування для вдосконалення аеробних та анаеробних можливостей організму спортсменів / Андрій Пенчук, Любомир Вовканич // Фізична активність, здоров'я і спорт, 2013. – №2(12). – С. 59-69

10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с. − ISBN 5-7707-5871-6.

11. Сальникова С. В. Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37-49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Ю. М. Фурман, С. В. Сальникова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2015. – N 7. – С. 59-63. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708.

12. Фурман Юрій Вплив комплексного застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» та фізичних навантажень на вентиляційну функцію легенів плавців / Юрій Фурман, Ірина Грузевич // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.2013.Вип.17. – Івано-Франківськ, 2013. - С.36-41.

13. Ходоровський Г.І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Г.І. Ходоровський, І.В. Коляско, Є.С. Фуркал, Н.І. Коляско, О.В. Кузнецова, О.В. Ясінська. – Чернівці: Теорія і практика, 2006. – 144 с. ISBN 966-697-174-7

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Гончаренко Володимир, Гончаренко Ольга

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Анотації:

У статті розглядається проблема програмування фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві у першому підготовчому періоді річного тренувального циклу. Досліджується вплив розробленої програми з фізичної підготовки в загальнокомандному аспекті на показники функціональної підготовленості. Програмування фізичної підготовки дозволяє здійснювати цілеспрямований вплив на рівень функціональної підготовленості, що у кінцевому випадку покращує досягнення команди під час змагальної діяльності.

INFLUENCE OF PROGRAM OF PHYSICAL PREPARATION OF HIGHLY SKILLED SPORTSWOMEN IN THE FIELD HOCKEY ON LEVEL OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS

Honcharenko Volodymyr, Honcharenko Ol'ha The problem of programming of physical training qualified athletes in field hockey in the first years of the preparatory period of the training cycle. The influence of our program of physical training in the overall team respect to indicators of functional fitness. Programming physical training allows meaningful impact on the level of functional fitness that ultimately improves the achievement of the team during competition activity.

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Гончаренко Владимир, Гончаренко Ольга В статье рассматривается проблема программирования физической подготовки высококвалифицированных спортсменок в хоккее на траве в первом подготовительном периоде годичного тренировочного цикла. Исследуется влияние разработанной программы физической подготовки в общекомандном аспекте на показатели функциональной подготовленности. Программирование физической подготовки позволяет осуществлять целенаправленное воздействие на уровень функциональной подготовленности, что в конечном результате улучшает достижения команды во время соревновательной деятельности.

Ключові слова:

фізична підготовка, функціональна підготовленість, висококваліфіковані хокеїстки, програмування, період підготовки

physical training, functional training, highly hockey players, programming period of training.

физическая подготовка, функциональная подготовленность, высококвалифицированные хоккеистки, программирование, период подготовки.

Постановка проблеми. Сучасний хокей на траві – це атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, що вимагає від гравця граничної мобілізації функціональних можливостей та основних рухових якостей. Різноманітний зміст ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку основних

фізичних якостей і функціонального вдосконалення діяльності всіх систем організму, що досягається в процесі всебічної фізичної підготовки [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка займає провідне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації, тому питання пов'язані з нею завжди залишаються актуальними. Фізична підготовка була і є основою багатьох досліджень, їй присвячені фундаментальні праці В. Платонова, М. Булатової [9], А. Годіка [2], О. Фєдотової [11] та ін.

Функціональну підготовленість гравців визначають як сукупність тих характеристик і властивостей організму, які прямо або опосередковано обумовлюють робочу продуктивність у грі [10]. Функціональна підготовленість тісно пов'язана з фізичною підготовленістю і не повинна розглядатися як самостійний результат спортивного вдосконалення спортсменів.

Тобто, висококваліфіковані спортсменки у хокеї на траві досягають високих показників функціональної підготовленості завдяки фізичній підготовці, яка водночас підвищує рівень функціональних можливостей, що створюють основу результативності гравців. Характер гри вимагає брати за основу загальну фізичну підготовку, з якою пов'язана спеціальна фізична підготовка, що веде до росту результативності, обумовленої високим рівнем функціональних параметрів [12].

Одним із напрямків удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток є розробка методики впливу на провідні системи енергозабезпечення шляхом оптимізації основних компонентів дозування фізичних навантажень (інтенсивності, кількості повторень, тривалості інтервалів роботи і відпочинку, характеру відпочинку, рівня координаційної складності тощо), а також раціонального розподілу навантажень різної спрямованості упродовж річного циклу підготовки [3, 8].

Одним із ефективних чинників впливу на підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів є створення тренувальних програм з фізичної підготовки, оскільки програмування передбачає упорядкований зміст тренувального процесу відповідно до цільових завдань підготовки спортсмена. Тобто програмування тренувального процесу спортсменів дозволить підвищити його ефективність [1, 13].

Мета дослідження. Визначити ефективність запропонованої програми фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві та її вплив на рівень функціональної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний хокей на траві – вид спорту, який вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей, функціональної підготовленості і на цій основі відповідної техніко-тактичної підготовленості.

У результаті експерименту були запропоновані параметри планування фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток у вигляді програми фізичної підготовки у першому підготовчому періоді (табл. 1) і визначені зміни у структурі підготовленості.

*Таблиця 1**

Тренувальна програма з фізичної підготовки для хокеїсток високої кваліфікації у першому підготовчому періоді (втягуючий та базовий розвиваючий мезоцикл) річного макроциклу

Зміст вправ	Спрямованість		Інтенсивність	Дозування	Метод тренування
	педагогічна	фізіологічна			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Втягуючий мезоцикл					
Стретчинг статичний	Гнучкість	аеробна	низька	10-12 хв.	Повторний
Аеробний біг	Загальна витривалість	аеробна	низька	15 хв.	Рівномірний
Крос	Загальна витривалість	аеробна	середня	2000 м	Рівномірний
Крос	Загальна витривалість	аеробна	середня	4000 м	Рівномірний
Біг 300 м – ходьба 200 м – біг 200 м – ходьба 300 м – біг 100 м – ходьба 100 м – біг 100 м – ходьба 100 м – біг 200 м – ходьба 200 м – біг 300 м – ходьба 300 м	Загальна витривалість	аеробна	середня – низька		Перемінний
Фартлек	Швидкісна витривалість	змішана	Висока-низька	100 м – 100 м – 100 м – 100 м	Перемінний
Серії стрибкових вправ на відрізку 30 м	Швидкісно-силові	Змішана	Середня	кожна вправа х 2 рази	Інтервально-серійний з постійними ІВ
Продовження табл.1					
Біг 200 м – біг 200 м із стрибками через 10 бар'єрів, повторити раз	Швидкісно-силові, спеціальна витривалість	Змішана, анаеробна	Середня, висока		Інтервальний
Базовий розвиваючий мезоцикл					
Крос	Загальна витривалість	Аеробна	Середня	3000 м	Повторний
Крос	Загальна витривалість	Аеробна	Низька - середня	6000 м	Повторний
Фартлек	Швидкісна витривалість	Анаеробна гліколітична	Висока-низька	200–400–200–400	Інтервальний
Темповий біг	Швидкісна витривалість	Анаеробна гліколітична	Висока	1000 м	Інтервальний

Продовження табл. 1

Біг 50 м через 50 м ходьби	Швидкісна витривалість	Анаеробна гліколітична	Висока	10 разів	Інтервальний
Біг 200 м – 400 – 600 – 800 – 1000 – 800 – 600 – 400 – 200	Швидкісна витривалість	Анаеробна гліколітична	Висока	ІВ**:** 3 хв. – 4 – 5 – 6 – 7 – 6 – 5 – 4	Інтервально-серійний *
Стретчинг	Гнучкість	Аеробна	низька	8–10 хв.	Повторний
Прискорення на 15 м з ходу	Швидкість	Анаеробна	Висока	5 разів	Повторний
Прискорення на 20 м з місця	Швидкість	Анаеробна	Висока	5 разів	Повторний
Прискорення на 10 м з місця та з ходу	Швидкість	Анаеробна	Висока	5 разів	Повторний
Прискорення на 30 м з місця та з ходу	Швидкість	Анаеробна	Висока	5 разів	Повторний
Стрибки через гімнастичну лаву	Швидкісно-силові	Змішана	Середня	5–8 серій	Інтервально-серійний
Стрибки через 10 бар'єрів, прискорення 10 м	Швидкісно-силові	Змішана	Висока	5 серій	Інтервально-серійний
Біг 30 м (чергування звичайного бігу та спиною вперед через кожні 5 м)	Спритність	Змішана	Середня	Повторити 6 разів	Повторний
Виконання передач в квадраті з переміщенням по ходу передачі. Кожний гравець повинен 2 рази пробігти периметром квадрату. Після відпочинку пробігти 3 рази	Спеціальна швидкість	Анаеробна	Висока		Повторний
Біг з максимальною частотою на місці (10 с), перекид вперед, ривок на 20 м	Спритність, швидкість	Змішана	Висока	5 разів	Інтервальний

Обмежений обсяг статті не дозволяє показати повністю структуру і зміст тренувальної програми з фізичної підготовки для хокеїсток високої кваліфікації у першому підготовчому періоді.

Функціональна та фізична підготовленість – дві взаємопов'язані та взаємопідпорядковані сторони спортивної кондиції кваліфікованих хокеїсток на траві. Функціональна підготовленість є тою основою, яка може або стимулювати або лімітувати розвиток провідних фізичних якостей [4].

Це спонукало нас до вивчення показників функціонального стану спортсменок та динаміки пристосувальних реакцій до характерних навантажень. Кількісна оцінка медико-біологічних показників за результатами тестів [6] дозволяє отримати інформацію про рівень фізичної працездатності кожної спортсменки на різних етапах річного тренувального циклу, а також дати оцінку адаптивним можливостям організму хокеїсток.

Одним із найпоширеніших тестів визначення рівня фізичної тренованості спортсменів є тест PWC_{170}. Цей тест використовується для вивчення адаптивних можливостей висококваліфікованих спортсменів і відображає передусім аеробну продуктивність, тобто працездатність у зонах великої і субмаксимальної інтенсивності.

Найкращі показники були отримані у реабілітаційно-підготовчому періоді 17,38 $кг \cdot м \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$, що безумовно є наслідком кумулятивного тренувального ефекту та особливістю підготовки на цьому етапі (помірні навантаження після повноцінного відпочинку, проведення навчально-тренувальних зборів).

Загальна динаміка показує нерівномірність у розвитку загальної працездатності хокеїсток, найбільший приріст показників PWC_{170} відбувся після першого підготовчого періоду і склав 6,1%, однак напружена змагальна діяльність призводить до деякого спаду у результатах виконання цього тесту.

Природно, що з підвищенням тренованості у підготовчому періоді, зростає рівень МСК, приріст склав 5,7%. Реабілітаційно-підготовчий період, який передбачає виконання збільшеного обсягу роботи аеробного характеру, характеризується незначним зростанням (2,1 %) результатів.

Пристосувальні реакції організму вивчалися нами за результатами трьох показників: інтегративного показника адаптації, індексів оперативної адаптації й оперативного відновлення [5].

Найвищі показники ІОВ (17,98 ум.од) виявлені після базового стабілізуючого мезоциклу підготовчого періоду, у подальшому ці результати поступово погіршувалися.

Найвищий приріст у показниках оперативної адаптації відбувся після підготовчого періоду і становив 12,4%.

Аналіз даних дозволяє констатувати, що показники фізичної підготовленості, як, до речі, і функціональної, упродовж підготовчого періоду зазнають у більшості позитивних змін. Рівень приросту показників має нерівномірний характер і залежить від етапу підготовки. *

Відповідно до застосованих засобів у процесі підготовки відбувається поступове покращення результатів тестування, які визначалися тестом «Біг на 30 м» – 4,77±0,02 с; «Стрибок у довжину» – (205,6±2,08); «Човниковий біг 180 м» – 41,98±0,39 с; «Біг на 2000 м» – 489,8±5,16с. Найкращі результати були досягнуті у першому змагальному та реабілітаційно-підготовчому періодах.

Для визначення взаємозв'язку між досліджуваними показниками ми використовували кореляційний аналіз [7]. Це дало нам можливість дослідити наявність величини залежності між показниками підготовленості в загальнокомандному аспекті (табл. 2).

Аналіз даних табл. 2 дає можливість констатувати існування невеликої кількості взаємозв'язків між показниками у загальнокомандному аспекті. Можемо припустити, що ці зв'язки є визначальними і такими, що легко пояснюються.

** Обмежений обсяг статті не дозволяє показати повністю динаміку приросту показників фізичної та функціональної підготовленості.*

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників підготовленості висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві (загальнокомандний аспект) (n=15)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Стрибок у довжину, см									
2. Човниковий біг 180 м, с	-0,22								
3. Інтегративний показник адаптації, ум. од.	0,01	0,54 *							
4. Біг на 30 м, с	0,43	0,04	0,15						
5. PWC_{170} відн., кгм·хв$^{-1}$ кг$^{-1}$	0,08	0,32	0,08	0,20					
6. Індекс оперативного відновлення, ум. од.	-0,22	0,13	0,46	-0,04	0,14				
7. Індекс оперативної адаптації, ум. од	-0,23	-0,07	-0,47	-0,06	0,12	0,96 *			
8. Біг на 2000 м, с	0,37	0,56 *	0,06	0,59 *	0,15	0,15	-0,02		
9. Максимальне споживання кисню відн., мл·хв$^{-1}$ кг$^{-1}$	0,26	0,23	0,08	0,27	0,97 *	0,04	0,03	0,16	

Примітка. * – взаємозв'язок достовірний при $p < 0,05$

Так, човниковий біг на 180 м використовується для визначення швидкісної витривалості, абсолютно адекватним є існування зв'язків з результатами бігу на 2000 м, який визначає загальну витривалість ($r = 0,56$). У той же час інтегративний показник адаптації свідчить про пристосованість функціональних систем спортсменок до роботи на витривалість, тому зв'язок тут взаємообумовлений ($r = 0,54$, $p < 0,05$).

Високий взаємозв'язок існує між показниками функціональної підготовленості, залежними один від одного за своїми формулами визначення, таких як індекс оперативної адаптації та оперативного відновлення ($r = 0,96$) і рівень фізичної працездатності PWC_{170} відн. та МСК відн. ($r = 0,97$, $p < 0,05$) це пояснюється тим, що МСК визначається через PWC_{170}.

Наявність середнього статистичного зв'язку ($r = 0,59$, $p < 0,05$) між результатами бігу на 2000 м та бігу на 30 м може пояснюватися лише певним рівнем фізичної підготовленості гравців.

Кореляційний аналіз між показниками фізичної підготовленості дозволяє констатувати наявність між ними великої кількості статистичних взаємозв'язків, що дає можливість передбачати, що підвищення і підтримання досить високого рівня фізичних якостей та функціональних можливостей у кінцевому випадку покращить результати змагальної діяльності.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз стану проблеми фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації, у тому числі в командних ігрових видах спорту, засвідчив, що фізична підготовка є однією з важливих ланок у загальній структурі тренувального процесу, яка суттєво впливає на сторони підготовки і, в першу чергу, на функціональну підготовленість.

Визначено, що між показниками фізичної підготовленості хокеїсток та показниками функціональної підготовленості існують статистичні взаємозв'язки. Отримана інформація може використовуватися з метою внесення змін до планів підготовки щодо засобів, які застосовуються у тренувальному процесі.

Детальний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що подальша оптимізація підготовки висококваліфікованих хокеїсток вимагає створення диференційованих програм фізичної підготовки гравців відповідно до їх ігрових амплуа.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 239 с.

2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

3. Гончаренко В.І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі: автореф. дис. на здобуття вченого ступеня к.фіз.вих.: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. Гончаренко ; ХДАФК. – Харків, 2013. – 20 с.

4. Гончаренко В.І. Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібн. / В.І. Гончаренко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 296 с.

5. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. М. Костюкевич ; МОНМС України ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 41 с.

6. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.

7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Олімпійська література. – К., 1995. – 320 с.

10. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. – 161 с.

11. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: Компания Спутник +, 2002. – 245 с.: ил.

12. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

13. Gambetta V. Planning and Training program / V. Gambetta // Track and Field Coaching Manual. – 1981. – P. 42–45.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕА «НОВЕ ДИХАННЯ»

Грузевич Ірина, Черниш Богдан

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

В статті розглядається можливість підвищення спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей дихальної системи плавців, що спеціалізуються на довгих дистанціях на етапі спеціалізованої базової підготовки. Встановлено, що застосування тренажера «Нове дихання» в тренувальному процесі плавців сприяє підвищенню працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення, дають змогу підвищити стійкість організму до гіпоксії та гіперкапнії, а також

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF SWIMMERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING THROUGH TRANGIA "NEW BREATH"

Hruzevych Iryna, Chernysh Bohdan The article considers the possibility of increasing the special physical preparedness and functionality of the respiratory system of swimmers, who specialize in long distances at the stage of specialized basic training. It is established that the use of the New Breath training device in the training process of swimmers contributes to the increase of

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНАЖЕА «НОВОЕ ДЫХАНИЕ»

Грузевич Ирина, Черныш Богдан В статье рассматривается возможность повышения специальной физической подготовленности и функциональных возможностей дыхательной системы пловцов, специализирующихся на длинных

викликають позитивні зміни в апараті зовнішнього дихання.	efficiency in the zone of aerobic energy supply, allows increasing the resistance of the organism to hypoxia and hypercapnia, and also causes positive changes in the apparatus of external respiration.	дистанциях на этапе специализированной базовой подготовки. Установлено, что применение тренажера «Новое дыхание» в тренировочном процессе пловцов способствует повышению работоспособности в зоне аэробного энергообеспечения, позволяют повысить устойчивость организма к гипоксии и гиперкапнии, а также вызывают положительные изменения в аппарате внешнего дыхания.

Ключові слова:		
плавання, юні плавці, стаєри, фізична підготовленість, функціональна підготовленість, дихальний тренажер.	swimming, young swimmers, stayers, physical readiness, functional readiness, breathing simulator.	плавание, юные пловцы, стайеры, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, дыхательный тренажер.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спортивного тренування характеризується зростанням тренувальних та нервових навантажень [10]. Об’єм та інтенсивність тренувальних навантажень досягають критичних величин, подальше зростання яких лімітується функціональними можливостями організму [3, 6, 7].

Практика спортивного тренування не може ефективно вирішувати свої основні завдання розвитку оптимальної адаптації організму до м'язових навантажень без розробки та обґрунтування нових методичних підходів, методів і засобів. Залучення ефективних сучасних та науково обґрунтованих засобів може дозволити значно підвищити ефективність фізичних вправ без збільшення обсягів тренувальної роботи [1, 2, 9]. Застосовуючи такі засоби безперечно необхідно враховувати специфіку виду спорту, спеціалізацію, вік, а також гендерні особливості [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом особливу увагу стали приділятися впровадженню в тренувальний процес спортсменів широкого кола додаткових, тобто, ергогенних засобів, у якості яких можуть виступати різні засоби спрямованого впливу на організм – штучно створені умови (тренажери, різні покриття та ін.), застосування біологічно активних добавок, засоби впливу на дихальну систему (штучна гіпоксія і гіперкапнія, дихання через додатковий «мертвий» простір, дихання при підвищеному резистивному і еластичному опорі, довільна гіповентиляція) [8] та ін. Враховуючи те, що виконання фізичної роботи у водному середовищі вимагає від плавців формування специфічного стереотипу дихання, слід використовувати такі ергогенні засоби, які передбачають збільшення тривалості затримки дихання та подовження тривалості видиху, особливо під час подолання підводних ділянок дистанції, які дозволяють при цьому удосконалювати техніку плавання [2, 7]. Враховуючи це, ми вважаємо доцільним і перспективним застосовувати в навчально-тренувальному процесі плавців тренажер «Нове дихання». У спеціальній науково-методичній літературі існують відомості, що свідчать про можливість підвищення працездатності спортсменів шляхом використання індивідуальних дихальних тренажерів [3, 5, 7]. Необхідність і важливість використання таких пристроїв для практики спорту підкреслювалась Міжнародною асоціацією спортивного інжинірингу (ISEA) ще в 2001-2002 рр [5].

Мета дослідження – підвищення фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом застосування в тренувальному процесі індивідуального дихального тренажера «Нове дихання».

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати фізичну підготовленість плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Розробити програму занять з плавання з використанням тренажера «Нове дихання» для вдосконалення фізичної підготовленості плавців.

3. Визначити ефективність впливу занять за розробленою програмою на фізичну підготовленість плавців.

Дослідження проводилось протягом 12 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 18 міста Києва.

У дослідженні брало участь 46 плавців чоловічої статі віком 13-14 років. Усі спортсмени навчались у дитячо-юнацьких спортивних школах та перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання. Спортивний стаж досліджуваних плавців-стаєрів становив 6 років, а кваліфікація на рівні першого та другого спортивних розрядів. Для проведення формувального експерименту способом випадкової вибірки сформовано дві групи спортсменів: контрольна група (23 спортсмена) та перша основна група (23 спортсмена). До проведення формувального експерименту між показниками фізичної підготовленості спортсменів усіх досліджуваних груп вірогідних відмінностей не встановлено ($p>0,05$).

Плавці контрольної та основних груп займались за навчальною програмою з плавання для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [6]. Відповідно до навчальної програми з плавання для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [6] тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапі попередньої базової підготовки передбачає виконання фізичної роботи зовнішнім обсягом 24 годин на тиждень (6 тренувальних занять на тиждень по 180 хв). Кількість занять у тижневому мікроциклі становила 6 разів. Структура кожного тренувального заняття в усіх групах була загальноприйнятою: розминка, основна частина, заключна частина. Заняття зі спортсменами контрольної проводились лише за вимогами вищезазначеної навчальної програми [6].

Відмінність занять осіб першої основної групи полягала у застосуванні тричі на тиждень в підготовчій та основній частині тренувального заняття під час виконання вправ переважно аеробної спрямованості тренажера «Нове дихання» (рис. 1). Обсяг використання тренажера в одному тренувальному занятті не перевищував 30% від загального обсягу фізичного навантаження (15-20 хв).

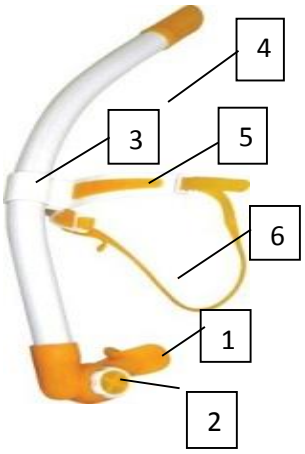


Рис. 1. Індивідуальний дихальний тренажер «Нове дихання» для спортивного плавання: 1 – корпус із загубником; 2 – навантажувальний пристрій з ручками для регуляції; 3 – дихальна трубка; 4 – бризковідображувач; 5 – налобник; 6 – ремінь кріплення.

Значення вибірки із генеральної сукупності підлягала закону нормального розподілу, що перевірялось за допомогою критерія Пірсона. Для визначення вірогідності різниці статистичних оцінок для тих вибіркових показників, розподіл яких відповідав нормальному закону використовувався критерій Стьюдента. Для зв'язаних вибірок, значення яких не відповідали закону нормального розподілу, вірогідність відмінностей визначали з використанням непараметричного критерію Вілкоксона. Різниця вважалась вірогідною за

умови знаходження величини W - критерія Вілкоксона в зоні значущості, яка визначалася за кількістю осіб, що брала участь в експерименті Вірогідність вважалася суттєвою при 5% різниці значимості ($p<0,05$). Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою пакету «Statistika 6.0» (Stat Soft, США) та електронних таблиць MS «Excel 2010», що дало змогу провести аналіз вимірювань та розрахунків величин.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність тренувальних занять вивчалась за показниками спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей дихальної системи.

Через 12 тижнів формувального експерименту у представників контрольної групи відмічається тенденція до покращення результату 12-хвилинного плавального тесту Купера, однак вірогідних зрушень не відбулось. Середні значення результатів тестування спеціальної підготовленості, що характеризують працездатність в зоні алактатного (25 м в/с) та лактатного енергозабезпечення (4х50 м в/с) спортсменів контрольної групи, залишились без істотних змін відносно вихідних даних ($p>0,05$), (табл. 1).

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості плавців на різних етапах вимірювання (n = 46)

Показники	Значення статистичних показників							
	ОГ				КГ			
	до початку занять		через 8 тижнів від початку занять		до початку занять		через 8 тижнів від початку занять	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
12-хвилинний плавальний тест Купера, м	575	6,5	680*	6,5	570	6,8	600	6,5
Плавання 4х50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с:								
1-й відрізок	33,9	0,3	33,2	0,3	34,5	0,6	34,3	0,5
2-й відрізок	38,6	0,5	36,9	0,5	38,7	0,5	38,5	0,5
3-й відрізок	40,6	0,6	38,9	0,5	41,4	1,0	41,1	1,0
4-й відрізок	41,7	0,6	40,0	0,5	42,3	1,4	42,0	1,4
Плавання 25 м вільним стилем, с	14,5	1,3	14,4	1,4	14,5	1,3	14,4	1,4

Примітка: * - відмінності відносно вихідних даних статистично достовірні при $p<0,05$

На відміну від плавців контрольної групи, застосування спортсменами основної групи індивідуального дихального тренажера «Нове дихання» у поєднанні із тренувальною роботою, зміст якої не відрізнявся від роботи плавців контрольної групи, протягом 12 тижнів призвело до вірогідних змін у показниках спеціальної фізичної підготовленості плавців за 12-хвилинним плавальним тестом Купера. Крім того, спостерігається тенденція до покращення результатів плавання на дистанції 4х50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с (див. табл. 1). Вірогідне покращення результату пропливання 12-хвилинного тесту Купера на 105 м свідчить про підвищення рівня фізичного стану, а також працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення. Зменшення часу подолання 50-метрових відрізків за тестом 4х50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с свідчить про тенденцію до покращення працездатності в зоні анаеробного лактатного енергозабезпечення плавців основної групи. Такі зміни ми пов’язуємо із підвищенням спеціальної витривалості та стійкості організму

підлітків до гіпоксії та гіперкапнії під час виконання фізичної роботи. Крім того дані таблиці 1 свідчать про те, що тренувальні заняття з плавання за навчальною програмою для ДЮСШ [6] в комплексі з використанням індивідуального дихального тренажера «Нове дихання» протягом 12 тижнів у спортсменів основної групи не сприяли вірогідному покращенню швидкості, про що свідчать результати пропливання дистанції 25 м вільним стилем з максимальною швидкістю.

На відміну від занять спортсменів контрольної групи, застосування спортсменами основної групи індивідуального дихального тренажера «Нове дихання» протягом 12 тижнів формувального експерименту дало змогу зафіксувати достовірні зміни у показниках функціональних проб Штанге і Генча (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціональних проб Штанге та Генча плавців на різних етапах вимірювання (n = 46)

Показники	Значення статистичних показників							
	ОГ				КГ			
	до початку занять		через 12 тижнів від початку занять		до початку занять		через 12 тижнів від початку занять	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Проба Штанге, с	61,4	1,9	90,6*	2,27	49,5	1,30	52,1	1,19
Проба Генча, с	29,6	0,8	35,5*	0,49	23,1	0,97	24,8	0,97

Примітка: * - відмінності відносно вихідних даних статистично достовірні при $p<0,05$

Порівняно з результатами констатувального експерименту час затримки дихання на вдиху збільшився на 47,7% ($p<0,05$), а час затримки дихання на видиху перевищив вихідні дані на 19,6% ($p<0,05$). Аналізуючи результати функціональних гіпоксичних проб Штанге і Генча плавців, які застосовували у своїх заняттях індивідуальний дихальний тренажер «Нове дихання», можна стверджувати, що такі заняття підвищують поріг чутливості до гіпоксії та гіперкапнії.

Висновки. Аналізуючи результати проведених досліджень свідчать, що заняття з використанням індивідуального дихального тренажера «Нове дихання» у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяють підвищенню працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення, дають змогу підвищити стійкість організму до гіпоксії та гіперкапнії, а також викликають позитивні зміни в апараті зовнішнього дихання.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу тренажера «Нове дихання» на процеси відновлення.

Список використаної літератури

1. Богуславська В.Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: дис. … канд. наук з фіз.вих.: 24.00.01 / Богуславська Вікторія Юріївна. – К., 2009. – 211 с.

2. Грузевич Ірина Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу / Ірина Грузевич, Олександр Костенко, Сергій Костенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – № 16. - С.112-118.

3. Грузевич Ірина Удосконалення функціональної підготовленості юних плавців на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Ірина Грузевич // Молода спортивна наука України. – Л.: ЛДУФК, 2013. – №17. - Т.1. – С.39-44.

4. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. – Вінниця: Планер, 2015. – 256 с.

5. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. – М.: ТВД Дивизион, 2011. – 168 с.

6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичній кабінет, Федерація плавання України; уклад.: К. П. Сахновський. – К.: «Молодь», 1995. – 91 с.

7. Спортивное плавание: путь к успеху / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп.лит., 2012. – Кн. 1. – 544 с.

8. Kolchinskaya A. Z. Interval Hypoxic Training in Sports / A. Z. Kolchinskaya // Hypoxia Med. J. – 1993. – N 2. – P. 28 – 33.

9. Sweetenham B. Championship swim training / B. Sweetenham, J. Atkinson. – Human Kinetics. – 2003.

10. Wilmore G.H. Physiology of sport and exercise / G.H. Wilmore, D.L. Costill. – Human Kinetics, - 1994. – P. 548.

ДИНАМІКА РІВНЯ РЕАКЦІЇ АНТИЦІПАЦІЇ У КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ

Гуцул Наталія, Савчин Мирон

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

У роботі встановлено динаміку рівня реакцій антиципації в кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Був проведений порівняльний аналіз показників рівня реакції антиципації спортсменів між кваліфікованими кікбоксерами індивідуальних стилів ведення бою. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу “Файстер”, з участю кваліфікованих кікбоксерів збірної команди України в кількості 20 спортсменів. Із них 8 - “ігровиків”, - 7 “темповиків” і 5 - “нокаутерів”. Середній вік спортсменів – 20,5 років. В результаті дослідження сенсомоторної сфери спортсменів високої кваліфікації індивідуальних стилів ведення бою встановлено, що під час тестування спортсмени перебували у гарній спортивній формі. Показники усіх реакцій антиципації краще ніж модельні в усіх досліджуваних групах. Розрахунок стану “напруженості сенсомоторної сфери” показав, що наявний рівень НСС також краще ніж рівень модельного показника.

THE STUDY OF REACTIONS ANTICIPATION SKILLED KICKBOXERS INDIVIDUAL STYLES OF FIGHTING

Natalia Hutsul, Myron Savchyn In this paper established dynamics of reactions in anticipation of skilled kickboxers individual styles of fighting. In this paper conducted a comparative analysis of indicators of anticipation reaction between skilled athletes kickboxers individual styles of fighting.. The study was conducted at the sports club "Fayster" featuring kickboxers qualified team of Ukraine in the amount of 20 athletes. Of these, 8 - "Points Fighters" - 7 "Continuous Fighters" and 5 - "Knock out Fighters". The average age of athletes - 20.5 years. The study sensorimotor areas sportsmen qualifications of individual styles of warfare found that when tested athletes were in good shape. Performance of all reactions anticipation rather than fashion in all study groups. Calculation status "sensorimotor areas of tension" has shown that the existing level of NSS also better than the standard model figure.

ДИНАМИКА УРОВНЯ РЕАКЦИИ АНТИЦИПАЦИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ Наталья Гуцул, Мырон Савчын В данной работе установлено динамику уровня реакций антиципации у квалифицированных кикбоксеров индивидуальных стилей ведения боя. В данной работе проводился сравнительный анализ показателей уровня реакции антиципации спортсменов между квалифицированными кикбоксерами индивидуальных стилей ведения боя. Исследование проводилось на базе спортивного клуба "Файстер", с участием квалифицированных кикбоксеров сборной команды Украины в количестве 20 спортсменов. Из них 8 - "игровиков" - 7 "темповикив" и 5 - "нокаутеров". Средний возраст спортсменов - 20,5 лет. В результате исследования сенсомоторной сферы спортсменов высокой квалификации индивидуальных стилей ведения боя установлено, что во время тестирования спортсмены находились в хорошей спортивной форме. Показатели всех реакций антиципации лучше модельных во всех исследуемых группах. Расчет состояния "напряженности сенсомоторной сферы" показал, что существующий уровень НСС также лучше уровня модельного показателя.

Ключові слова:

кікбоксери, реакції антиципації, психомоторика, напруженість

kickboxers, anticipation reaction, psychomotor, sensorimotor tension areas, individual style of fighting.

кикбоксеры, реакции антиципации, психомоторика, напряженность сенсомоторной сферы,

сенсомоторної сфери, індивідуальні стилі ведення бою
индивидуальные стили ведения боя.

Постановка проблеми. Одним із важливих індикаторів засвоєння і переносимості тренувальних навантажень у процесі становлення спортивної форми кваліфікованих єдиноборців є стан їхньої сенсомоторики. Для визначення стану психічної сфери єдиноборця в практиці розроблено численну систему тестів. У наших дослідженнях використані тести з визначення точності різних видів реакції антиципації [7].

Як відомо, саме цей тип сенсомоторного реагування, що вимірюється за допомогою нейрохронометра "Діагностик – 3М" (М. П. Савчин, Г. С. Дєдик, А. А. Нікітенко, 1994) найбільш адекватно відбиває стан сенсомоторики у спортсменів єдиноборців (Е. Н. Сурков, 1992). За допомогою цього приладу визначається точність 6-ти видів реакції антиципації у єдиноборців, а також обчислюються кількісні показники напруження сенсомоторної сфери спортсмена.

Антиципація є важливим психологічним етапом ефективності реалізації дій спортсменів-єдиноборців (сила та точність удару боксера і кікбоксера, точність уколу у фехтуванні), тому що важливим є момент початку атаки або контратаки, яка повинна відповідати своєчасності дії [13, 15, 16]. Антиципація дає можливість спортсмену передбачити дій суперника, а також "критичну" відстань, при якій необхідно атакувати або захищатись [17].

Психомоторні процеси, або психомоторика, представляють собою об'єктивне сприйняття людиною усіх форм психічного відображення дійсності, починаючи із відчуття й закінчуючи складними формами інтелектуальної активності [7]. Сучасними науковими дослідженнями експериментально доведено, що психофізіологічний аналіз рухів спортсменів завжди походить від тої мети, яка досягається за рахунок цих рухів. Тобто одним і тим-самим рухом можна виконувати різні дії, для досягнення різних цілей, а одна й та сама ціль може бути досягнута різними рухами. Важливою підструктурою у сфері психомоторики людини є багаточисельні види сенсомоторних реакцій. У свою чергу до класу сенсомоторних реакцій входять їх різновиди, такі як: проста сенсомоторна реакція, складна сенсомоторна реакція та сенсомоторна координація. При цьому у кожній з цих реакцій можливо виділити три фази: 1) сенсорний момент реакції – процеси виявлення стимулу; 2) центральний момент реакції – процеси переробки сприйнятої інформації, іноді із розрізненням, упізнаванням, оцінкою та вибором тих чи інших стимулів; 3) моторний момент реакції – процеси, які визначають початок руху [10, 15].

Автори, які досліджували реакції антиципації в інших видах спорту, стверджують, що час реагування при безпосередньому слідкуванні за переміщенням об'єкта, буде меншим, ніж час простої рухової реакції [4; 10; 11]. У 70-ті роки XX ст. для відбору перспективних спортсменів і діагностування стану тренованості боксерів часто застосовувалися реакції антиципації, а саме їх перцептивна (реакція на рухомий об'єкт) та рецепторна (почуття часу) форми [3; 8]. Проте, у зв'язку із різноманітністю та специфічністю проявів реакцій антиципації в різних видах спорту, з часом інтерес до досліджень у цьому напрямку почав втрачатися. У той самий час у боксі, завдяки створенню комплексу тестів для визначення стану 6-ти провідних реакцій антиципації та застосуванню нейрохронометра "Діагностик – 3М", вдалося досягти певних успіхів у визначенні стану напруженості сенсомоторної сфери (НСС) спортсменів та відповідно їхньої готовності до змагальної діяльності [7; 9]. Цей досвід, на нашу думку, доцільно використати при підготовці кікбоксерів.

Кікбоксинг належить до видів спорту, в яких відбувається безпосередній контакт із суперником (так само, як у спортивних іграх та в інших видах єдиноборств). Тому дуже часто у змагальній діяльності виникають ситуації, коли час реагування спортсмена на дії суперника буде більшим, ніж час моторного компонента самої дії. Відповідно в таких видах спорту важливе місце займають реакції передбачення, або реакції антиципації [1, 2, 7]. У боксі та

таїландському боксі, частково, у спортивних іграх ця проблема вже вивчалася, а в кікбоксингу вона розглядається уперше. Саме це підтверджує актуальність нашого дослідження.

Робота виконана відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту згідно з темою 2.9 "Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців" (номер державної реєстрації 0111U001723).

Мета роботи –визначити динаміку показників рівня реакцій антиципації до і після педагогічного експерименту в кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

Завдання:

1. Провести зіставлення рівня реакцій антиципації та стану НСС у експериментальної та контрольної груп до початку педагогічного експерименту кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

2. Провести зіставлення рівня реакцій антиципації та стану НСС у спортсменів після педагогічного експерименту.

Методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічне спостереження (нейрохронометрія).

3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу "Файстер", з участю кваліфікованих кікбоксерів збірної команди України в кількості 20 спортсменів. Із них 8 - "ігровиків", - 7 "темповиків" і 5 - "нокаутерів". Середній вік спортсменів – 20,5 років. Досліджувався рівень показників 6-х різновидів реакції антиципації: "повільної" (ПА), "швидкої" (ША), та "складної" (СА), а також варіанти цих реакцій із перешкодою: ПАП, ШАП та САП. Окрім цього, розраховувався інтегральний показник – "напруженість сенсомоторної сфери" (НСС) [1, 2]. Усі показники, окрім НСС, вимірюються в мілісекундах. Для виконання завдань цього дослідження використовувався нейрохронометр серії "Діагностик – 3М" [7; 9].

Результати дослідження. До і після проведення педагогічного експерименту повторне тестування дозволило визначити динаміку показників стану реакцій антиципації та НСС кікбоксерів у контрольній та експериментальній групах.

Тестування після експерименту засвідчило, що в усіх групах спортсменів експериментальної групи відбулося достовірне ($p<0,05$) покращення всіх показників реакцій антиципації (див. табл.2), що не можна сказати про показники в контрольній групі, які змінилися не достовірно ($p>0,05$). Результати тестування представлені у таблиці 1.

За показниками "повільної антиципації" та "повільної антиципації з перешкодою" найвищі показники у експериментальній групі: у "темповиків" вони покращились на 30,1% та 35,3%, у "нокаутерів" на 28,5% і 29,1, а також у "ігровиків" на 28,1% і 35,7%. Показники "швидкої антиципації" та "швидкої з перешкодою" найвищі в групі "темповиків" 36,1% і 27,5%, "нокаутерів" 34,1% і 31,5% і "ігровиків" 26,2% та 18,5%. Показники "складної антиципації" та "складної з перешкодою" покращились у всіх досліджуваних групах і найбільше у "ігровиків" 30,1% і 20,2%, у "темповиків" вони склали 25,9% і 20,5%, у "нокаутерів" 20,7% та 19,3%.

А також встановлено достовірне покращення показника у всіх групах "напруженості сенсомоторної сфери" ($p<0,05$). Найвищі показники показала експериментальна група: "нокаутери" 38,2%, "ігровики" 32,1% і "темповики" 31,1%.

Таблиця 1

Динаміка показників реакції антиципації та НСС кваліфікованих кікбоксерів контрольної (КГ) групи до і після формуючого педагогічного експерименту

Підгрупи досліджуваних	Групи досліджуваних	Показники	до експерименту	після експеременту	різниця %	P
Ігровики	КГ	ПА	27±6,6	25±14	4,3	p>0,05
		ПАП	32±7,9	30±5,8	3,9	p>0,05
		ША	26±6,2	26±6,2	0	p>0,05
		ШАП	34±5,2	31±4,6	3,1	p>0,05
		СА	23±7,1	23±6,3	2,1	p>0,05
		САП	32±7,9	31±7,2	2,4	p>0,05
		НСС	23±3,9	21±3,2	2,7	p>0,05
Темповики	КГ	ПА	27±6,6	27±1,2	1,8	p>0,05
		ПАП	34±4,3	33±2,5	1,1	p>0,05
		ША	26±6,2	26±6,1	0,9	p>0,05
		ШАП	33±8,6	33±8,6	0	p>0,05
		СА	24±7,6	22±6,1	4,1	p>0,05
		САП	33±8,6	30±10	5,7	p>0,05
		НСС	23±3,9	22±3,1	2,3	p>0,05
Нокаутери	КГ	ПА	30±7,0	27±6,9	3,1	p>0,05
		ПАП	34±10	30±5,8	2,8	p>0,05
		ША	27±6,8	27±1,1	1,2	p>0,05
		ШАП	34±5,2	31±4,6	4,9	p>0,05
		СА	24±7,6	23±3,2	2,1	p>0,05
		САП	32±7,9	31±6,1	3,8	p>0,05
		НСС	24±4,1	23±4,5	2,7	p>0,05

Примітка: ПА – “повільна антиципація”; ПАП – “повільна з перешкодою”; ША – “швидка”; ШАП – “швидка з перешкодою”; СА – “складна”; САП – “складна з перешкодою”; НСС – “напруженість сенсомоторної сфери”. КГ – контрольна група.

Також необхідно зазначити, що у всіх видах реакції антиципації показники спортсменів експериментальних груп виявились кращими після, ніж до експерименту. Динаміка показників до і після експерименту у всіх видах реакції є значною і становить від одної до шістнадцяти мсек. А також показник “напруженості сенсомоторної сфери” виявився на одинадцять пунктів кращим, ніж до експерименту. У випадку доволі значної різниці в усіх показниках реакції та підвищення рівня НСС, можна стверджувати про високу інтенсивність фізичних навантажень, яка призводить до необхідного кумулятивного ефекту від тренувань, що спостерігається у всіх експериментальних групах.

Таблиця 2

Динаміка показників реакції антиципації та НСС кваліфікованих кікбоксерів експериментальної (ЕГ) групи до і після формуючого педагогічного експерименту

Підгрупи досліджуваних	Групи досліджуваних	Показники	до експерименту	після експеременту	різниця %	P
Ігровики	ЕГ	ПА	28±7,2	18±6,1	28,1	p<0,05
		ПАП	33±8,6	19±2,1	35,7	p<0,05
		ША	25±10	17±3,4	26,2	p<0,05
		ШАП	34±5,2	26±3,5	18,5	p<0,05
		СА	24±7,6	14±8,5	30,1	p<0,05
		САП	31±7,5	22±10	20,2	p<0,05
		НСС	23±3,9	16±7,4	32,1	p<0,05
Темповики	ЕГ	ПА	26±6,2	16±2,4	30,1	p<0,05
		ПАП	33±8,6	17±2,4	35,3	p<0,05
		ША	27±6,8	17±8,4	36,1	p<0,05
		ШАП	33±4,2	23±3,5	27,5	p<0,05
		СА	23±7,1	14±6,7	25,9	p<0,05
		САП	32±7,9	21±4,1	20,5	p<0,05
		НСС	24±3,1	13±3,6	31,1	p<0,05
Нокаутери	ЕГ	ПА	29±6,6	20±6,1	28,5	p<0,05
		ПАП	35±12,1	25±4,2	29,1	p<0,05
		ША	26±6,7	16±4,1	34,1	p<0,05
		ШАП	33±13,5	12±2,1	31,5	p<0,05
		СА	25±8,1	15±6,2	20,7	p<0,05
		САП	32±7,9	23±4,9	19,3	p<0,05
		НСС	24±4,1	14±2,4	38,2	p<0,05

Примітка: ПА – “повільна антиципація”; ПАП – “повільна з перешкодою”; ША – “швидка”; ШАП – “швидка з перешкодою”; СА – “складна”; САП – “складна з перешкодою”; НСС – “напруженість сенсомоторної сфери”. ЕГ – експериментальна група.

Це пояснюється тим фактом, що повторне дослідження показників реакції антиципації у спортсменів експериментальної групи проходило через три тижні після головних відбіркових змагань на кубок Європи. Тобто, тренування залишалося звичним, про те була зменшена кількість вправ із спеціальної фізичної підготовки. Це призвело до утворення значного кумулятивного ефекту, і позитивно вплинуло на стан сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою. Це свідчить про адекватність фізичних навантажень які застосовувались під час навчально-тренувального процесу, що дозволило значно покращити стан спортивної форми [5, 6].

В результаті дослідження показників сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою після педагогічного експерименту встановлено, що спортсмени усіх експериментальних груп перебували на високому рівні спортивної форми. Показники усіх реакцій антиципації після експерименту виявилися вищими і достовірними ($p<0,05$). В контрольній групі показники не виявились достовірними ($p>0,05$), хоча були вищими ніж до експерименту. Це свідчить про те, що в експериментальних групах рівень фізичних навантажень під час навчально-тренувальних занять виявився відносно не високим, що не

дозволило спортсменам набути більш високий рівень адаптації і покращити стан своєї спортивної форми.

Висновки. В результаті дослідження показників сенсомоторної сфери у експериментальній групі кікбоксерів після педагогічного експерименту встановлено, що усі показники реакцій антиципації виявились достовірно вищими ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що рівень фізичних навантажень під час навчально-тренувальних занять виявився відносно високим.

Перспектива подальших досліджень полягає у створенні модельних показників реакції антиципації та ННС кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

Список літератури

1. Вачев С. Дослідження реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів / С. Вачев // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2006. – Том 2. – С. 57 – 60.

2. Вачев С. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів / Сергій Вачев, Галина Шутка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 19 – 22.

3. Дегтярёв И. П. Тренированность боксёров / И. П. Дегтярёв – К. : Здоров’я, 1985. – 144с.

4. Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативно-конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – К. : Здоров’я, 1977. – 181 с.

5. Охотин В. Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / В. Г. Охотин. – М., 1998. – 24 с.

1. 6.Пронько С. Удар коленом всегда эффективен и опасен / С. Пронько // Світ єдиноборств. – 2004. – № 2. – С. 16–17.

6. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-прінт, 2003. – 220 с.

7. Савчин М. Реакция антиципации как один из показателей состояния специальной физической подготовленности боксёров / М. Савчин, С. Антонов и др. // Современный Олимпийский спорт : Тезисы докладов международного научного конгресса. – К. : УНУФВИС, 1997. – С. 103.

8. Савчин М. П. Нейрохронометр з мікропроцесорним управлінням “Діагностик – 3М” / М. П. Савчин, С. О. Антонов, А. О. Нікітенко // ІІІ-тя регіональна науково-практич. конф. „Роль Ф/К в здоровому способі життя” : Тези доповідей. – Львів : ЛДМІ, ЛДІФК, 1992. – С. 96–97.

9. Савчин М. П. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах / М. П. Савчин, С. М. Вачев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – Вип. 8. – С. 148–149.

10. Савчин М. Система измерения боксерских ударов / М. Савчин, О. Савчин, М. Мизерский // Современный олимпийский спорт : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – К., 1997. – С. 104–105.

11. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков – М. : ФИС, 1982. – 144 с.

2. 13.Astrand P. O. Influences of biological age and selection / P. O. Astrand // Endurance in Sport. — Blackwell Scientific Publication, 1992. — P. 285–289.

14. Aagaard P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training / P. Aagaard, E.B. Simonsen, J. L. Andersen, P. Magnusson, P. Dyhre-Poulsen // Journal of Applied Physiology. — 2002, Oct. —V. 93(4). —1318–26.

15. Burke E. L. Validity of selected laboratory and field tests of physical working capacity / E. L. Burke // Research Quarterly. – 1976. – Vol. 47, N 7. – P. 95–104.

16. Kessler J. Boxing psychology — why fights are won and lost in the head / J . Kessler, M. Smith javascript:__doLinkPostBack('','ss~~AR %22Graydon, J.%22%7C%7Csl~~rl','');// Journal of Shenyang Institute of Physical Education. — 2008. — Vol. 27. — Issue 2. — P. 53–58.

17. Lewis S. F. A new approach to studying muscle fatigue and factors affecting performance during dynamic exercise in humans / S. F. Lewis, C. S. Fulco // Exercise and sport sciences reviews. — 1998. — Vol. 26. — P. 91–116.

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ШТОВХАННІ ЯДРА

Дідик Тетяна, Кокошко Роман

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті представлений аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у штовханні ядра. Контроль за рівнем фізичної підготовленості дозволяє вносити зміни у тренувальний процес з метою його оптимізації. Проведений кореляційний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості і спортивного результату в штовханні ядра.

CORRELATION ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS STRUCTURE OF ATHLETES WHO SPECIALIZE IN SHOT PUT Didyk Tetyana, Kokoshko Roman

The article analyzes the performance special physical training qualified athletes specializing in the shot put. Monitoring the level of physical fitness allows you to modify the training process for its optimization. Correlation analysis of parameters of special physical fitness and athletic performance in the shot put.

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В ТОЛКАНИИ ЯДРА Дидык Татьяна, Кокошко Роман В статье представлен анализ показателей специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов, которые специализируются в толкании ядра. Контроль уровня физической подготовленности позволяет вносить изменения в тренировочный процесс с целью оптимизации. Проведен корреляционный анализ показателей специальной физической подготовленности и спортивного результата в толкании ядра.

Ключеві слова:

спеціальна фізична підготовленість, штовхання ядра, спортивний результат, кваліфіковані спортсмени, кореляційний аналіз.

special physical fitness, shot put, athletic performance, qualified athletes, correlation analysis

специальная физическая подготовленность, толкание ядра, спортивный результат, квалифицированные спортсмены, корреляционный анализ.

Постановка проблеми.

Проблема підготовки спортсменів високого класу, особливо у легкоатлетичних метаннях - є актуальною і викликає інтерес багатьох фахівців.

Пошук інноваційних підходів до процесу підготовки спортсменів у легкоатлетичних метаннях – запорука росту спортивних результатів. У процесі управління підготовкою спортсменів необхідним є контроль фізичної підготовленості, на основі якого в навчально-тренувальний процес вносять зміни з метою оптимізації структури і змісту, а також змагальної діяльності спортсменів [2, 5].

Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Теоретико - методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість спортсменів, як основа спортивного результату, є предметом багатьох наукових досліджень. У легкоатлетичних метаннях питання фізичної і технічної підготовленості досліджувались багатьма фахівцями (К. І. Буханцов, 1977, Л. С.; А. П. Бондарчук, 1984; Л. С. Іванова, 1987; В. П. Бізін, 1995; М. В. Островський, 2003; Т. І. Кудряшова, 2007 та ін.).

Аналіз літературних джерел дозволив встановити , що однією з причин наявності в практиці тренувальної роботи в легкоатлетичних метаннях проблеми оптимізації процесу підготовки є недостатня кількість робіт, в яких би вивчались питання контролю спеціальної

фізичної підготовленості штовхальників ядра [1, 3, 4]. Уявлення про структуру підготовленості спортсменів має важливе значення для раціональної організації тренувального процесу, а також для підбору ефективних засобів і методів розвитку фізичних здібностей. Вирішення цього питання неможливе без використання сучасних методів математико-статистичної обробки отриманих даних та, зокрема, кореляційного аналізу

На нашу думку це обумовлює необхідність проведення досліджень в рамках запропонованої теми, що і визначило актуальність роботи. Результати нашого дослідження доповнюють існуючі дані та сприяють подальшому науковому пошуку.

Метою нашої роботи є оптимізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих штовхальників ядра на основі даних кореляційного аналізу.

Завданнями нашого дослідження є вивчення структури спеціальної фізичної підготовленості штовхальників ядра на основі аналізу науково-методичної літератури; визначення взаємозв'язків показників фізичної підготовленості із результатами у штовханні ядра за допомогою кореляційного аналізу.

В нашому дослідженні брали участь 9 спортсменів (17-18 років), що займаються легкоатлетичними метаннями і мають кваліфікацію I і II спортивного розряду. Тестування показників фізичної підготовленості спортсменів проводилось на базі СДЮСШОР з легкої атлетики (м. Вінниця).

Результати дослідження.

Рівень фізичної підготовленості легкоатлетів штовхальників ядра є одним із визначальних факторів високого спортивного результату на змаганнях. Для визначення взаємозв'язків показників фізичної підготовленості і спортивного результату в змагальній вправі штовхання ядра ми провели кореляційний аналіз, результати якого представлені в табл.1.

Таблиця 1

Кореляційна матриця взаємозв'язків показників фізичної підготовленості і спортивного результату кваліфікованих штовхальників ядра 17-18 років (n=9)

	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Кидок ядра вперед двома руками	1									
2	Кидок ядра назад через голову двома руками	0,56	1								
3	Стрибок у довжину з місця	0,47	0,52	1							
4	Потрійний стрибок з місця	0,41	0,34	**0,88**	1						
5	Жим штанги лежачи	0,58	0,47	0,08	0,11	1					
6	Ривок штанги	0,63	0,72	0,33	0,32	0,28	1				
7	Присідання зі штангою на плечах	0,54	0,64	0,67	0,59	0,14	0,52	1			
8	Біг 30 м	0,34	0,46	0,51	**0,72**	0,13	0,62	0,54	1		
9	Біг 60м	0,27	0,32	0,43	0,45	0,25	0,39	0,37	**0,88**	1	
10	Штовхання ядра зі скачка	**0,83**	**0,87**	0,65	**0,74**	0,59	**0,71**	0,67	**0,77**	0,58	1

Примітка: високий кореляційний зв'язок (r >0,7; r<-0,7); високі взаємозв'язки виділені жирним шрифтом

Проведення кореляційного аналізу дозволило встановити різні рівні взаємозв'язків між показниками спеціальної фізичної підготовленості, а також взаємозв'язки цих показників з результатом у змагальній вправі – штовханні ядра зі скачка.

Як видно з табл. 1, між показниками існує вісім високих ступенів зв'язків, а саме результату у змагальній вправі штовхання ядра з показниками у спеціальних вправах: кидок ядра двома руками вперед і назад через голову, потрійний стрибок з місця, ривок штанги двома руками і біг 30 м, а також між показниками в стрибкових і бігових вправах (r від 0,71 до 0,88).

У результаті проведеного кореляційного аналізу спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих штовхальників ядра нами було визначено величини взаємозв'язків і показники, які впливають, у кінцевому результаті, на спортивний результат у змагальній вправі. Отримані дані можуть бути використані для удосконалення методики підготовки спортсменів, корекції тренувального процесу та оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих штовхальників ядра.

Висновки.

Дослідження структури фізичної підготовленості кваліфікованих штовхальників ядра і проведення кореляційного аналізу показників фізичної підготовленості дозволив встановити найбільший вплив певних структурних елементів, від яких залежить кінцевий результат у змагальній вправі.

Таким чином, представлені матеріали нашого дослідження дають підставу стверджувати, що для досягнення високого результату в штовханні ядра більшу увагу слід приділяти розвитку силових і швидкісно-силових здібностей. Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані дані дозволять оптимізувати навчально-тренувальний процес кваліфікованих штовхальників ядра.

Список літературних джерел

1. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метанням / В. П. Бизин. – Харьков.: Основа, 1995. – 173 с.

2. Дідик Т. М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / Т. М. Дідик, І. А. Кульчицька // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викл. ІФВіС. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С.66-71.

3. Кудряшова Т. І. Комплексний контроль підготовки юних штовхальників ядра на етапі початкової спортивної спеціалізації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт» / Т.І. Кудряшова. – Харьков.: Основа, 2007.– 22 с.

4. Островський М. В. Використання сучасних методів контролю технічної майстерності атлета в легкоатлетичних метаннях / М. В. Островський // Актуальні проблеми фізичної культури і: зб. наук. пр. - К.:ДНДІФКС, 2003.- С. 1-8.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Драчук Сергій, Черниш Михайло

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Використання рухливих ігор хоча і повільно, але також стимулює прямолінійне зростання досліджуваних показників. Використання на етапі початкової підготовки власне швидкісних

INFLUENCE OF USING VARIOUS MEANS OF DEVELOPING SPEED ON THE FUNCTIONAL STATE OF ORGANISM OF ATHLETES TO BEGINNERS Drachuk Serhiy,

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

бігових вправ проявляється протягом 8 тижнів тренувань різким покращенням показників функціонального стану юних спортсменів, проте подальше їх застосування призвело до погіршення параметрів тепінг-тесту, коефіцієнту реактивності та рухливості нервових процесів, хоча при цьому величини показників, які характеризують здатність людини протистояти гіпоксії, продовжували зростати, що може свідчити про відсутність тісних взаємозв'язків останніх із чинниками, що формують часові, просторово-часові, силові та ритмічні стереотипи техніки змагальної справи

Chernysh Mykhaylo The use of outdoor games, but slowly also stimulates linear growth of the studied parameters. Using the initial training is actually high-speed cross-country exercise takes place during the 8 weeks of training, a sharp improvement in functional status of young athletes, but their use has led to deterioration of parameters of tapping-test, coefficient of reactivity and mobility of nervous processes, although the values of parameters that characterize a person's ability to withstand hypoxia, continued to grow, which may indicate the absence of a close relationship of the latter with the factors that shape temporary space-time, power and rhythmic stereotypes techniques of competitive business

ЛЕГКОАТЛЕТОВ НАЧИНАЮЩИХ
Драчук Сергей, Черныш Михаил
Использование подвижных игр хотя и медленно, но также стимулирует прямолинейный рост исследуемых показателей. Использование на этапе начальной подготовки собственно скоростных беговых упражнений проявляется на протяжении 8 недель тренировок резким улучшением показателей функционального состояния юных спортсменов, однако дальнейшее их применение привело к ухудшению параметров теппинг-теста, коэффициента реактивности и подвижности нервных процессов, хотя при этом величины показателей, которые характеризуют способность человека противостоять гипоксии, продолжали расти, что может свидетельствовать об отсутствии тесных взаимосвязей последних с факторами, которые формируют временные, пространственно-временные, силовые и ритмические стереотипы техники соревновательной дела

Ключові слова:
юні легкоатлети, тренувальні заняття, динаміка, функціональний стан.

young athletes, training employments, dynamics, functional state.

юные легкоатлеты, тренировочные занятия, динамика, функциональное состояние.

Постановка проблеми. Критерієм ефективності сучасного спорту є досягнення високих результатів. Щоб їх досягти, необхідне довгострокове формування спортивної майстерності, що визначає доцільність ранньої спеціалізації в спорті, зокрема, й в спринтерському бігу.

Ефективність навчально-тренувального процесу на ранніх етапах спортивної підготовки багато в чому визначається відповідністю тренувальних впливів індивідуальним можливостям дітей. Однак спортивне тренування починаючих спортсменів – складний педагогічний процес, об'єктом якого виступає дитина, з притаманною її складною психікою, характерним станом здоров'я та функціонуванням організму у взаємостосунках із зовнішнім середовищем і адаптацією до екстремальних факторів, якими є спортивна діяльність. Крім того, особливістю спортивного вдосконалення юних спортсменів є те, що у них морфологічна та функціональна перебудова в результаті тренувань проходить на фоні ще незавершених процесів росту та формування організму.

З огляду на це, система підготовки юних спортсменів потребує вдосконалення. Стихійно-емпіричному плануванню доцільно протиставити комплексне програмування, яке є важливим інструментом управління навчально-тренувальним процесом спортсменів-початківців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішенню проблеми підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки присвячена достатньо велика кількість наукових публікацій [1, 2, 4]. Зокрема, ряд досліджень спрямовані на визначення особливостей адаптації організму дітей молодшого шкільного віку до фізичних навантажень. Їх автори стверджують, що організм дітей 10-11 років за деякими параметрами наближається до організму дорослих, але своєрідність даного віку полягає у відносній слабкості клітин кори головного мозку, недосконалості нервової та гуморальної регуляції, дисгармонії в темпах зростання серця, судин і тіла [3, 7]. Незважаючи на це,

стверджується думка, що саме в цей віковий період доцільно комплексно розвивати швидкісні можливості юних легкоатлетів [9].

На початкових етапах спортивного вдосконалення для комплексного розвитку якості швидкості рекомендується фахівцями до використання рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках, а також різноманітні циклічні вправи. При цьому інтенсивність вправ у більшості випадків повинна становити 70-90 % індивідуальної максимальної швидкості в звичайних умовах [6].

Тривалість вправи, як наголошують науковці з питань дитячого спорту, визначається можливістю дітей виконувати їх із заданою інтенсивністю. А саме, початківці можуть підтримувати максимальну інтенсивність 5-6 с, а субмаксимальну – 15-17 с, тому швидкісні вправи повинні тривати від 4-5 до 7-8 с. Вихід за межі цього швидкісного діапазону не буде сприяти ефективному розвитку швидкості циклічних рухів [8].

Аналізуючи літературні відомості, ми прийшли до висновку, що інформація стосовно вдосконалення швидкісних можливостей юних спортсменів, які знаходяться на етапі початкової підготовки, усе ж таки неповна, суперечлива і потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження полягала у вивченні впливу застосовуваних у навчально-тренувальному процесі різних засобів розвитку швидкості на функціональний стан легкоатлетів 10-11 років, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи досліджень:

1) аналіз та узагальнення навчально-методичної та наукової літератури;
2) педагогічне спостереження;
3) педагогічний експеримент;
4) медико-біологічні методи;
5) математико-статистичні методи обробки отриманих результатів дослідження.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент був розподілений на декілька етапів. На початковому етапі вивчався віковий рівень розвитку функціональних показників організму 10-11-річних хлопчиків. Для цього були використані відповідні медико-біологічні методики дослідження. Усього було обстежено 36 хлопчиків, які були відібрані для занять легкою атлетикою в ДЮСШ № 1 м. Вінниці. Усі діти до цього цілеспрямовано спортом не займались і за даними медичних обстежень віднесені за станом здоров’я до основної медичної групи.

Наступний етап був присвячений проведенню основного педагогічного експерименту. Загальна тривалість його становила 16 тижнів. Протягом перших 12 тижнів відбувався формувальний експеримент, який обумовлював використання в експериментальних групах, а їх було усього три, різні за обсягом засоби стимулювання швидкісних якостей дітей 10-11 років. Зокрема, в ЕГ1 основний обсяг навантаження становив: 80 % – використання рухливих ігор та 20 % стрибкові та бігові вправи, в ЕГ2 80 % основного навантаження були спрямовані на застосування стрибкових вправ та 20 % бігових, а в ЕГ3, навпаки, 80 % – бігових вправ і 20 % – стрибкових.

Упродовж наступних 4 тижнів тренувальних занять в усіх трьох експериментальних групах дотримувались однакового змісту, тобто заняття проходили за програмою ДЮСШ з легкої атлетики [5], але при цьому не використовувались вправи, які безпосередньо стимулювали б швидкісні можливості дітей. У кінці цього часового проміжку знову було здійснене визначення показників функціонального стану юних легкоатлетів з метою встановлення залишкового ефекту від застосованих вправ відповідного спрямування.

Незалежно від використовуваних засобів стимуляції швидкісних якостей юних легкоатлетів структура тренувального заняття була ідентичною в усіх трьох експериментальних групах: підготовча частина, основна і заключна. Періодичність занять становила три рази на тиждень, а тривалість окремого тренування – від 60 до 90 хв.

Результати дослідження.

Запропоновані в експериментальних групах засоби розвитку швидкісних здібностей хлопчиків 10 – 11 років через 8 тижнів тренувань відповідного спрямування відобразились належною реакцією їх організму, хоча темпи позитивної динаміки середньогрупових величин функціональних показників у них були відмінні (див.табл. 1).

Таблиця 1

Показники функціонального стану організму легкоатлетів 10 – 11 років протягом періоду дослідження

Показники	Період дослідження	Експериментальні групи		
		ЕГ1, n = 13	ЕГ2, n = 11	ЕГ3,n = 12
		Середня величина, *x*±S		
Проба Штанге, с	До початку тренувань	40,14± 2,01	39,18± 1,98	40,34±2,03
	Через 8 тижнів від початку	43,91± 2,20	45,26±2,31*	48,13± 2,42*
	Через 12 тижнів від початку	45,82±2,50*	47,42±2,49*	50,19± 2,79*
	Через 4 тижні після припинення	44,99± 2,71*	46,98±2,63*	49,33±2,99*
Проба Генчі, с	До початку тренувань	21,14±1,70	21,79±1,24	22,03±1,81
	Через 8 тижнів від початку	22,42±2,15	24,22±1,26	25,42± 1,55*
	Через 12 тижнів від початку	23,36±2,17	25,19±1,87*	25,95± 1,91*
	Через 4 тижні після припинення	23,14± 2,10	24,84±1,80*	25,51±1,63*
Продовження табл. 1				
Тепінг – тест, рухів за 10 с	До початку тренувань	61,69±3,58	63,11±4,04	62,34±3,76
	Через 8 тижнів від початку	66,94±3,70	71,18±4,02*	73,68± 3,90*
	Через 12 тижнів від початку	69,34± 3,83*	74,35±4,11*	71,96± 4,04*
	Через 4 тижні після припинення	68,42±3,72	73,31±4,23*	68,70±4,10
Коефіцієнт реактивності	До початку тренувань	20,18±1,12	20,50±1,28	21,09±1,36
	Через 8 тижнів від початку	21,41±1,28	22,81±1,01*	24,30±1,22*
	Через 12 тижнів від початку	22,52±1,21	23,95±1,30*	23,78±1,41
	Через 4 тижні після припинення	22,30±1,26	23,71±1,29*	23,36±1,34
Рухливість нервових процесів, бали	До початку тренувань	7,21 ±0,83	7,48±0,24	7,96±0,56
	Через 8 тижнів від початку	7,94±1,00	8,58±0,48*	9,50±0,51*
	Через 12 тижнів від початку	8,21±1,03	8,85±0,74*	8,93±0,79
	Через 4 тижні після припинення	7,97±1,05	8,71±0,82*	8,68±0,84

Примітка. *– вірогідність відмінності показника відносно вихідних даних ($p < 0,05$)

Протягом обумовленого періоду під впливом швидкісних вправ середньостатистичні величини функціональних показників без винятку найвищою хвилею підйому відзначались в ЕГ3. Середньостатистична величина приросту відносного показника у цій групі становила близько 18,07%, що на 4,53% більше, ніж в експериментальній групі, де в тренувальних заняттях використовувались переважно швидкісно–силові вправи (див. рис. 1).

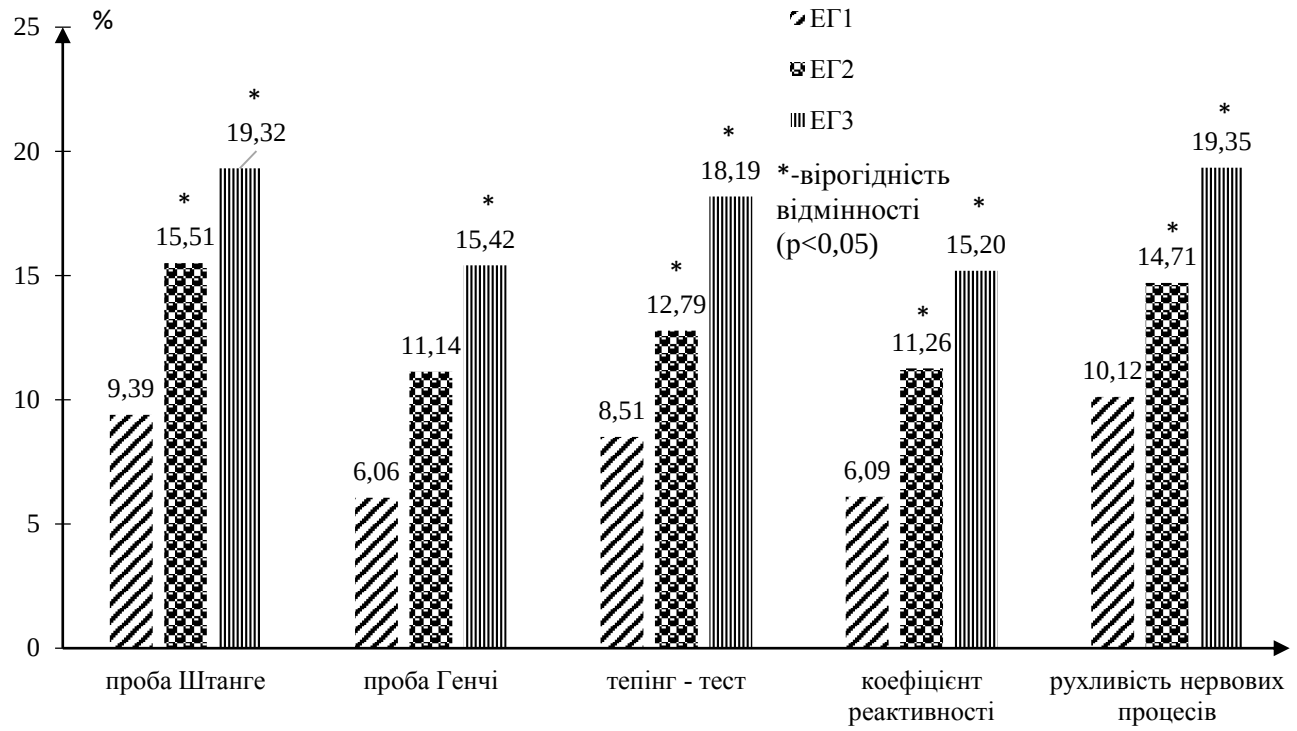


Рис. 1. Динаміка середніх величин функціональних показників організму легкоатлетів 10–11років через 8 тижнів від початку спеціалізованих тренувань, у % відносно вихідного рівня

Що стосується групи, де як стимуляція швидкості застосовувались переважно рухливі ігри, то і тут зафіксовано по закінченню проміжного контролю позитивну динаміку досліджуваних показників, хоча ступінь зрушення порівняно із двома попередніми групами і не такий значний (рис. 1).

Наступний період спрямованих тренувань не однаково змінив динаміку показників функціонального стану дітей 10 – 11 років в експериментальних групах (див. рис. 2.). Якщо в групах з переважним використанням під час тренувань рухливих ігор та швидкісно-силових вправ вони продовжували зростати, то в групі, де послуговувались власне швидкісними вправами, спостерігався різнобічний напрямок – одні середньогрупові величини показників продовжували зростати (проба Штанге, проба Генчі), інші виявили зворотний рух (тепінг-тест, коефіцієнт реактивності, рухливість нервових процесів).

Продовження зростання величин показників, які характеризують здатність людини протистояти гіпоксії, в ЕГ3 на фоні стабілізації параметрів техніки виконання рухової дії юних легкоатлетівсвідчить про відсутність тісних взаємозв`язків їх із чинниками, що формують часові, просторово – часові, силові та ритмічні стереотипи техніки вправи.

У той же час зменшення середніх величин показників тепінг-тесту, коефіцієнту реактивності та рухливості нервових процесів після 12 тижнів тренувань під впливом виконання власне швидкісних вправ вказує на те, що саме стан нервової та нервово-м’язової систем є одним із головних факторів виникнення так званого «швидкісного бар’єру».

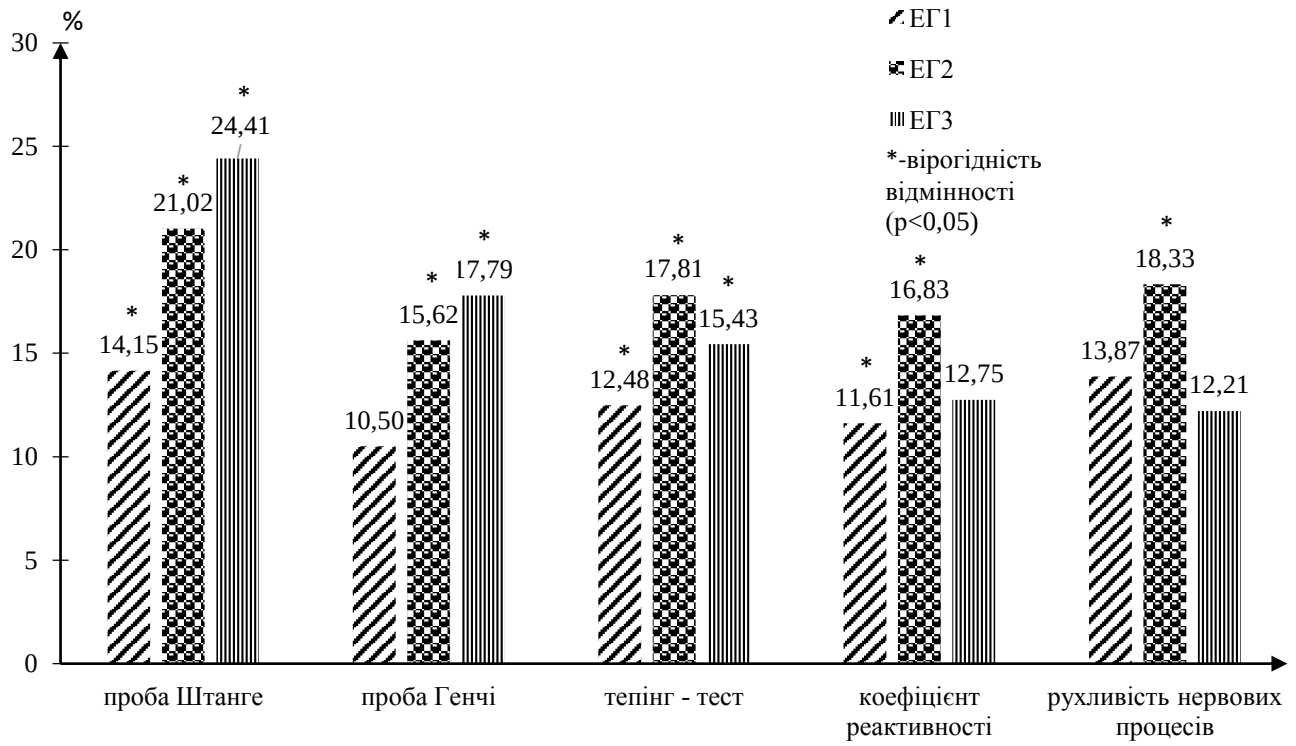


Рис. 2. Динаміка середніх величин функціональних показників організму легкоатлетів 10–11 років через 12 тижнів від початку спеціалізованих тренувань, у % відносно вихідного рівня.

Очевидно, м'язова, а головне нервова тканини у дітей 10 – 11 років не витримують довготривалого та концентрованого збудження, яке виникає під дією багаторазового повторення рухових дій навіть із біля граничною швидкістю, що проявляється зниженням їх продуктивності.

Через 4 тижні після припинення спрямованих навантажень з розвитку швидкості у досліджуваних усіх трьох експериментальних груп середньо статистичні величини показників функціонального стану організму знизились (див. рис. 3).

Особливо відчутно знизились у середньому на 4,2% величини показників тепінг–тесту, коефіцієнту реактивності та рухливості нервових процесів в групі з переважним застосуванням у тренуваннях швидкісних вправ. Ймовірно, що нервова та м'язова системи намагаються таким чином убезпечити себе від перезбудження та позамежного гальмування при можливих наступних навантаженнях відповідного спрямування.

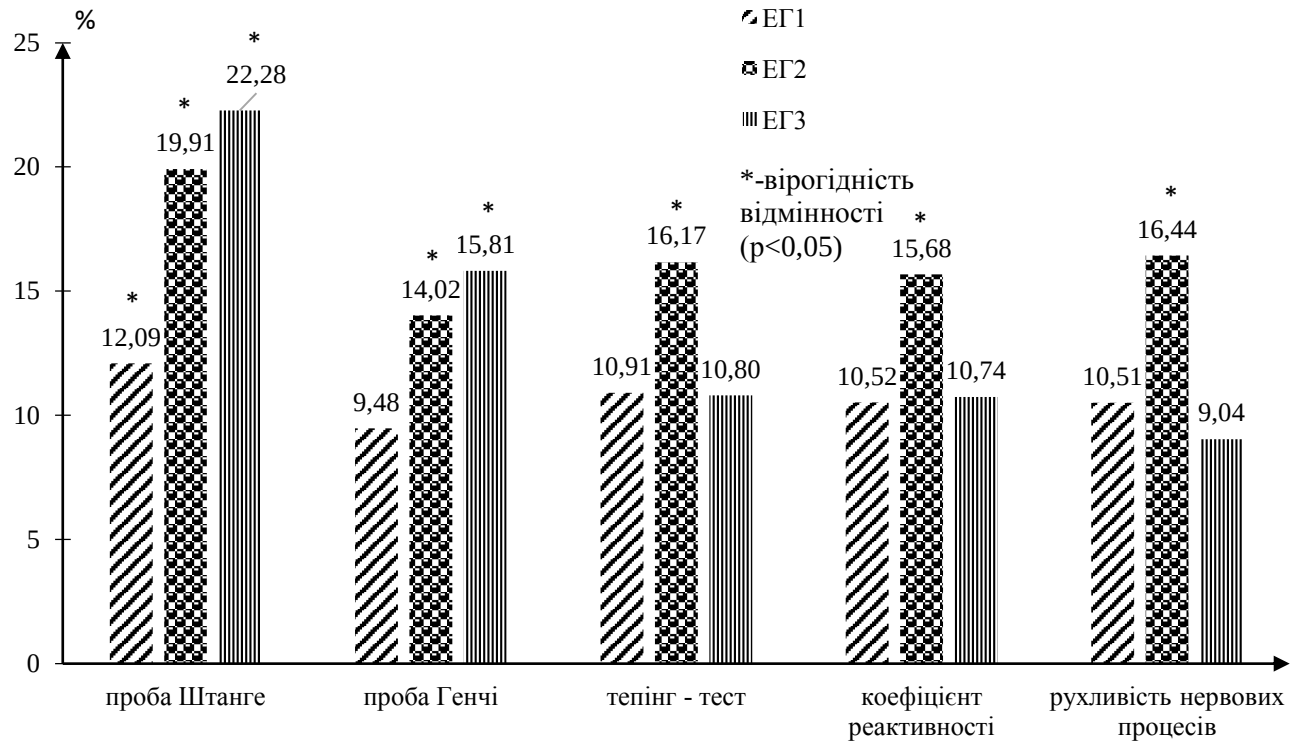


Рис. 3. Динаміка середніх величин функціональних показників організму легкоатлетів 10 – 11 років через 4 тижні після припинення занять з розвитку швидкості, у % відносно вихідного рівня

Висновки

1. Результати пошукових досліджень свідчать, що з метою вдосконалення швидкості хлопчиків 10-11 років найбільш ефективними виявились швидкісно-силові вправи, застосування яких через 8 тижнів тренувальних занять викликало позитивну динаміку величин показників функціонального стану організму порівняно із вихідними значеннями у середньому на 13,54 %, а ще через 4 тижні тренувань відносні величини цих показників зросли у середньому на 18,20 %.

2. Використання рухливих ігор, як засобу вдосконалення швидкісних якостей, сприятливо відображається на динаміці показників функціонального стану організму юних легкоатлетів. Протягом періоду їх застосування етапне контрольне тестування (через 8 та 12 тижнів від початку тренувань) фіксувало хоча і повільне, але поступове зростання середньогрупових величин цих показників.

3. Використання на етапі початкової підготовки власне швидкісних бігових вправ проявилось через 8 тижнів від початку тренувань різким покращенням порівняно із вихідними результатами середньостатистичних величин показників функціонального стану організму хлопчиків 10-11 років. Однак подальше застосування протягом 4 тижнів тренувань цих вправ призвело до зниження параметрів показників тепінг-тесту, коефіцієнту реактивності та рухливості нервових процесів.

4. Незважаючи на стабілізацію параметрів техніки виконання рухової дії під впливом використання в тренувальних заняттях переважно швидкісних вправ, продовжували зростати після 12 тижнів таких тренувань величини показників, які характеризують здатність людини протистояти гіпоксії (проба Штанге та Генчі). Це може свідчити про відсутність тісних взаємозв'язків їх із чинниками, що формують часові, просторово-часові, силові та ритмічні стереотипи техніки вправи.

5. Через 4 тижні після припинення спрямованих тренувань з розвитку швидкісних можливостей незалежно від застосовуваних засобів спостерігається залишковий кумулятивний тренувальний ефект. Проте найменший ступінь збереження тренувального

ефекту зафіксовано в експериментальній групі з переважним використанням швидкісних бігових вправ.

Література:

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. – Минск: Высшая школа, 1984. –С. 200-207.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294с.

3. Губа В. П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В. П. Губа, Н. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. – Смоленск: Изд- во ТО информ. – коммер. агентство, 1997. – 219с.

4. Драчук С. П. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки / С. П. Драчук, Ю. А. Чуйко// Фізичнакультура, спорт та здоров'янації: зб. наук. праць. –Випуск 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 56-62.

5. Легка атлетика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [за заг. ред. В. О. Сіренка]. – К, 2007. – 162 с.

6. Лях В. И. Двигательные способности школьников : Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. :Терраспорт, 2000. – 192с.

7. Макарова Г. А. Спортивная медицина : Учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2004. – 480с.

8. Теория и методика физического воспитания. Том 1 / [под общ. ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – Частина 1. – 272 с.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ПРОВІДНИМИ СТУДЕНТСЬКИМИ ЗБІРНИМИ КОМАНДАМИ СВІТУ НА ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ

Дробний Петро, Козак Євген

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Виконано порівняльний аналіз виступів чоловічої студентської волейбольної збірної команди України з призерами чоловічих студентських волейбольних команд у Всесвітніх Універсіадах. Показано, що на сьогодні у світі найкращих результатів в чоловічому волейболі на Універсіадах досягли три країни: дві східноазійські (Південна Корея і Японія) й одна європейська (Росія), в яких потрібно переймати позитивний досвід системи підготовки спортсменів-волейболістів, навчально-тренувальний і змагальний процес. Доведено, що на останніх трьох Універсіадах українські студенти досягли найкращих результатів за всю історію виступів нашої чоловічої збірної у цих форумах, тому нам теж необхідно ділитись власним досвідом досягнення високих спортивних результатів з волейболу на Універсіадах за такий короткий час.

A COMPARATIVE ANALYSIS OF PERFORMANCES OF MASCULINE STUDENT VOLLEY-BALL COLLAPSIBLE TEAM OF UKRAINE IS WITH THE LEADING STUDENT COMBINED TEAMS OF THE WORLD ON WORLD UNIVERSITY GAMES

Drobnyi Petro, Kozak Yevhen

The comparative analysis of performances of masculine student volley-ball collapsible team of Ukraine is executed with the prizewinners of masculine student volley-ball commands in World university Games.

It is shown that for today in the world of the best results in masculine volley-ball on university Games obtained three countries: two East Asian (South Korea and Japan) one European (Russia), in that it is needed to adopt positive experience of the system of preparation of sportsmen-volley-ballers, educational-training and contention process.

It is well-proven that on the last three university Games the Ukrainian students attained the best results in all history of performances of our

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ МУЖСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ С ВЕДУЩИМИ СТУДЕНЧЕСКИМИ СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ МИРА НА ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАДАХ

Дробний Петр, Козак Евгений

Выполнен сравнительный анализ выступлений мужской студенческой волейбольной сборной команды Украины с призерами мужских студенческих волейбольных команд на Всемирных Универсиадах. Показано, что на сегодня в мире наилучших результатов в мужском волейболе на Универсиадах добились три страны: две восточноазиатские (Южная Корея и Япония) и одна европейская (Россия), в которых нужно перенимать позитивный опыт системы подготовки спортсменов-волейболистов, учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Доказано, что на последних трех Универсиадах украинские

masculine combined team in these forums, that is why we too must be divided by own experience of achievement of high sporting results from volley-ball on University games for such short time.

студенты достигли наилучших результатов за всю историю выступлений нашей мужской сборной в этих форумах, поэтому нам также необходимо делиться собственным опытом достижения высоких спортивных результатов по волейболу на Универсиадах за такое короткое время.

Ключові слова:
волейбол, Всесвітні Універсіади, студенти, збірні команди, рейтинг.

volley-ball, World university Games, students, collapsible commands, rating.

волейбол, Всемирные Универсиады, студенты, сборные команды, рейтинг.

Постановка наукової проблеми та її значення. На останніх трьох Всесвітніх Універсіадах українські волейболісти досягли найкращих результатів за всю історію участі збірної команди у цих форумах. Якщо розглядати виступи наших національних збірних команд з волейболу в найбільших змаганнях (олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи), то на цей момент це найкраще досягнення з волейболу [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні в Україні немає комплексного аналізу виступів наших студентських збірних команд (ні чоловічої, ні жіночої) в Універсіадах та порівняння їх результатів з результатами провідних студентських команд країн світу. Тому ми вирішили проаналізувати і порівняти ці результати з метою проведення кращої підготовки й участі українських студентів у наступній XXIX Універсіаді, яка відбудеться в 2017 року в китайському Тайбеї.

Скрипка С. М., головний тренер чоловічої студентської збірної команди України на останніх трьох Всесвітніх Універсіадах (в Китаї в 2011 році, Росії в 2013 році і Кореї в 2015 році) сказав: "Це був дійсно вражаючий успіх для вітчизняного волейболу, бо інших яскравих перемог на різних престижних міжнародних турнірах наші команди вже давно не досягали. Я вважаю, що навіть у таких умовах ми змогли зібрати найкращих на цей момент виконавців і непогано підготуватися. Завоювавши високі місця, ми сприяли підняттю авторитету України у всьому світі. Потрібна серйозна і ґрунтовна державна підтримка волейболу і розвитку спорту загалом. Адже волейбол у нас в Україні має великі і славні традиції, ще починаючи з радянських часів" [5].

Мета статті. Зробити порівняльний аналіз виступів чоловічої студентської волейбольної збірної команди України з виступами призерів Всесвітніх Універсіад.

Завдання:

1. Проаналізувати результати виступів призерів чоловічих студентських волейбольних команд на Всесвітніх Універсіадах.
2. Проаналізувати результати виступів чоловічої студентської волейбольної збірної України на Всесвітніх Універсіадах.

Методи.

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Аналіз Інтернет-ресурсів.

Матеріали досліджень. Універсіада – Міжнародне комплексне спортивне змагання, яке проводить міжнародна студентська спортивна федерація (FISU) серед студентів всього світу. Перші міжнародні студентські змагання відбулись в 1923 році на II фізкультурному етапі (1918–1945 рр.) першого періоду [1]. Тоді спортсмени декількох країн зібралися в Парижі на свій перший спортивний тиждень.

На III спортивному етапі (1945–1964 рр.) в 1959 році були проведені перші Всесвітні студентські ігри в Турині (Італія). На цьому етапі [1] проведено три Універсіади (1959, 1961, 1963 рр.). Практично всі призові місця посіли представники Європейської конфедерації волейболу, лише бразильським волейболістам (Південноамериканська конфедерація волейболу) вдалось у 1963 році здобути одну бронзову медаль Універсіади, проведеної в Порту Алегрі (Бразилія).

На першому олімпійському етапі другого періоду (1964–1990 рр.) [1], після включення волейболу в програму Олімпійських ігор, починаючи з 1967 року в боротьбу за медалі вступають уже представники Східної Азійської конфедерації волейболу (Японія, Південна Корея), Конфедерації Північної, Центральної Америки і Карибського моря (Куба).

Починаючи з комерційного етапу другого періоду (1990 р.) [1] конкуренція в студентському волейболі загострюється між представниками усіх конфедерацій волейболу, включно з Африканською (у 2009 році в Сербії єгиптяни здобули першу бронзову медаль універсіад).

З 1959 року волейбол був представлений на всіх універсіадах, окрім 1975 і 1989 року. Всього 23 країни з 90, які брали участь в Універсіадах за п'ятдесят шість років, завойовували призові медалі на Універсіадах [8]. Кількість фіналістів Універсіади коливається від 7 у 1967 році в Токіо (Японія) до 28 у Фукуока (також Японія). Найчастіше Всесвітні Універсіади приймали дві країни: Італія і Японія (по три рази). Найбільшу кількість разів у змаганнях брали участь студентські збірні команди Японії (23), Канади (22), Південної Кореї (21), Італії і США (по 19), Бразилії і Китаю (по 17), Туреччини (16), Польщі і Німеччини (по 15), Франції (12), Росії і СРСР (по 10). За час участі в Універсіадах найбільше призових медалей завоювали студенти Японії (9), Південної Кореї (8), Італії (7), Росії і СРСР (по 6), Куби, Польщі, Чехословаччини, США (по 4). Але за кількістю золотих медалей у світі лідирують студентські збірні Південної Кореї і Росії (по 4), за ними йдуть Японія і СРСР (по 3), Румунія і Туреччина (по 2).

Нами визначений рейтинг участі країн у Всесвітніх Універсіадах за кількістю золотих, срібних і бронзових медалей і проаналізовано, скільки разів загалом ці команди брали участь в Універсіадах (7). З'ясувалося, що між загальною частотою участі і місцем, яке команда посідає в рейтингу, є прямо пропорційна залежність. Наприклад, студенти з Японії і Південної Кореї завоювали найбільше медалей (9) і, відповідно, вони також найчастіше брали участь в Універсіадах з волейболу: Японія (23 рази), Південна Корея (21 раз). Італія завоювала на Універсіадах сім медалей за дев'ятнадцять разів, Росія і СРСР — шість за десять разів (разом 20 разів), але в них ці медалі кращого ґатунку.

Виняток з цього правила становить Канада, у якої кількість не перейшла у якість, за двадцять два рази — лише 2 срібних медалі (у рейтингу країн учасниць Універсіади — 15 місце разом з Україною). Але тут потрібно брати до уваги той факт, що в Канаді немає професійної федерації волейболу, як і у США (у рейтингу країн учасниць Універсіади — 11 місце). У них є три спортивні ліги, і в кожній можна отримати стипендію: NCAA (National Collegiate Athletic Association), NAIA (National Association of Intercollegiate Athletics), і NJCAA (National Junior College Athletic Association). NCAA — основна і найбільша ліга. Розділена на 3 дивізіони: у першому (близько 350 університетів) і другому дивізіонах (близько 315 університетів) дають стипендію, у третьому (450 університетів) стипендію дають тільки за академічні успіхи — не за спорт, спортсмени самі платять за своє навчання. Спонсорують багато видів спорту, в тому числі волейбол. Окрім дивізіонів, усі університети розділені за конференціями. У NAIA (близько 250 університетів), NJCAA (близько 440 коледжів) — те ж саме [6, 7]. Отже, у 1115 університетах і 440 коледжах студенти займаються волейболом, а потім з них формується чисто студентська збірна, яка і представляє ці країни на Всесвітній Універсіаді. Наприклад, чоловіча збірна США тричі вигравала Олімпійські ігри (у 1984, 1988 і 2008 рр.) і двічі ставала бронзовим призером, хоч не має професійної ліги з волейболу, а жінки тричі ставали срібними призерами і двічі бронзовими. Виходить, що ця система відбору перспективних студентів у США і Канаді працює. Тому нам також треба не тільки переймати цей позитивний досвід, але і впроваджувати його.

А такі країни, як Румунія, що завоювала три медалі з шести Універсіад (дві золотих), і Куба (чотири медалі з семи разів), Чехословаччина (чотири медалі з дев'яти), Угорщина і Аргентина (по одній медалі з двох Універсіад, тобто 50% або майже 50% успіху), довели, що для якості не обов'язково потрібна кількість (таблиця 1). На такому високому спортивному рівні дуже велике значення має фактор власного майданчика і суддівство. Підтвердженням цього служить такий факт: десять разів з двадцяти шести змагання приймали господарі Універсіад, на яких вони самі ставали чемпіонами.

Таблиця 1

Рейтинг виступів чоловічих студентських волейбольних команд на Всесвітніх Універсіадах

№ з/п	Країна	Медалі			Всього медалей	Участь (разів)
		Золота	Срібна	Бронзова		
1	Південна Корея	4	1	3	8	21
2	Росія	4	-	2	6	10
3	Японія	3	3	3	9	23
4	СРСР	3	2	1	6	10
5	Румунія	2	1	-	3	6
6	Туреччина	2	-	-	2	16
7	Куба	1	3	-	4	7
8	Польща	1	2	1	4	15
	Чехословаччина	1	2	1	4	9
10	Італія	1	1	5	7	19
11	США	1	1	2	4	19
12	Болгарія	1	1	-	2	8
13	Югославія	1	-	1	2	9
14	Німеччина	1	-	-	1	15
15	Канада	-	2	-	2	22
	Україна	-	2	-	2	8
17	Бразилія	-	1	2	3	17
18	Іспанія	-	1	1	2	5
	Франція	-	1	1	2	12
20	Китай	-	1	-	1	17
	Угорщина	-	1	-	1	2
22	Аргентина	-	-	1	1	2
	Єгипет	-	-	1	1	7
Всього:		26	26	26	78	

Тому нашим тренерам для досягнення ще кращого успіху в Універсіадах потрібно переймати досвід підготовки країн Східної Азійської конфедерації (Південної Кореї і Японії) і Росії, як правонаступниці СРСР, яка виграла три останні Універсіади поспіль.

З тринадцяти теоретично можливих разів українська чоловіча студентська збірна з волейболу, починаючи з 1995 року, брала участь у Всесвітніх Універсіадах лише вісім разів. Ми проаналізували політичні, соціально-економічні і спортивні фактори, які могли вплинути на участь команди у цьому Всесвітньому форумі студентів. З'ясовано, що незалежно від того, хто керував країною, Міністерством науки, освіти і спорту, Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН України, був генеральним секретарем Студентської спортивної спілки України чи президентом Федерації волейболу України, чоловіча студентська збірна з волейболу все одно була представлена на Універсіадах – 1995, 2001, 2003 роки (Кучма Л. Д.), 2007, 2009 рр. (Ющенко В. А.), 2011, 2013 рр., (Янукович В. Ф.), 2015 р. (Порошенко П. О.). Тому що вищі спортивні досягнення національних чи студентських збірних команд, а особливо в ігрових видах спорту, в Україні завжди були візитною карткою держави, і всі президенти прагнули використати цей фактор для реклами України на міжнародній арені і

зміцнення міжнародних відносин. Другий фактор — соціально-економічний — також не мав вагомого впливу на відрядження команди на Універсіади. Наприклад, після світової фінансової кризи у 2008 році команда брала участь в Універсіаді-2009 у Белграді (Сербія), а у кризовий 2013 р. — в Універсіаді у Казані (Росія). Також простежується і така чітка закономірність: з восьми разів студентська збірна лише один раз брала участь у Європі на Універсіаді 2009 року в Белграді (Сербія), а всі решта сім разів — в Азії, куди набагато дальше і дорожче летіти. А коли змагання відбувалися на європейському континенті, а це такі Універсіади: 1991 року — Шеффілд (Великобританія), 1997 року — Сицилія (Італія), 1999 року — Пальма-де-Майорка (Іспанія), 2005 — Ізмір (Туреччина), то наші спортивні функціонери команду не відправляли. Скоріше за все, вирішальним фактором, як і має бути в спорті вищих досягнень був спортивний (табл. 2).

Таблиця 2

Участь чоловічої студентської волейбольної збірної України у Всесвітніх Універсіадах

Рік проведення	1995	2001	2003	2007	2009	2011	2013	2015
Місто і країна проведення	Фукуома Японія	Пекін Китай	Тегу Корея	Бангкок Таїланд	Белград Сербія	Шеньчжень Китай	Казань Росія	Кванджу, Наджу, Сунчхоне Корея
Командне місце	12	13	10	6	9	2	4	2
Кількість команд	27	27	23	23	22	21	21	21

Україна в рейтингу країн за призовими медалями посідає п’ятнадцяте місце з двадцяти трьох країн, які були призерами Універсіад. Це досить добрий показник, якщо зважати на те, що за всю історію проведення змагань у них брало участь дев’яносто країн, а ми вперше офіційно взяли участь окремою командою у 1995 році, а не з 1959 року, як інші країни. Хоча наші студенти брали участь у цих змаганнях і до 1991 року, де завойовували золоті, срібні і бронзові медалі в складі студентської збірної Радянського Союзу.

У різні роки нашу студентську збірну комплектували за різними принципами, змінювались також і тренери команд. У 2007 році в Таїланді команда посіла шосте місце, а у 2009 році — дев’яте (тренер команди Благодарний М. П.), тоді збірну комплектували на базі студентської волейбольної команди суперліги СВК «Буревісник ШВСМ» (Чернігів). Головний тренер команди Микола Благодарний вважає, «що держава повинна піклуватися про розвиток фізичної культури і спорту в Україні, оскільки від цього залежить майбутнє нашого молодого покоління. Взявши за приклад зірок ігрових видів спорту, можна виховати здорову націю, а також нових гравців, які принесли б славу Україні». Микола Благодарний, беручи за приклад СВК «Буревісник ШВСМ» (Чернігів), вірить, що волейбол здатний завоювати увагу уболівальників, меценатів і перетворитися на один з провідних видів спорту в Україні» [4]. Володимир Ковальчук, гравець ВК «Локомотив» (Харків) срібний призер Всесвітньої Універсіади в Китаї (2011 рік) говорить: «В Україні з року в рік команд усе менше, з фінансуванням дедалі важче» [4].

Але найкращих успіхів студентська збірна команда досягала у 2011 р. (срібло), 2013 р. (увійшла до четвірки найкращих команд Універсіади) 2015 р. (срібло), коли головним тренером був Скрипка С. М. і коли вона була представлена не гравцями переважно одного клубу, а складалася з найсильніших гравців провідних клубів суперліги. Наприклад, за срібного призера Універсіади-2015 виступали студенти шести провідних клубів суперліги: «Локомотив» (Харків), «Кримсода» (Красноперекопськ), «Юракадемія» (Харків), «Імпекс-

Агроспорт» (Черкаси), «Локо-Експрес» (Харків), «Будівельник-Динамо-Буковина». (Чернівці).

Висновки.

1. На сьогодні у світі найкращих результатів у чоловічому волейболі на Універсіадах досягли три країни: дві східноазійські (Південна Корея і Японія) й одна європейська (Росія).

2. Українським студентам потрібно регулярно брати участь в Універсіадах, щоб отримати міжнародний досвід, що дасть можливість досягати кращих результатів на рівні національних збірних в Європейських і Міжнародних змаганнях.

3. Тренерам студентських збірних під час підготовки до Всесвітніх Універсіад слід застосовувати досвід студентських збірних Південної Кореї, Японії, Росії, а також США і Канади.

4. Беручи до уваги досягнення нашої студентської волейбольної збірної на останніх трьох Універсіадах, нам потрібно не тільки переймати позитивний досвід системи підготовки спортсменів-волейболістів, навчально-тренувального і змагального процесу у провідних волейбольних країн, але також ділитись власним досвідом досягнення високих спортивних результатів з волейболу на Всесвітніх Універсіадах.

Література.

1. Дробний П. Д. Класичний волейбол — чинник фізичного і національного виховання молоді у світі. II-й фізкультурний етап (1918–1945 рр.) 1-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду (1895–1964 рр.). Методичні рекомендації. — Серія: «Історія волейболу». — Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2013. — 76 с.

2. Дробний П. Д. Порівняльний аналіз участі чоловічих збірних команд України з провідними командами Європи у юнацьких, молодіжних і національних чемпіонатах Європи з волейболу і чемпіонів та призерів Європи / П.Д. Дробний, Є.П. Козак // Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві». — Випуск 4 (28). — 2014. — С. 112-117.

3. Дробний Петро Порівняльний аналіз участі жіночих збірних команд України з провідними командами світу в юнацьких, молодіжних і дорослих чемпіонатах світу з волейболу / Петро Дробний, Євген Козак // X Міжнародна науково-практична конференція. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»: Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. — Випуск № 19. — 2015. — С. 120–129.

4. Николай Благодарный — «последний из могикан» в украинском волейболе. — Режим доступу: www.facenews.ua/articles/2016/307467/ 30.06.2016.

5. Сергей Скрипка: «Нашему волейболу нужна серьезная поддержка». — Режим доступу: http://volleyball.sport.ua/news/278014. 24.09.2015.

6. Студенческий спорт в США. — Режим доступу: /juliaatpost.wordpress.com/2014/11/24/30/ 24.11.2014.

7. Устройство студенческого спорта в США. Блог Спорт и учеба в США. — Режим доступу: www.sports.ru/tribuna/blogs/alexskryagin/790736.html 7 июня 2015 р.

8. file:///D:/8.1_Men_CountryAllUniversiade.pdf

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ШПАЖИСТОК ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ В ОСОБИСТИХ ТА КОМАНДНИХ ЗМАГАННЯХ

Задорожна Ольга, Семеряк Зоряна, Свистіль Юлія

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

У статті проаналізовано результативність фехтувальниць на шпагах у складі збірної команди України в особистих та командних змаганнях (на прикладі сезону 2014-2015 рр.). Визначено, що в особистих змаганнях найкраще реалізовують свій потенціал спортсменки Кривицька О. та

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE UKRAINIAN EPEE TEAM EFFICIENCY IN INDIVIDUAL AND TEAM COMPETITIONS

Zadorozhna Olha, Semeryak Zotyana, Svystil Yuliya

In the article there was considered the impact of epee fencers in Ukrainian national team in the individual and

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ШПАЖИСТОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ В ЛИЧНЫХ И КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Задорожная Ольга, Семеряк Зоряна, Свыстиль Юлия В статье

Шемякіна Я. (результативність у турах попередньої кваліфікації та прямого вибування – 79,6 % та 69,0 % відповідно). У командних змаганнях на різних стадіях найбільш вдало виступають спортсменки Шемякіна Я. та Кривицька О. (результативність у поєдинках з різними командами-суперницями – 73,9 % та 51,3 % відповідно).

team competitions (for example, the season 2014-2015). It was determined that the best athletes who realize their potential in the individual competition are Shemyakina Y. and Krivitskaya O. (performance in the pre-qualification rounds and direct elimination – 79,6 % and 69,0 %, respectively). In the team competition at the various stages the most successful performance demonstrated Shemyakin Y. and Krivitskaya O. (effectiveness 73,9 % and 51,3 %, respectively).

проанализирована результативность фехтовальщиц на шпагах в составе сборной команды Украины в личных и командных соревнованиях (на примере сезона 2014-2015 гг.). Определено, что в личных соревнованиях лучше реализуют свой потенциал спортсменки Кривицкая О. и Шемякина Я. (результативность в турах предварительной квалификации и прямого выбывания – 79,6 % и 69,0 % соответственно). В командных соревнованиях на различных стадиях наиболее удачно выступают спортсменки Шемякина Я. и Кривицкая О. (результативность в поединках с различными командами-соперницами – 73,9 % и 51,3 % соответственно).

Ключові слова:
фехтування, результативність, змагання.

fencing, efficiency, competition.

фехтование, результативность, соревнования.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Змагальна діяльність фехтувальників має ряд особливостей, що відображають загальні умови одноборства в турнірі та окремих поєдинках. На сучасному етапі розвитку фехтування актуально розглядати як особисті, так і командні змагання, оскільки більшість офіційних турнірів, що проводяться під егідою Міжнародної федерації фехтування (FIE), включають обидва різновиди змагань [6, 7].

Як в особистих, так і в командних змаганнях спортсмени змагаються один проти одного. Однак в першому випадку безпосередньо спортсмен вирішує, як буде проводити поєдинок, тому лише від нього самого залежить результат. На противагу, загальний спортивний результат у командних змаганнях складається із результатів проведених поєдинків, тому від кожного окремого поєдинку безпосередньо залежить загальний успіх команди та її учасника [6, 7].

Разом з тим, змагальна діяльність фехтувальників в особистому та командному заліку відрізняється рядом ознак. В особистих змаганнях спортсмен безпосередньо веде боротьбу зі суперником, обирає різноманітні прийоми, контролює ліміт часу, вирішує, скільки йому потрібно нанести уколів для здобуття перемоги. В командних змаганнях він є членом команди і повинен підлаштовуватись під змагальні умови, які склалися в окремій зустрічі. Багато спортсменів реалізовують себе в індивідуальному виді програми, але не можуть реалізувати себе у командних змаганнях [7]. Окремі автори зазначають, що досягнення високих результатів в особистих змаганнях у фехтуванні залежить від ступеню реалізації індивідуальних можливостей спортсмена, а у командних змаганнях важливим є врахування можливостей кожного спортсмена та його внесок у загальний залік [4, 7]. Таким чином, дослідження результативності в особистих та командних змаганням та їх порівняння дозволяє отримати об'єктивні дані щодо доцільності включення тих чи інших спортсменів до складу збірної команди України.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконувалося відповідно до теми 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011−2015 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових публікаціях, присвячених підготовці фехтувальників, велика увага приділяється питанням управління зброєю [4, 5], моделюванню процесу техніко-тактичної підготовки фехтувальників [1, 3, 5, 8], дослідження обсягів ефективності та результативності техніко-тактичних дій фехтувальників [5,

8], підготовки юних фехтувальників [7], взаємозв'язку теоретичної підготовки з техніко-тактичною підготовкою фехтувальників [2]. Разом з тим, результативність спортсменів в особистих та командних змаганнях розглядаються переважно для характеристики рівня техніко-тактичної підготовленості, однак причини більш вдалих виступів одних спортсменів в особистих, а інших – у командних змаганнях залишаються не з'ясованими. Вважаємо, що порівняння цих показників сприятиме не лише виявленню спортсменок індивідуального, командного та універсального стилів, а й удосконаленню системи підготовки у фехтуванні.

Мета дослідження. Визначити результативність фехтувальниць на шпагах у складі збірної команди України в особистих та командних змаганнях.

Об'єкт дослідження: змагальна діяльність провідних фехтувальниць на шпагах.

Предмет дослідження: результативність шпажисток збірної команди України протягом сезону 2014-2015 в особистих та командних змаганнях.

Методи та організація дослідження. Для з'ясування проблемного поля обраної теми, визначення об'єкту, предмету і мети та обґрунтування отриманих результатів використовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення даних літератури та мережі Інтернет, а також метод аналізу документальних матеріалів, зокрема аналіз протоколів змагань та світовий рейтинг команд у фехтуванні на шпагах серед жінок за сезон 2014-2015 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом сезону 2014-2015 рр. спортсменки брали участь у восьми міжнародних змаганнях, серед яких три особисті, інші – особисто-командні (передбачають визначення переможця в індивідуальному та командному заліку). У процесі дослідження було проаналізовано протоколи виступів шести спортсменок збірної команди України. (Шемякіна Я., Почкалова А., Пантелєєва К., Кривицька О., Івченко А., Бежура Ф.). Упродовж 2014-2015 року ці спортсменки брали участь у восьми турнірах, серед яких серія Гран-прі, етапи Кубку світу, чемпіонат Європи та світу. Спортсменки України провели загалом 264 поєдинки в особистих змаганнях. Протягом сезону вони приймали участь на етапах кубку світу п'ять разів, які проводилися у містах Ліньяно (Італія), Буенос-Айрес (Аргентина), Барселона (Іспанія), Йоханнесбург (ПАР), Ксюджоу (Китай). Турнір серії Гран-прі проводився лише один раз у місті Будапешт (Угорщина). В кінці сезону спортсменки приймали участь в чемпіонаті Європи та світу.

Загалом спортсменки провели на п'ять уколів 182 поєдинки, а на п'ятнадцять 82.

У турі попередньої кваліфікації найкраща результативність у спортсменок Шемякіної Я. та Кривицької О. (100,0 % та 90,2 % перемог відповідно). У турі прямого вибування найкраща результативність у Почкалової А. та у Шемякіної Я. (70,0 % та 60,9 % відповідно).

Співвідношення між поєдинками у турі попередньої кваліфікації та прямого вибування становить для Бейжури Ф. 30/7, Івченко А. – 24/5, Кривицької О. – 41/13, Пантелєєвої К. – 35/12, Почкалової А. – 46/20, Шемякіної Я. – 6/23.

Аналіз результативності спортсменок збірної команди України в особистих змаганнях дозволяє стверджувати, що спортсменки проводять більшість поєдинків на п'ять уколів. Це пов'язано з тим, що тур попередньої кваліфікації є початком змагань і всі спортсменки приймають участь у ньому. Проте, не всі можуть пройти його і продовжити виступ у турі прямого вибування. Тому кількість проведених поєдинків у попередньому турі більша, ніж у турі прямого вибування. Також на всіх змаганнях спортсменкам важливо успішно фехтувати у турі попередньої кваліфікації. Якщо спортсменки виграють усі поєдинки у ньому, вони пропускають поєдинки за 1/96 та 1/64 та відразу змагаються в 1/32. Решта спортсменок, які не попали «по прямій», повинні провести кілька додаткових поєдинків на п'ятнадцять уколів, витративши більше сил.

Упродовж сезону 2014 – 2015 рр. до стадії змагань фінал та 1/2 доходили лише дві спортсменки – Почкалова А. та Шемякіна Я. З них Почкалова А. отримала дві перемоги, які вигравала одним уколом на пріоритеті (перевага в один укол). Шемякіна Я. отримала дві

поразки, де різниця у рахунку сягала 1,5 %. Змагання на цій стадії є досить виснажливими так, як спортсменки провели 7-8 попередніх поєдинків з високим психічним і фізичним навантаженням. Потрапляння у фінал та ½ стадію змагань є показником високої майстерності спортсменок.

До стадії ¼ серед шпажисток збірної команди України найбільшу кількість разів доходила Шемякіна Я., де отримала дві перемоги, одну поразку. Спортсменки Кривицька О. та Почкалова А. також доходили до цієї стадії, але лише один раз. Кривицька О. отримала поразку з різницею у 3 уколи, а Почкалова А. перемогла з різницею у 3 уколи. Загальна різниця уколів у поєдинках сягала 2,4 %.

На стадії 1/8 змагань брали участь чотири спортсменки: Шемякіна Я. – п'ять разів, серед яких три перемоги та дві поразки (різниця уколів у поєдинках 1,8 %). Кривицька О. та Почкалова А. фехтували двічі у цій стадії змагань, де перша, один бій виграла, один програла (різниця 3,5 %, друга програла два поєдинки (різниця 6,0 %). Пантелєєва К. фехтувала на цій стадій змагань лише один раз та програла на пріоритеті (одним уколом). Загальна різниця уколів у поєдинках становила 2,9 %.

На стадії 1/16 змагань фехтували чотири спортсменки. Шемякіна Я. – шість разів, серед яких чотири перемоги та дві поразки, різниця уколів у поєдинках 3,8 %. Почкалова А. – три рази, з них дві перемоги та одна поразка, різниця один укол. Кривицька О. – два рази, з них дві перемоги, різниця 1,5 %. Пантелєєва К. – один раз з перемогою в один укол. Загальна різниця уколів у поєдинках сягала 2,5 %.

На стадії 1/32 змагань фехтували всі шість спортсменок. Шемякіна Я. – сім разів, серед яких п'ять перемог та дві поразки, різниця 3,42 %. Кривицька О. – шість разів, з них один виграла та п'ять програла, різниця 3,0 %. Почкалова А. – п'ять разів, з них три виграла та два програла, різниця 3,6 %. Пантелєєва К. – три рази, одна перемога та дві поразки, різниця 7,0 %. Івченко А. та Бейжура Ф. фехтували один раз, різниця 1,5 %.Загальна різниця уколів у поєдинках склала 3,7 %.

На стадії 1/64 змагань фехтували п'ять спортсменок. Почкалова А. – п'ять поєдинків, з них три перемоги та дві поразки, різниця 3,4 %. Пантелєєва К. – три поєдинки, з них дві перемоги та одна поразка, різниця 4,3 %. Івченко А. провела два бої , одна поразка та одна перемога, різниця 7,5 %. Бейжура Ф. – два поєдинки, дві поразки, різниця 6,0 %. Кривицька О. – один поєдинок, перемога у 4 уколи. Загальна різниця уколів у поєдинках сягала 4,7 %.

На стадії 1/96 змагань фехтували п'ять спортсменок. Пантелєєва К. провела чотири поєдинки, з них – дві поразки та дві перемоги, різниця 3,5 %. Бейжура Ф. – чотири поєдинки, дві перемоги та дві поразки, різниця 6,0 %. Почкалова А. – два поєдинки, дві перемоги, різниця 6,5 %. Івченко А. – два поєдинки, одна поразка та одна перемога, різниця 4.5 %. Кривицька О. – один поєдинок (перемога з різницею у 5 уколів). Зальна різниця уколів у поєдинках сягала 5,0%.

На стадії попередньої кваліфікації на п'ять уколів приймали участь всі спортсменки. Почкалова А. провела 46 поєдинків, з них 30 перемог та 16 поразок, різниця 1,9 %. Кривицька О. – 41 поєдинок, 37 перемог та 4 поразки, різниця 2,8 %. Пантелєєва К. – 35 поєдинків, 21 перемога та 14 поразок, різниця 2,3 %. Бежура Ф. – 30 поєдинків, 17 перемог та 13 поразок, різниця 2,4 %. Івченко А. – 24 поєдинки, 15 перемог та 9 поразок, різниця 2,1 %. Шемякіна Я. провела 6 поєдинків, які закінчились перемогою, різниця 2,6 %. Загальна різниця уколів у поєдинках сягала 2,3 %. На цій стадії результативність всіх спортсменок є досить високою, що пов'язано з кількістю уколів та лімітом часу, які є меншими, ніж у турі прямого вибування.

Щодо командних змагань, протягом сезону 2014-2015 рр. спортсменки проводили поєдинки у командних зустрічах на різну кількість уколів, так як у командних змаганнях спортсмен потрапляє у поєдинок вже з певним рахунком, що слався під час зустрічі. Тому, спортсмену потрібно нанести різну кількість уколів в залежності від ситуації. Спортсменка

Бежура Ф. провела 24 поєдинки, Івченко А. – 8 (найменша кількість проведених поєдинків серед спортсменок збірної України). Кривицька О. – 59 поєдинків, Пантелєєва К. – 11 поєдинків, Почкалова А. – 52 поєдинки, Шемякіна Я. – 82 (найбільша кількість проведених поєдинків серед спортсменок збірної України).

Спортсменки Івченко А., Пантелєєва К. та Бежура Ф. провели порівняно меншу кількість поєдинків у зв'язку з тим, що у командних змаганнях тільки три спортсменки фехтують під час зустрічі (четверта є запасною і може фехтувати в разі заміни іншої спортсменки у команді). Більше чотирьох спортсменок не можуть брати участь та представляти свою країну у змаганнях. Водночас Шемякіна Я. провела найбільшу кількість поєдинків у командних змаганнях, так як вона є лідером команди і брала учать у всіх змаганнях сезону.

Найкраща результативність у командних змаганнях у спортсменки Шемякіної Я. – 73,9 %. Результативність інших спортсменок була такою: Бежура Ф. – 38,9 %, Івченко А. – 33,3 %, Почкалова А. – 40,0 %, Пантелєєва К. – 40,0 %, Кривицька О. – 51,3 %.

Протягом сезону 2014-2015 рр. на стадії змагань 1/2 фехтували лише три спортсменки – Почкалова А., Шемякіна Я. та Кривицька О. Усі спортсменки провели по три поєдинки, тобто провели лише одну зустріч на цій стадії. Результативність була такою: Почкалова А. – 1 перемога, 2 поразки, різниця рахунку 5,0 %, Шемякіна Я. – 2 поразки, 1 нічия, різниця рахунку 2,0 %, Кривицька О. – 2 поразки, 1 нічия, різниця рахунку 3,3 %.

На стадії ¼ змагань брали участь п'ять спортсменок – Шемякіна Я., Почкалова А., Кривицька О., Івченко А., Бейжура Ф. Серед шпажисток збірної команди України найбільшу кількість поєдинків провели Почкалова А. – 12, серед яких 1 перемога, 5 поразок, 6 нічиїх, різниця рахунку 4,6 %. Кривицька О. провела 12 поєдинків, серед яких 5 перемог, 1 поразка, 6 нічиїх, різниця рахунку 3,0 %. Шемякіна Я. провела 11 поєдинків, з них 4 перемоги, 3 поразки, 4 нічиї, різниця рахунку 4,8 %. Бежура Ф. – 6 поєдинків, серед яких 3 перемоги, 3 поразки, різниця рахунку 3,8 %. Івченко А. провела 1 поєдинок – 1 перемога, різниця рахунку 3,0 %. На цій стадії змагань спортсменки провели три зустрічі. Загалом на цій стадії було проведено 42 поєдинки.

На стадії 1/8 змагань брали участь п'ять спортсменок: Шемякіна Я., Почкалова А., Кривицька О., Пантелеєва К., Бежура Ф. Серед шпажисток збірної команди України найбільшу кількість боїв провели Шемякіна Я. (18 поєдинків, серед яких 14 перемог, 3 поразки, 1 нічия), Почкалова А. (13 поєдинків, 5 перемог, 7 поразок, 1 нічия, різниця у рахунку 4,5 %), Кривицька О. (12 поєдинків, 5 перемог, 4 поразки, 3 нічиї, різниця у рахунку 3,0 %), Бежура Ф. (6 поєдинків, 1 перемога, 4 поразки, 1 нічия, різниця у рахунку 3,0 %), Пантелєєва К. (2 поєдинки, 2 поразки, різниця у рахунку 1,0 %). На цій стадії змагань спортсменки провели чотири зустрічі та 51 поєдинок.

На стадії 1/16 змагань брали участь чотири спортсменки: Шемякіна Я., Почкалова А., Кривицька О., Бежура Ф. Серед них найбільше поєдинків провела Шемякіна Я. – 12, серед яких 8 перемог, 2 поразки, 2 нічиї, різниця рахунку 5,2 %, Почкалова А. провела 9 поєдинків, з них 1 перемога, 5 поразок, 3 нічиї, різниця рахунку 3,2 %. Кривицька О. відфехтувала 6 поєдинків, з них 2 перемоги, 3 поразки, 1 нічия, різниця рахунку 4,2 %. Бейжура Ф. провела 3 поєдинки, 1 перемога, 1 поразка, 1 нічия, різниця рахунку 2,0 %. На цій стадії змагань спортсменки провели три зустрічі та 30 поєдинків.

На стадії боротьби за 3 місце у змаганнях брали участь три спортсменки. Шемякіна Я. провела 3 поєдинки, перемогла у двох, отримала одну поразку, різниця рахунку 4,3 %. Кривицька О. – 3 поєдинки, серед яких 1 перемога, 2 поразки, різниця рахунку 1,3 %. Пантелєєва К. – 3 поєдинки, серед яких 2 перемоги, 1 поразка, різниця рахунку 3,6 %. На цій стадії змагань спортсменки провели одну зустріч та 9 поєдинків.

У протистоянні за 5-8 місце брали участь чотири спортсменки. Шемякіна Я. провела 4 поєдинки, серед яких 3 поразки, 1 нічия, різниця рахунку 5,2 %. Почкалова А. – 5 поєдинків,

з них 2 перемоги, 2 поразки, 1 нічия, різниця рахунку 2,4 %. Кривицька О. провела 6 поєдинків, серед них 2 перемоги, 4 нічиї, різниця рахунку 3,5 %. Пантелєєва К. провела 3 поєдинки, з них 1 перемога, 1 поразка, 1 нічия, різниця рахунку 7,6 %. На цій стадії змагань спортсменки провели дві зустрічі та 18 поєдинків.

Проведений аналіз вказав на те, що у поєдинках на 5 уколів спортсменки виступають більш успішно, ніж на 15. У турі попередньої кваліфікації найкраща результативність була у спортсменок Шемякіної Я. (100,0 % перемог) та Кривицької О. (90,2 %). У решти спортсменок: Почкалова А. – 65,2%, Івченко А. – 62,5 %, Пантелєєва К. 60,0 %, Бежура Ф. – 56,7 %. У турі прямого вибування найкраща результативність була у Почкалової А. та у Шемякіної Я. (70,0 % та 60,9 % відповідно). Результативність решти спортсменок становила: Пантелєєва К. – 50,0 %, Кривицька О. – 46,2 %, Івченко А. – 40,0, Бежура Ф. – 28,6 %.

Загальна результативність (у попередній кваліфікації та турі прямого вибування) в особистих змаганнях була найкращою у Кривицької О. (79,6 %) та Шемякіної Я. (69,0 %). У решти спортсменок: Почкалова А. – 66,7 %, Івченко А. – 58,6 %, Пантелєєва К. – 57,4 %, Бежура Ф. – 51,4 %.

У командних змагання загалом проведено 246 поєдинків, серед яких 100 перемог, 86 поразок та 60 разів поєдинки закінчувався нічиєю. Найбільш вдало виступили Шемякіна Я. та Кривицька О., які брали участь в усіх змаганнях. У командних змаганнях найкращу результативність продемонстрували Шемякіна Я. (73,9 %) та Кривицька О. (51,3 %). Результативність решти спортсменок була нижчою: Пантелєєва К. – 40,0 %, Почкалова А. – 40,0 %, Бежура Ф. – 38,0 % та Івченко А. – 33,3 % (Рис. 1).



Рис. 1. Результативність спортсменок збірної команди України в особистих і командних змаганнях

Таким чином, за підсумками виступів в особистих та командних змаганнях лише дві спортсменки – Шемякіна Я. та Кривицька О., – продемонстрували високий результат в обох видах програми. Це дає підстави вважати їх «універсальними» спортсменками, здатними максимально реалізовувати свій потенціал в особистих та командних змаганнях.

Висновки.

1. Основна відмінність ведення змагальної боротьби в особистих та командних змаганнях у фехтуванні полягає у різному впливі результативності на загальні підсумки виступу. В особистих змаганнях результат залежить лише від самого спортсмена. В командних зустрічах результат залежить від узгодженості дій всіх учасників команди, зокрема вміння наносити відповідну кількість уколів в конкретному поєдинку в залежності від перебігу подій.

2. В особистих змаганнях найкраще реалізовують свій потенціал спортсменки Кривицька О. та Шемякіна Я., на що вказала їх результативність у турах попередньої кваліфікації та прямого вибування – 79,6 % та 69,0 % відповідно.

3. У командних змаганнях на різних стадіях найбільш вдало виступають спортсменки Шемякіна Я. та Кривицька О., що підтвердила їх результативність у поєдинках з різними командами-суперницями – 73,9 % та 51,3 % відповідно.

Література:

1. Бакум А. Особливості техніки четвертого прямого захисту з відповіддю у спортсменів різної кваліфікації, що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах /А. Бакум, В. Гамалій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 66–71.

2. Задорожна О. Р. Обґрунтування авторської експериментальної програми теоретичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки / Задорожна О. Р. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. − Вінниця, 2013. − Вип. 16. – С. 119-127.

3. Рощін І. Способи нанесення ударів у сучасному фехтування на шаблях // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 9. – С.135–137.

4. Рыжкова Л. Г. Эффективность применения действий в поединках фехтовальщиц, различающихся по способу управления шпагой / Л. Г. Рыжкова // Экстремальная деятельность человека : науч. метод. журнал. – 2015. – №3(36). – С. 56-59.

5. Смирновський С. Б. Арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих фехтувальників-шпажистів // Probleme actuale ale nejriei si practicii culturii fizice (Problems and practice of physical culture). – Kishinev: USEFS. – 2014 –С. 288-294.

6. Турецкий Б. В. Стили боевой деятельности фехтовальщиков / Б. В. Турецкий // Системное исследование индивидуальности. − Пермь, 1991. − С.120 − 121.

7. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование : уч. для вузов физ. культуры / ред. Тышлер Д. А. – Москва: ФОН, 1997. – 389 с.

8. Шевчук О. М. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих фехтувальників на шпагах з використанням комп'ютерного моделювання : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Шевчук Олена Миколаївна. – Київ, 2010. – 22 с.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ–ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Захарова Поліна, Данчук Петро, Свірщук Наталія

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Анотації:

На підставі аналізу науково-методичної літератури, а також власних досліджень у статті обґрунтовано результати впливу експериментальної програми фізичної підготовки на стан функціональних систем організму спортсменів - орієнтувальників високої кваліфікації.

THE INFLUENCE OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM OF PHYSICAL TRAINING ON THE FUNCTIONAL SYSTEMS OF AN ORGANISM OF SPORTSMEN OF HIGH QUALIFICATION ORAL **Zakharova Polina, Danchuk Petro, Svirshchuk Nataliya** The analysis of scientific literature, as well as their own research results justified the article vprlyvu pilot program of physical training on the state of functional systems orienteering athletes qualifications.

ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СОСТОЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ–ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ **Захарова Полина, Данчук Петр, Свирщук Наталья** На основании анализа научно-методической литературы, а также собственных исследований в статье обосновано результаты влияния экспериментальной программы физической подготовки на состояние функциональных систем организма спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации.

Ключові слова:
програма фізичної підготовки, функціональні системи організму, анаеробна робота, вегетативні системи, спортсмени-орієнтувальники високої кваліфікації.

program of physical training, functional body systems, anaerobic work, autonomic system, orienteering athletes qualifications.

программа физической подготовки, функциональные системы организма, анаэробная работа, вегетативные системы, спортсмены-ориентировщики высокой квалификации.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість спортсмена проявляється у професійній, спортивній практиці (в тій чи іншій мірі в кожному виді спорту) і повсякденному житті, тому вона відображає загальний рівень працездатності людини [2,4,6].

Підготовленість - багатофункціональна властивість людського організму, тому акумулює в собі велику кількість процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму. Однак, як показують результати сучасних наукових досліджень, провідна роль у фізичній підготовленості належить чинникам енергетичного обміну речовин і вегетативним системам, які його забезпечують, а саме: серцево-судинній, дихальній, а також ЦНС [1, 3, 5].

Виходячи з природи орієнтування як виду спорту, слід зазначити, що фізична витривалість є основною формою рухових здібностей людини, яка визначає результат в орієнтуванні. При виконанні всіх вправ аеробної спрямованості проявляються високі функціональні можливості вегетативних систем організму. Основним показником витривалості є максимальне споживання кисню (МСК) л/хв. [8].

Змагальна діяльність в спортивному орієнтуванні характеризується не тільки великими фізичними навантаженнями, пов'язаними з бігом по пересіченій місцевості, але й складною розумовою діяльністю, що включає комплекс операцій і процесів, які забезпечують цілеспрямований рух по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти та компаса. Суттєвий вплив на рівень змагальної діяльності в орієнтуванні має здібність до продуктивної розумової діяльності на фоні інтенсивного бігу (А. А. Ширинян, А. В. Іванов 2010). Однією з умов успіху в змаганнях з орієнтування - забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, що є фундаментом, на якому будується майстерність спортсмена. Ступінь фізичної підготовленості спортсмена визначає значний вплив на техніку і психологію орієнтування [4].

У процесі впровадження програми фізичної підготовки в тренувальний процес орієнтувальників передбачалось, що відбудеться покращення показників фізичної підготовленості та збільшиться працездатність серцево-судинної і дихальної систем.

Мета дослідження – експериментально підтвердити, що використовуючи у процесі спортивного тренування вправ, які дозволяють досягти максимальних величин серцевої і дихальної продуктивності і тривалий час утримувати високий рівень МСК можна підвищити рівень розвитку загальної витривалості.

Завдання.

1. Вивчити за даними літератури сучасний стан проблеми фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації.
2. Визначити показники фізичної підготовленості у спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації за допомогою тестування та аналізу діяльності функціональних систем.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність програми фізичної підготовки у спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації.

Методи дослідження. У відповідності до мети роботи, для вирішення поставлених завдань були використані загальноприйняті методи та методики, які широко використовуються в наукових дослідженнях в теорії та методиці фізичного виховання і спорту та детально описані в науковій літератур, а саме:

- аналіз і узагальнення даних наукової літератури;

- педагогічні методи досліджень;
- фізіологічні методи дослідження;
- математичні методи обробки отриманих результатів.

Для якісної оцінки рівня розвитку фізичної підготовленості була проведена оцінка діяльності функціональних систем, які забезпечують її прояв. У процесі досліджень використовувались наступні функціональні тести: Гарвардський степ-тест (витривалість серцево-судинної та дихальної систем організму), ортостатична проба, в якій стабільність показників відображає стійкість вегетативної нервової системи до різних факторів (коливання у зовнішньому середовищі, емоційний стан, стомлення, перевтома і ін.) та індекс Руф'є (реакція організму на дозоване фізичне навантаження) [7,8] .

З огляду на вище викладене повторна оцінка діяльності кардіо-респіраторної системи із використанням функціональних проб дозволила оцінити вплив програми фізичної підготовки на організм спортсменів-орієнтувальників ЕГ.

Організація досліджень.

Педагогічне дослідження проводилось з листопада по лютий 2017-го року на базі МДЮСШ № 2 у м. Вінниці. Підчас проведенні експерименту були задіяні 10 спортсменів 21-23 років, які спеціалізуються зі спортивного орієнтування і мають розряди КМС та МСУ.(КГ), а також 9 спортсменів цього ж віку та рівня підготовленості (ЕГ). У процесі спостереження відбулось ознайомлення зі змістом та методикою проведення навчально-тренувальних занять з наступним узагальненням і аналізом результатів спостережень. Дослідження проводилось у декілька етапів.

Перший етап був присвячений вивченню спеціальної літератури з досліджуваної проблеми, розробці загальної концепції дослідження і експериментальної технології фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників. Був здійснений аналіз сучасних джерел літератури, вивчені комплекси тестів для оцінки фізичної підготовленості, визначені мета, завдання, об’єкт, предмет та програма досліджень; підібраний контингент, визначено експериментальну базу дослідження та відповідні методи дослідження. Також був проведений констатуючий експеримент та сформовано контрольну і експериментальну групи

На другому етапі був проведений аналіз і узагальнення матеріалу, отриманого на першому етапі дослідження. У процесі формуючого експерименту було здійснено перевірку в експериментальних умовах ефективності розробленої технології фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників. Була вивчена динаміка показників діяльності функціональних систем організму з метою визначення рівня прояву фізичної підготовленості у спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації під впливом впровадженої програми фізичної підготовки у порівнянні з вихідними даними.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування функціональних показників витривалості спортсменів-орієнтувальників представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка функціональних проб фізичної підготовленості у спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації протягом експерименту

№ п/п	Тестова вправа	КГ (n=11)		p	ЕГ (n=9)		p
		ВД $\bar{x} \pm S$	КД $\bar{x} \pm S$		ВД $\bar{x} \pm S$	КД $\bar{x} \pm S$	
1.	Гарвардський степ – тест, ум. од.	91,9 ± 1,89	93,18 ± 1,26	> 0,05	92,0 ± 2,20	95,44 ± 1,89	< 0,05
2.	Ортостатична проба, уд./хв.	4,45 ± 0,94	4,09 ± 0,63	< 0,05	4,22 ± 1,26	3,44 ± 0,63	< 0,05
3.	Індекс Руф'є, ум. од.	3,27 ± 0,50	3,18 ± 0,31	> 0,05	3,44 ± 0,63	3,01 ± 0,31	< 0,05

Примітка: ВД-вихідні дані; КД – кінцеві дані.

Як видно з таблиці 1 за всіма досліджуваними тестовими вправами відбулись зміни показників і в КГ, і в ЕГ, проте, ці зміни носять різний за значущістю характер.

Так, в КГ результати Гарвардського степ - тесту свідчать, що показники покращились із 91,9 ± 1,89 ум. од. на початку досліджень до 93,18 ± 1,26 ум. од. – в кінці, проте різниця вихідних та кінцевих даних статистично не вірогідна ($p > 0,05$).

Аналізуючи результати тестової вправи «Гарвардський степ – тест» ми встановили, що швидкість процесів відновлення та витривалість серцево-судинної системи у спортсменів КГ після фізичного навантаження покращилась із вище середнього до високого рівня.

У спортсменів ЕГ повторне тестування після впровадження педагогічної технології розвитку витривалості також констатує підвищення швидкості відновних процесів з рівня «вище середнього» до «високого», що відобразилось у покращенні результатів. Різниця результатів статистично вірогідна ($p < 0,05$). Це свідчить про позитивний вплив використаних засобів на розвиток витривалості серцево-судинної та дихальної систем.

Результатами ортостатичної проби можна показали, що організм спортсменів ЕГ, які займалися за розробленою програмою став більш стійко переносити тривалі фізичні навантаження, відновлення організму стало більш швидким. Про це свідчить динаміка результатів тестування в цій пробі протягом експерименту.

Так, в ЕГ відбулось покращення показників тестування із 4,22 ± 1,26 уд./хв. на початку експерименту до 3,44 ± 0,63 в кінці експерименту, що характеризує повне відновлення організму спортсменів. Різниця результатів статистично вірогідна ($p < 0,05$).

У спортсменів КГ результати в цій тестовій вправі також покращились з 4,45 ± 0,94 уд./хв. на початку досліджень до 4,09 ± 0,63 уд./хв. - в кінці. Різниця результатів статистично вірогідна ($p < 0,05$).

У спортсменів ЕГ повторне визначення індексу Руф'є після впровадження педагогічної технології фізичної підготовки констатує підвищення працездатності з рівня «добрий» до «відмінно», що відобразилось у зменшенні середньостатистичного показника індексу.

Так значення індексу в ЕГ зменшились з 3,44 ± 0,63 ум. од. на початку експерименту до 3,01 ± 0,31 ум. од. – в кінці. Різниця результатів статистично вірогідна ($p < 0,05$). Це свідчить про позитивний вплив використаних засобів на розвиток витривалості серцево-судинної та дихальної систем.

Реакція організму учасників КГ на дозоване фізичне навантаження в пробі Руф'є змінилась з рівня «добре» до «відмінно». Середньостатистичні результати покращились з 3,27 ± 0,31 ум. од. на початку експерименту до 3,01 ± 0,31 ум. од. – в кінці. Однак, різниця результатів статистично не вірогідна ($p > 0,05$).

Основні висновки.

1) Впроваджена експериментальної програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації сприяло покращенню стану серцево-судинної системи, що відобразилось у зміні показників функціональних проб у ЕГ:

- результати Гарвардського степ - тесту покращились із 92,00 ± 2,20 ум. од. на початку досліджень до 95,44 ± 1,89 ум. од. – в кінці ($p < 0,05$);
- показники ортостатичної проби покращились з 4,22 ± 1,26 уд./хв. на початку експерименту до 3,44 ± 0,63 уд./хв., різниця результатів статистично вірогідна($p < 0,05$);
- значення індексу Руф'є покращилось з 3,44 ± 0,63 ум. од. на початку експерименту до 3,01 ± 0,31 ум. од. – в кінці. Різниця результатів статистично вірогідна ($p < 0,05$).

2) В КГ також відбулись зміни показників функціональних проб, проте різниця результатів статистично не вірогідна ($p > 0,05$), окрім показників ортостатичної проби, яка покращились з 4,45 ± 0,94 уд./хв. на початку експерименту до 4,09 ± 0,63 уд./хв., різниця результатів статистично вірогідна($p < 0,05$);

3) Результати досліджень констатують, що спеціально підібрана програма фізичної підготовки, яка використовувалась у процесі спортивного тренування позитивно впливає на

стан функціональних систем організму спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації та може бути рекомендована для застосування в навчально-тренувальному процесі орієнтувальників.

Література

1. Казанцев С. А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. – СПб.: СПБ ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.

2. Філіппов М. М. Практикум з фізіології людини: навч. – метод. посібник [для студ. вищих навч. закладів] / М. М. Філіппов, Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: ПСІ КСУ, 2007. – 144 с.

3. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 508 с.

4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.

5. Озолін Н. Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати [Текст] / Н. Г. Озолін. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.

6. Орлов А. И. Прикладная статистика: учебник./ А. И. Орлов. – М.: «Экзамен», 2004. – 656 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

9. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ З ПОКАЗНИКАМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Івченко Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотації:

Стаття присвячена визначенню взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку у баскетболістів 13-14 років та техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності. Проведені дослідження свідчать про наявність середніх та високих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Результати дослідження підтвердили той факт, що визначення рівня фізичного розвитку спортсменів у даний час є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження, ці дані можуть використовуватися в різних цілях: 1) для оцінки впливу систематичних занять спортом на рівень розвитку тих, хто займаються; 2) з метою використання їх в якості критеріїв для визначення майбутньої спеціалізації або ігрового амплуа в командних спортивних іграх; 3) з метою індивідуального підходу при плануванні навантаження у різних сторонах підготовки.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF BASKETBALL PLAYERS OF 13-14 YEARS WITH INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY

Ivchenko Oksana The article is devoted to definition of the relationships between indicators of physical development of basketball players of 13-14 years of technical and tactical actions during competitive activity. Studies have shown the presence of medium to high relationships between the studied indicators. The results of the study confirmed the fact that the definition of physical development of athletes is currently an integral part of their comprehensive survey, these data can be used in various purposes: 1) to assess the effect of systematic exercise on the level of development of those engaged in; 2) for the purpose of using them as criteria to determine the future of specialization or playing position in team sports; 3)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ивченко Оксана

Статья посвящена определению взаимосвязей между показателями физического развития у баскетболистов 13-14 лет и технико-тактическими действиями во время соревновательной деятельности. Проведенные исследования свидетельствуют о наличии средних и высоких взаимосвязей между исследуемыми показателями. Результаты исследования подтвердили тот факт, что определение уровня физического развития спортсменов в настоящее время является неотъемлемой частью их комплексного обследования, эти данные могут использоваться в различных целях: 1) для оценки влияния систематических занятий

	personal approach when planning the load in different parts of the training.	спортом на уровень развития тех, кто занимается; 2) с целью использования их в качестве критериев для определения будущей специализации или игрового амплуа в командных спортивных играх; 3) с целью индивидуального подхода при планировании нагрузки в разных сторонах подготовки.
Ключові слова:		
баскетболісти, контроль фізичного розвитку, етап попередньої базової підготовки.	basketball players, control of physical development, the stage of preliminary basic training.	баскетболисты, контроль физического развития, этап предварительной базовой подготовки.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання контролю різних видів підготовленості в юнацькому спорті у спортивних іграх розглядалися у роботах А.М.Власов [2]; М.А.Годик [3], однак аналіз чинних навчальних програм для командних спортивних ігор свідчить про їх застарілість, невідповідність сучасним тенденціям розвитку спортивних ігор (роки видання від 1999-2003рр.) [1].

Етап попередньої базової підготовки вирішує такі основні завдання, як: поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення та визначення його напрямку [7,8,9].

Аналіз доступної літератури з даного напрямку свідчить, що проблема контролю підготовленості юних українських баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, є актуальною та потребує пошуку і впровадження нових підходів з урахуванням всіх чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Не менш важливою проблемою є те, що програми та навчальні плани, які діють в системі спорту, будувалися на засадах принципів, сформованих ще в 1950-ті роки, та практично не відображали масив знань і практичний досвід, який накопичено у сфері раціональної побудови багаторічної підготовки, орієнтованої на повне розкриття індивідуальних можливостей кожного спортсмена в оптимальній віковій зоні.

Вітчизняні навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, за якими рекомендовано здійснювати набір дітей до груп початкової підготовки зі спортивних ігор (1999-2003 рік), не відповідають сучасним вимогам розвитку спорту:

- застаріла методика підготовки юних спортсменів у порівнянні з провідними країнами, у яких культивуються командні спортивні ігри;
- недосконало обґрунтовані наукові підходи щодо регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;
- відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості відповідно до вікового розвитку організму дитини;
- широкий віковий діапазон початку занять командними спортивними іграми у порівнянні з провідними країнами;
- відсутність взаємозв’язку «дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа – ДЮСШ»;
- недосконала організація та планування педагогічного процесу, спрямованого на створення умов для розкриття і розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей дитини;
- низький рівень організаційної структури педагогічного управління в напрямку координації та взаємодії батьків, тренерського колективу, вчителів фізичної культури [1, 6, 10].

Багато провідних тренерів відзначають недостатній рівень підготовленості юних баскетболістів по закінченню навчання у групах початкової підготовки під час виконання контрольно-перевідних тестів, коли відбувається відбір найбільш обдарованих і перспективних спортсменів у навчально-тренувальні групи, що у баскетболі відповідає етапу попередньої базової підготовки. Практика свідчить, що реально відбір відбувається на основі експертної оцінки провідних тренерів виконання технічних елементів та урахування ваго-ростових показників дітей, що не розкриває повного діапазону перспективності дитини для подальшої спортивної діяльності.

Віковий період з 12 до 16 років характеризується бурхливим розвитком фізичних якостей і координаційних здібностей і є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованих занять командними видами спорту.

Для розв'язання завдань оптимального керування підготовкою спортивних резервів необхідно систематично оцінювати зміни функціонального стану, рівня підготовленості, відповідність тренувальних навантажень адаптаційним можливостям баскетболістів протягом усього періоду підготовки. Інформацію про ці зміни можна одержати, застосовуючи науково обґрунтовану систему контрольних іспитів і нормативів, показників функціонального стану, що є, по суті, системою комплексного контролю в керуванні підготовкою спортсменів [4, 5 ,6].

Відомо, що баскетболісти в команді мають різну довжину та масу тіла, однак, фахівці стверджують, що в командних спортивних іграх ще немає чіткої спрямованої залежності між антропометричними показниками спортсменів і демонстрованим спортивним результатом. Специфіка правил ведення спортивної боротьби, що вирішують тактичні завдання, особливостей виконання основних технічних прийомів така, що недостатній рівень прояву морфометричних показників у ряді випадків є фактором, що лімітує досягнення високої спортивної майстерності. У той же час, досвід показує, що практично у всіх командних спортивних іграх (і в чоловічих, і в жіночих) певну перевагу отримують високорослі гравці [2].

У той же час деякі автори відзначають, також, важливість врахування в цій групі видів спорту таких морфологічних показників, як вагозростовий індекс, склад ваги тіла (вага м'язової і жирової тканини). Надійним і достатньо обґрунтованим орієнтиром у цьому відношенні можуть служити дані про антропометричні характеристики спортсменів [2, 11].

Аналіз чинної навчальної програми для ДЮСШ з баскетболу [1, 4, 9] свідчить, що у ній не запропоновано шкали оцінки показників фізичного розвитку, тому тренерам складно оцінити відставання або випередження довжини, маси тіла та ін. показників, а також взаємопов'язати їх з модельними показниками техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки. Тому даний напрямок досліджень є актуальним для юнацького баскетболу сьогодення.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконувалися згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства сім'ї, молоді та спорту України, за темою: 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» № держреєстрації 0111U001168 та Тематичного плану наукових досліджень Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення» № держреєстрації 0116U003012.

Мета дослідження – охарактеризувати взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку баскетолістів 13-14 років та техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, а також ресурсів мережі Інтернет, антропометрія, аналіз змагальної діяльності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз комплексного контролю у чинній навчальній програмі для ДЮСШ та результати анкетування тренерів даного контингенту баскетболістів свідчать, що комплекс тестів з різних видів підготовленості потребує вдосконалення, відповідно до вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, психологічних та психомоторних відмінностей особистості гравців, особливостей змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що дозволить тренерам отримати більш детальну інформацію про стан готовності спортсменів та вдосконалити навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації.

Результати проведеного анкетування з тренерами, які працюють з баскетболістами на етапі попередньої базової підготовки, дозволили визначити незадовільний стан методичного та практичного забезпечення контролю сьогодення. В питанні, яким чином контролюється фізичний розвиток баскетболістів, більшість тренерів відповідали, що орієнтуються на дані диспансеризації 45%.

Визначення рівня фізичного розвитку спортсменів в даний час є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження. Показники фізичного розвитку юних баскетболістів 13-14 років представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку юних баскетболістів 13-14 років (n=50)

Статистичні показники	Маса тіла, кг	Довжина тіла, см	ЖЄЛ, мл	Динамометрія,кг	
				Права кисть, см	Ліва кисть, см
$\overline{X}$	50,4	160,3	3101,4	24,5	19,6
±S	1,1	1,5	101	0,8	0,7
V %	4,05	14,81	3,80	9,07	17,30

Аналіз результатів контролю фізичного розвитку свідчить, що показники довжини тіла обстежуваних в середньому становили 160,3±1,5 см, маси тіла - 50,4 ± 1,1кг, життєвої ємності легень - 3101,4 ± 101 мл. Показники динамометрії кисті свідчать про те, що між показниками правої (24,5±3,8 кг) і лівої кисті (19,6 ±0,7) була відзначена різниця у 4,9 кг. Коефіцієнт варіації від 3,80 до 9,07 % свідчить про однорідність групи за показниками маси тіла, ЖЄЛ та динамометрії правої кисті. У показниках довжини тіла відзначено неоднорідність, що пов’язано з комплектацією команди з представників різного ігрового амплуа й особливостями пубертатного періоду у хлопців (*V*=14,81%). Щодо неоднорідності показників динамометрії лівої кисті (*V*=17,30%), слід відзначити, що це пов’язано з переважним виконанням кидків у стрибку сильною рукою, як під час тренування, так і протягом гри.

Оцінка рівня фізичного розвитку за антропометричними показниками свідчить про те, що показники маси тіла баскетболістів мають рівень вище середнього; показники довжини тіла – вище середнього рівню; показники життєвої ємності легень становлять середній рівень; показники сили правої і лівої кисті відповідають теж середньому рівню. Визначений рівень свідчить про випередження таких показників як довжина та маса тіла, що пояснюється акселерацією дітей, яких було відібрано для занять баскетболом.

Вже з 12-14 років на рівні Всеукраїнської баскетбольної юнацької ліги (ВЮБЛ) юні баскетболісти беруть участь у змаганнях, де мають можливість продемонструвати рівень

змагальної діяльності. В середньому за рік діти цього віку грають від 12 до 20 ігор. Нами було проаналізовано десять матчів юнаків 13-14 років. Результати аналізу статистичних протоколів змагальної діяльності представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності у баскетболістів 13-14 років (n=50)

Тести	$\bar{\chi}$	±S	*V* %
2-очкові кидки, к-ть	4,77	2,86	59,94
Влучні 2-очкові кидки, к-ть	2,23	1,70	76,37
3-очкові кидки, к-ть	1,06	1,00	94,24
Влучні 3-очкові кидки, к-ть	0,36	0,43	121,20
Усі влучні кидки з гри, к-ть	2,59	1,67	64,42
Результативні передачі, к-ть	1,02	0,66	64,57
Перехоплення, к-ть	0,75	0,46	60,93
Блок-шоти, к-ть	0.35	0,54	152,28
Підбирання в захисті, к-ть	2,90	2,25	77,49
Підбирання в атаці, к-ть	2,13	1,44	67,64
Усі підбирання, к-ть	5,03	2,79	60,60
Втрати м’яча	3,41	1,68	23,14

Аналіз результатів змагальної діяльності свідчить, що в середньому за гру у баскетболіста 13-14 років показник «2-очкових кидків, к-ть» склав 4,77±2,86, влучних 2-х очкових 2,23±1,70; «3-очкових кидків, к-ть» - 1,06±1,00, «влучні» - 0,36±0,43; «усіх влучних кидків з гри, к-ть» склав 2,59±1,67; «результативних передач, к-ть» - 1,02±0,66; «перехоплень, к-ть» - 0,75 ± 0,46; «блок-шотів, к-ть» складає 0.35±0,54; «підбирань в захисті, к-ть» складає 2,90±2,25; «підбирань в атаці, к-ть» - 2,13±1,44; «усіх підбирань, к-ть» - 5,03±2,79. Коефіцієнт варіації від 59,94 до 152,28 свідчить про значну неоднорідність даних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів, що є типовим для ігрової діяльності в командних спортивних іграх, де у гравців простежуються різні показники техніко-тактичних дій.

Також нами було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв’язків між антропометричними показниками довжини та маси тіла й показниками техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності. Результати представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Взаємозв’язок між техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності і антропометричними показниками у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки

№	Показники	Перехоплення	Блок-шот	Підбирання	Фоли	Пропущені м’ячі
1	Довжина тіла, см	0,03	**0,69****	**0,77*****	**0,50***	-0,09
2	Маса тіла, кг	-0,38	**0,42***	**0,61****	0,39	-0,14

Примітки: (r = 0,40 при p<0,05); * - слабкий кореляційний зв'язок; ** - середній кореляційний зв'язок, *** - сильний кореляційний зв'язок,

Так, між показником фізичного розвитку «довжина тіла» виявлено взаємозв’язки з такими техніко-тактичних діями, як: «підбирання» високий кореляційний взаємозв’язок (r =0,77); «блок-шот» (r =0,69**)** та «фоли» r = 0,50 – середні кореляційні взаємозвязки; «перехоплення» (r=0,03) та «пропущені м’ячі» r= – 0,09 - відсутність взаємозв’язку (при p <

0,05). Між показником «маси тіла» виявлено слабкий та середній рівні взаємозв'язку з «блок - шотами » (r =0,42) та «підбиранням» (r = 0,61).

Висновки. Проведені дослідження свідчать про наявність взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Результати дослідження підтвердили той факт, що визначення рівня фізичного розвитку спортсменів в даний час є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження, ці дані можуть використовуватися в різних цілях: 1) для оцінки впливу систематичних занять спортом на рівень розвитку тих, хто займаються; 2) з метою використання їх в якості критеріїв для визначення майбутньої спеціалізації або ігрового амплуа в командних спортивних іграх.

Перспективи подальших досліджень полягають в підборі сучасних методів контролю фізичного розвитку баскетболістів, визначенні їх взаємозв'язку зі змагальною діяльністю, з метою вдосконалення комплексного контролю на основі використання зарубіжного й вітчизняного досвіду, який би не тільки сприяв підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, а й відігравав велику роль у керуванні змагальною діяльністю, орієнтації спортсменів до конкретного ігрового амплуа, формуванні ігрових підгруп в складі команд тощо.

Список використаних літературних джерел

1. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Учебно-тренировочные группы и группы спорт. усовершенствования / Л.Ю Поплавский, В.Г. Окипняк. - К., 1999. - 126 с.

2. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет автореф М. - 2004 – 24 с.

3. Годик М.А., Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010. – 330 с.

4. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті / В.М. Костюкевич, Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. – Вінниця: ТОВ «Ніоан-ЛТД», 2015. –256 с.

5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. — 3-е изд., испр.и доп. — М.: Сов. спорт, 2006. — 208 с.133.

6. Мітова О.О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх / О.О.Мітова // Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського, Житомирський державний університет імені Івана Франка / під ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: ТОВ «Планер», Випуск №1. - 2016 – (605 с.) - С.353-359.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. 806 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

10. Шинкарук О.А. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи / О.А.Шинкарук, О.О.Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. №1. – 2017. – С. 74-81.

11. Erčulj F. An analysis of basketball players‘ movements in the slovenian basketball league play-off using the sagit tracing system // Facta universitatis: Scientific paper. Series: Phisycal Education and Sport / F. Erčulj, B. Dežman, G. Vučovič, J. Perš, M. Perše, M. Kristan. – Vol. 6. – № 1. – 2008. – P. 75 – 84.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ОКРЕМИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ

Карпа Ігор, Когут Тарас, Альфавіцький Іван
Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Результати досліджень дозволили встановити, що вдосконалення виконання техніко-тактичних дій має бути обумовлено функціональними обов'язками футболістів залежно від ігрового амплуа та різних зон ігрового поля. Встановлено специфічні особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних зонах поля. В процесі дослідження встановлено, що в кожній із ігрових зон спостерігається домінуюче виконання техніко-тактичних дій гравцями різних амплуа.

CHARACTERISTIC PATTERNS OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLED PLAYERS IN CERTAIN AREAS OF THE PLAYING FIELD Ihor Karpa, Taras Kohut, Ivan Alfavitskyi The research results revealed that the performance improvement of technical and tactical actions should be functional duties due to players depending on the game role and different areas of the playing field. Established specific characteristics perform the technical and tactical players qualified in different areas of the field. The study found that in each of the gaming zones observed performance HDT dominant players in different roles.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ОТДЕЛЬНЫХ ЗОНАХ ИГРОВОГО ПОЛЯ
Игорь Карпа, Тарас Когут, Иван Альфавицький Результаты исследований позволили установить, что совершенствование выполнения технико-тактических действий должно быть обусловлено функциональными обязанностями футболистов в зависимости от игрового амплуа и различных зон игрового поля. Установлены специфические особенности выполнения технико-тактических действий квалифицированными футболистами в разных зонах поля. В процессе исследования установлено, что в каждой из игровых зон наблюдается доминирующее выполнения ТТД игроками разных амплуа.

Ключові слова:
техніко-тактичні дії, футболісти, зони ігрового поля, змагальна діяльність.

technical and tactical actions, players, area board competitive activity.

технико-тактические действия, футболисты, зоны игрового поля, соревновательная деятельность.

Постановка проблеми. Характерною особливістю розвитку сучасного футболу є висока координаційна складність, швидкість та інтенсивність технічних прийомів, що здійснюються у будь-якій частині ігрового поля футболістами різного ігрового амплуа [1, 8].

Процес швидкого розвитку футболу зумовлений постійним удосконаленням методики тренувального процесу футболістів різної кваліфікації, що спонукає фахівців до підвищенням рівня їх підготовленості [2, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури [4, 5, 7] встановив, що дослідженню техніко-тактичних дій футболістів різного ігрового амплуа на окремих етапах підготовки присвячено велику кількість робіт.

Однак рівень техніко-тактичної підготовленості, який демонструють національні та клубні команди України в умовах змагальної діяльності, потребує удосконалення та залишається актуальною проблемою у досягненні високих спортивних результатів.

У зв’язку із зазначеним вище, дослідження можна вважати актуальним, оскільки удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів, відповідно до специфіки ігрового амплуа та зон ігрового поля, сприятиме підвищенню рівня індивідуальних і командних функцій в умовах змагальної діяльності, що відображається на результативності гри команд.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-

тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження – визначити показники виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами різних амплуа в зонах ігрового поля.

Завдання дослідження:

1. Встановити зони виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами.
2. Визначити структуру виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в зонах ігрового поля.

Результати дослідження. У нашому дослідженні для більш цілеспрямованого аналізу змагальної діяльності і більш об'єктивного визначення специфічності виконання ТТД футбольне поле було розбито на 12 ігрових зон (рис. 1).

Варто зазначити, що у практиці сучасного футболу ігрове поле розподіляють на три зони (по 33 м кожна).

Перша з них – зона початку атакувальних дій, друга – зона розгортання атакувальних дій, третя – зона завершення атакувальних дій [2, 6, 7]. У той самий час тренерові важливо для управління змагальною діяльністю футболістів володіти інформацією щодо проведення проникних атак, у тому числі флангових, загострювальних передач м'яча, ефективності застосування різних видів пресингу тощо [10]. Тобто показники змагальної діяльності лише по трьох зонах ігрового поля не дозволяють визначити модель гри як команди в цілому, так кожного гравця окремо.



Рис. 1. Схема розподілу ігрового поля на 12 зон

З другого боку, кожен гравець у процесі гри виконує певні обов'язки, що обумовлені його амплуа. Наприклад, крайній захисник більше виконує ТТД у флангових зонах, ніж у центральних, тобто при аналізі його змагальної діяльності потрібна інформація, в яких саме зонах був задіяний гравець і якими є кількісні та якісні показники виконаних ним ТТД.

Таким чином, розподіл футбольного поля на 12 ігрових зон дозволяє встановити таке:

1) у загальнокомандному аспекті:

- визначити і проаналізувати атакувальні дії, зокрема позиційні та швидкі атаки;
- проаналізувати ігрові комбінації;
- визначити коаліції гравців і ефективність їх взаємодій під час фази володіння м'ячем і фази відбору м'яча;
- розробити алгоритми взаємодії гравців при виконанні стандартних положень;
- визначити універсальний рівень гравців команди;

2) для гравців різних ігрових амплуа:

- визначити і проаналізувати кількісні та якісні показники виконання ТТД залежно від ігрових зон;

- визначити активність гравця впродовж матчу, а саме його гру в різних зонах поля;
- оцінити рівень тактичного мислення та його вміння ефективно взаємодіяти з партнерами по команді в процесі атакувальних і захисних дій.

Спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих футболістів дозволили прийти до висновку, що виконання ТТД зумовлено їх функціональними обов'язками. Кожен з польових гравців залежно від свого амплуа взаємодіє з гравцями інших амплуа відповідно до тактичної побудови гри. В сучасному футболі розрізняють такі ігрові амплуа: воротар, крайній захисник, центральний захисник, крайній півзахисник, опорний півзахисник, центральний півзахисник (інсайт), нападник.

Кожна тактична система передбачає певну кількість гравців в лінії захисту, півзахисту та нападу. В останні роки як серед клубних, так і збірних команд найбільш часто використовується тактична система 1–4–2–3–1: воротар-чотири захисники, два опорних півзахисники, три півзахисники (два крайніх, так званні «вінгери», і один центральний), один нападник.

У процесі дослідження встановлено, що для гравців різних амплуа важливе відповідне співвідношення виконання ТТД в різних ігрових зонах. Як видно з табл. 1, гравці, що виконують функції певних амплуа, найбільше виконують ТТД саме в ігрових зонах, які передбачені для контролю в процесі атакувальних і захисних дій. Так, зокрема, правий захисник найбільше ТТД виконує в ігрових зонах «$А_3$» – 21,4 %, «$Б_3$» – 14,3 %, «$В_3$» –28,6 %, «$Г_3$» – 14,2 %. Подібні значення зафіксовані у лівого захисника, але у зонах лівого флангу: «$А_1$» – 15,5 %, «$Б_1$» – 35,5 %, «$В_1$» –22,2 %, «$Г_1$» – 9,1 %.

Центральні захисники найбільше ТТД виконують в центральних зонах поля від 10,0 % в зоні «$А_2$» до 45,7 % – в зоні «$В_2$». Подібна тенденція спостерігається для півзахисників. У центральних більше ТТД припадає виконувати опорним півзахисникам і центральному півзахиснику, а у крайніх зонах – центральному півзахиснику.

Що стосується нападника, то гравець цього амплуа більшою мірою виконує ТТД в центральних зонах «$В_2$» – 23,0 % та «$Г_2$» – 38,4 %. В інших ігрових зонах секторів «В» та «Г» виконання ТТД нападника становить від 3,8 до 14,2 %.

Таким чином в процесі дослідження встановлено, що в кожній із ігрових зон спостерігається домінуюче виконання ТТД гравцями різних амплуа (*табл.1*).

Таблиця 1

Виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами різних амплуа в ігрових зонах поля, % (середні дані, *n*=19)

Амплуа гравців	Ігрові зони поля												Кількість задіяних зон
	$А_1$	$А_2$	$А_3$	$Б_1$	$Б_2$	$Б_3$	$В_1$	$В_2$	$В_3$	$Г_1$	$Г_2$	$Г_3$	
Правий захисник	–	4,8	21,4	–	7,1	14,3	–	4,8	28,6	–	4,8	14,2	8 (66,6 %)
Лівий захисник	15,5	11,1	–	35,5	4,4	–	22,2	2,2	–	9,1	–	–	7 (58,3%)
Правий центральний захисник	2,1	25,5	2,1	2,1	46,8	6,3	2,1	9,6	2,1	–	1,3	–	8 (66,6 %)
Лівий центральний захисник	4,2	10,0	1,4	11,4	45,7	1,3	–	24,2	–	–	2,8	1,0	9 (25,0 %)
Правий півзахисник	–	1,2	2,5	2,5	2,5	7,6	6,4	11,5	35,8	–	10,4	19,6	10 (83,3 %)

Продовження табл.1

Лівий півзахисник	1,5	–	1,5	6,3	3,1	–	28,1	17,1	1,5	26,5	14,4	–	9 (75,0 %)
Опорний півзахисник (правий)	1,4	4,2	–	1,4	46,4	5,6	4,2	18,3	14,0	–	3,2	1,3	10 (83,3 %)
Опорний півзахисник (лівий)	3,8	–	–	–	38,4	–	9,1	28,5	7,7	2,5	10,0	10,0	7 (58,5%)
Центральний півзахисник (інсайт)	–	–	–	–	6,8	–	4,5	40,9	9,0	6,8	29,5	29,5	7 (58,3 %)
Нападник	–	–	–	–	–	–	7,6	23,0	3,8	14,2	38,4	38,4	6 (50,0 %)

Водночас, сучасна тактика побудови гри команди передбачає поєднання спеціалізованого та універсального рівнів техніко-тактичної підготовленості гравців. Із табл. 1 видно, що в процесі гри для кожного амплуа характерна різна кількість заграних зон. Найбільше таких зон у півзахисників, найменше – у нападників.

Отже, результати дослідження дозволили визначити:

- специфічні особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних зонах поля;
- виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами різних амплуа в ігрових зонах поля;
- розподіл виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних зонах поля;

Отримані результати дослідження дозволять розробити методичний підхід щодо тренувального процесу футболістів що вплине на результативність гри команди.

Висновки. Результати дослідження дозволили встановити, що для гравців різних амплуа важливе відповідне співвідношення задіяних зон ігрового поля. Найбільше таких зон (10) у півзахисників, найменше (6) – у нападників.

Щодо індивідуальних показників ТТД у кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа встановлено, що правий захисник найбільше ТТД виконує в таких ігрових зонах: «$А_3$» – 21,4 %, «$Б_3$» – 14,3 %, «$В_3$» – 28,6 %, «$Г_3$» – 14,2 %. Подібні значення зафіксовано в лівого захисника, але в зонах лівого флангу: «$А_1$» – 15,5 %, «$Б_1$» – 35,5 %, «$В_1$» – 22,2 %, «$Г_1$» – 9,1 %.

Для центральних захисників найбільші показники виконання ТТД у центральних зонах поля від 10,0 % у зоні «$А_2$» до 45,7 % – у зоні «$В_2$». Така тенденція спостерігається для півзахисників.

Нападник більшою мірою виконує ТТД у центральних зонах: «$В_2$» – 23,0 % та «$Г_2$» – 38,4 %. В інших ігрових зонах секторів «В» та «Г» виконання ТТД нападника становить від 3,8 до 14,2 %.

Перспектива подальших досліджень будуть спрямовані на порівняльну характеристику виконання техніко-тактичних дій національними командами України з провідними європейськими командами у різних зонах ігрового поля.

Використана література

1. Байрачный О. В. Анализ соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации с учетом игровых амплуа / Байрачный О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 8. – С. 7 – 10.

2. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дулібський // Практикум з футболу : [Науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.] – К., 2001. – С. 5 – 7.

3. Костюкевич В.М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. / В.М. Костюкевич. - // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. - Випуск 9. - Вінниця, 2010. - С. 80-88.

4. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. – С. 32- 40.

5. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.М. Костюкевич. – Київ, 2012. – 41 с.

6. Перевозник В. І. Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій (відбір) гравців команди „Металіст" / Перевозник В. І., Журид С. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Х., 2006. – № 9. – С. 49 – 52.

7. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Д., 2001. – 104 с.

8. Kopera K. Pilka nożna : unificacja procesu szkolenia dzieci i mlodziezy / K. Kopera, L. Sledziewski. – Warszawa, 1997. – 134 s.

9. Szyngier W. Monitorowanie treningu piłkarzy nożnych o rożnym poziomie zaawansowania sportowego / Szyngier W., Gumola W. // Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w pilkę nożną. – Opole, 2009. – S. 177 – 192.

10. Szwarc A. Metody oceny techniczno-taktycznych działań piłkarzy nożnych / Andrzej Szwarc. – Gdańsk : AWFiS, 2003. – 158 s.

СИСТЕМА ТАБАТА ЯК НАПРЯМОК УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Кокарева Світлана

Запорізький національний університет

Анотації:

У статті розглядаються нові тенденції побудови процесу фізичної підготовки футболістів юнацької вікової категорії U-19 (19-20 років) в перехідному та підготовчому періодах річного циклу підготовки. На основі аналізу літератури за напрямком дослідження, отриманих експериментальних даних встановлено, що проблема є актуальною для сучасних спортивних ігор, вимагає пошуку та впровадження нових підходів, з урахуванням сучасних тенденцій у методичному та матеріальному забезпеченні тренувального процесу. Експериментально доведена висока ефективність застосування методики Табата в процесі фізичної підготовки футболістів вікової категорії U-19.

SYSTEM TABATA AS THE DIRECTION OF PERFECTION OF PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Kokareva Svetlana The article considers new trends of construction of process of physical training of players of Junior age categories U-19 (19-20 years) in the transitional and preparatory periods of the annual training cycle. Based on the analysis of the literature on the study, the obtained experimental data it is established that the problem is relevant to modern sports, requires the search and introduction of new approaches taking into account modern trends in methodological and financial support of the training process. Experimentally proved high efficiency of the method TABATA in the process of physical training of football players age categories U-19.

СИСТЕМА ТАБАТА КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Кокарева Светлана В статье рассматриваются новые тенденции построения процесса физической подготовки футболистов юношеской возрастной категории U-19 (19-20 лет) в переходном и подготовительном периодах годичного цикла подготовки. На основе анализа литературы по теме исследования, полученных экспериментальных данных установлено, что проблема является актуальной для современных спортивных игр, требует поиска и внедрения новых подходов с учетом современных тенденций в методическом и материальном обеспечении тренировочного процесса. Экспериментально доказана высокая эффективность применения методики Табата в процессе физической подготовки

футболистов возрастной категории U-19.

Ключові слова:
футбол, Табата, фізична підготовка, підготовленість, період підготовки, силові та швидкісно-силові якості.

football, TABATA, physical training, fitness, preparation, power and speed-power qualities.

футбол, Табата, физическая подготовка, подготовленность, период подготовки, силовые и скоростно-силовые качества.

Постановка проблеми. За три останні олімпійських цикли виразно спостерігається поступове зниження спортивних результатів вітчизняних спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту [1, 2].

Дослідженнями значної кількості авторів встановлено, що у галузі спорту вищих досягнень означена проблема зумовлена об'єктивними причинами (погіршення матеріально-технічної бази, зниження обсягів фінансування, кількості команд високого рівня у вітчизняних чемпіонатах тощо), і значним зниженням ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. У першу чергу це пов'язано з недостатньою увагою до останніх методичних розробок та досягнень спортивної науки [2, 3, 4, 5].

Спираючись на результати досліджень останніх п’яти років, досить перспективним напрямом вирішення проблеми підвищення ефективності тренувального процесу може бути використання у процесі фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту, методики доктора Ізумі Табата (Dr. Izumi Tabata). На жаль, у науково-методичній літературі роботи, присвячені даній тематиці, практично відсутні [6, 7].

Робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання та кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету і виконана в рамках теми «Сучасні технології підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації в олімпійських видах спорту» (номер державної реєстрації 0116U004848).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Спеціальна фізична підготовка спортсменів давно увійшла в повсякденну тренувальну практику в більшості видів сучасного спорту. На сьогодні у футболі поряд з тактико-технічною майстерністю одним з найважливіших чинників, що обумовлює досягнення високих результатів, є високий рівень розвитку спеціальних силових якостей та пов'язаної з ними функціональної підготовленості спортсменів [3, 5, 6].

Останнім часом, особливої уваги та актуальності, на думку багатьох фахівців, набули питання нового, сучасного матеріального та методичного забезпечення тренувального процесу, а разом з тим, реалізації індивідуальних можливостей спортсменів в обраному виді спорту. Зокрема, в ігрових видах спорту постійно ведеться пошук нових форм та методів організації роботи зі спортсменами. Поява нових матеріалів, технологій виробництва спортивного обладнання, науково-технічний прогрес у цілому спонукають до використання інноваційних розробок для досягнення конкурентної переваги над суперниками [4, 8, 9].

Слід зазначити, що в спортивних іграх все частіше використовується спеціальна силова та функціональна підготовка, для вдосконалення фізичних кондицій спортсменів та підвищення швидкості виконання ігрових прийомів у змаганнях. В той же час, дуже мало експериментальних досліджень, присвячених методиці проведення високоінтенсивного тренування в системі підготовки футболістів [6, 7, 9].

У зв’язку з цим, в останні роки привертає до себе увагу використання фахівцями з фізичної підготовки досить широкого спектру сучасних методичних та технологічних розробок, запозичених, з інших видів спорту, з одного боку і з оздоровчого фітнес-тренування, з іншого боку [5, 6, 9, 10].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури доводить що розробка, апробація та практичне впровадження експериментальних методик та мобільних тренажерних пристроїв сприятимуть оптимізації рівня як загальної фізичної, так і технічної

підготовленості спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації, що визначає у свою чергу актуальність та практичну значущість чинного дослідження.

Формулювання мети та цілей роботи. Метою роботи є підвищення ефективності тренувального процесу хлопців-футболістів вікової категорії U-19 ФК «Зоря» (Луганськ), пошук і формування підходів до вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки футболістів, як основи реалізації їх техніко-тактичної майстерності та досягнення успіху у змагальній діяльності.

Виходячи з мети дослідження перед нами постали наступні завдання.

1. Вивчити динаміку показників розвитку фізичних якостей та функціональної підготовленості футболістів вікової категорії U-19, які спеціалізуються у міні-футболі протягом експериментального дослідження.
2. Виявити ефективність експериментальної програми вдосконалення фізичних якостей та функціональної підготовленості футболістів протягом перехідного та підготовчого періодів річного циклу підготовки з використанням методики Табата.

Відповідно до поставлених у роботі завдань нами були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення даних науково-методичної літератури; метод узагальнення спортивно-педагогічного досвіду; педагогічні спостереження, субмаксимальний тест PWC_{170}, метод опитування та анкетування; метод математичної статистики. Оцінку рівня функціональної підготовленості футболістів та його окремих компонентів (алактатної і лактатної ємності, порогу анаеробного обміну, частоти, серцевих скорочень на рівні ПАНО) проведено з використанням удосконаленої комп'ютерної програми «ШВСМ».

Результати досліджень та їх обговорення. Експеримент проходив у 2 етапи. На першому етапі були утворені дві групи по 12 осіб у кожній (контрольна та експериментальна). Для тестування були використані наступні широко задіяні у футболі контрольні вправи: біг 100 м (с); удар на дальність сильною ногою; десятиразовий стрибок з ноги на ногу (м); стрибок у довжину з місця, кидок м’яча 2 кг двома руками з-за голови з в. п. сидячи (см). Нами було обрано тільки ті тести, які найбільш адекватно відображають рухову діяльність футболістів, як з хорошою фізичною підготовленістю, так і з поганою. Крім того, вони повинні бути нескладними за технікою виконання, а головне, повинні достатньо повно відображати швидкісно-силові якості спортсменів-футболістів.

Контрольна і експериментальна групи тренувалася шість разів на тиждень по 1,5-2 години кожне заняття (4-и дворазові та 2-а одноразові тренування). У контрольній групі два рази тренування проводилися у тренажерному залі, а три рази в ігровому залі або на відкритому майданчику для міні-футболу. Експериментальна група займалася три рази на тиждень у тренажерному залі і тільки два рази на тиждень в ігровому залі або на відкритому майданчику для міні-футболу. Контрольною групою використовувалися загальноприйняті у футболі та інших ігрових видах спорту методи розвитку силових та швидкісно-силових якостей. Проведене до початку експерименту тестування футболістів дозволило констатувати відсутність достовірних ($p>0,05$) відмінностей за всіма вивченими показниками серед спортсменів контрольної та експериментальної груп.

З метою вдосконалення функціональної підготовленості футболістів експериментальної групи для організації занять у перехідному і першому підготовчому періоді річного циклу підготовки (січень – лютий 2017 р.) була застосована методика Табата. Методика занять за протоколом Табата складається з чергування коротких періодів інтенсивних фізичних вправ з три-чотири хвилинними перервами на відпочинок. З системою Табата сумісний досить широкий спектр інших вправ, у тому числі на опір (підняття важких речей) і аеробні вправи (біг або інші вправи циклічного характеру). Вправи Табата зазвичай виконуються за схемою: вісім повторів за чотири хвилини, двадцять секунд інтенсивного навантаження, десяти секундна перерва.

Тренувальний процес функціональної підготовки експериментальної групи у другому підготовчому періоді включав вправи спеціальної фізичної підготовки, які виконувалися за методикою Табата.

У ході проведеного експерименту були отримані наступні дані. В експериментальній групі результати тестування показників фізичної підготовленості футболістів по закінченні другого етапу експерименту покращилися на статистично значущу величину ($p<0,001$, $p<0,05$) порівняно з початковим тестуванням у всіх контрольних тестах (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи (n=12)

Досліджуваний показник	Етапи дослідження	X	S	m	t	p
Біг 30 м	1 етап	5,41	1,12	0,11	6,19	<0,001
	2 етап	4,22	0,82	0,10		
Біг 100 м	1 етап	14,21	3,28	1,22	2,31	<0,05
	2 етап	12,82	3,20	1,44		
Удар м’яча на дальність (м)	1 етап	47,91	6,21	3,53	2,38	<0,05
	2 етап	64,25	6,36	4,22		
Десятиразовий стрибок з ноги на ногу (м)	1 етап	17,30	2,55	1,12	2,48	<0,05
	2 етап	22,17	2,33	1,15		
Стрибок у довжину з місця (см)	1 етап	219,72	11,23	5,36	2,87	<0,05
	2 етап	246,02	11,25	5,48		
Кидок м'яча 2 кг двома руками з-за голови з в.п. сидячи (см)	1 етап	804,10	0,84	0,28	5,28	<0,001
	2 етап	1004,6	0,80	0,27		

Особливо суттєвими були поліпшення результатів за тестами «біг 30 м» (приріст показника майже на 1,20 с, $p<0,001$), а так само «кидок м’яча 2 кг двома руками з-за голови з в. п. сидячи» (приріст показника на 200,50 см, $p<0,001$). Всі отримані дані знаходяться у межах допустимих величин і є достовірними.

Позитивні зміни величини показників фізичної підготовленості юнаків-футболістів були також отримані протягом експерименту в контрольній групі на рівні $p<0,05$ у чотирьох з шести запропонованих тестів. Однак, динаміка позитивних змін, знаходиться на більш низькому рівні значень, ніж в експериментальній групі (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості футболістів контрольної групи (n=12)

Досліджуваний показник	Етапи дослідження	X	**S**	m	t	p
Біг 30 м	1 етап	5,40	1,12	0,19	1,19	>0,05
	2 етап	5,18	1,54	0,16		
Біг 100 м	1 етап	14,10	3,81	1,43	2,49	<0,05
	2 етап	13,30	3,41	1,11		
Удар м’яча на дальність (м)	1 етап	48,10	5,48	3,16	2,50	<0,05
	2 етап	58,11	5,44	4,77		
Десятиразовий стрибок з ноги на ногу (м)	1 етап	17,20	2,50	1,45	2,65	<0,05
	2 етап	19,01	3,61	1,62		
Стрибок у довжину з місця (см)	1 етап	220,04	11,13	5,54	1,58	<0,05
	2 етап	238,04	11,38	6,32		
Кидок м'яча 2 кг двома руками з-за голови з в.п. сидячи (см)	1 етап	804,30	0,79	0,26	1,87	>0,05
	2 етап	900,60	0,62	0,21		

Звертає на себе увагу той факт, що в тестах «біг 30 м» (приріст показника на 0,22 с, p>0,05), а так само «кидок м'яча 2 кг двома руками з-за голови з в. п. сидячи» (приріст показника на 96,30 см, p>0,05), в яких були отримані найбільш значущі поліпшення показників досліджуваних якостей в експериментальній групі, взагалі не виявлено статистично значущих покращень у спортсменів контрольної групи.

Переконливим підтвердженням високого ступеня ефективності розробленої програми занять з фізичної підготовки стали результати порівняльного аналізу даних перевірки рівня загального фізичного стану та функціональної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп, проведеного після завершення експерименту (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної працездатності та функціональної підготовленості футболістів вікової категорії U-19 експериментальної та контрольної груп після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група
вPWC170, кгм•хв-1•кг-1	16,72±0,57	19,18±0,63**
вМСК, мл•хв-1•кг-1	50,21±1,28	56,75±1,45**
АЛАКє, %	32,24±0,86	43,17±1,15***
ЛАКЄ, %	21,52±0,63	27,33±0,76***
ПАНО %	50,95±1,12	59,13±1,31***
ЧССпано, уд•хв-1	135,14±3,03	151,79±3,37***

Примітка: * - p<0,05; ** - p<0,01; *** - p<0,001 в порівнянні з величинами показників, зареєстрованими в контрольній групі.

На наш погляд, отримані дані свідчать про більш ефективний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості футболістів вікової категорії U-19, які складали експериментальну групу. Отже, отримані результати дають змогу стверджувати про наступне.

Висновки. У ході проведеного експерименту було встановлено достовірне підвищення результатів показників фізичної підготовленості футболістів вікової категорії U-19, суттєве покращення техніки виконання вправ, безпосередньо пов'язаних з ефективністю техніко-тактичних дій у футболі. Доведено, що наприкінці експерименту у футболістів експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі, ніж у спортсменів контрольної групи, величини фізичної працездатності, функціональної підготовленості та аеробної продуктивності. Отримані експериментальні дані достовірні на статистичному рівні p<0,001, p<0,05.

У цілому, результати експерименту свідчать про те, що застосування в першому та другому підготовчих періодах тренувального процесу футболістів вікової категорії U-19 розробленої програми тренувальних занять з фізичної підготовки, побудованої за системою Табата сприяє підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів у рамках окремих тренувальних мікроциклів, що суттєво підвищує ефективність навчально-тренувального процесу. Це дає підставу рекомендувати розроблену програму для практичного використання в системі спортивної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Перспективою подальших досліджень є розробка та впровадження нових програм побудови процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів, спеціалізацією яких є футбол, на різних етапах багаторічного тренування.

Список літературних джерел.

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с

2. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: дис. … доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 / Г.А. Лісенчук. – К., 2004. – 400 с.

4. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. М. Костюкевич ; МОНМС України ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 41 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев // 5–е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

6. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

7. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса. - М.: Советский спорт, 2013. - 180 с.

8. Воложанин С.Е. Специальная силовая подготовка юношей-футболистов по мини-футболу / С.Е.Воложанин, М.О.Аксенов, А.П.Атутов // Вестник Бурят. гос. ун-та. Сер. Физ. культура и спорт. – 2014. – Вып. 13. – С. 24-29.

9. Сарсания С.К. Физическая подготовка футболистов / С.К. Сарсания, К.С. Сарсания, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2004 – 192 с.

10. Бабаян С. С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.Усманов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 19–20.

11. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.

СРАВНЕНИЕ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ И ВЕЛОСПОРТЕ

Колосова Елена, Халявка Татьяна, Горенко Зоя

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Установлено, что специфика спортивной деятельности определяет характер функциональной перестройки нервно-мышечного аппарата у спортсменов-прыгунов в воду и велоспортсменов. Различия электронейромиографических параметров могут быть связаны с различным содержанием жира в организме, а также с разным объемом и структурой мышц.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ELECTROMYOGRAPHIC INDICES OF ATHLETES PERFORMING IN DIVING AND CYCLING Kolosova Olena, Khalvavka Tetvana, Horenko Zova

It was found that specificity of sport activity determines the functional reorganization of the neuromuscular system of athletes performing in diving and cycling. The difference of the EMG indices between two athletes groups might be due to different fat level, muscle volume and also to different rate of reflex excitability of segmental α-motoneurones.

ПОРІВНЯННЯ ЕЛЕКТРОНЕЙРО-МІОГРАФІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ВОДУ ТА ВЕЛОСПОРТІ Колосова Олена, Халявка Тетяна, Горенко Зоя

Встановлено, що специфіка спортивної діяльності визначає характер функціональної перебудови нервово-м'язового апарату у спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду та велоспорті. Різниця в електронейроміографічних параметрах може бути пов'язана з різним вмістом жиру в організмі, а також з різним об'ємом та структурою м'язів.

Ключевые слова:

электронейромиография, Н-рефлекс, прыжки в воду, велоспорт.

stimulation electromyography, H-reflex, diving, cycling.

електронейроміографія, Н-рефлекс, стрибки у воду, велоспорт.

Постановка проблемы. Физиологическая адаптация вследствие постоянных физических нагрузок повышает способность выполнять физическую нагрузку, а также эффективность ее выполнения. При силовых тренировках увеличивается сила мышц, при аэробных — повышается эффективность функционирования сердца и легких, а также увеличивается выносливость организма. Эти адаптации специфичны для различных типов тренировочных нагрузок, характерных для разных видов спорта. Для достижения специфической тренировочной адаптации тренировочная программа должна обеспечить нагрузку тех физиологических систем, которые имеют решающее значение для достижения оптимальных результатов в данном виде спорта [1, 2].

Для оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата, в частности сегментарного аппарата уровня L_4-S_3 пояснично-крестцового отдела спинного мозга у спортсменов перспективным представляется примененение электронейромиографического (ЭНМГ) метода исследования, в ходе которого определяются показатели Н-рефлексометрии [3,4]. Так, обнаружены различия параметров Н-рефлекса икроножной мышцы у различных групп спортсменов (бег, лыжные гонки, прыжки в воду) [5], легкоатлетов различной специализации (спринтеров и стайеров) [6], а также показателей Н-рефлексометрии камбаловидной мышцы у спортсменов, специализирующихся в велоспорте и гребле [7].

Таким образом, представляет интерес исследование и сравнение ЭНМГ-показателей у спортсменов различных видов спорта, испытывающих нагрузку различных типов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Цель и задачи исследования. Целью нашей работы были оценка и сравнительный анализ функционального состояния нервно-мышечного аппарата у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся прыжками в воду и велоспортом.

Методы и организация исследования. В исследованиях принимало участие 34 высококвалифицированных спортсмена (мастера спорта и мастера спорта международного класса), специализирующихся в прыжках в воду, в возрасте от 16 до 31 года (группа 1) и 38 высококвалифицированных спортсменов (мастеров спорта и мастеров спорта международного класса), занимающихся велоспортом, в возрасте от 15 до 29 лет (группа 2), без неврологических заболеваний в анамнезе и симптомов неврологической патологии на момент обследования.

Электронейромиографическое исследование проводили на нейродиагностическом комплексе Nicolet Viking Select. Использовали методику Н-рефлексометрии камбаловидной мышцы голени *(m. soleus)* [3, 4]. При исследовании спортсмен находился в положении лежа на животе, стопы свободно свисали с кушетки. Н-рефлекс камбаловидной мышцы *(m. soleus)* вызывали биполярной чрезкожной стимуляцией большеберцового нерва *(n. tibialis)* в подколенной ямке. Для регистрации электромиографических сигналов (рефлекторного Н-ответа и прямого М-ответа) использовали пару стандартных поверхностных электродов с межэлектродным расстоянием 20 мм. Процентное содержание жира определяли методом сегментарного биоэлектрического импедансного анализа с помощью анализатора состава тела Tanita BC-418MA [8].

Результаты и их обсуждение.

Анализировались следующие ЭНМГ-параметры: $П_Н$ и $П_М$ (пороги возникновения Н-ответа и М-ответа, мА), $П_Н/П_М$ (соотношение порогов возникновения Н- и М-ответов, усл. ед.), $Н_{макс}$ и $М_{макс}$ (амплитуды максимального Н-ответа и максимального М–ответа, мВ), $Н_{макс}/М_{макс}$ (соотношение амплитуд максимальных Н- и М-ответов, %). Анализировали показатели для правой конечности (ПК) и левой конечности (ЛК). В группе 1 и 2 определяли средние значения ЭНМГ-показателей (табл. 1). Достоверность различий параметров в разных группах определялась с помощью критерия Стьюдента для парных выборок.

Таблица 1

Электронейромиографические показатели спортсменов, специализирующихся в прыжках в воду и велоспорте (mean ± se)

ЭНМГ-параметр	Норма	Сторона тела	Группа 1 (прыжки в воду)	Группа 2 (велоспорт)
$П_Н$, мА	3-12	ПК	8,9 ± 0,5	6,6 ± 0,4**
		ЛК	8,5 ± 0,4	6,3 ± 0,4**
$П_М$, мА	5-20	ПК	12,8 ± 0,7	9,9± 0,6**
		ЛК	12,5 ± 0,7	9,3 ±0,6**
$П_Н/П_М$, усл. ед.	<1	ПК	0,71± 0,03	0,66± 0,02
		ЛК	0,69 ± 0,02	0,69 ± 0,02
$Н_{макс}$, мВ	3-12	ПК	5,5 ± 0,4	7,7± 0,5**
		ЛК	5,8 ± 0,4	6,9 ±0,4*
$М_{макс}$, мВ	3-15	ПК	8,4 ± 0,5	11,7± 0,5**
		ЛК	9,7 ± 0,5	10,7 ±0,5*
$Н_{макс}/М_{макс}$, %	40-100	ПК	65,3 ± 2,8	65,5 ±2,5
		ЛК	61,0 ± 2,3	64,3 ± 2,6

*Примечание. ** - достоверность различий между группами 1 и 2 P<0,01; * - достоверность различий между группами 1 и 2 P<0,05.*

Анализ результатов показал, что пороговые значения Н- и М-ответов в группе 1 (прыжки в воду) были достоверно (P<0,01) выше по сравнению с группой 2 (велоспорт) (табл. 1, рис. 1). Такое различие значений порогов Н- и М-ответов может быть связано с более высоким процентным содержанием жира, и, следовательно, с большей толщиной подкожной жировой клетчатки в организме спортсменов, специализирующихся в прыжках в воду, чем у спортсменов, занимающихся велоспортом (табл. 2). Данные наших исследований согласуются с результатами определения содержания жира у спортсменов различных видов спорта [8, 9].

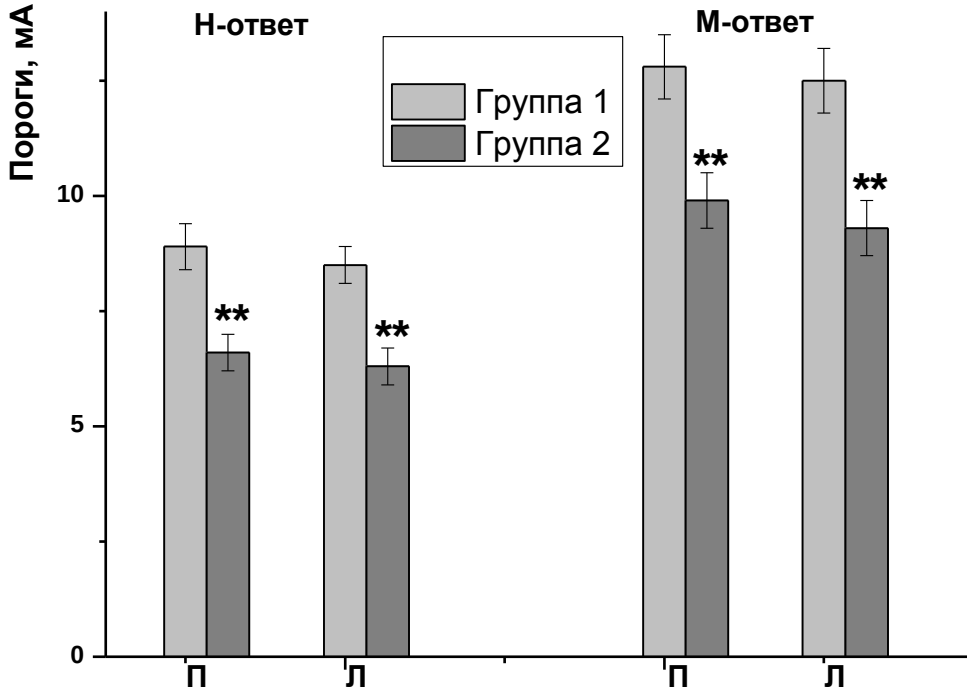


Рис. 1. Сравнение порогов Н- и М-ответов у спортсменов, специализирующихся в прыжках в воду (группа 1) и велоспорте (группа 2).
П – правая сторона тела, Л – левая сторона тела.

Таблица 2

Содержание жира в организме спортсменов, специализирующихся в прыжках в воду и велоспорте (mean ± se)

Содержание жира, %	Группа 1 (прыжки в воду)	Группа 2 (велоспорт)
Общее	16,2 ± 0,9	14,3 ± 0,8*
Правая нога	19,6 ± 1,5	15,7 ± 1,3*
Левая нога	19,3 ± 1,5	15,5 ± 1,4*

*Примечание. *Достоверность различий между группами 1 и 2 P<0,05.*

Установлено, что амплитуды Н- и М-ответов с обеих сторон тела были достоверно выше в группе 2 (велоспорт) по сравнению с группой 1 (прыжки в воду) (табл. 1, рис. 2). При этом различий в значениях соотношений амплитуд максимальных Н- и М-ответов обнаружено не было (табл. 1). Из литературных источников известно, что увеличение максимальной амплитуды Н-рефлекса наблюдается при уменьшении нисходящих влияний, осуществляющих пресинаптическое торможение IA–афферентов, и этот процесс сопровождается повышением рефлекторной возбудимости сегментарных α-мотонейронов [3, 10]. Можно предположить, что в группе 2 (велоспорт) происходит увеличение рефлекторной возбудимости α-мотонейронов тех двигательных единиц, которые задействованы при выполнении систематических тренировочных и соревновательных нагрузок.

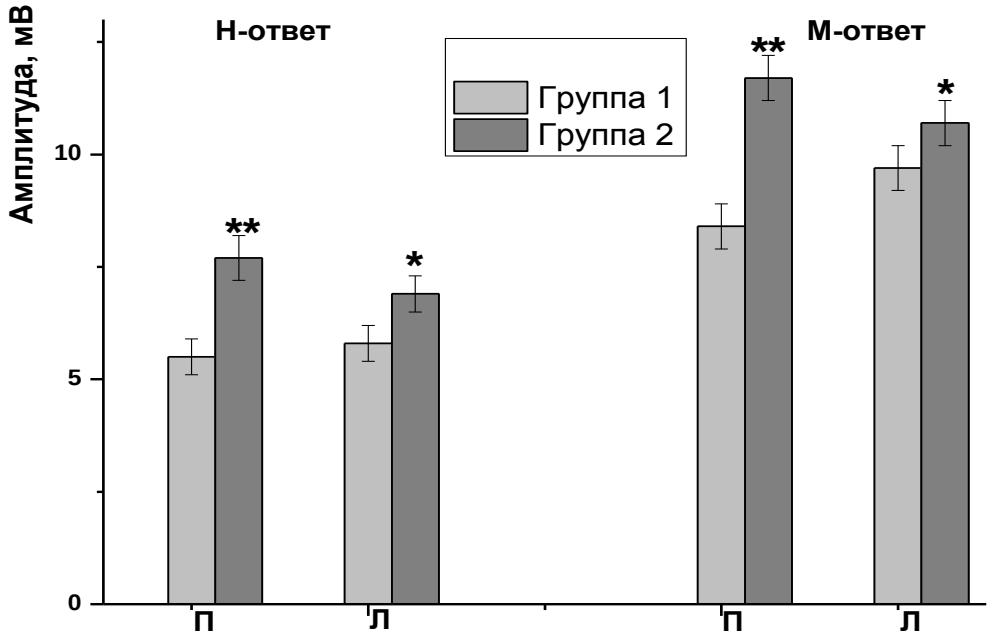


Рис. 2. Сравнение амплитуд максимальных Н- и М-ответов у спортсменов, специализирующихся в прыжках в воду (группа 1) и велоспорте (группа 2). П – правая сторона тела, Л – левая сторона тела.

Различие амплитуд М-ответов у исследуемых групп спортсменов может быть связано с различным объемом мышц и составом мышц по типу волокон, характерным для разных видов спорта [1, 11]. Нервные механизмы, вызывающие увеличение силы сокращения мышцы (косвенным показателем которой может служить амплитуда максимального М-ответа), могут включать рекрутирование большего числа двигательных единиц, действующих синхронно, а также понижение аутогенного торможения нервно-сухожильного волокна [1].

Таким образом, можно предположить, что характер функциональной перестройки нервно-мышечного аппарата определяется спецификой спортивной деятельности.

Выводы. Обнаружена взаимосвязь пороговых значений Н- и М-ответов камбаловидной мышцы голени с уровнем содержания жира в организме спортсменов, специализирующихся в прыжках в воду и велоспорте.

Выявлено, что амплитуды максимальных Н- и М-ответов камбаловидной мышцы выше у спортсменов, специализирующихся в велоспорте, чем у спортсменов-прыгунов в воду, что может быть связано с различным объемом мышц, а также разным уровнем рефлекторной возбудимости сегментарных α-мотонейронов.

Установлено, что специфика спортивной деятельности определяет характер функциональной перестройки нервно-мышечного аппарата.

Перспективы дальнейших исследований по данному направлению.

Представляет интерес дальнейшее исследование с проведением сравнительного анализа ЭНМГ-показателей у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, у которых в процессе профессиональной деятельности нервно-мышечный аппарат испытывает нагрузки разных типов.

Список использованных литературных источников.

1. Уилмор, Д.Х. Физиология спорта / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл – К.: Вид-во «Олімпійська література», 2001. - 503 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

3. Бадалян Л.О. Клиническая электромиография / Л.О. Бадалян, И.А. Скворцов. – М: Медицина, 1986. – 368 с.

4. Команцев В.Н. Методические основы клинической электронейромиографии. Руководство для врачей / Команцев В.Н. - Санкт-Петербург, 2006. – 349 с.

5. Попова, И.Е. Функциональные особенности Н-рефлекса спортсменов различных специализаций в годичном цикле тренировок / И.Е. Попова, А.В. Сысоев // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4. - С. 156-159.

6. Цветков, М.С. Н-рефлекс и М-ответ в связи с особенностями свойств мышц и их резервных возможностей у бегунов на короткие и длинные дистанции / М.С. Цветков // Вестн. Новгород. гос. ун-та. Сер. Мед. науки. – 1998. - № 7. - С. 19-21.

7. Колосова Е.В., Халявка Т.А. Сравнение параметров Н-рефлексометрии у спортсменов, специализирующихся в гребле и велоспорте // Материалы XIV Международной конференции «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму». – Беларусь (Минск). – т. 3. – 2016. – С. 84-86.

8. Yamada Y. Inter-sport variability of muscle volume distribution identified by segmental bioelectrical impedance analysis in four ball sports / Y. Yamada, Y. Masuo, E. Nakamura, S. Oda // J. Sports Med. – 2013. – Vol. 4. – P. 97–108.

9. Hamano S. Relationship between performance test and body composition/physical strength characteristic in sprint canoe and kayak paddlers / S. Hamano, E. Ochi, Y. Tsuchiya, E. Muramatsu, K. Suzukawa, S. Igawa // J. Sports Med. – 2015. – Vol. 6. – P. 191–199.

10. Зенков Л.Р. Функциональная диагностика нервных болезней: Руководство для врачей / Л.Р. Зенков. - М.: МЕДпресс-информ, 2004. - 488 с.

11. Иорданская Ф.А. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта: диагностика, механизмы адаптации, средства коррекции / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт, 1993. – 293 с.

МОДЕЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Костюкевич Виктор

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Аннотации:

Разработана интегральная оценка технико-тактической деятельности футболистов, которая состоит из

THE COMPLEX METHODICAL APPROACH ON DEFINITION OF

МОДЕЛЬНІ ЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ

шести специфических показателей: коэффициента интенсивности, коэффициента мобильности, коэффициента агрессивности, коэффициента эффективности, коэффициента эффективности единоборств, коэффициента созидания. Определены модельные значения интегральной оценки технико-тактической деятельности для высококвалифицированных футболистов различных игровых амплуа. Выявлено, что для каждого игрового амплуа характерно выполнение технико-тактических действий с учётом координационной сложности и игровой напряжённости.	**INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF FOOTBALL PLAYERS IS ANALYZED** **Kostyukevich Victor** The integral estimation of technical and tactical activity of football players is developed, which consists of six specific indicators: intensity factor, mobility coefficient, aggression coefficient, efficiency coefficient, efficiency coefficient of martial arts, creativity ratio. The model values of the integrated assessment of technical and tactical activity for highly skilled players of various playing roles are determined. It is revealed that for each playing role is characteristic of the implementation of technical and tactical actions, taking into account the coordination complexity and game tension.	**ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА** **Костюкевич Віктор** Аналізується комплексний методичний підхід щодо визначення показників змагальної діяльності футболістів. Розроблена інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності футболістів, яка складається з шести специфічних показників: коефіцієнту інтенсивності, коефіцієнту мобільності, коефіцієнту агресивності, коефіцієнту ефективності, коефіцієнту ефективності єдиноборств, коефіцієнту креативності. Визначені модельні значення інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності для висококваліфікованих футболістів різних ігрових амплуа. Виявлено, що для кожного ігрового амплуа характерно виконання техніко-тактичних дій з урахуванням координаційної складності та ігрової напруженості.
Ключевые слова: футболисты высокой квалификации, соревновательная деятельность, интегральная оценка технико-тактической деятельности, модельные показатели.	football players of high qualification, competitive activity, integral assessment of technical and tactical activity, model indicators.	футболісти високої кваліфікації, змагальна діяльність, інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності, модельні показники.

Постановка проблемы. Анализ соревновательной деятельности является ключевым звеном в общей структуре управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. Достаточно важной эта проблема есть для футбола. Для объективной оценки технико-тактической деятельности футболистов в игре, недостаточной будет информация лишь о качественных показателях как отдельных ТТД, так и их общего количества. Прежде всего, это связано с теми определенными функциями, которые возложены на каждого футболиста в процессе игры. Игровая деятельность, например, центрального защитника протекает в совершенно других условиях, чем нападающего. И если первый имеет возможность в 60-70 % игровых эпизодов играть на так называемых «чистых мячах», тогда как нападающему приходится выполнять ТТД, в большинстве случаев, в условиях ограниченных пространством и временем, а также активной помехи со стороны соперника.

То есть необходим подход для комплексного проведения контроля и анализа соревновательной деятельности в футболе. Таким комплексным контролем является интегральная оценка технико-тактической деятельности футболистов.

Анализ публикаций по исследованной теме. Анализ литературных источников по исследованной проблеме подтвердил предположение, что результаты анализа соревновательной деятельности спортсменов в командных игровых видах спорта изложены в публикациях многих авторов [2, 5, 8, 9, 10, 14 и др.], анализируются отдельные стороны

соревновательной деятельности спортсменов-игровиков с учетом игровых амплуа [3, 4, 7, 13]. На основе результатов исследования разработаны модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов командных игровых видов спорта [1, 6, 11, 12, 15]. В то же время, проблема изучения соревновательной деятельности спортсменов-игровиков с учетом не только не только количественных и качественных показателей, а также координационной сложности выполнения технико-тактических действий требует дальнейшего исследования на основе современных методических подходов.

Предметом данного исследования есть определение моделей интегральной оценки технико-тактической деятельности высоко-квалифицированных футболистов различных игровых амплуа.

Исследование выполнено в рамках темы «Теоретико-методические основы программирования и моделирования подготовки спортсменов различной квалификации» (номер государственной регистрации 0116U005299).

Цель исследования – на основе комплексного подхода определить модели интегральной оценки технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов различных игровых амплуа.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; видеосъемка соревновательной деятельности; методы математической статистики.

Организация исследования: на протяжении 2013-2016 гг. исследовалась соревновательная деятельность ведущих футбольных команд Украины – «Динамо» (Киев), «Шахтер» (Донецк), «Днепр» (Днепропетровск). Анализировались только матчи Лиги чемпионов и Лиги Европы.

Результаты исследования и их обсуждение. Многолетнее наблюдение и анализ соревновательной деятельности футболистов позволил прийти к выводу, что объективная оценка технико-тактической деятельности каждого футболиста в игре должна базироваться на таких положениях:

- необходимо учитывать выполнение футболистом всех основных ТТД: передач, остановок, ведений, обводок, перехватов, отборов и ударов по воротам;
- выполнение каждого игрового приема должно рассматриваться в различных режимах координационной сложности;
- передачи мяча должны анализироваться как технико-тактический ход с целью удержания мяча, развития атаки или ее обострения;
- должны учитываться не только количественные, но и качественные показатели технико-тактической деятельности.

На основе изложенных положений была разработана интегральная оценка технико-тактической деятельности футболистов.[1]

Интегральная оценка отображает количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности игроков. С этой целью были разработаны шесть специфических показателей соревновательной деятельности – количественные (коэффициент интенсивности, коэффициент мобильности, коэффициент агрессивности) качественные (коэффициент эффективности, коэффициент эффективности единоборств, коэффициент созидания).

Коэффициент интенсивности (КИ) (баллы):

$$КИ = \frac{ТТДо}{t}, \qquad (1)$$

[1] Результаты исследования, что анализируются в этой статье рассматриваются в комплексе материалов двух предыдущих статей автора.

Костюкевич Виктор. Показатели технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации на чемпионате Европы 2016 года / Виктор Костюкевич // Фізична культура спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 1 (20). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 315-322.

Костюкевич Виктор. Тактические аспекты игры футболистов высокой квалификации / Виктор Костюкевич // Фізична культура спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 2 (21). – Житомир : вид-во ФОП Євенюк О. О., 2016. – С. 152-158.

где: $ТТД_О$ – общая сумма ТТД, выполненных игроком:

$ТТД_О = ТТД_{1-й\ РКС} + ТТД_{2-й\ РКС} + ТТД_{3-й\ РКС}$; t – время участия в игре футболиста.

Коэффициент мобильности (КМ):

$$КМ = \frac{ТТД_О - (ТТД_{лст\ 1-й\ РКС+2-й РКС} + ТТД_{уд 1-й\ РКС+2-й РКС} + ТТД_{рп\ 1-й РКС})}{t} \times 2, \quad (2)$$

где $ТТД_О$ – общее количество ТТД; $ТТД_{ост}$ –остановки мяча, выполненные в 1-м и 2-м РКС; $ТТД_{уд}$ – удерживающие передачи мяча, выполненные в 1-м и 2-м РКС; $ТТД_{рп}$ – развивающие передачи мяча, выполненные в 1-м РКС;

2 – соответствующий коэффициент.

Коэффициент агрессивности (КА):

$$КА = \frac{ТТД_{3-й\ РКС}}{t} \times 3, \quad (3)$$

где, 3 – соответствующий коэффициент.

Коэффициент эффективности (КЭ)

$$КЕ = \frac{ТТД_р}{ТТД_о}, \quad (4)$$

где, $ТТД_р$ – сумма реализованных технико-тактических действий.

Коэффициент эффективности единоборств (КЭЕ):

$$КЭЕ = \frac{ТТД_{р\ 3-й\ РКС}}{ТТД_{о\ 3-й\ РКС}}, \quad (5)$$

где: $ТТД_{р\ 3-йРКС}$ – реализованные технико-тактические действия в 3-м РКС; $ТТД_{о\ 3-йРКС}$ – сумма технико-тактические действия, которые выполнены в 3-м РКС

Коэффициент созидания (КС):

$$КС = \frac{(РП \times 1) + (ОП \times 2) + (О \times 1) + (У \times 5) + (ГП \times 5) + (Г \times 10)}{t}, \quad (6)$$

где: РП – количество реализованных развивающих передач мяча; ОП – количество реализованных обостряющих передач; О – количество реализованных обводок; У – количество реализованных ударов по воротам; ГП – количество голевых передач мяча; Г – количество голов;

1, 2, 5, 10 – соответствующие коэффициенты.

Интегральная оценка полевого игрока определяется по формуле:

$ИО = КИ + КМ + КА + КЭ + КЭЕ + КС$ (7).

Специфические показатели интегральной оценки технико-тактической деятельности футболистов различных игровых амплуа представлены в табл.1. Каждый из шести показателей ИО ТТД характеризирует отдельные компоненты соревновательной деятельности. Коэффициент интенсивности, определяет общую активность в игре. Наиболее высокие показатели КИ зафиксированы в опорного полузащитника ($\bar{x} \pm S$; 1,15±0,20), наименее – в нападающего (0,75±0,16). В игроков других амплуа КИ колеблется в пределах от 1,11±0,18 (крайний защитник) до 1,05±0,17 (центральный защитник). Коэффициент мобильности характеризирует общую мобильность игрока в течении матча, его стремление выполнить ТТД в движении на различных участках поля. Показатели КМ примерно одинаковы для игроков трех амплуа: опорного полузащитника – 1,39±0,12, крайнего полузащитника – 1,36±0,25 и инсайда – 1,36±0,24. Несколько меньшими эти показатели наблюдаются в крайнего (1,29±0,19) и центрального (1,22±0,18) защитников. У нападающего этот показатель составил 1,03±0,25 баллов.

Очень важным показателем в структуре технико-тактической деятельности футболистов является коэффициент агрессивности игрока в матче, его участие в единоборствах, активность в обводках, перехватах и отборах мяча, ударах по воротах. Как и предполагалось наиболее высокие показатели КА наблюдаются у нападающего – 1,09±0,24,

что на 22,0 % больше чем у крайнего полузащитника (0,85±0,34). У других игровых амплуа КА еще ниже: в крайнего и центрального защитников 0,69±0,15 и 0,65±0,19; в опорного полузащитника и инсайда 0,76±0,16 и 0,76±0,24.

Исходя из анализа трех количественных показателей ИО ТТД можно прийти к выводу, что наиболее сложные условия выполнения ТТД в игре наблюдаются в крайнего полузащитника (вингера) и нападающего. Следует предположить, что футболисты этих игровых амплуа в процессе матча выполняют наибольший объем скоростной работы, с одной стороны, и тратят наибольшее количество энергии – с другой.

Таблица 1

Модельные значения интегральной оценки технико-тактической деятельности футболистов различных игровых амплуа

Игровые амплуа	Специфические показатели интегральной оценки технико-тактической деятельности, баллы						
	КИ	КМ	КА	КЭ	КЭЕ	КС	ИО
Крайний защитник (*n*=20)	1,11 0,18 0,46 0,20 15,9	1,29 0,19 1,68 0,97 14,7	0,69 0,15 0,99 0,43 21,7	0,84 0,06 0,94 0,71 7,3	0,54 0,12 0,83 0,40 21,3	0,79 0,14 1,06 0,52 18,3	5,26 0,77 6,57 3,69 14,6
Центральный защитник (*n*=20)	1,05 0,17 1,33 0,69 16,3	1,22 0,18 1,55 0,88 14,7	0,65 0,19 1,26 0,53 30,1	0,86 0,90 0,96 0,61 10,9	0,61 0,14 0,88 0,37 22,4	0,72 0,12 0,92 0,48 16,4	5,11 0,54 6,39 4,38 10,5
Опорный полузащитник (*n*=18)	1,15 0,20 1,64 0,88 17,7	1,39 0,12 1,46 1,02 8,4	0,76 0,16 1,20 0,60 21,2	0,86 0,05 0,91 0,73 5,6	0,59 0,13 0,89 0,40 22,2	0,86 0,11 1,06 0,66 12,5	5,61 0,86 7,61 4,39 15,4
Крайний полузащитник (*n*=18)	1,06 0,18 1,42 0,78 16,5	1,36 0,25 1,91 0,97 18,9	0,85 0,34 1,73 0,46 41,0	0,83 0,07 0,93 0,68 8,4	0,67 0,11 0,86 0,47 15,9	0,82 0,29 1,72 0,66 35,5	5,59 0,91 7,78 4,47 16,2
Инсайд (*n*=18)	1,06 0,21 1,60 0,84 19,8	1,36 0,24 1,82 0,93 17,9	0,76 0,24 1,33 0,46 31,4	0,88 0,06 0,95 0,73 6,8	0,74 0,12 0,91 0,45 17,1	0,89 0,26 1,60 0,62 30,2	5,71 0,77 7,30 4,49 13,5
Нападающий (*n*=18)	0,75 0,16 0,98 0,38 21,9	1,03 0,25 1,51 0,58 24,8	1,09 0,24 1,67 0,79 22,2	0,72 0,08 0,81 0,50 11,8	0,61 0,14 0,82 0,29 23,8	0,70 0,23 1,24 0,40 32,9	4,90 0,84 6,21 3,08 17,2

Примечания: 1) КИ – коэффициент интенсивности; КМ – коэффициент мобильности; КА – коэффициент агрессивности; КЭ – коэффициент эффективности; КЭЕ – коэффициент эффективности единоборств; КС – коэффициент созидания; ИО – интегральная оценка; 2) первый ряд – $\bar{x}$; второй ряд – S; третий ряд – x_{max}; четвертый ряд – x_{min}; пятый ряд – V.

Что касается качественных показателей ИО ТТД футболистов, то практически для всех игровых амплуа, кроме нападающего, эффективность выполнения ТТД колеблется в пределах от 0,83±0,07 (крайний полузащитник) до 0,88±0,06 (инсайд). У нападающего КИ определен на уровне 0,72±0,08 баллов, что на 13,2 % меньше, чем у крайнего полузащитника.

Вызывает интерес, наиболее высокие показатели ИО ТТД в футболистов высокой квалификации, которые можно отнести к элите мирового футбола (табл. 2).

Таблица 2

Наиболее высокие показатели интегральной оценки соревновательной деятельности футболистов на Чемпионате мира 2010 года

Фамилия	Амплуа	Матч, счет	Специфические показатели интегральной оценки соревновательной деятельности						
			Коэффициент интенсивности	Коэффициент мобильности	Коэффициент агрессивности	Коэффициент эффективности	Коэффициент эффективности единоборств	Коэффициент созидания (надежности	Интегральная оценка
Нойер	Вратарь	Германия – Аргентина (1/4 финала): 3:0	0,48 (8,9)	0,57 (10,6)	0,39 (7,3)	0,86 (15,9)	1,0 (18,6)	2,08 (38,7)	5,38
Майкон	Крайний защитник	Бразилия – Голландия (1/4 финала): 0:2	422 (20,2)	1,51 (25,0)	0,54 (8,9)	0,89 (14,7)	0,72 (11,9)	1,16 (19,3)	6,04
Пике	Центральный защитник	Испания – Парагвай (1/4 финала): 1:0	1,19 (20,7)	1,46 (25,3)	0,69 (11,9)	0,85 (14,7)	0,68 (11,8)	0,89 (15,6)	5,76
Швай-штангер	Опорный полузащитник	Германия – Аргентина (1/4 финала): 3:0	1,27 (19,3)	1,58 (24,0)	0,96 (14,6)	0,89 (13,5)	0,72 (10,9)	1,16 (17,7)	6,57
Месси	Центральный полузащитник (инсайд)	Аргентина –Германия (1/4 финала): 0:3	1,62 (19,6)	1,98 (24,0)	1,17 (14,2)	0,90 (10,9)	0,76 (9,2)	1,82 (22,1)	8,25
Робен	Крайний полузащитник	Голландия – Уругвай (1/2 финала): 2:1	1,38 (18,8)	1,71 (23,2)	1,39 (18,9)	0,81 (11,0)	0,63 (8,6)	1,44 (19,5)	7,36
Вилья	Нападающий	Испания – Парагвай (1/4 финала): 1:0	0,96 (15,4)	1,24 (19,9)	1,53 (24,6)	0,80 (12,9)	0,62 (9,9)	1,06 (17,3)	6,21

Примечание. В скобках %-е соотношение.

В определенной степени эти показатели ИО ТТД можно рассматривать как эталонные для игроков различных амплуа. Следует обратить внимание, что в структуре ИО ТТД такого игрока как Месси (инсайд) наибольшее соотношение приходится на КМ – 24,0 % и КС – 22,1 %. Примерно такие показатели зафиксированы в крайнего полузащитника Робена – КМ –23,2 % и КС – 19,5 %. Как и следовало предполагать для нападающего Вильи наибольшее соотношение в ИО ТТД приходится на КА – 24,6 % и КС – 17,3 %. В опорного полузащитника сборной команды Германии Швайштангера самые высокие показатели ИО ТТД выявлены по показателям КИ 1,27 (19,3 %) и КМ – 1,58 (24,0 %). Подобная тенденция в соотношении специфических показателей ИО ТТД расматривается в крайнего защитника Майкона: КИ 1,22 (20,2 %); КМ – 1,51 (25,0 %) и центрального защитника Пике: КИ – 1,19 (20,7 %); КМ – 1,46 (25,3 %).

Если сравнить модельные показатели ИО ТТД игроков разных амплуа ведущих клубных команд Украины с показателями элитных футболистов, то можно констатировать, что модельные показатели ИО ТТД высококвалифицированных футболистов ведущих украинских клубов характеризируется более низкими значениями по сравнению из зафиксированными показателями ИО ТТД элитных футболистов. В частности ИО ТТД правого защитника сборной команды Бразилии больше на 12,9 % чем модельные значения ИО ТТД крайнего защитника ведущих клубных команд Украины. Соответственно, показатели ИО ТТД других амплуа элитных футболистов являются более высокими по игровым амплуа модельных значений высококвалифицированных футболистов клубных команд Украины: центрального защитника – на 11,2 %; опорного полузащитника – на 14,6 %; крайнего полузащитника – на 24,0 %; инсайда –на 30,7 %; нападающего – на 21,1 %. По этой разнице в какой то мере можно судить о резервах повышения показателей соревновательной деятельности футболистов клубных команд Украины.

В целом, если рассматривать модельные значения специфических показателей ИО ТТД высококвалифицированных футболистов различных амплуа, то следует сделать вывод, что в общей структуре ИО ТТД наибольшее значение для всех игровых амплуа приходится на количественные специфические показатели. Соотношение значений количественных и качественных специфических показателей ИО ТТД в игроков различных амплуа следующее: для крайнего защитника – 3,09 балла (58,7 %) и 2,17 балла (41,3 %); для центрального защитника – 2,92 балла (57,1 %) и 2,21 балла (42,9 %); для опорного полузащитника – 3,30 балла (58,8 %) и 2,31 балла (41,2 %); для крайнего полузащитника – 3,27 балла (58,5 %) и 2,32 балла (41,5%); для инсайда – 3,18 балла (55,7 %) и 2,53 балла (44,3 %); для нападающего – 2,87 балла (58,6 %) и 2,2 балла (41,4 %).

Количественные значения ИО ТТД, с одной стороны, характеризируют двигательную активность игроков, и с другой, координационную сложность выполнения ТТД в процессе игры (рис. 1).

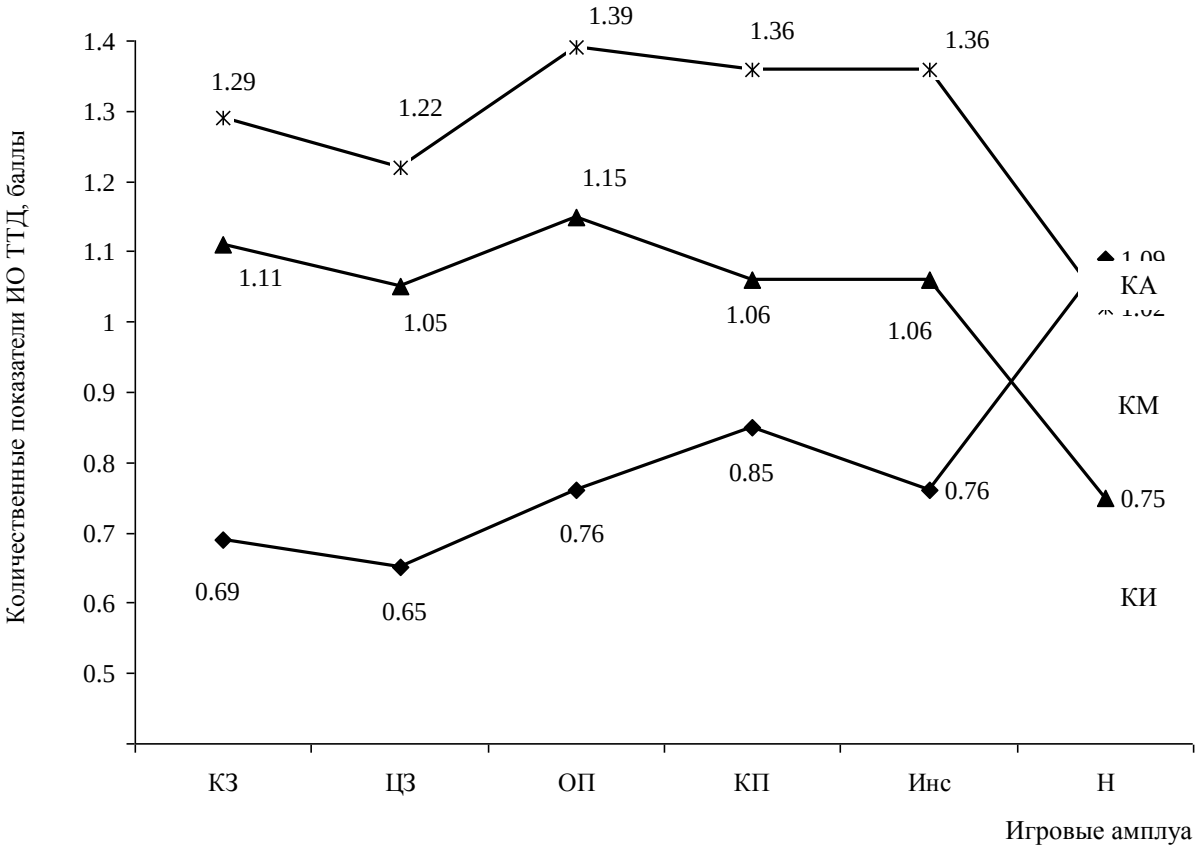


Рис. 1. Количественные показатели интегральной оценки технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов различных игровых амплуа: КЗ – крайний защитник; ЦЗ – центральный защитник; ОП – опорный полузащитник; КП – крайний полузащитник; Инс – инсайд; Н – нападающий; КИ – коэффициент интенсивности; КМ – коэффициент мобильности; КА – коэффициент агрессивности.

Наиболее динамичная игра характерна для таких игровых амплуа, как опорный полузащитник, крайний полузащитник и инсайд. Для нападающего важным является выполнение ТТД в условиях активной помехи со стороны соперника. Поэтому из всех игровых амплуа у нападающего наибольшее значение КА – 1,09 (см. рис. 1).

Достаточно важную информацию можно получить при анализе качественных показателей ИО ТТД футболистов (рис. 2). Чем более сложные условия выполнения ТТД футболистом в игре, тем меньше значение таких качественных показателей ИО ТТД как КЭ и КЭЕ. Наиболее важным показателем ИО ТТД футболистов среди качественных показателей есть КС, который в наибольшей мере характеризирует креативность игрока, его умение эффективно участвовать в игровых комбинациях развивающего и обостряющего характера. Наибольшее значение КС ИО ТТД присущи таким игровым амплуа, как опорный полузащитник и инсайд (см. рис. 1).

Таким образом, анализ соревновательной деятельности в футболе на основе ИО ТТД позволяет более целенаправленно управлять подготовкой футболистов.

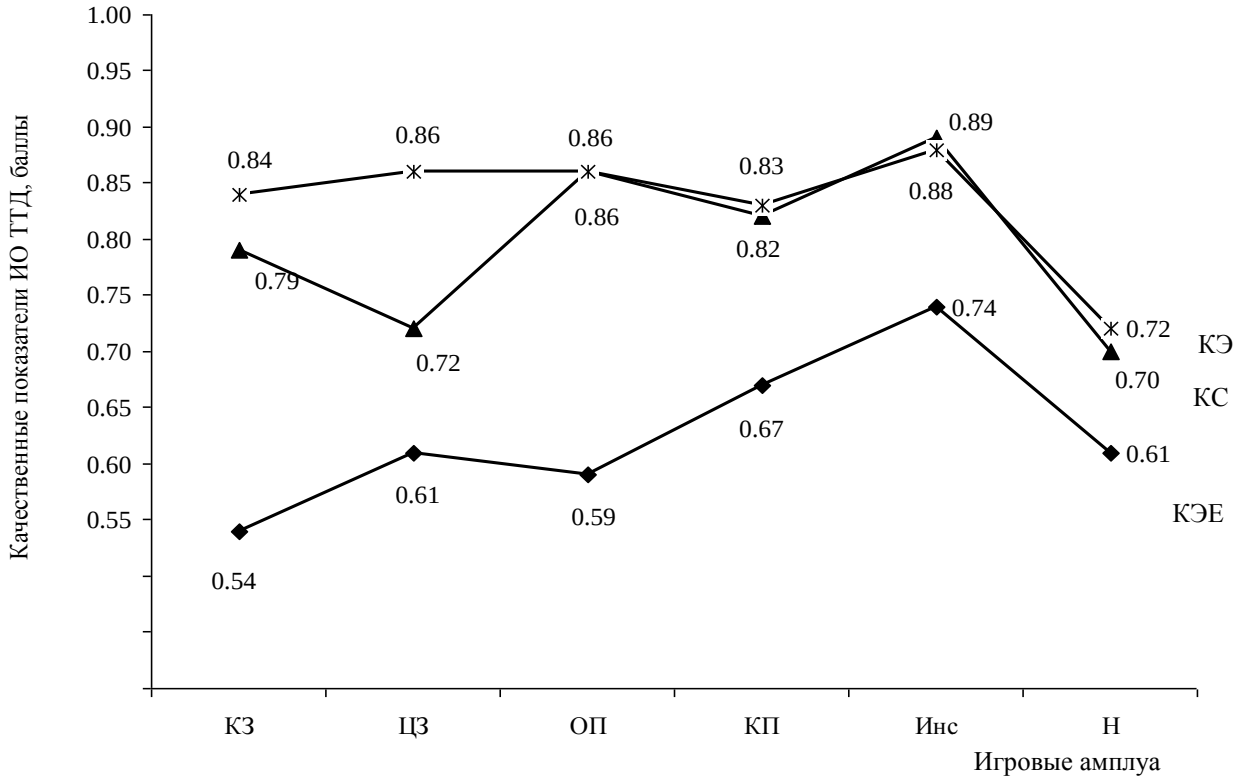


Рис. 2. Качественные показатели интегральной оценки технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов различных игровых амплуа: КЗ – крайний защитник; ЦЗ – центральный защитник; ОП – опорный полузащитник; КП – крайний полузащитник; Инс – инсайд; Н – нападающий; КЭ – коэффициент эффективности; КЭЕ – коэффициент эффективности единоборств; КС – коэффициент созидания.

Выводы.

Эффективность управления подготовкой футболистов зависит от комплексного подхода анализа выполнения технико-тактических действий в процессе игры.

Таким подходом является интегральная оценка технико-тактической деятельности как в общекомандном аспекте, так и по игроках различных игровых амплуа.

Определены модельные значения специфических показателей ИО ТТД для крайнего и центрального защитников, крайнего полузащитника, инсайда и нападающего. Сравнение этих значений с показателями футболистов в конкретной игре позволит вносить определенные коррекции в тренировочном процессе.

Перспектива дальнейших исследований будет обусловлена разработкой командных моделей соревновательной деятельности в футболе на основе ИО ТТД.

Литература

1. Вознюк Т. В. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. / Т. В. Вознюк, А.І. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Випуск 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 267-271.

2. Вознюк Т. В. Морфофункціональні показники кваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту. / Т. В. Вознюк, О. А. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2011. – С. 58-67.

3. Воронова Валентина. Психологические профили высококвали-фицированных хоккеистов различного игрового амплуа. / Валентина Воронова, Алексей Михнов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. –Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 283-289.

4. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436 с.

5. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДФДМ (ХХПІ), 2008. – № 4. – С. 56-59.

6. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В. М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2009. – № 9. – С. 67-70.

7. Костюкевич В. М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів і університетів. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

8. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. – С. 32- 40.

9. Костюкевич Виктор. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. / Виктор Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 18. (Том 2) / ВДПУ; гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.

10. Мітова Олена. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення в командних спортивних іграх / Олена Мітова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 1. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 353-360.

11. Шинкарук О. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації / О. Шинкарук, М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 35-44.

12. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток / Н. Ю. Щепотіна. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – Випуск 18 (Том 2). – С. 239-246.

13. Kostyukevich Viktor / Integral assessment of technical and tactical activity of skilled players in field of hockey / Viktor Kostyukevich / Nauka v olimpijskom sporte. – 2008. – № 1. – s. 32-40.

14. Perepelytsya O. A. Technical training of highly skilled hockey players on the grass in the Context of Model – purpose approach. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport. 2013, vol. 8, pp. 69-73.

15. Shchepotina N. Y. Model characteristics of competitive activity of different skilled female volltyball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport. 2015, vol. 2, pp. 80-85. http: // dx.doi.org /10.15561/18189172.2015.0214

МОНІТОРИНГ СКЛАДУ ТІЛА ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Костюкевич Віктор, Перепелиця Олександр, Поліщук Володимир, Гудима Степан
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

В статті описується порівняльний аналіз показників складу тіла спортсменів різної кваліфікації в хокеї на траві.
В дослідженнях брали участь гравці молодіжної і національної

MONITORING BODY COMPOSITION OF HOCKEY PLAYERS ON THE GRASS WITH DIFFERENT SKILLS
Kostyukevych Viktor, Perepelytsya Oleksandr,

МОНИТОРИНГ СОСТАВА ТЕЛА ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
Костюкевич Виктор, Перепелица Александр,

збірної команд України з хокею на траві. Методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; метод біоелектричного імпенданса; методи математичної статистики. Здійснена характеристика складу тіла хокеїстів на траві різної кваліфікації за такими показниками: вік, довжина тіла, індекс маси тіла, відсотковий вміст жиру, відсотковий вміст скелетних м'язів, рівень вісцерального жиру, кількість енергії у стані відносного спокою.
Встановлено, що практично за всіма показниками гравці відповідають нормальному рівню. У 10-ти гравців (62,34 %) національної команди України зареєстрований високий рівень скелетної мускулатури. У 5-ти гравців (31,3 %) цієї команди цієї команди встановлений високий вміст скелетної мускулатури.

Polishchuk Volodymyr, Hudyma Stepan In the article comparative analysis of body composition of athletes of various qualifications in field hockey.
The study involved two youth players and the national team of Ukraine on field hockey. Methods: analysis of scientific-methodical literature; pedagogical observation; method of bioelectrical impendance; methods of mathematical statistics.
Characteristics of body composition of hockey players on the grass with different qualifications in terms of: age, body length, body mass index, percentage of fat, percentage of skeletal muscle, levels of visceral fat, the amount of energy in a state of relative calm.
Found that almost all indicators players are normal. 10 players (62,34 %) of the national team of Ukraine has registered a high level of skeletal muscles. In 5 players (31.3 per cent) this command this command is set to high content of skeletal muscles.

Полищук Владимир, Гудыма Степан В статье описывается сравнительный анализ показателей состава тела спортсменов различной квалификации в хоккее на траве.
В исследованиях принимали участие игроки молодежной и национальной сборной команды Украины по хоккею на траве.
Методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; метод биоэлектрического імпенданса; методы математической статистики.
Осуществлена характеристика состава тела хоккеистов на траве различной квалификации по показателям: возраст, длина тела, индекс массы тела, процентное содержание жира, процентное содержание скелетных мышц, уровень висцерального жира, количество энергии в состоянии относительного покоя.
Установлено, что практически по всем показателям игроки соответствуют нормальному уровню. В 10-ти игроков (62,34 %) национальной команды Украины зарегистрирован высокий уровень скелетной мускулатуры. В 5-ти игроков (31,3 %) этой команды этой команды установлен высокое содержание скелетной мускулатуры.

Ключові слова:
хокей на траві, спортсмени різної кваліфікації, показники складу тіла, метод біоелектричного імпенданса.

the field hockey sportsmen of different qualification, indicators of body composition by bioelectrical impedance method.

хоккей на траве, спортсмены различной квалификации, показатели состава тела, метод биоэлектрического импенданса.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Постановка проблеми. Моніторинг складу тіла є складовою частиною комплексного контролю підготовленості спортсменів. На основі аналізу показників вимірювання складу тіла розробляють моделі підготовленості спортсменів [8], а також здійснюється прогноз відносно динаміки спортивних результатів [1, 2, 6, 7].

Вимірювання складу тіла спортсменів у своїх дослідженнях здійснювали багато науковців [1, 2, 5, 6, 10, 11]. Зокрема, Н. Ю. Щепотіною [10] визначені 17 показників складу тіла кваліфікованих волейболісток – вміст жирового, м'язового, кісткового компонентів, сумарного вмісту води та ін. Порівняння показників складу тіла спортсменів командних ігрових видів спорту здійснено у дослідженнях Т. В. Вознюк [1]. Зміну показників складу тіла під впливом занять атлетичними видами спорту юних спортсменів досліджували Т. М. Дідик, К. П. Козлова [2]. Важливе місце моніторингу складу тіла відведено у фундаментальній праці американських науковців Роджера В. Ерла, Томаса Р. Бехля «Основи персонального тренування». Актуальною ця проблема є і для олімпійського виду спорту – хокею на траві.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз показників складу тіла хокеїстів на траві різної кваліфікації, що дозволить більш цілеспрямовано керувати тренувальним процесом.

Методи та організація дослідження. В процесі дослідження використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; метод біоелектричного імпенданса; методи математичної статистики. В дослідженні брали участь кваліфіковані хокеїсти на траві – гравці молодіжної збірної команди України та хокеїсти на траві високої кваліфікації – гравці національної збірної команди України. Дослідження проводилося у змагальному періоді річного тренувального циклу.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами. Дослідження виконувалося в рамках наукової теми «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації». Номер державної реєстрації 0116U005299.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз біоелектричного імпенданса був розроблений як потенційний метод оцінки складу тіла [7, с. 253]. Принцип його роботи заключається у вимірюванні імпенданса. Даний метод вимірювання оснований на тому, що нежирні тканини проводять електричний струм краще, ніж підшкірна жирова клітчата [7, с. 253; 12; 13]. В нашому дослідженні використовувався монітор складу тіла BFS11 компанії OMRON.

Прилад відповідає вимогам стандарту EN60601-1-2-2001 відносно стійкості до перешкод та безпеки випромінювання.

В процесі моніторингу визначалися такі компоненти складу тіла: індекс маси тіла (ІМТ); відсотковий вміст жиру; відсотковий вміст скелетної мускулатури; рівень вісцерального жиру.

Індекс маси тіла визначався за формулою [7]:

$$ІМТ = \frac{МТ, кг}{ДТ, м^2}, \quad (1)$$

де: *ІМТ* – індекс маси тіла; *МТ* – маса тіла; *ДТ* – довжина тіла.

Показники ІМТ наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Інтерпретація результату індексу маси тіла (ІМТ)

Індекс маси тіла, кг·м$^{-2}$	**Індекс маси тіла за даними Всесвітньої організації здоров'я**	**Номінальний індекс маси тіла**
< 18,5	– (Недостатня маса тіла)	7,0 – 10,7 10,8 – 14,5 14,6 – 18,4
18,5 – 25,0	0 (Нормальний)	18,5 – 20,5 20,6 – 22,7 22,8 – 24,9
25,0 – 30,0	+ (Надлишкова маса тіла)	25,0 – 26,5 26,6 –28,2 28,3 –29,9
≥ 30,0	++ (Ожиріння)	30,0 – 34,9 35,0 – 39,9 40,0 – 90,0

Примітка: наведені показники узгоджуються з показниками ожиріння, що запропоновані Всесвітньою організацією здоров'я (ВОЗ).

Відсотковий вміст жиру в організмі – це відношення маси жиру в організмі до загальної маси тіла.

$$ВВ_{жиру}(\%) = \frac{МЖ,\ кг}{МТ,\ кг} \times 100, \quad (2)$$

де: $ВВ_{жиру}(\%)$ – відсотковий вміст жиру, МЖ – маса жиру в організмі, МТ – маса тіла.

В залежності від місця накопичення жиру в організмі він ділиться на вісцеральний (внутрішній) і підшкіряний.

Вісцеральний жир – це жир, що обгортає внутрішні органи.

Інтерпретація результатів вимірювання вісцерального жиру та жиру в організмі наведена у табл. 2, 3.

Підшкіряний жир – це жир під шкірою.

Таблиця 2

Інтерпретація результату вимірювання вісцерального жиру

Рівень вісцерального жиру	**Класифікація рівня**
1 – 9	0 (Нормальний)
10 – 14	+ (Високий)
15 – 30	++ (Дуже високий)

Таблиця 3[2]

Інтерпретація результатів вимірювання відсоткового вмісту жиру в організмі (фрагмент)

Стать	**Вік**	**– (Низький)**	**0 (Нормальний)**	**+ (Високий)**	**++ (Дуже високий)**
Чоловіки	17	< 10,1 %	10,1 – 24,2 %	24,3 – 26,8 %	≥ 26,9 %
	18-39	< 8,0 %	8,0 – 19,9 %	20,0 – 24,9 %	≥25,0 %

Важливим показником складу тіла є відсоток скелетної мускулатури. Збільшення відсоткового вмісту скелетних м'язів означає, що організм може легше витрачати енергію, а значить менше схильний до накопичення жиру. В табл. 4 наведена інтерпретація результату відсоткового вмісту скелетних м'язів в організмі.

Таблиця 4

Інтерпретація результатів вимірювання відсоткового вмісту скелетних м'язів в організмі (фрагмент)

Стать	**Вік**	**– (Низький)**	**0 (Нормальний)**	**+ (Високий)**	**++ (Дуже високий)**
Чоловіки	18-39	< 33,3 %	33,3 – 39,3 %	39,4 – 44,0 %	≥ 44,1 %

Методика вимірювання складу тіла окрім вищевказаних показників передбачає визначення кількості калорій для мінімального рівня енергії, щоб забезпечити організм для нормального функціонування у відносному стані спокою.

Одним із завдань дослідження було здійснити порівняльний аналіз показників складу тіла (включаючи вік, довжину тіла, масу тіла) хокеїстів на траві різної кваліфікації. Вимірювання здійснювалося ранком перед сніданком. Враховувалася стандартна похибка вимірювального приладу: маси тіла – ±0,4 кг (+1,0 %), % вмісту жиру – 3,5 %; % вмісту скелетних м'язів – 3,5 %; рівень вісцерального жиру – 3 рівні.

[2] Таблиця складена на основі даних, що приведені у публікації HD McCarthy та ін. в журналі International Journal of Obesity, Vol. 30.2006 p.

Показники складу гравців національної збірної команди України представлені в табл. 5, молодіжної збірної команди України – в табл. 6.

Аналіз табл. 5 дозволяє стверджувати, що у гравців високої кваліфікації, які входять до національної збірної команди України показники складу тіла переважно відповідають нормальному та високому рівню.

У всіх гравців зафіксований ІМТ, що відповідає нормальному рівню. У трьох гравців із 16-ти зареєстрований високий рівень вмісту жиру (18,7 %). В інших гравців цей показник знаходиться в межах норми. Для спортсменів високої кваліфікації важливим показником складу тіла є відсоткове значення вмісту скелетної мускулатури (% СМ).

Як видно із табл. 5 у 10-ти гравців % СМ характеризується високим рівнем, що складає 62,3 %, від загальної кількості гравців. У 5-ти гравців (31,3 %) % СМ відповідає дуже високому рівню. Лише в 1-го гравця % СМ знаходиться на нормальному рівні (6,4 %).

Відсотковий вміст вісцерального жиру у гравців національної збірної команди України з хокею на траві відповідає нормальному рівню.

Аналіз показників складу тіла кваліфікованих хокеїстів на траві (див. табл. 6), які є гравцями молодіжної збірної команди України, дозволяє констатувати:

1) показник ІМТ у 15-ти гравців (88,2 %) із 17-ти характеризується нормальним рівнем. В одного гравця (5,5 %) цей показник знаходиться нижче норми, ще в одного гравця (5,5 %) є надлишкова маса тіла.%

2) відсоток вмісту жиру у всіх гравців знаходиться в межах від нормального – 13 гравців (76,4 %) до високого – 4 гравці (23,6 %);

3) відсоток скелетних м’язів як нормальний рівень зареєстровано у трьох гравців (17,6 %), високий – в 11-ти гравців (64,8 %); дуже високий – у трьох гравців (17,6 %);

4) рівень вісцерального жиру у всіх гравців коливається від 4 до 7, що відповідає нормальному значенню.

Робочою гіпотезою дослідження передбачалося порівняння показників складу тіла висококваліфікованих і кваліфікованих хокеїстів на траві. Аналіз табл. 7 засвідчує, що між такими показниками як – довжина тіла, маса тіла, ІМТ, % жиру, % СМ, витрати енергії, % вісцерального жиру немає вірогідної різниці ($p<0,05$). Лише середній вік (25,4 років) гравців національної збірної команди України на 6,7 років (26,4 %) перевершує середній вік (18,7 років) молодіжної збірної команди України.

Таблиця 5

Показники складу тіла гравців національної збірної команди України з хокею на траві

№ з/п	Гравці	Амплуа	Вік	Довжина тіла, м	Маса тіла, кг	Індекс маси тіла, кг·м$^{-2}$	% жиру	% скелетної мускулатури	Витрати енергії, ккал	Рівень вісцерального жиру
1	Я. М.	КП	25	1,62	61,8	23,5 (0)	13,1 (0)	45,7 (++)	1579	6 (0)
2	К. В.	Н	22	1,83	75,7	22,6 (0)	14,7 (0)	42,8 (++)	1733	4 (0)
3.	К.А.	Н	19	1,85	76,4	22,3 (0)	12,2 (0)	44,5 (++)	1751	4 (0)
4.	Д. О.	ЦП	32	1,80	77,2	24,0 (0)	14,1 (0)	42,4 (+)	1734	6 (0)
5.	М. А.	КЗ	22	1,90	87,6	24,3 (0)	17,5 (0)	40,7 (+)	1880	5 (0)
6.	М. Ю.	ОП	27	1,67	68,9	24,7 (0)	23,8 (0)	38,1 (0)	1633	8 (0)
7.	М. Д.	КП	33	1,70	68,5	23,7 (0)	16,3 (0)	41,8 (+)	1626	6 (0)
8.	Д. С.	Н	23	1,76	62,0	20,0 (0)	9,7 (0)	46,0 (++)	1551	2 (0)
9.	Б. В.	Н	23	1,85	72,8	21,3 (0)	15,4 (0)	41,9 (+)	1678	3 (0)
10.	Л. Д.	КЗ	23	1,83	80,6	24,1 (0)	15,9 (0)	42,1 (+)	1859	6 (0)
11.	П. Р.	ЦЗ	38	1,74	72,9	24,1 (0)	13,8 (0)	42,3 (+)	1669	6 (0)
12.	Б. В.	КП	22	1,85	85,2	24,9 (0)	15,7 (0)	42,1 (+)	1859	6 (0)
13.	П. Ю.	В	25	1,80	71,3	22,0 (0)	9,7 (0)	45,6 (++)	1676	4 (0)
14.	П. О.	Н	29	1,70	71,6	24,8 (0)	20,6 (+)	39,8 (+)	1676	7 (0)
15.	Г. А.	Н	22	1,84	81,3	24,0 (0)	15,7 (0)	42,2 (+)	1809	5 (0)
16.	Я. О.	ЦЗ	21	1,88	84,5	23,9 (0)	10,3 (0)	44,9 (+)	1851	4 (0)
		n	16	16	16	16	16	16	16	16
		$\bar{x}$	25,4	1,79	74,9	23,4	14,9	42,7	1722,0	5,1
		S	5,45	0,07	7,30	1,38	3,99	2,23	93,20	1,42
		V	21,1	4,1	9,7	5,9	26,8	5,2	5,4	27,7

Примітки: 1. КЗ – крайній захисник; КП – крайній півзахисник; ЦЗ – центральний захисник; ОП – опорний півзахисник; ЦП – центральний півзахисник; Н – нападник; В – воротар.

2. Рівень: (–) – Низький; (0) – Нормальний; (+) – Високий; (++) – Дуже високий

Таблиця 6

Показники складу тіла гравців молодіжної збірної команди України з хокею на траві

№ з/п	Гравці	Амплуа	Вік	Довжина тіла, м	Маса тіла, кг	Індекс маси тіла, кг·м$^{-2}$	% жиру	% скелетної мускулатури	Витрати енергії, ккал	Рівень вісцерального жиру
1	П. В	ЦЗ	20	1,86	94,3	24,7 (0)	18,4 (0)	39,9 (+)	1977	8 (0)
2	Г. О.	КЗ	20	1,84	80,1	23,7 (0)	16,9 (0)	41,7 (+)	1795	5 (0)
3.	В. С.	КП	21	1,81	76,6	23,4 (0)	20,6 (+)	39,6 (+)	1739	5 (0)
4.	К. А.	Н	19	1,84	77,3	22,8 (0)	14,0 (0)	43,5 (+)	1764	4 (0)
5.	К. О.	ЦП	17	1,82	77,1	23,3 (0)	17,2 (0)	41,2 (+)	1802	4 (0)
6.	П. Ю.	КП	20	1,78	75,2	23,7 (0)	19,3 (0)	40,9 (+)	1734	6 (0)
7.	Ц. С.	ЦЗ	20	1,75	72,4	23,6 (0)	22,0 (+)	39,3 (+)	1690	6 (0)
8.	О. В.	КП	17	1,80	77,3	23,9 (0)	17,3 (0)	41,3 (+)	1809	6 (0)
9.	Б. С.	В	18	1,81	83,0	25,3 (0)	24,8 (+)	37,6 (+)	1832	7 (0)
10.	С. В.	ЦП	20	1,76	73,6	23,8 (0)	14,8 (0)	43,7 (+)	1726	5 (0)
11.	Ч. С.	Н	18	1,82	71,6	21,6 (0)	9,8 (0)	46,2 (+)	1696	3 (0)
12.	Ш. Ю.	КЗ	16	1,82	82,5	24,6 (0)	23,0 (+)	37,8 (0)	1895	3 (0)
13.	Ш. С.	ЦП	18	1,79	66,7	20,8 (0)	11,8 (0)	45,2 (++)	1626	2 (0)
14.	К. О.	КЗ	19	1,76	73,0	23,6 (0)	16,1 (0)	43,1 (+)	1788	5 (0)
15.	О. С.	ЦП	18	1,83	61,5	18,4 (–)	10,3 (0)	44,6 (++)	1521	1 (0)
16.	К. С.	В	19	1,82	78,2	23,8 (0)	18,0 (0)	41,3 (+)	1729	5 (0)
17.	К. О.	ОП	20	1,82	78,8	23,6 (0)	13,8 (0)	43,8 (+)	1781	5 (0)
		n	17	17	17	17	17	17	17	17
		$\bar{x}$	187,0	181,0	76,4	23,2	16,9	41,8	1759,1	4,7
		S	1,41	0,03	6,09	1,95	4,03	2,39	127,01	1,39
		V	7,3	1,3	7,9	8,4	23,8	5,7	7,2	29,6

Примітки: 1. КЗ – крайній захисник; КП – крайній півзахисник; ЦЗ – центральний захисник; ОП – опорний півзахисник; ЦП – центральний півзахисник; Н – нападник; В – воротар.

2. Рівень: (–) – Низький; (0) – Нормальний; (+) – Високий; (++) – Дуже високий

Таблиця 7

Показники складу тіла гравців національної (*n*=16) та молодіжної (*n*=17)збірних команд України з хокею на траві

Показники	**Команда**	**Статистичні показники**				
		$\bar{x}$	S	$\Delta\bar{x}_{НК} - \Delta\bar{x}_{МК}$	t	p
Вік, років	НК	25,4	5,45	6,7 (26,4)	4,8	< 0,01
	МК	18,7	1,41			
Довжина тіла, м	НК	1,79	0,07	- 0,02 (1,1)	0,6	> 0,05
	МК	1,81	0,03			
Маса тіла, кг	НК	74,9	7,30	- 1,8 (2,0)	0,8	> 0,05
	МК	76,4	6,09			
Індекс маси тіла, кг·м$^{-2}$	НК	23,4	1,38	0,2 (0,9)	0,3	> 0,05
	МК	23,2	1,95			
% жиру	НК	14,9	3,99	- 2,0 (11,8)	1,4	> 0,05
	МК	16,9	4,03			
% скелетної мускулатури	НК	42,7	2,23	0,9 (2,1)	0,8	> 0,05
	МК	41,8	2,39			
Витрати енергії, ккал	НК	1722,0	93,2	-37,0 (2,1)	1,0	> 0,05
	МК	1759,1	127,0			
Рівень вісцерального жиру	НК	5,1	1,42	0,4 (7,8)	0,8	> 0,05
	МК	4,7	1,39			

Морфологічні показники довжини і маси тіла кваліфікованих хокеїстів на траві дещо вищі ніж висококваліфікованих, відносно на 0,02 м (1,1 %) і 1,8 кг (2,0 %). Це засвідчує загальну тенденцію до збільшення довжини тіла на сучасному етапі. Відповідно і маса тіла, що має високу взаємозалежність з довжиною тіла є також більшою.

Отже, можна зробити висновок, що гравці молодіжної збірної команди України за морфологічними показниками, у випадку достатнього рівня техніко-тактичної майстерності можуть залучатися до національної збірної команди України з хокею на траві.

Висновки.

1. Моніторинг складу тіла спортсменів є складовою частиною комплексного контролю підготовленості спортсменів. Аналіз показників складу тіла спортсменів дозволяє не лише визначити їх фізичний стан, але й здійснювати корекцію тренувальних впливів в процесі підготовки.

2. Одним із експериментально обґрунтованих методичних підходів щодо вимірювання показників складу тіла є метод біоелектричного імпенданса, який оснований на тому, що прилад BF511 пропускає через тіло надзвичайно слабкий струм з частотою 50 кГц і силою менше 500 мкА.

3. Визначені показники складу тіла та морфологічні показники гравців національної і молодіжної збірних команд України з хокею на траві. Встановлено, що вірогідної різниці між показниками складу тіла гравців національної (вік 25,4 років) і молодіжної (вік 18,7 років) команд України з хокею на траві немає. Зазначено, що практично всі гравці двох збірних команд за показниками складу тіла (ІМТ, % жиру, % СМ, рівень ВЖ) відповідають нормальному рівню.

Перспектива подальших досліджень буде обумовлена встановленням взаємозв'язку між показниками складу тіла, підготовленості та змагальної діяльності хокеїстів на траві різної кваліфікації.

Література

1. Вознюк Тетяна. Морфо-функціональні показники кваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту. / Тетяна Вознюк, Олександр Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Випуск 12. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2011. – С. 58-67.

2. Дідик Тетяна. Вплив занять атлетичними видами спорту на фізичний розвиток юних спортсменів / Тетяна Дідик, Клавдія Козлова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Випуск 5. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2004. – С. 185-188.

3. Костюкевич Віктор. Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів-ігровиків в підготовчому періоді річного тренувального циклу / Віктор Костюкевич, Олександр Перепелиця, Володимир Поліщук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. – С. 33-36.

4. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Сокольвак. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015 – 256 с.

5. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.

6. Кутек Тамара. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок / Тамара Кутек. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 1 (20). – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 336-342.

7. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера . Эрла, Томаса Р. Бехля; пер с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2012. – 724 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. К. – Олимп. лит., 2015. кн. 2. –2015. – 752 с.

9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посібник. / О. А. Шинкарук. – Київ, 2013. – 136 с.

10. Щепотіна Наталя. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток / Наталя Щепотіна. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – Випуск 18 (Том 2). – С. 239-246.

11. Щепотіна Наталя. Модельні характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток / Наталя Щепотіна. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Випуск 19 (Том 2). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 403-407.

12. Devries, H. A., and T. J. Housh. 1994. Physiology of Exercise for Physical Education, Atheletics, and Exercise Science, 5th ed. Madison, we: Brown and Benchmark.

13. Mc Ardle, W. D., F. I. Katch, and V. L. Katch. 2001. Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performancem 5th ed. Philadelphia: Lippincott Williams@Wilkins.

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВСЕМИРНЫХ ИГР: ИСТОРИЧЕСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТ

Краснянский Кирилл, Кропивницкая Татьяна

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

В статье рассмотрен организационно-управленческий опыт подготовки и проведения Всемирных игр. Обоснованы периоды изменения подходов к проведению этих соревнований. Выделены и раскрыты ключевые

TECHNOLOGY ORGANIZATION OF THE WORLD GAMES: A HISTORICAL AND CONTEMPORARY PERSPECTIVE Krasnyans'kyy Kyryl,

ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ВСЕСВІТНІХ ІГОР: ІСТОРИЧНИЙ ТА СУЧАСНИЙ АСПЕКТ Краснянський Кирил, Кропивницька Тетяна У статті розглянуто організаційно-управлінський досвід підготовки та

моменты подготовки и проведения Всемирных игр на различных исторических периодах. Выявлены современные тенденции организации Всемирных игр. Определенны и охарактеризованы основные факторы, влияющие на эффективность процесса подготовки и проведения Всемирных игр.

Kropyvnyts'ka Tetyana The article deals with the organizational and managerial experience in the preparation and conduct of World Games. Reasonable period of change approaches to these competitions. Isolated and revealed key aspects of the preparation and holding of the World Games in different historical periods. Identified current trends in the organization of the World Games Definitions and describes the main factors affecting the efficiency of the process of preparation and holding of the World Games.

проведення Всесвітніх ігор. Обґрунтовано періоди зміни підходів до проведення цих змагань. Виділені і розкриті ключові моменти підготовки і проведення Всесвітніх ігор на різних історичних періодах. Виявлено сучасні тенденції організації Всесвітніх ігор. Визначені і охарактеризовані основні чинники, що впливають на ефективність процесу підготовки та проведення Всесвітніх ігор.

Ключевые слова:
Всемирные игры, неолимпийский спорт, организация соревнований, подготовка и проведение комплексных соревнований.

World Games, non-Olympic sport, the organization of competitions, preparation and holding of complex competitions.

Всесвітні ігри, неолімпійський спорт, організація змагань, підготовка і проведення комплексних змагань.

Постановка проблемы. Информационная революция конца XX столетия в основе которой стоял компьютер и сети телекоммуникации в корне изменили подход к организации соревнований став своеобразным толчком к совершенствованию старых и появлению новых форм спортивных состязаний, к повышению их экономической привлекательности и эффективности [8]. В процессе глобальных изменений в спорте создаются новые подходы проведения соревнований, ориентированные на получение зрелищного шоу, организацию спортивного показа состязаний в режиме он-лайн, продажу коммерческих прав на то или иное событие, повышения зрительского интереса к происходящему с помощью маркетинговых инструментов, что повышает требования к процессу организации и проведения соревнований.

Анализ последних исследований и публикаций. Большинство исследований посвящены особенностям организации Олимпийских игр [2,8 и др.], соревнований в профессиональном спорте [3,9 и др.], соревнований в адаптивном спорте [4,9 и др.]. Существуют единичные работы, где представлены особенности проведения Всемирных игр по неолимпийским видам спорта [5]. Однако в доступной нам литературе не раскрыты организационно-управленческие особенности подготовки этих соревнований.

Таким образом, постоянные изменения, происходящие сегодня в спорте, стимулируют создание новых управленческих подходов в продвижении спортивных проектов на глобальные рынки появление новых организационных структур, проводящих соревнования и др. Особый интерес вызывает анализ особенностей подготовки и проведения Всемирных игр как сравнительно молодых, но в то же время самых масштабных соревнований для неолимпийских видов спорта.

Цель исследования – анализ организационного опыта подготовки и проведения Всемирных игр для выделения тенденций в подходах организации этих соревнований.

Задачи исследования:

1. Выделить изменения в механизме подготовки и проведения Всемирных игр.
2. Определить основные факторы, влияющие на эффективность подготовки Всемирных игр.

Результаты исследований и их обсуждение. Неолимпийский спорт является одним из направлений развития современного международного спортивного движения. Толчком для популяризации и развития неолимпийских видов спорта стало проведение в 1981 г. Всемирных игр [1]. Изначально Международный олимпийский комитет (МОК) не поддержал эту идею. Однако, наличие определенных границ олимпийской программы и невозможность включения в нее всех новых видов спорта привело к тому, что МОК изменил первоначальное

представление об этих соревнованиях [6]. Сегодня Всемирные игры представляют собой масштабный спортивный фестиваль для неолимпийских видов спорта с большой зрительской аудиторией, финансовой и материально-технической поддержкой государств, где проходят игры, и множеством дисциплин, руководящие структуры которых хотят их видеть в программе этих мероприятий.

Анализ отчетов о подготовке и проведении Всемирных игр [7] позволил установить, что с момента первых соревнований и до сегодняшнего дня существенно изменились подходы к их организации, что легло в основу выделения соответствующих периодов (табл.1).

Таблица 1

Периоды изменения подходов к организации Всемирных игр

Период	Год	Характеристика
I	1981-1985 гг. (I-II Всемирные игры)	• Недостаток кадрового состава, отсутствие единого механизма создания и функционирования организационного комитета; • Привлечение ограниченного количества спонсоров; • Отсутствие экономической поддержки соревнований от городов-организаторов; • Национальный охват теле- и радио-трансляций соревнований; • Небольшое количество волонтеров на соревнованиях.
II	1989-1997 гг. (III-V Всемирные игры)	• Финансовая поддержка города-организатора; • Создание департаментов: «Opening & Closing Ceremonies», «Promotion», «Games Services»; • Начало реализаций Promotion-программ соревнований; • Организованная аккредитация и увеличение присутствия представителей средств массовой информации на играх; • Международный охват теле- и радио-трансляций соревнований; • Привлечение местных волонтеров.
III	2001-по настоящее время (VI-IX Всемирные игры)	• Создание инфраструктуры города-организатора для проведения игр; • Создание департамента «Key projects and Partners», а также формирование IT отдела в структуре организационного комитета; • Внедрение он-лайн трансляций соревнований; • Реализация рекламно-спонсорских программ. • Массовое привлечение волонтеров, в том числе из других стран.

Организация Всемирных игр первого периода (1981-1985 гг.) характеризовалась отсутствием единого механизма подготовки и проведения соревнований. Организаторы позиционировали эти проекты как тестовые для продвижения концепции проведения новых комплексных соревнований по неолимпийским видам спорта. Невысокая популярность соревнований, а также отсутствие финансовой поддержки городов-организаторов с одной стороны, и необходимость вложения огромных денежных инвестиций для реализации проекта с другой, обусловили необходимость поиска новых подходов к экономическому обеспечению Всемирных игр. Так, проведение соревнований не было бы возможным без

помощи West Nally Group (маркетинговой компании) которая взяла на себя финансовые обязательства поддержки I Всемирных игр 1981 г. в Санта-Кларе (США), однако взамен получала все коммерческие права на последующие соревнования [7]. Необходимо отметить, что деятельность этой компании играет заметную роль в подготовке и проведении Всемирных игр I периода. Так, при отсутствии претендентов на проведения II Всемирных игр было принято решении об организации этих соревнований в Лондоне, где расположена штаб-квартира компании, что, по мнению организаторов, способствовало бы повышению коммерческой привлекательности игр. Однако отсутствие продуманной рекламной кампании соревнований привело к тому, что большинство жителей города не знали о проведении Всемирных игр. Также нежелание West Nally Group разделить коммерческие права на Всемирные игры с городом-организатором обусловило отсутствие финансовой поддержки со стороны администрации Лондона [5]. Необходимо отметить, что, несмотря на наличие ряда организационных проблем, Всемирные игры приобретают все большую значимость для спортсменов, специализирующихся в неолимпийских видах спорта, в качестве главных соревнований сезона. Кроме этого, места проведения I и II Всемирных игр способствовало повышению интереса к ним в странах Америки и Европы [7].

Кардинально изменился подход к организации Всемирных игр 1989 г. в Карлсруэ (Германия). Понимая всю сложность и трудоемкость организационно-плановой работы по проведению соревнований, организационный комитет делегировал часть своих полномочий вспомогательным компаниям, отвечающих за определенные виды деятельности. Так, во время подготовки Всемирных игр 1989 г. была организованна масштабная рекламная компания, в которой приняли участи более 10 PR-компаний, а в структуре организационного комитета появился отдел «Promotion». Основными задачами которого стали информирование и привлечение жителей города к соревнованиям. В результате этой деятельности большинство горожан были осведомлены о предстоящих играх и помогали в их организации, что помогло провести соревнования на более высоком уровне, чем раньше. Также удачная рекламная компания позволила повысить интерес к Всемирным играм со стороны национальных спонсоров, что дало возможность увеличить бюджет состязаний. Еще одним нововведением стало изменение подходов к проведению церемоний открытия и закрытия соревнований, которые были реализованы в виде шоу-программы с элементами национальных и культурных традиций. Также, изменяется подход к освещению соревнований в средствах массовой информации (СМИ). В структуре оргкомитета создается отдел, отвечающий за аккредитацию журналистов и телетрансляцию игр [7].

Таким образом, позитивный опыт организации Всемирных игр 1989 г. кардинально изменил технологию реализации этих спортивных проектов, а ключевые позиции их подготовки были применены на всех последующих играх. Кроме этого, в структурах организационных комитетов появляется департамент «Games Services», основными задачами которого является размещение участников соревнований, централизованное питание, аккредитация и визовая поддержка.

Официальное признание Всемирных игр со стороны МОК и подписание в 2000 г. Меморандума о взаимопонимании с Международной ассоциацией Всемирных игр [10] оказало значительное влияние на процесс подготовки соревнований. Так, учет национальной принадлежности при формировании сборных команд для участия в соревнованиях обусловило повышение интереса со стороны государств к результатам выступления спортсменов, а значит и их подготовки к участию во Всемирных играх. Кроме того, это стимулировало их к подаче заявок на проведение этих соревнований, что несомненно имеет срочный и отставленный эффект для самого города и страны. Например, при подготовке Всемирных игр 2009 г. в Гаосюне (Тайвань), местная администрация улучшила инфраструктуру города путем создания линии скоростного транспорта и постройки первого

в мире спортивного стадиона, обеспечивающего свое функционирование за счет солнечной энергии. Увеличение масштаба проведения Всемирных игр III периода требовало помощи значительного количества людей. Так, первый опыт привлечения к организации Всемирных игр большого количества волонтеров был реализован во время Всемирных игр 2009 г. Якито (Япония), что обусловлено небольшим количеством жителей города, знающих английский язык. Организаторы учли эту особенность и пригласили более 1000 переводчиков для обеспечения проведения соревнований. Рост популярности и имиджа Всемирных игр увеличило интерес к этим проектам со стороны компаний-спонсоров с мировым именем, что обусловило создание в структурах организационных комитетов специальных отделов, отвечающих за сотрудничество с ключевыми партнерами. Кроме этого, все большее значение приобретает деятельность отдела маркетинга. Так, с 1997 г., по аналогии с Олимпийскими играми на Всемирных играх начинают реализовываться рекламно-спонсорские программы, анализ которых показал, что состав спонсоров, их рекламные возможности, а также требования к фирмам постоянно изменяется. Однако наличие подобных программ позволяет повысить эффективность использования Всемирных игр в коммерческих целях, что позволяет увеличить прибыль от их проведения.

Таким образом, признание Всемирных игр со стороны МОК, реализация продуманной маркетинговой политики, а также изменение подходов к экономическому обеспечению Всемирных игр позволила создать из них глобальный и успешный бизнес-проект.

Анализ процесса подготовки и проведения Всемирных игр позволил выделить основные факторы, влияющие на эффективность их проведения (рис.1)

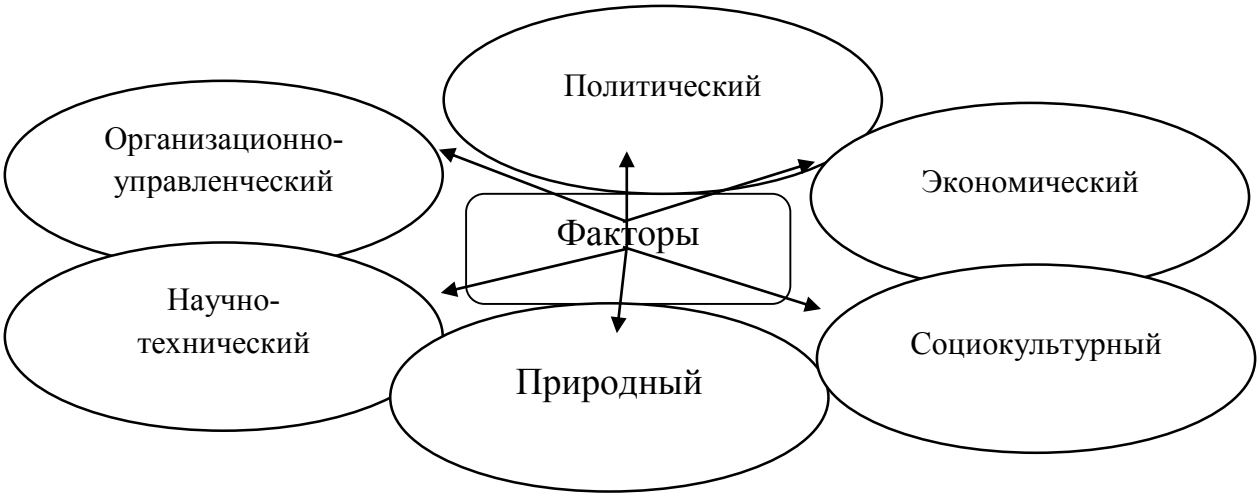


Рис. 1. Основные факторы, влияющие на эффективность проведения Всемирных игр.

Организационно-управленческий. Проведение Всемирных игр сложный и многоуровневый процесс, который зависит от наличия квалифицированной, укомплектованной и мотивированной команды специалистов, организационно-управленческие решения которых, влияют на эффективность проведения соревнований. Их деятельность связанна с постоянным решением возникающих проблем поиском инновационных способов повышения эффективности проведения соревнований и др.

Политический. Сегодня спортивные соревнования являются не только средством определения сильнейших спортсменов, но одним из способов политической пропаганды. Организаторам необходимо учитывать, что реализация подобных проектов не возможна без представителей администрации страны и города, проводящих соревнования, которые оказывают влияние на развитие инфраструктуры города-организатора, реконструкцию старых и постройку новых спортивных арен и др.

*Экономический***.** Сегодня Всемирные игры представляют собой глобальный бизнес-проект, организация которого требует вложения значительных денежных инвестиций. Кроме этого эффективность его проведения зависит от умения организаторов грамотно реализовать маркетинговые программы, привлечь спонсоров, продать права на телетрансляцию и др.

Социокультурный. При организации Всемирных игр и принятии управленческих решений необходимо учитывать национальные традиции, культурные ценности населения, распределения бедности и богатства в регионе где планируется провести соревнования. Так, во время проведения Всемирных игр 2013 г. Кали (Колумбия) организаторы, понимая, что у большинства населения города отсутствует возможность приобрести билет, реализовали политику свободного входа на спортивные площадки. В свою очередь заполненные стадионы позволили провести соревнования в настоящей латиноамериканской атмосфере, а большое количество зрителей вызвало большую заинтересованность соревнованиями со стороны спонсоров [7].

Природный. Необходимыми аспектами эффективной организации Всемирных игр является учет организаторами, природной среды климатических условий, экологических проблем региона, проводящего соревнования, а также своевременная реакция на возникающие проблемы. Так, во время проведения Всемирных игр 2001 г. в Якито (Япония) из-за прошедшего тайфуна соревнования, проходящие на открытых площадках, пришлось перенести на неделю позже. Чтобы сгладить это происшествие организаторы предложили новый проект «The World Games Plaza» – фестиваль в центре города, на котором спортсмены могли проводить свободное время и встречаться с жителями города. Проект имел огромный успех и теперь реализуется на постоянной основе [7].

*Научно-технический***.** Сегодня проведение таких глобальных соревнований как Всемирные игры, невозможно без учета новейших научно-технических или технологических изменений в спорте. Так как в соревнованиях принимают участие спортсмены высокой квалификации, то необходимо обеспечить места проведения соревнований современным спортивным оборудованием, инвентарем, средствами фиксации результатов и др. Также организаторам необходимо учитывать высокие требования зрителей к теле- и интернет трансляциям соревнований.

Таким образом, организация Всемирных игр представляет собой единый комплекс управленческих решений, обеспечивающий четкое взаимодействие всех структурных подразделений организационного комитета на этапах планирования и реализации проекта, с учетом позитивного опыта организации предыдущих соревнований, а также политического, экономического, социокультурного, природного и научно-технического факторов.

Выводы. Анализ особенностей подготовки и проведения Всемирных игр позволил выделить 3 периода изменения подходов к организации этих соревнований, каждый из которых имеет свои характерные особенности: I период 1981-1985 гг. (I-II Всемирные игры), II период 1989-1997 гг. (III-VI Всемирные игры), III период 2001 г.-Н.В. (VI-IX Всемирные игры). В основу выделения периодов легли следующие критерии: структура и направления деятельности организационных комитетов, подходы к привлечению частных инвестиций, освещение в СМИ, волонтерство, наличие инвестиций из местных бюджетов.

Организация международных комплексных соревнований, в том числе Всемирных игр сложный и многоуровневый провей, успех которого зависит от множества факторов: организационно-управленческого, политического, экономического, социокультурного, природного и научно-технического.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение современных тенденций организации комплексных соревнований по неолимпийским видам спорта, что поможет повысить эффективность проведения подобных соревнований у нас в стране.

Список используемых литературных источников

1. Актуальные проблемы развития неолимпийского спорта / С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, В. Л. Маринич [и др.] // Актуальные проблемы совер- шенствования системы образования в области физической культуры: сб. материалов- междунар. науч. конф. (Кишинев, 8–9 нояб. 2013). – Кишинев, 2013. – С. 333–336.

2. Балабанова А. О. Управленческий опыт подготовки персонала для Олимпийских Игр [Электронный ресурс] / А. О. Балабанова, И. И. Украинцева, С. В. Кощеев // №4. – 2013. – Режим доступа: http://oaji.net/articles/2014/8-1393859236.pdf.

3. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) [текст]: монография / Ольга Борисова – Киев: Центр учебной литературы. – 2011. – 312 с.

4. Брискин Ю.А. Организация соревнований среди спортсменов с отклонениями интеллектуального развития // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Науч. моногр. / Под ред. С.С. Ермакова. – Х.: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – №6.- С. 72-78.

5. Маринич В. Л. Всемирные игры: состояние и перспективы развития в мире / В. Л. Маринич, Т. К. Прибыльская // Спорт та сучасне суспільство : зб. наук. пр. – 2013. – С. 48–54.

6. Особливості виникнення нових форм рухової активності / С. Ф. Матвєєв, О. В. Борисова, В. Л. Маринич [та ін.] // Фіз. активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 2 (12). – С. 3–10.

7. Официальный сайт Международной ассоциации Всемирных игр [Электронный ресурс] режим доступа: http://www.theworldgames.org/

8. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]; под. общ ред. В.Н. Платонова – К.: Олимпийская литература, 2009. – Т.2. – 696 с; ил.

9. Понкина А. И. Lexsportiva и спортивное право // Шестая международная научно-практическая конференция «Спортивное право: перспективы развития»: Матер. конф. / Под общ. ред. К.Н. Гусова, сост. Д.И. Рогачев, О.А. Шевченко. - М., 2012. - 132 с. -С. 100-105.

10. Memorandum of Understanding between the International Olympic Committee and the IWGA. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://www. theworldgames.org/the-iwga/governing-documents.

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ

Кутек Тамара, Ахметов Рустам, Набоков Юрій
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:
У статті систематизовані дані науково-методичної літератури й передової спортивної практики про використання технічних засобів у системі підготовки кваліфікованих спортсменів. Наведені узагальнені відомості про напрямки застосування технічних засобів у сучасному спорті. Представлені можливості використання тренажерного комплексу «полегшуючого лідирування» й електростимуляції м'язів для вдосконалення структури рухових дій кваліфікованих спортсменів.

THE INTENSIFICATION OF THE PROCESS OF PREPARATION OF QUALIFIED ATHLETES, USING TECHNICAL MEANS Kutek Tamara, Akhmetov Rustam, Nabokov Yuriy The paper deals with the systemized data from scientific-and-methodological literature and advanced sports practice on using technical facilities in the system of training of qualified athletes. The author provides generalized information on directions of use of technical facilities in the present-day sports. The article demostrates possibilities of using the "palliating leadership" training complex and electric stimulation of muscles to improve the structure of movement actions of qualified athletes.

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ Тамара Кутек, Ахметов Рустам, Юрий Набоков В статье систематизированы данные научно-методической литературы и передовой спортивной практики об использовании технических средств в системе подготовки квалифицированных спортсменов. Приведены обобщенные сведения о направлениях применения технических средств в современном спорте. Представлены возможности использования тренажерного комплекса «облегчающего лидирования» и электростимуляции мышц для совершенствования структуры

двигательных действий квалифицированных спортсменов.

Ключові слова:
технічні засоби, рухові дії, електростимуляція, майстерність, спортивний результат.

technical facilities, movement actions, electric stimulation, mastership, sports result.

технические средства, двигательные действия, электростимуляция, мастерство, спортивный результат.

Постановка проблеми. Постановка питання про використання технічних засобів і методів у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів далеко не випадкова. Вона зумовлена підвищенням жорсткої конкуренції світових спортивних країн і все більш складними умовами досягнення кожного нового рекордного показника [9].

Аналіз, який проводиться в спортивній науці, показує, що серед імовірних шляхів удосконалення методики підготовки спортсменів усе менше можна сподіватися на досягнення успіху на основі збільшення обсягу тренувального навантаження [1, 3–7, 10].

З особливою увагою тренери та представники спортивної науки в подальшому будуть розглядати перспективи використання технічних засобів для інтенсифікації процесу підготовки кваліфікованих спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день існують два підходи щодо підготовки кваліфікованих спортсменів.

Перший – це навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів із глибоким аналізом тих біомеханічних показників рухових дій, які дозволяють розібратися в причинах і суті технічних помилок, підібрати індивідуальний варіант техніки [2–4, 10]. На цьому шляху в процесі засвоєння руху й переходу на більш високий рівень оволодіння вправою виникають деякі протиріччя.

Перехід до найвищого результату – це постійний процес навчання та вдосконалення, оскільки певний спортивний результат вимагає стабілізації рухової навички [7]. Одночасно це суперечить подальшому підвищенню спортивного результату, тому що для цього необхідно формувати нову рухову навичку.

Крім того, деякі автори вважають, що внутрішній зміст рухів формується в процесі наслідування якихось еталонних зовнішніх форм, які пропонує тренер як зразок. При цьому не враховується, що зовнішні форми рухів являють собою координаційну взаємодію м'язових груп (міжм'язову координацію) спортсменів у кожній спортивній вправі [3, 4, 6, 9, 11].

Розібратися в цьому протиріччі заважала майже повна відсутність будь-яких засобів контролю над правильністю формування внутрішнього змісту рухів. Вирішення цієї проблеми тренери знаходили у спрощенні рухового завдання та розчленовуванні його на елементи при оволодінні складним рухом [4, 9, 10, 12].

Другий, принципово новий, підхід навчання та вдосконалення рухів полягає в тому, що рухова навичка може формуватися не в природних умовах, а в умовах спеціально створеного для цього зовнішнього середовища. У цьому випадку початкова цільова спрямованість навчання руху полягає у формуванні нової більш ефективної ритмо-темпової структури рухової навички [1, 2, 3, 6–8, 11–14]. З усього сказаного випливає, що шляхом, на основі якого можна більш упевнено досягати формування високоефективних рухів при значно меншій імовірності негативних зовнішніх впливів на їх виконання, є використання технічних засобів.

Технічні засоби – це біомеханічні стенди, тренувальні пристосування, тренажери, спортивний інвентар та інші біомеханічні технології.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, темами. Дослідження проводилося згідно теми 2.11 «Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках» плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Номер державної реєстрації: 0111U003839.

Мета дослідження – систематизувати дані науково-методичної літератури й передової спортивної практики про застосування технічних засобів у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літератури, аналіз Інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод «полегшуючого лідирування», метод електростимуляції м'язів, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед засобів, які традиційно використовуються для інтенсифікації та підвищення рівня підготовки кваліфікованих спортсменів, особливо виділяються технічні засоби. Лише на основі використання технічних засобів можливе створення таких штучних умов для відтворення та удосконалення рухів, при яких буде обмежено вплив зовнішніх факторів-перешкод, а також буде полегшений сам процес якісного виконання рухового завдання.

Серед технічних засобів особливо перспективними є ті, на основі яких можна збільшувати прояв силових зусиль. На основі застосування технічних засобів можна зводити до мінімуму ймовірність появи помилок у техніці руху. Крім того, додаткове збільшення прояву силових зусиль може сприяти удосконаленню процесу виконання руху і досягненню рекордного результату. Реалізуючи на практиці теоретичні положення відносно «керуючої взаємодії спортсмена із зовнішніми силами», І. П. Ратовим [11] і його послідовниками [1–3, 5–7, 12, 13] були розроблені технічні засоби, які дозволяють удосконалювати технічну майстерність за більш короткий термін.

Технічні засоби, які базуються на принципі «полегшення», створюють умови для досягнення запланованого результату за рахунок усунення «розсіяного зусилля», сприяють формуванню нової ефективної ритмо-швидкісної структури руху та прояву максимальної м'язової активності відповідно до основного рухового завдання.

Технічні засоби, які базуються на принципі «полегшення», сприяють розвитку рухових якостей, максимальному прояву швидкісно-силових можливостей, формуванню ефективної ритмо-швидкісної структури руху, перебудові неефективного динамічного стереотипу на більш досконалий, подоланню швидкісного бар'єра [5–7].

Усі приклади збільшення прояву силових зусиль у процесі виконання рухів змушують серйозно задуматися над перспективою використання технічних засобів [1–8, 10, 14].

У будь-якій спортивній вправі, де є переміщення маси тіла, значні енергетичні витрати спостерігаються у початковій фазі. Використання технічних засобів спортсменами полегшує завдання виходу на більш ефективний ритмо-темповий режим.

Одним із технічних засобів, які використовуються в спортивній підготовці кваліфікованих спортсменів, є тренажер «полегшуючого лідирування». При проведенні досліджень із використанням такого тренажера визначалася можливість досягнення більш високої швидкості бігу, а також індивідуалізованого програмування бігових режимів.

Конструктивно комплекс виконаний у вигляді прикріпленої над біговою доріжкою двотаврової балки, по якій рухається каретка на роликах. Крім них є направляючі ролики, призначені для запобігання коливань каретки в горизонтальній площині. Каретка рухається по балці за рахунок додавання до неї горизонтальних тягових зусиль від тросів, що проходять через систему блоків, які приводяться в рух електромотором постійного струму. На нижній частині каретки є отвори для кріплення ременів підвісної системи. На краях монорейки знаходяться демпферні обмежувачі руху каретки.

Величина статичного тягового зусилля змінюється й установлюється тренером, який оперативно змінює загальну довжину пружного зв'язку підвісної системи відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена та вибраних умов взаємодії спортсмена з ходовою частиною тренажера. Динамометр, з'єднаний з підвісною системою, дозволяє контролювати величину тягового зусилля.

Збільшення чи зменшення швидкості руху каретки здійснюється за допомогою реостатного блоку тренажера. Швидкість переміщення каретки (з можливістю плавного регулювання) здійснюється в діапазоні від 0 до 15 $м \cdot с^{-1}$.

Під час досліджень вивчався як вплив зусиль, прикладених під час бігу до тіла спортсмена і спрямованих угору (умовно перший режим бігу), так і вплив зусиль, прикладених до спортсмена в напрямку руху в тих же умовах «полегшуючого лідирування» (умовно другий режим бігу).

З отриманих даних випливає, що зі збільшенням швидкості бігу тривалість бігового циклу скорочується, тривалість опорного періоду зменшується, а показник коефіцієнта бігової активності збільшується. Питома вага скорочення тривалості складових бігового циклу для підвищення результативності спортсмена-спринтера неоднакова. Якщо дані тривалості опори при другому режимі бігу в порівнянні з природними умовами зменшується на 10,75 % ($p<0,001$), то при першому режимі бігу величина опорної фази зменшується на 6,71 % ($p<0,001$). Показник тривалості польотної фази в обох випадках залишається незмінним.

Величина кроку збільшується тільки за умови додаткового тягового зусилля у напрямку руху в умовах тренажера «полегшуючого лідирування». Довжина кроку в порівнянні з природними умовами в середньому збільшується на 15 см, що становить 5,73 %.

У проведених дослідженнях слід відмітити той факт, що виконання вправ в умовах тренувального комплексу впливає не тільки на розвиток швидкісних можливостей, але також сприяє становленню темпової витривалості, яка проявляється в більш рівномірному пробіганні довгих відрізків на підвищеній швидкості, ніж під час тренування у звичайних умовах.

Особливий інтерес представляє використання тренажера «полегшуючого лідирування» в підготовці спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу. Використання комплексу дозволяє виконувати стрибок у довжину з підвищеною швидкістю в комбінації з більш потужним відштовхуванням. Останнє дозволяє наблизити тренувальні стрибки до змагальної моделі вправи. Даний режим створюється штучними умовами при впливі на тіло спортсмена пружної сили в діапазоні 5–8 кг (6–10 % від ваги спортсмена), спрямованої проти вектора сили ваги.

На основі проведених досліджень у різних умовах було виявлено, що швидкість перед відштовхуванням під час середнього (11–12 бігових кроків) і збільшеного (17–18 бігових кроків) розбігів перевищувала цей показник у природних умовах відповідно на 0,53 і 0,42 $м \cdot с^{-1}$.

З підвищенням швидкості розбігу спостерігається перебудова структури кроків перед відштовхуванням, яка проявляється в зменшенні різниці їх довжини й темпу, що дозволяє скоротити період підготовки до відштовхування від чотирьох до двох кроків.

Певні зміни спостерігаються й у динаміці відштовхування. Аналіз отриманих динамограм показав, що при оптимальних штучних умовах ударні зусилля перевищують середні показники цього параметра в природних умовах: вертикальна складова – на 35 кг, горизонтальна – на 14 кг. Важливим моментом виконання більш потужного відштовхування стало підвищення рівня прояву зусиль поштовхової ноги на 25–35 кг при більш плавній зміні роботи м’язів від уступаючого режиму до долаючого.

Динамограма активної фази відштовхування, завдяки підвищенню рівня зусиль у попередній фазі, набуває більшої плавності із збільшенням прояву зусиль, аніж у звичайних умовах.

Усі ці зміни, які виникають завдяки штучним зусиллям виконання вправи, дозволили підвищити результат у стрибках у довжину із середнього розбігу на 30,1 см (4,3 %) і зі збільшеного розбігу (17–18 бігових кроків) на 20,5 см (2,6 %).

Застосування тренажерного комплексу «полегшуючого лідирування» в системі підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу, дозволяє успішно вирішувати завдання технічної та швидкісно-силової підготовки. За допомогою цього технічного засобу можна підвищувати не тільки інтенсивність виконання вправи, але й збільшувати кількість повторень.

У системі підготовки спортсменів у останні роки широко використовується метод штучної активізації м'язів (електростимуляція), який також відноситься до технічних засобів.

Необхідність штучної активації м'язів полягає ще й у тому, що спортсмен не в змозі максимально активізувати м'язи при виконанні спортивної вправи [1–3, 5–7, 10, 12–14].

Теоретично узагальнюючи наявний експериментальний матеріал із електростимуляції та враховуючи ефекти, які досягаються при її застосуванні, Г. І. Попов [10] дійшов висновку про необхідність використання цього методу в спортивній практиці для вдосконалення технічної майстерності. При цьому він вважав, що штучна активізація м'язів повинна здійснюватися в момент виконання основного елемента спортивної вправи.

Правильність даного положення підтверджена багатьма науковцями. Так, у роботі Т. М. Селиванової [12] було показано, що під час метання списа при використанні електростимуляції з'являється можливість здійснювати корекцію технічних дій.

У роботах Р. Ф. Ахметова [1–3], Т. Б. Кутек [5–7], Т. Є. Яворської [14] переконливо доведена ефективність застосування методу електростимуляції в системі підготовки спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках.

Глибокий інтерес викликають дослідження Р. Ф. Ахметова [1–3], Т. Б. Кутек [7], у роботах яких показано, що електростимуляція ефективна не тільки для корекції технічних дій у стрибках у висоту, але й для інтенсифікації м'язової активності в заключній фазі цієї спортивної вправи. Було встановлено, що електростимуляція, проведена в заключній фазі стрибка у висоту, значно поліпшує спортивний результат.

Підводячи підсумок вищесказаного, можна зробити висновок, що використання технічних засобів у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів сприяє удосконаленню фізичних якостей, техніки фізичних вправ і швидкому підвищенню спортивної майстерності.

Висновки. Аналіз, який проводиться в спортивній науці, свідчить про те, що серед можливих шляхів удосконалення методики підготовки кваліфікованих спортсменів усе менше можна сподіватися на досягнення успіху, спираючись лише на подальше збільшення обсягу тренувального навантаження. Із підвищеною увагою тренери та представники спортивної науки будуть розглядати перспективи використання технічних засобів, які забезпечують досягнення вищої спортивної майстерності.

Якщо говорити про використання таких технічних засобів, як різного роду модифікації полегшуючих пристроїв і електростимуляцію, то система гіпотез, яка лежить в основі їх застосування, випливає з таких логічних припущень: насамперед відзначимо, що мета всієї системи підготовки спортсменів полягає не просто у виконанні певних вправ. Кінцева мета виконання цих вправ – досягнення рекордних (виняткових) спортивних показників, які б надійно забезпечували завоювання перемоги. Але саме по собі досягнення рекордного результату означає, що спортсмен досяг такої якості виконання спортивної вправи, яка дозволяє повною мірою проявити сформовану рухову навичку. Інакше кажучи, рекордний результат – це спроба, у якій спортсмену вдалося, використовуючи досконалу навичку, реалізувати в найбільшій мірі потенціал своїх рухових можливостей.

Оскільки потрібно сформувати стійку рухову навичку, на основі якої можна одержати рекордний результат, то шляхом до цього може бути створення певних умов для виконання вправ. Ці умови, з одного боку, повинні забезпечувати максимально можливі ймовірності для найбільш повної реалізації потенціалу рухових можливостей спортсмена. З іншого боку, ці

умови повинні забезпечувати такі можливості управління процесом виконання вправ, при яких відбудеться удосконалення навички, яка має велику ймовірність до відтворення в змагальних умовах і досягнення бажаного рекордного результату.

З усього сказаного випливає, що використання технічних засобів – це один із ефективних підходів досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень. Застосування технічних засобів у різних видах спорту.

Література:

1. Ахметов Р. Ф. Тренажерні комплекси в системі підготовки стрибунів у висоту високого класу / Р. Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 251–257.

2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу : монографія / Р. Ф. Ахметов. – Житомир, 2005. – 283 с.

3. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту / Р. Ф. Ахметов. – Київ, 2006. – 39 с.

4. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. М. Костюкевич ; МОНМС України ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 41 с.

5. Кутек Т. Б. Метод електростимуляції м’язів у системі спортивної підготовки спортсменок / Т. Б. Кутек // Молода спортивна наука України. – Львів, 2011. – Т. 2. – С. 141–147.

6. Кутек Т. Б. Применение технических средств в процессе подготовки квалифицированных спортсменок / Т. Б. Кутек // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 60–64.

7. Кутек Т. Б. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту / Т. Б. Кутек. – Львів, 2014. – 36 с.

8. Платонов В. Биомеханические эргогенные средства в современном спорте / В. Платонов, А. Лапутин, В. Кашуба // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 96–100.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 807 с.

10. Попов Г. И. Биомеханические обучающие технологии на основе искусственной управляющей и предметной сред / Г. И. Попов // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 159–168.

11. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Лонгинов, Б. В. Шмонин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

12. Селиванова Т. Г. Исследования возможностей коррекции движения спортсменов при использовании стимуляционных и программирующих устройств / Т. Г. Селиванова – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 127 с.

13. Шаверський В. К. Біомеханічні ергогенні засоби в системі підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» / В. К. Шаверський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Вып. 13, т. 4. – Львів, 2009. – С. 204–208.

14. Яворська Т. Є. Використання технічних засобів для вдосконалення управління спортивною підготовкою студентів, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу / Т. Є. Яворська // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: Зб. наук. праць. – Т. 2, вип. 8. – Вінниця, 2009. – С. 162–167.

15. Moreno-Aranda J. Force response to electrical stimulation of canine skeletal muscles / J. Moreno-Aranda, A. Sierag // Journal of Biomechanics. – 1991. – P. 595–599.

РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ

Латышев Николай

Донецкий национальный университет имени Васыля Стуса, г. Винница

Аннотации:

В связи с частыми изменениями правил соревнований в вольной борьба своевременный и системный анализ соревновательной деятельности является актуальной задачей спорта высших достижений. В статье представлен сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности Чемпионата мира 2015 года и Игр Олимпиады 2016 года по вольной борьбе в зависимости от весовой категории. В целом подтверждается более высокая результативность легких и средних весовых категорий, не зависимо от уровня соревнований и изменений правил соревнований.

EFFECTIVE ANALYSIS COMPETITIVE ACTIVITY IN WRESTLING, DEPENDING ON WEIGHT CATEGORY

Latyshev Mykola Timely and systematic analysis of the competitive activity is an actual task of the high-level sport in connection with the frequent changes in the free-style wrestling rules of competitions. The article presents the comparative analysis of the competitive activity characteristics of the freestyle wrestling World Championship 2015 and the Olympic Games 2016 depending on weight categories. In general, the higher performance of light and medium weight categories is confirmed, regardless of the level of competition and changes in competition rules.

РЕЗУЛЬТАТИВНИЙ АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ Латишев Микола У зв'язку з частими змінами правил змагань у вільній боротьбі своєчасний і системний аналіз змагальної діяльності є актуальним завданням спорту вищих досягнень. У статті представлений порівняльний аналіз характеристик змагальної діяльності Чемпіонату світу 2015 року та Ігор Олімпіади 2016 року з вільної боротьби в залежності від вагової категорії. В цілому підтверджується більш висока результативність легких і середніх вагових категорій, незалежно від рівня змагань і змін правил змагань.

Ключевые слова:

вольная борьба, правила соревнований, анализ, весовые категории, Чемпионат мира, Игры Олимпиад.

freestyle wrestling, competition rules, analysis, weight categories, world championship, Olympics Games.

вільна боротьба, правила змагань, аналіз, вагові категорії, Чемпіонат світу, Ігри Олімпіад.

Постановка проблемы. Спортивные соревнования в олимпийском спорте являются центральным элементом [7], который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Важнейшим условием развития конкретного вида спорта сегодня является его коммерческая конкурентная способность. Она определяется главным образом зрелищностью, популярностью и престижностью этого вида спорта на мировой спортивной арене. В вольной борьбе проблема зрелищности стоит особенно остро, так как решается принципиальный вопрос – о перспективах развития и присутствии этого вида спорта в программе Олимпийских игр [6, 8, 11]. Обострение проблемы обусловлено рядом противоречий развития вольной борьбы [1, 5, 9, 12].

Анализ последних исследований и публикаций. Повышение зрелищности соревновательной деятельности обеспечивается в значительной мере за счет изменения (совершенствования) правил и условий проведения соревнований. Предполагается, что эти изменения адекватно соответствуют современным требованиям и положительно влияют на показатели соревновательной деятельности. Однако за последние десятилетия правила соревнований многократно изменялись и корректировались, но так и остаются важным предметом исследований специалистов разных стран. Анализ крупнейших соревнований и публикаций последних лет [2, 3, 4, 9, 12] выявляет дискуссионные вопросы, расхождения и противоречия мнений разных категорий спортивной общественности.

В работе [1] на основании анкетного опроса мнений специалистов-практиков (84 эксперта) делается вывод, что новые правила (2013) позитивно повлияли на эффективность и зрелищность соревновательной деятельности. С особым удовлетворением зрителями и специалистами воспринят возврат к старому регламенту схватки (два периода по три минуты), общее суммирование баллов по результатам всей схватки, увеличение оценки за

технико-тактические действия и др. В то же время выявлены существенные противоречия мнений по ряду пунктов изменений в правилах соревнований: установление количества и границ весовых категорий, отмены оценки в 5 баллов и некоторых других положений. В целом же все экспертные качественные оценки требуют углубленных количественных исследования соревнований разного уровня [5, 7, 9, 10].

В ряде работ [9, 11, 12], в связи с изменением правил, анализируются многие важные количественные данные соревновательной деятельности. Выявляются новые тенденции на чемпионатах мира, проводится количественный анализ различных аспектов соревновательной деятельности во всех видах спортивной борьбы. Тем не менее, не анализируются некоторые важные для программ подготовки аспекты в зависимости от ранга соревнований и весовых категорий.

Нами ранее в работе [3] показано существенное различие между показателями соревнований на олимпийских играх в Афинах, Сиднее и Атланте. Как продолжение проведены исследования Олимпиады в Пекине. Сделаны выводы о динамике развития данного вида спорта. Выявлены характеристики успешности борцов на чемпионате Европы 2008 года, который являлся отборочным на Олимпийские игры 2008 года. Итогом этих исследований стали выводы об эффективных направлениях и видах анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе, а также общие закономерности ведения соревновательного поединка борцов высокой квалификации [5, 10].

Тем не менее, вопросы анализа характеристик результативности, в зависимости от ранга соревнований и весовых категорий борцов складываются в общую актуальную задачу продолжения сравнительных исследований соревновательной деятельности в аспекте новых правил соревнований.

Цель работы – изучить характеристики соревновательной деятельности на Чемпионате мира 2015 года и Играх Олимпиады 2016 года по вольной борьбе в зависимости от весовых категорий, выявить тенденции развития и сделать выводы о влиянии новых правил соревнований.

Работа выполнена в соответствии со "Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011 –2015 г. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.9. "Индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных единоборцев" (номер государственной регистрации 0111U001723).

Методы и материалы исследования. В работе были использованы следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы, анализ официальных протоколов соревнований, методы математической статистики.

Проанализировано официальные протоколы во всех весовых категориях следующих соревнований: Чемпионат мира 2015 года (Лас-Вегас, США) и Игры XXXI Олимпиады 2016 года (Рио-де-Жанейро, Бразилия). Протоколы взяты с официального сайта United World Wrestling (www.unitedworldwrestling.org). В общей сложности в данных соревнованиях приняли участие 421 спортсмен и проведено 967 схваток. Для каждого борца регистрировались количество проведенных схваток, количество заработанных и отданных баллов, варианты победы (чистая, с техническим преимуществом, по баллам), а также продолжительность схватки.

В зависимости от результатов выступлений на соревновании все борцы были разделены на три группы: занявшие призовые места (1-3 место); выигравшие хотя бы одну схватку; не выигравшие ни одной схватки.

Такое деление обусловлено двумя аспектами анализа. Во-первых, выделенные группы по количеству проведенных схваток достаточно равнозначны и репрезентативны: это

позволяет обрабатывать данные методами математической статистики. Во-вторых, эти группы принципиально отличаются по результатам выступления на соревнованиях.

Стоит отметить, что по новым правилам соревнований в вольной борьбе (также как в женской и греко-римской видах борьбы) на Олимпийских играх шесть весовых категорий, а на всех остальных официальных соревнованиях восемь весовых категорий.

Полученные результаты и обсуждение. Последние существенные изменения правил соревнований были приняты в мае 2013 года и окончательно, после корректировок, они вступили в силу с начала 2014 года. Особенно значимыми является изменение регламента схватки, увеличение количества баллов за выполнение некоторых приемов, изменение границ весовых категорий и общее суммирование баллов в течение всей схватки. Это повлекло изменения по многим другим аспектам соревновательной деятельности. Важнейший результат отмечается в работе [11], а именно: «огромный негативный спад результативности, который был на Играх XXX Олимпиады 2012 (Лондон, Великобритания) во всех видах борьбы, был преодолен». Исследования международных соревнований 2013 года показали значительный успех новых правил соревнований, H. Tunemann отмечает: «скучная борьба по периодам и непривлекательные клинчи исчезли, в то время как имеет место повышение технико-тактической активности, динамичность и большая вовлеченность в эту деятельность зрителей и медиа». Улучшился индекс производительности (разница выигранных и проигранных баллов), повысилась эффективность атаки (число баллов за атаку в минуту). Это находит свое отражение в увеличении активности и значительном улучшении соревновательного поведения, ориентированного на атаку.

Для коррекции методик подготовки нами выполнены количественные оценки результативности борцов в зависимости от весовых категорий на крупнейших соревнованиях двух прошлых лет. В Таблице 1 представлены усредненные данные результативности борцов участников Чемпионата мира 2015 года, а именно количество набранных баллов в среднем за одну схватку.

Таблица 1

Результативность соревновательной деятельности борцов на Чемпионате мира 2015 года (Лас-Вегас, США)

Категории борцов в зависимости от результата выступления	Весовые категории, кг							
	57	61	65	70	74	86	97	125
Призеры (1-3 место)	5,4	6,5	7,0	7,9	7,3	7,1	5,7	8,7
Выигравшие хотя бы одну схватку	5,1	6,5	5,8	4,9	4,8	5,3	4,3	4,7
Проигравшие все схватки	1,1	3,3	1,3	1,4	1,7	1,9	0,7	0,8
В среднем	4,2	5,8	4,9	4,8	4,8	4,9	3,9	4,8

Из данных таблицы видно, что призеры во всех весовых категориях набирают в среднем больше баллов за схватку, чем другие категории борцов. Так для борцов весовой категории до 57 кг: призеры набирают 5,4 балла, борцы, выигравшие как минимум одну схватку, – 5,1 балла, а борцы, проигравшие все поединки, – 1,1 балла за схватку. В то время как для самой тяжелой весовой группы (до 125 кг), призеры набирают в 1,85 раза больше, чем борцы хотя бы с одной победой и в 10,9 раз больше борцов, проигравших все схватки.

Наиболее активные и результативные – весовая категория до 61 кг, до 65 кг и до 86 кг. Результативность весовой категории до 61 кг, в первую очередь, обусловлена тем, что это не «олимпийская» категория и конкуренция и количество участников в ней существенно ниже, чем в других категориях. Стоит отметить высокую активность весовой категории до 125 кг, что связано, наверно с определенным набором участников высокого ранга таких как Taha Akgul, Geno Petriashvili, Bilyal Makhov, которые набирали более 8 баллов в среднем за схватку.

Для анализа в разных видах единоборств (дзюдо, спортивная борьба и другие) общепринято делить на весовые группы для анализа соревновательной деятельности, для данных соревнований: легкая весовая группа включает весовые категории до 57 кг, до 61 кг и до 65 кг, средняя – до 70 кг, до 74 кг и до 86 кг, а тяжелая – до 97 кг и до 125 кг. При таком разделении в среднем борцы легкой весовой группы набирают – 4,84 балла за схватку, средней – 4,85 балла, а тяжелой – 4,3 балла. Эти данные подтверждают данные ранее выполненных исследований, что борцы легкой и средней весовой группы более активны и результативны.

В таблице 2 представлены результативность борцов-участников Олимпийских Игр в Рио-де-Жанейро в зависимости от весовых категорий. К сожалению, приходится констатировать, что это первая Олимпиада, в которой наши борцы вольного стиля не завоевали ни одной медали. До этого, за годы независимости, Украина была всегда с медалями в этом виде спорта.

Таблица 2

Результативность соревновательной деятельности борцов на Играх XXXI Олимпиады 2016 года (Рио-де-Жанейро, Бразилия)

Категории борцов в зависимости от результата выступления	Весовые категории					
	57	65	74	86	97	125
Призеры (1-3 место)	7,5	7,5	7,1	4,9	5,9	6,4
Выигравшие хотя бы одну схватку	5,5	3,5	5,3	3,8	4,6	3,3
Проигравшие все схватки	2,6	3,0	2,1	2,5	1,2	1,1
В среднем	5,6	4,8	5,2	3,9	4,2	4,0

На Олимпийских играх сохраняется тенденция, что призеры зарабатывают значительно больше остальных борцов, но различия между борцами меньшие в сравнении с предыдущими соревнованиями. Это обусловлено конкуренцией наивысших по значимости соревнований и количеством участников: так на Играх Олимпиады было в среднем около 20 спортсменов в каждой весовой категории, в то время как на чемпионате мира приблизительно 38 борцов. Сравнивая аналогичные данные для самой тяжелой весовой категории (до 125 кг), результаты показывают, что призеры набирают в 1,94 раза больше, чем борцы хотя бы с одной победой и в 5,8 раз больше борцов, проигравших все схватки.

При разделении на весовые группы, получены следующие результаты: борцы легкой весовой группы в среднем набирают – 5,2 балла за схватку, средней весовой группы – 4,6 балла, а тяжелой – 4,1 балла. Показатели результативности ниже, чем на чемпионате мира, но имеют ту же тенденцию – борцы легкой и средней весовой группы более активны и результативны.

Выводы.

Правила вольной борьбы (как и других видов спортивной борьбы) значительно изменяются на протяжении последних десятилетий и вносят существенные изменения в соревновательную деятельность. Полученные данные свидетельствуют о сохранении тенденций в зависимости от весовых категорий. Борцы легких весовых категорий более активны и результативны независимо от ранга соревнований и уровня подготовленности. Максимальная конкуренция наблюдается среди борцов средних весовых категорий: разница между уровнем подготовленности победителей и побежденных минимальна. В тяжелой весовой группе наоборот: конкуренция борцов наименьшая, а разница между уровнем подготовленности наибольшая.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка алгоритма анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе на основе системного подхода с

использованием современных статистическо-математических методов обработки информации.

Список использованных литературных источников.

1. Апойко Р.Н. Влияние изменений правил по спортивной борьбе на эффективность и зрелищность соревновательной деятельности борцов: мнение специалистов-практиков / Р.Н. Апойко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 7–11.

2. Бойко В.Ф. Соревновательная деятельность высоко-квалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В.Ф. Бойко, И.И. Малинский, В.А. Андрейцев, В.В. Яременко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 13–19.

3. Латишев С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вольного стилю, Іграх Олімпіад в Афінах, Сіднеї та Атланті / С. Латышев, Н. Латышев // Молода спортивна наука України. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 265

4. Латышев Н.В. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе / Н.В. Латышев, С.В. Латышев, В.А. Гаврилин // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 173–180.

5. Латышев Н.В. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе / Н.В. Латышев, С.В. Латышев, В.И. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2014. – Вип. 118. – Том 4. – С. 98–101.

6. Леннарц К. Спортивная борьба в системе олимпийского спорта / К. Леннарц // Наука в олимпийском спорте. – К., 2013. – № 4. – С. 4–7.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская література, 2015. – 680 с.

8. Тараканов Б.И. Системно-исторический анализ и тенденции развития вольной борьбы в программах олимпийских игр / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 160–165.

9. David Eduardo López González (2014). Technical-Tactical Performance in Greco-Roman Wrestling: Analysis of 2013 Senior World Championships Through Multivariate Analysis / David Eduardo López González // International Journal of Wrestling Science. – 2014. – № 4(1). – p. 95–130. DOI: 10.1080/21615667.2014.10879004

10. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers; / G.V. Korobeynikov, S. V. Latyshev, N.V. Latyshev, A.U. Goraschenko, L.G. Korobeynikova // Physical Education of Students. – 2016. – № 1. – p. 37-42. DOI:10.15561/20755279.2016.0105

11. Tünnemann H. Evolution and Adjustments for the New Rules in Wrestling / H. Tünnemann // International Journal of Wrestling Science. – 2013. – № 3 (2). – P. 94–104.

12. Tünnemann H. Scoring Analysis of the 2015 World Wrestling Championships / H. Tünnemann // International Journal of Wrestling Science. – 2016. – № 6 (1). – P. 39–52. DOI:10.1080/21615667.2016.1197028

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНИЗМА ФУТБОЛИСТОВ 10-ТИ ЛЕТ

Лебедев Сергей

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотации:

Рассматриваются изменения показателей нагрузки в процессе тренировочного занятия юных футболистов. Приведен анализ литературных источников, в которых рассматриваюся вопросы распределения тренировочных

TRAINING'S LOADINGS ON THE FUNCTIONAL CHANGES OF ORGANISM OF FOOTBALLERS OF 10 YEAR AGE INFLUENCE

Lebedyev Serhiy The changes in indicators of stress during training

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 10-ТИ РОКІВ Лебедєв Сергій

Розглянуто зміни показників навантаження в процесі

нагрузок в течении одного занятия, или цикла занятий в профессиональных клубах Украины. Однако полного отражения этот вопрос не получил, и по этому требует дополнительного анализа. В исследовании принимали участие 25 спортсменов в возрасте 10 лет. Проведенный анализ позволил проследить динамику влияния тренировочных упражнений на функциональные изменения организма спортсменов. Установлена энергетическая и пульсовая стоимость каждой части учебно-тренировочного занятия. Были выявлены суммарные показатели ЧСС и затраты энергии (кКал) за одну тренировку.

sessions of young football players are considered. An analysis of the literature which address the issues of distribution of training stresses during one session or training cycle in the professional Ukrainian clubs is given. However, the total reflection of this issue has not received, and that's why it requires additional analysis. 25 athletes in the age of 10 participated in research. The helded analysis allowed to trace the dynamics of the impact of training exercises to the functional changes in the body of athletes. Energetic and pulse value of every part of the training sessions is established. Overall performance HR and energy expenditure (kcal) per training session have been identified.

тренувального заняття у юних футболістів. Наведено аналіз літературних джерел, в яких розглядаються питання розподілу тренувальних навантажень протягом одного заняття, або циклу занять в професійних клубах України. Однак повного відображення це питання не набуло, і тому потребує додаткового аналізу. У дослідженні приймали участь 25 спортсменів у віці 10 років. Проведений аналіз дозволив прослідкувати динаміку впливу тренувальних вправ на функціональні зміни організму спортсменів. Встановлена енергетична та пульсова вартість кожної частини учбового-тренувального заняття. Були виявлені сумарні показники ЧСС та затрати енергії (Ккал) за одне заняття.

Ключевые слова:
частота сердечных сокращений (ЧСС), килокалории (кКал), футболисты, упражнения.

heart rate (HR), kilocalories (Kcal), football players, exercise.

частота серцевих скорочень (ЧСС), кілокалорії (кКал), футболісти, вправи.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций

Двигательная и технико-тактическая деятельность футболиста во время тренировок и соревнований имеет свои специфические особенности, свою направленность, которая характеризуется сложностью движений, частой сменой условий игры, неравномерностью чередования работы и отдыха. Однако недостаточность сведений о динамике функциональных показателей спортсменов во время тренировок усложняет управление процессом подготовки футболистов. Поэтому оценка физиологической реакции организма является особенно актуальным вопросом.

Такие отечественные специалисты физического воспитания и спорта, как Годик М. А.[1,2], Костюкевич В. М. [5], Дулибский А. В. [3], Кузнецов А. А. [4], Монаков Г. В. [8], Лисенчук Г. А. [7], Соломонко О. В. [10] в своих работах освещают вопросы распределения тренировочных нагрузок в течении одного занятия, или цикла занятий в профессиональных клубах Украины. Все они в своих работах используют в основном такой показатель нагрузок, как частота сердечных сокращений (ЧСС) [1,2,3,4,6]. Некоторые авторы учитывают другие показатели функционального состояния юных спортсменов, однако полного отражения этот вопрос не получил [3,5,7], проблема распределения нагрузки на тренировочном занятии в группах ДЮСШ не освещена и требует дополнительного исследования.

Учитывая современные подходы к учебно-тренировочному процессу, распределение тренировочных нагрузок в течении цикла занятий или одного отдельного занятия имеет большое значение в подготовке резерва [10,13]. Поэтому в исследовании была предпринята попытка отразить результаты одной из тренировок в подготовительном периоде, которая была направлена на развитие аэробно-анаэробных возможностей организма спортсменов 10 лет. Это позволит детально проанализировать и оценить влияние каждой части учебно-тренировочного занятия на функциональное состояние футболистов.

Связь с научными планами, темами

Робота виконується згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2021 рр. на тему «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту».

Цель исследования является выявление различий в изменениях показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) и затрат энергии (кКал) футболистов десяти лет в течении одного тренировочного занятия.

Методы и организация исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, инструментальный метод регистрации показателей, методы математической статистики.

Инструментальный метод регистрации показателей ЧСС и энергозатрат в течение тренировочного занятия проводился с помощью пульсотахометра heart rate monitor Buerer PM 58, который позволял фиксировать средний и максимальный показатель ЧСС и расход энергии (ккал). После выполнения футболистами каждого упражнения фиксировались показатели ЧСС и энергозатрат. Расчет затрат энергии проводились данным прибором автоматически после каждого задания, учитывая индивидуальные данные спортсменов (вес, возраст), время выполнения упражнения и частоту сердечных сокращений, которая регистрировалась при выполнении двигательных действий.

Все результаты исследования отрабатывались общепринятыми методами статистической обработки полученных результатов [8,9].

Изложение основного материала исследования. Исследования проводились на 25 футболистах 10 лет детского футбольного клуба "Арсенал" г. Харькова. В учебно-тренировочном занятии были применены адекватные средства и методы тренировки, которые соответствовали программе и уровню подготовленности юных футболистов.

До начала занятия измерялся средний исходный показатель ЧСС всех занимающихся, который составил 82,2 ± 6,3 уд/мин., что является нормой для детей этого возраста [13] и оптимальным показателем до начала занятия.

За время проведения подготовительной части применялись упражнения общей и специальной направленности, которые являются общепринятыми и необходимыми перед основной частью тренировочного занятия. Исследование показало, что за время разминки футболисты, с физиологической точки зрения, выполняли упражнения, направленные на повышение уровня деятельности сердечно-сосудистой системы. Упражнения выполнялись в аэробно-анаэробном режиме.

Проведенные педагогические наблюдения выявили различия в средних показателях ЧСС и затрат энергии в течении одной тренировки. Сравнивая показатели ЧСС в упражнениях подготовительной части, нами были обнаружены статистически достоверные различия между показателями ЧСС после выполнения первого упражнения (медленный бег в сочетании со стретчингом) и вторым (передача в ромбе правой ногой) ($p < 0,05$). Во втором упражнении по сравнению с первым наблюдалось увеличение показателя ЧСС на 34 уд/мин. В показателях энергозатрат регистрировалось увеличение показателей между первым и вторым упражнением на 85 ккал, изменения носили достоверный характер ($p<0,05$) (табл.1).

Изменения, происходившие в организме юных спортсменов после второго и третьего упражнения (передача в ромбе левой ногой) подготовительной части достоверных различий не имели, как в показателях ЧСС, так и в показателях энергозатрат ($p>0,05$). Так, показатели ЧСС в третьем упражнении повысились по сравнению со вторым на 4 уд/мин, а показатели энергозатрат снизились на 5 ккал.

Таблица 1

Функциональные изменения показателей юных футболистов во время учебно-тренировочного занятия (n=25)

№	Упражнения (мин.)	Показатели нагрузки $\overline{X} \pm m$	
		ЧСС (уд/мин.)	Энергозатраты (кКал)
	Подготовительная часть (20 мин.)		
1.	Упражнение 1 (5 мин.)	129,2±1,5	14,6±0,8
2.	Пауза отдыха (30 с.)	109,3±2,4	-
3.	Упражнение 2 (8 мин.)	163,3±1,3	99,4±1,4
4.	Пауза отдыха (30 с.)	118,4±1,8	-
5.	Упражнение 3 (7 мин)	167,1±1,7	95,2±1,5
6.	Пауза отдыха (1 мин)	102,2±1,3	-
	$t_{1,2}$	7,1	53,69
	$t_{2,3}$	1,86	1,95
	$p_{1,2}$	<0,05	<0,05
	$p_{2,3}$	>0,05	>0,05
	Основная часть (65 мин)		
7.	Держание мяча1-серия (25 мин)	170,3±1,52	353,8±2,23
8.	Пауза отдыха (1.5 мин)	124,2±2,1	-
9.	Держание мяча2-серия (20 мин)	178,4±1,63	398,6±3,42
10.	Пауза отдыха (2 мин.)	130,2±1,9	-
11.	Игра в футбол (20 мин.)	164,5±1,28	256,4±2,31
12.	Пауза отдыха (1 мин.)	118,6±1,8	-
	$t_{4,5}$	3,63	11,25
	$t_{5,6}$	7,00	34,46
	$p_{4,5}$	<0,05	<0,05
	$p_{5,6}$	<0,05	<0,05
	Заключительная часть (10 мин.)		
13.	Упражнение 7 (4 мин)	91,5±1,9	6,2±0,8
14.	Упражнение 8 (6 мин)	86,3±1,7	7,1±0,5
	$t_{7,8}$	2,00	1,06
	$p_{7,8}$	> 0,05	> 0,05

Полученные результаты в подготовительной части указывают на функциональную готовность перехода к основной части занятия.

В основной части использовались упражнения на повторение и закрепление основных технических и тактических элементов. Упражнения выполнялись в аэробно-анаэробном режиме. В упражнении на держание мяча показатели ЧСС в 1-ой серии составили 170,3±1,52 уд/мин., а во второй – 178,4±1,63 уд/мин. В этом упражнении показатели энерготрат составили: в 1-ой серии – 353,8 ккал, во второй – 398,6 ккал. Сравнивая средние показатели ЧСС и энерготрат в этом упражнении между сериями, были выявлены статистически

достоверные различия ($p<0,05$), при этом показатели ЧСС повысилась на 8 уд/мин., а показатели энерготрат – на 45 ккал (табл.1).

Во время игры в футбол (6-е упражнение тренировки) показатели ЧСС снизились на 14 уд/мин., а показатели энерготрат на 142 ккал, при этом изменения носили достоверный характер ($p<0,05$) (табл.1). Тренировочная игра проходила в аэробно-анаэробном режиме. Результаты основной части показали, что основная часть тренировки прошла на высоком функциональном уровне.

В заключительной части занятия тренер использовал упражнения на расслабление мышц и снижение психического напряжения. Изменения ЧСС и энерготрат между 7-ым упражнением (медленный бег) и 8-ым (стретчинг) тренировки не имели между собой существенных различий ($p>0,05$). При этом средний показатель ЧСС снизился на 5 уд/мин., а показатель энерготрат наоборот вырос на 1 ккал (табл. 1). Упражнения заключительной части выполнялись в аэробном режиме работы. Данные функциональных изменений, полученные в заключительной части свидетельствуют о создании наиболее благоприятных условий для приведение организма к его нормальной деятельности.

Самые высокие средние показатели ЧСС в ходе тренировки фиксировались в основной части занятия при выполнении упражнения «держание мяча» во 2-ой серии, в этом же упражнении наблюдались и самые высокие показатели энерготрат (табл.1).

Из таблицы 2 видно, что между всеми частями тренировочного занятия наблюдается достоверная разница в суммарных показателях ЧСС и энергозатрат ($p<0,05$). Так, разница суммарного показателя ЧСС между подготовительной и основной частью составила 7972,3 уд/мин, между основной и заключительной – 10209,8 уд/хв. Разница суммарного показателя энергозатрат – 800 и 994,1 ккал, соответственно (табл. 2).

Таблица 2

Суммарные физиологические показатели спортсменов в одной тренировке (n=25)

№	Части занятия (мин)	Показатели нагрузки $\overline{X} \pm m$	
		ЧСС (уд/мин.)	Энерготраты (ккал)
1.	Подготовительная (15 мин.)	3118,2±13,98	207,3±7,69
2.	Основная (65 мин.)	11090,5±18,23	1007,3±11,89
3.	Заключительная (10 мин.)	880,7±7,01	13,2±0,50
	$t_{1,2}$	22,68	15,93
	$t_{2,3}$	34,25	23,72
	$p_{1,2}$	<0,05	<0,05
	$p_{2,3}$	<0,05	<0,05

Таким образом, общее количество пульсовой стоимости показателей ЧСС в среднем за тренировку составило 15089,4 уд/мин., суммарная величина энерготрат – до 1227,8 ккал (рис. 1, 2), (табл. 2).



Рис. 1 Сумарные функциональные показатели ЧСС (уд/мин.)

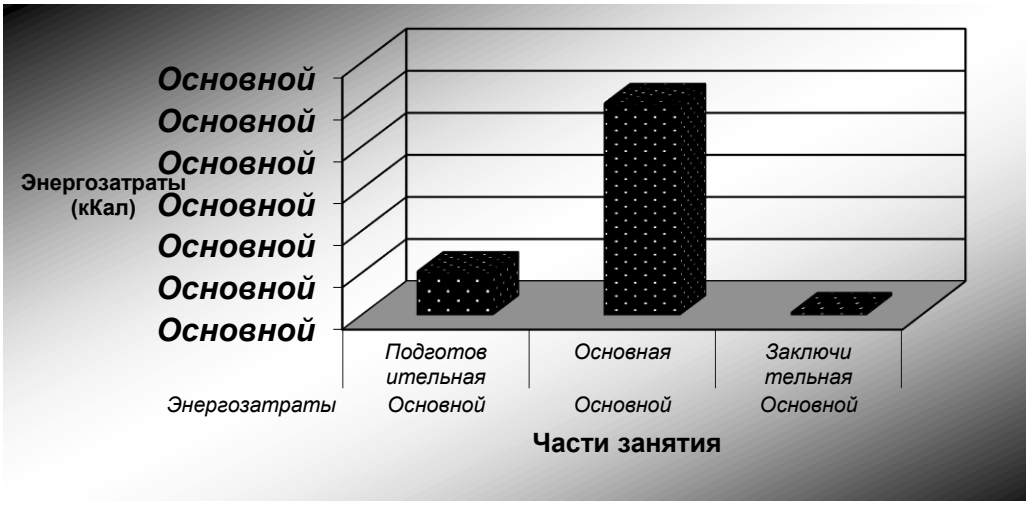


Рис. 2 Сумарные функциональные показатели энергозатрат (ккал)

По окончанию тренировки был зафиксирован средний показатель ЧСС 82,7 ±1,5 уд/мин., а после 30 мин отдыха он снизился до 78,5 ± 1,4 уд/мин., что является одним из главных критериев эффективной адаптации спортсменов в тренировочном процессе.

Выводы:

1. Проведенный анализ непрерывной регистрации функциональных показателей во время тренировочного занятия в ДЮФК «Арсенал» показал постепенный рост средних показателей ЧСС и энергозатрат в подготовительной части занятия и в течении основной части, до начала учебной игры. Игра в футбол способствовала постепенному снижению показателей ЧСС и энергозатрат. Упражнения заключительной части привели к значительному уменьшению показателей ЧСС и энергозатрат.

2. Во время экспериментального исследования были установлены следующие суммарные показатели ЧСС и затрат энергии при проведении каждой части учебно-тренировочного занятия:

– в подготовительной части суммарное ЧСС – 3118,2 ± 13,98 уд/мин., показатель энергозатрат – 207,3 ± 7,69 ккал,

– в основной части – 11090,5 ± 18,23 уд/мин. и 1007,3 ± 11,89 ккал, соответственно;

– в заключительной части – 880,7 ± 7,01 уд/мин., и 13,2 ± 0,50 ккал, соответственно.

Перспектива дальнейших исследований. Предполагается провести изучение изменений ЧСС и энергозатрат во время соревновательной деятельности юных футболистов 10-ти лет и сравнить ее с тренировочной.

Литература:

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура спорт, 1980. – 136 с.

3. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А. В. Дублінский. – К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. – 125 с.

4. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010. – 208 с.

5. Костюкевич В. М. Управлением тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.

6. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

7. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

8. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 288 с.

9. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – 288 с.

10. Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу / О. В. Соломонко. – К. : Технічний комітет Федерації футболу України, 2005. – 40 с.

11. Соломонко О. В. Футбол. Посібник для спортсменів і тренерів аматорського футболу / О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 195 с.

12. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D.D. Costil. – Champaign Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

13. Hoffman J. Pfisiological Aspect of Sport Traning and Perfomens. / J. Hoffman. – Human Kinetics, 2002. – 343 p.

КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ УПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

Лежньова Олена, Качан Василь

Вінницький національний медичний університет імені Миколи Івановича Пирогова

Анотації:

Стаття присвячена дослідженню проблеми контролю тренувального процесу та фізичної підготовленості футболістів студентської команди з метою виявлення раціонального співвідношення засобів фізичної підготовки в мезоциклах підготовчого періоду. Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність резервів для розвитку фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності в футболі, що визначає необхідність збільшення частки засобів розвитку швидкісних якостей та витривалості в підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів.

CONTROL OF TRAINING PROCESS AND PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD Lezhniova Olena, Kachan Vasyl'The article investigates the problem of control of the training process and physical fitness of football players of student team to identify efficient ratio of physical training means in mesocycles of the preparatory period. Analysis of the results indicates the presence of reserves for development of physical qualities that determine the effectiveness of competitive activity in football, which determines the need to increase the share of means of high-speed qualities and endurance in

КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА Лежнёва Елена, Качан Василий Статья посвящена исследованию проблемы контроля тренировочного процесса и физической подготовленности футболистов студенческой команды с целью выявления рационального соотношения средств физической подготовки в мезоциклах подготовительного периода. Анализ полученных результатов свидетельствует о наличии резервов для развития

	the preparatory period of the annual training cycle of football players.	физических качеств, которые обусловливают эффективность соревновательной деятельности в футболе, что определяет необходимость увеличения доли средств развития скоростных качеств и выносливости в подготовительном периоде годичного цикла подготовки футболистов.
Ключові слова: контроль, тренувальний процес, фізична підготовка, підготовчий період, футболісти, функціональна підготовленість, фізична підготовленість.	control, training process, physical training, preparatory period, football players, functional preparedness, physical preparedness.	контроль, тренировочный процесс, физическая подготовка, подготовительный период, футболисты, функциональная подготовленность, физическая подготовленность.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із основних напрямків удосконалення процесу підготовки в спортивних іграх у сучасних умовах є раціональне управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю спортсменів [2, 6 та ін.]. Для ефективного управління підготовкою футболістів до відповідальних матчів змагального періоду необхідними складовими є раціональне планування та постійний контроль тренувального процесу та підготовленості гравців у підготовчому періоді, який відповідає фазі становлення спортивної форми та спрямований на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвиток фізичних якостей, формування й удосконалення рухових здібностей тощо [6, 10 та ін.].

Аналіз літературних джерел показав актуальність вивчення різних аспектів контролю тренувального та змагального процесу [2, 5, 9 та ін.], а також підготовленості [3, 8, 14 та ін.] спортсменів у спортивних іграх. Разом з тим, виявлено неоднозначність думок фахівців щодо проблеми вдосконалення різних сторін підготовленості футболістів [1, 7, 12, 13 та ін.]. Зокрема, багато дослідників наголошують на важливості фізичної підготовки спортсменів як визначального чинника для оволодіння раціональною технікою, ефективного ведення змагальної боротьби в умовах зростаючої інтенсивності, напруженості та динамічності матчів, що вимагає мобілізації усіх резервів організму в складних ігрових ситуаціях [1, 6, 11 та ін.].

У зв’язку з вищезазначеним, актуальною науковою проблемою є визначення оптимального співвідношення засобів фізичної підготовки футболістів упродовж підготовчого періоду. Ефективним критерієм контролю при цьому є дослідження зміни показників підготовленості спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету імені Миколи Пирогова.

Мета дослідження – контроль тренувального процесу, а також функціональної та фізичної підготовленості футболістів студентської команди для виявлення раціонального співвідношення засобів фізичної підготовки впродовж підготовчого періоду.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, хронометрування, функціональна діагностика, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні, проведеному на базі Вінницького національного медичного університету імені Миколи Пирогова впродовж підготовчого періоду 2016 – 2017 навчального року, взяли участь 18 студентів групи підвищення спортивної майстерності з футболу. Функціональна діагностика передбачала визначення частоти серцевих скорочень у

спокої ($ЧСС_{сп}$, уд/хв), частоти дихання у спокої ($ЧД_{сп}$, разів/хв) й інтегрального показника адаптації (ІПА, ум. од.). Для визначення фізичної підготовленості футболістів ми використовували наступні тести: біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 180 м [4, 6]. Тестування показників функціональної та фізичної підготовленості футболістів здійснювалось на початку (вересень 2016 року) та в кінці (листопад 2016 року) підготовчого періоду річного тренувального циклу.

Впродовж дослідження здійснювалось спостереження за тренувальною діяльністю футболістів і хронометрування тренувальної роботи на спеціально розробленому бланку. Опрацювання результатів дозволило визначити розподіл засобів фізичної підготовки футболістів у підготовчому періоді.

Фахівцями визначено загальні положення щодо раціонального співвідношення годин на різні сторони підготовки спортсменів, у тому числі й фізичну, у підготовчому періоді річного циклу підготовки [1, 10 та ін.]. Разом з тим, завдання, які вирішуються в цьому періоді, обумовлюють його поділ на етапи, мезо- та мікроцикли, а отже потребує обґрунтування оптимальний розподіл засобів фізичної підготовки футболістів упродовж підготовчого періоду.

Планування та контроль навантажень футболістів здійснювалися відповідно до класифікації М.А. Годіка [1], яка передбачала розподіл вправ за спеціалізованістю (специфічні та неспецифічні) та педагогічною спрямованістю (специфічні змішані та вибіркові, неспецифічні швидкісні, силові, на витривалість, спритність, гнучкість). Так як предметом нашого дослідження був контроль фізичної підготовки футболістів у підготовчому періоді, то докладно зупинимось на неспецифічних засобах та їх співвідношенні в мезоциклах.

Підготовчий період поділяється на загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи. На загальнопідготовчому етапі, який складався з втягуючого та базового розвиваючого мезоциклів, створювалися передумови для розвитку спортивної форми, тому на фізичну підготовку планувалося 46,5 % від загального обсягу годин, а тренувальний процес характеризувався невеликим обсягом специфічних засобів.

У втягуючому мезоциклі підготовка футболістів була спрямована на створення фундаменту спеціальної підготовленості, переважно використовувались засоби розвитку витривалості (44,8 %), гнучкості (26,2 %) та сили (6,3 %). У базовому розвиваючому мезоциклі вправи на витривалість ще займали основне місце в підготовці футболістів (24,7 %), однак паралельно приблизно в однаковому співвідношенні використовувалися засоби швидкісної (9,4 %), силової (12,8 %) спрямованості, вправи для розвитку спритності (11,1 %) та гнучкості (14,7 %).

Завданнями спеціально-підготовчого етапу футболістів було вдосконалення техніко-тактичної майстерності, ігрова підготовка та розвиток фізичних якостей, тому на фізичну підготовку планувалося 31,5 % годин, а тренувальний процес набував специфічного характеру.

Спеціально-підготовчий етап починався базовим стабілізуючим мезоциклом, у якому рівномірно розподілялися швидкісні (14,8 %), силові (14,1 %), вправи на витривалість (11,3 %), спритність (13,9 %) та гнучкість (9,4 %). Передзмагальний мезоцикл завершував підготовку футболістів до змагального періоду та характеризувався яскраво вираженою спеціалізованою спрямованістю (специфічні засоби збільшилися до 62,4 %), а тому неспецифічні розподілилися наступним чином: швидкісні – 7,4 %, силові – 8,2 %, на витривалість – 5,7 %, спритність – 8,5 %, гнучкість – 7,8 %.

Таким чином, контроль тренувального процесу футболістів дозволив визначити співвідношення засобів фізичної підготовки в мезоциклах підготовчого періоду. Критеріями

ефективності планування тренувального процесу виступали показники фізичної та функціональної підготовленості футболістів.

Функціональна та фізична підготовленість є взаємопов'язаними сторонами спортивної форми спортсменів, адже функціональна підготовленість є тією основою, яка може стимулювати або лімітувати розвиток фізичних якостей [6, 10 та ін.].

Значні за обсягом фізичні навантаження, які передбачає тренувальна та змагальна діяльність футболістів, обумовлюють необхідність розвитку функціональних показників, зокрема серцево-судинної та дихальної систем, які оцінювались нами за частотою серцевих скорочень у спокої, частотою дихання та інтегральним показником адаптації (табл. 1). Упродовж підготовчого періоду виявлено достовірне ($p<0,05$) покращення частоти дихання (7,32 %) та інтегрального показника адаптації (2,91 %), а також незначне ($p>0,05$) зменшення частоти серцевих скорочень у спокої (1,97 %).

Таблиця 1

Зміна показників функціональної та фізичної підготовленості футболістів (n = 18) упродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки

Показники функціональної та фізичної підготовленості	Початок підготовчого періоду		Кінець підготовчого періоду		$\Delta \bar{x}$ (%)	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Частота серцевих скорочень у спокої , уд/хв	65,9	3,85	64,6	3,02	-1,3 (1,97)	>0,05
Частота дихання у спокої, разів/хв	12,3	1,37	11,4	1,10	-0,9 (7,32)	<0,05
Інтегральний показник адаптації, ум. од.	2712,3	65,38	2633,5	64,28	-78,8 (2,91)	<0,05
Біг 30 м з високого старту, с	4,52	0,198	4,47	0,154	-0,05 (1,11)	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,44	0,082	2,52	0,055	0,08 (3,28)	<0,05
Човниковий біг 180 м, с	38,91	1,099	37,64	0,824	-1,27 (3,26)	<0,05

Провідними фізичними якостями футболіста є швидкісна витривалість (оцінювалась за результатом човникового бігу 180 м), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), стартова швидкість (час подолання дистанції 30 м з місця) [4, 6]. У результаті педагогічного тестування було виявлено значне ($p<0,05$) покращення швидкісно-силових якостей (3,28 %) та швидкісної витривалості (3,26 %). Достовірного покращення стартової швидкості не спостерігалося (табл. 1).

У цілому визначене співвідношення засобів фізичної підготовки в підготовчому періоді річного циклу підготовки сприяло підвищенню рівня функціональної та фізичної підготовленості спортсменів. Однак аналіз отриманих результатів свідчить про наявність резервів для розвитку фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності в футболі.

Висновки.

1. У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що фізична підготовленість футболістів є важливим фактором, який впливає на ефективність змагальної діяльності. Таким чином, необхідно раціонально планувати тренувальний процес спортсменів, особливо в підготовчому періоді, із використанням оптимального співвідношення засобів фізичної підготовки.

2. У результаті контролю тренувального процесу було виявлено співвідношення засобів фізичної підготовки футболістів у мезоциклах підготовчого періоду. Контроль

функціональної та фізичної підготовленості показав значний приріст в показниках, які характеризують серцево-судинну та дихальну системи, швидкісно-силові якості та швидкісну витривалість футболістів.

3. Аналіз результатів педагогічного тестування виявив незначне ($p>0,05$) покращення таких показників як частота серцевих скорочень у спокої та біг 30 м з високого старту, що свідчить про необхідність збільшення частки засобів, спрямованих на розвиток швидкісних якостей та витривалості в підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в контролі тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів у ігрових видах спорту на різних етапах річного циклу підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. : ил.

2. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Е.Ю. Дорошенко. – Київ, 2014. – 44 с.

3. Дорошенко Е.Ю. Тестування в системі педагогічного контролю технічної підготовленості футболістів / Е.Ю. Дорошенко, П.О. Шалфєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – No 5. – С. 63 – 67.

4. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.

5. Костюкевич В. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / Виктор Костюкевич, Наталья Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24–31.

6. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. - С. 32- 40.

7. Матяш В.В. Технічна підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Матяш. – Дніпропетровськ, 2013. – 20 с.

8. Митова Е. Совершенствование технической подготовки футболистов на основе контроля дискриминативных признаков при выполнении сочетаний приемов в игре / Елена Митова, Вадим Матяш // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 45–50.

9. Мітова О. О. Контроль і аналіз динаміки техніко-тактичних дій у захисті протягом гри у баскетболістів команди вищої ліги / О. О. Мітова, В. С. Сидоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3 (47). – С. 65–68.

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

11. Пшибыльски В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола / В. Пшибыльски // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – No 4. – С. 46 – 52.

12. Синиця А. В Шляхи вдосконалення методики розвитку швидкості у футболістів / А. В. Синиця // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 137–139.

13. Сорокин О. О. Функциональная подготовка юных футболистов различной игровой специализации в соревновательном периоде : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. О. Сорокин. – Волгоград, 2006. – 26 с.

14. Щепотіна Н. Модельні характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток / Наталя Щепотіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19, том 2. – С. 464 – 471.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Мичковська Лідія, Якушева Юлія, Лежньова Олена, Романенко Олександр
Вінницький національний медичний університет імені Миколи Івановича Пирогова

Анотації:

У статті представлено результати теоретичного аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду спеціалістів у галузі волейболу, а також педагогічного спостереження щодо проблеми моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів. Визначено модельні вимоги до ефективності виконання технічних прийомів волейболістами в процесі змагальної діяльності, необхідність розробки моделей індивідуальних, групових та командних стратегій у захисті та нападі, основні принципи моделювання ігрових ситуацій.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF MODELING OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY SKILLED VOLLEYBALL PLAYERS

Mychkovska Lydia, Yakusheva Juliya, Lezhniova Olena The paper presents the results of theoretical analysis of scientific literature, summarizing of experts' experience in volleyball and pedagogical observations on the problem of modeling of competitive activity of highly skilled volleyball players. The model requirements for efficiency of techniques of volleyball players in the competitive activities, the need to develop models of individual, group and team strategies in defense and attack, the basic principles of simulation the game situations were determined.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Мичковская Лидия, Якушева Юлия, Лежнёва Елена В статье представлены результаты теоретического анализа научной литературы, обобщение практического опыта специалистов в области волейбола, а также педагогического наблюдения по проблеме моделирования соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. Определены модельные требования к эффективности выполнения технических приемов волейболистами в процессе соревновательной деятельности, необходимость разработки моделей индивидуальных, групповых и командных стратегий в защите и нападении, основные принципы моделирования игровых ситуаций.

Ключові слова:
модель, змагальна діяльність, висококваліфіковані волейболісти.

model, competitive activity, highly skilled volleyball players.

модель, соревновательная деятельность, высококвалифицированные волейболисты.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні тенденції розвитку командних ігрових видів спорту вимагають пошуку ефективних шляхів, спрямованих на удосконалення управління змагальною діяльністю спортсменів. Як показують дослідження фахівців [6, 7, 9 та ін.], рівень підготовленості гравців, у тому числі й у волейболі, знаходиться на високому рівні. У зв'язку з цим, при зустрічі рівних за силами команд, на перший план виступає тактична боротьба, яка передбачає володіння спортсменами якомога більшим запасом моделей тактичних ходів, можливістю їх реалізації з конкретним суперником та у взаємодії з партнерами. Отже дослідження проблеми моделювання змагальної діяльності в спортивних іграх є актуальним науковим напрямком.

Аналіз даних наукової літератури виявив значну кількість досліджень, присвячених моделюванню в ігрових видах спорту [8, 10, 12 та ін.]. Зокрема вивчались різні підходи до моделювання тренувального та змагального процесів, а також розробки моделей підготовленості волейболістів різної кваліфікації [1, 3, 3 та ін.]. Разом з тим, потребують доповнення, детального вивчення, узагальнення та систематизації знання, накопичені щодо проблеми моделювання змагальної діяльності волейбольних команд високої кваліфікації.

У зв’язку із вищезазначеним, виникає необхідність обґрунтування теоретико-методичних аспектів моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету імені Миколи Пирогова.

Мета дослідження – встановити та обґрунтувати теоретико-методичні аспекти моделювання змагальної діяльності волейбольних команд високої кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Впродовж 2013 – 2016 рр. нами проводилися співбесіди з провідними тренерами волейбольних команд, аналізувалися волейбольні ігри, опрацьовувалася науково-методична література, робоча документація, що дало змогу встановити та обґрунтувати теоретико-методичні аспекти моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду спеціалістів у галузі волейболу (бесіди, інтерв’ю), педагогічне спостереження.

Широке застосування у практиці підготовки спортсменів методів моделювання обумовлюється складністю аналізу багаторівневої системи підготовки в спорті, широкою характеристикою засобів і методів, різною структурою планування тренувального процесу для різних видів спорту тощо [6].

Специфіка змагальної діяльності в різних видах спорту визначає напрямок і зміст (принципи, засоби, методи тренування, відбір, оцінка рівня тренованості спортсмена, контроль за його поточним станом тощо) багаторічної підготовки. Це обумовлює необхідність ретельного вивчення структури та змісту змагальної діяльності, а також виявлення факторів, які визначають досягнення високих спортивних результатів, що є основою при побудові процесу підготовки спортсменів та ефективного управління цим процесом [2]. У спортивних іграх структуру змагальної діяльності складають компоненти, які ієрархічно розташовані умовно в кілька рівнів (рис. 1).

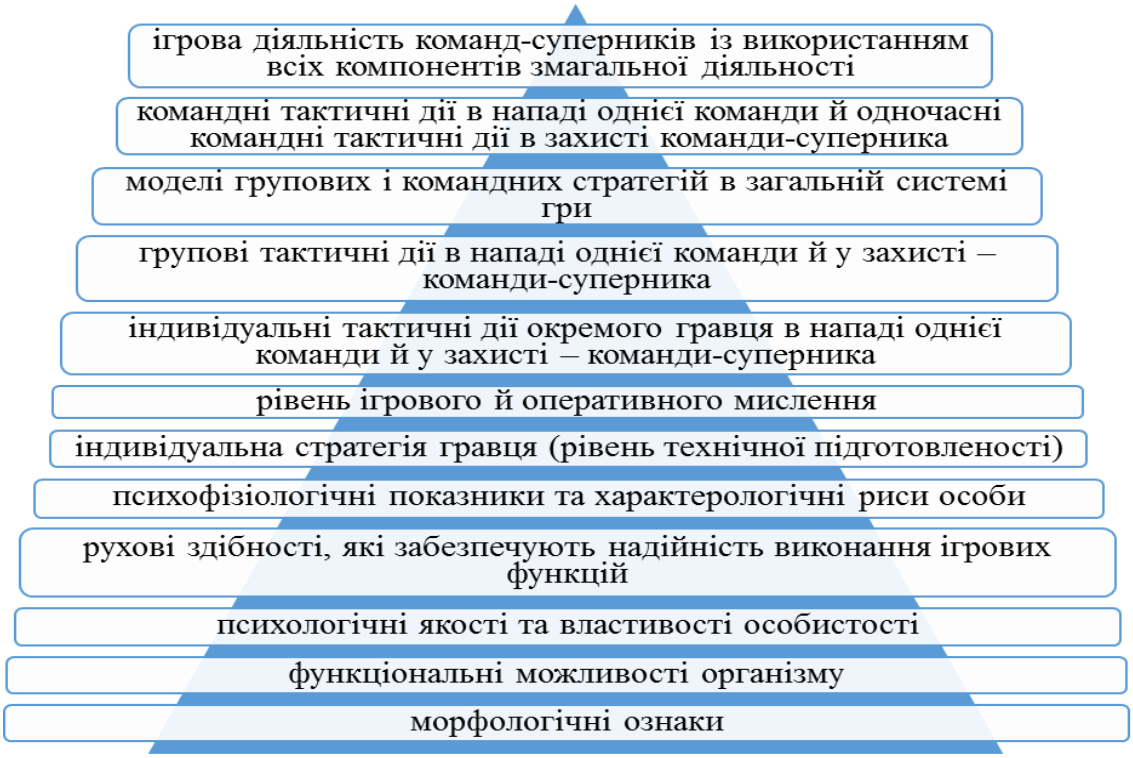


Рис. 1. Структура змагальної діяльності волейболістів [2]

Моделі, які характеризують структуру змагальної діяльності, є основоположними при побудові багаторічного процесу підготовки волейболістів і дозволяють управляти системою при досягненні оптимальних результатів. Так, модельні показники змагальної діяльності сильніших волейболістів світу служать орієнтирами для гравців команд майстрів, а модельні характеристики провідних гравців команд майстрів – основою для модельних рівнів юних волейболістів.

До загальноприйнятих модельних характеристик змагальної діяльності волейболістів зазвичай відносять:

- комплектування ігрового складу по ігровим амплуа, віку, ростовим даним, які передбачають оптимальні вимоги з урахуванням сучасних тенденцій розвитку волейболу [11];
- ефективність застосування ігрових прийомів у змагальних умовах, з урахуванням модельних показників, відповідно ігровому амплуа гравців (табл. 1);
- кількісний та якісний склад індивідуальних, групових і командних дій:

▪ у нападі встановлюється система атакуючих дій із конкретним завантаженням зон, передбачаються варіанти атак при якісній та неякісній першій передачі, планується атака з другої лінії при відволікаючих конкретних діях гравцями першої лінії тощо;

▪ у захисті враховується модель атакуючих дій суперника та ефективність дій блокуючих своєї команди, що дає можливість раціонально використовувати ліберо та відповідно розташувати гравців, які слабо грають у захисті.

Таблиця 1

Модельні вимоги до ефективності виконання технічних прийомів волейболістами в процесі змагальної діяльності

Амплуа	Стать	Технічні прийоми та їх ефективність у %				
		Подача	Передача	Атака	Захист	Блок
Атакуючий I темпу	Чол.	8	75-80	52-54	40	15
	Жін.	8-10	70-75	50-52	35	20-25
Атакуючий II темпу	Чол.	8	70-72	49-54	36	12
	Жін.	8-10	65-70	48-52	30	15-20
Діагональний	Чол.	8	75-80	50-52	40	12-15
	Жін.	8-10	70-75	50-51	35	18-22
Ліберо	Чол.	-	80-82	-	60	-
	Жін.	-	75-80	-	43	-
Зв'язуючий	Чол.	6	вивести гравця нападу на атаку без блоку	40-42	50	12-15
	Жін.	8		40-50	45	15-20
Команда	Чол.	6-8	77-78	44-46	35-40	10-12
	Жін.	8-10	68-74	48-59	36	17-25

Сучасні спеціалісти наголошують на неподільності гри, визначаючи гру в захисті початком та продовженням атакуючих дій та навпаки, в процесі нападу прогнозується можлива контратака. Отже неподільність гри обумовлює створення моделей:

- групових стратегій, в яких гравець приймає рішення та здійснює індивідуальні дії за лінію, коаліцію гравців та є ініціатором початку їх дій як у нападі, так і в захисті, передбачає наявність лідера в кожній ігровій ситуації, кожній коаліції гравців;
- командних стратегій, коли гравець приймає рішення на рівні поведінки команди, яка складається із взаємопов’язаних у часі та просторі дій ліній та коаліцій гравців;

- поведінки гравця, коли він передбачає (і спрямовує) рішення за свою команду та команду-суперника.

Успішність створення індивідуальних моделей залежить від того, наскільки якісно володіє гравець мінімумом техніко-тактичних дій. Неузгодженість із модельними параметрами сильніших гравців визначає не тільки спрямованість у роботі, а й указує на можливості при організації командної моделі гри проти конкретних суперників. Раціонально побудована гра (з максимально можливим використанням індивідуальних можливостей гравців) – це змодельовані дії груп гравців у системі командних взаємодій. Різноманітність та варіативність моделей гри не тільки зменшує невизначеність, а й дає гравцям можливість піднятися на найвищий рівень майстерності – рівень імпровізації.

Серед основних принципів моделювання ігрових ситуацій, які використовуються у волейбольних командах високого класу в процесі змагальної діяльності, варто зазначити:

- підвищення швидкості переміщення гравців при взаємодіях;
- підвищення швидкості польоту м’яча;
- раціональне використання ігрового простору гравцем (як у нападі, так і в захисті), на якому можуть своєчасно та надійно діяти волейболісти, що передбачає, з поміж іншого, створення оптимальних меж для організації атакуючих дій своїми нападниками, обмеження простору для нападників суперника тощо;
- ігрова активність, яка передбачає створення чисельної більшості в певній зоні атаки з наступними діями в кілька темпів;
- маскування своїх намірів та відволікаючі дії для ефективної реалізації ситуативних моделей;
- мета гри – поставити суперника в бажані умови, – часто використовується при неякісній першій передачі: використання недоліків у організації захисних дій суперника та максимальне ускладнення використання сильних сторін та можливості відповісти модельною заготовкою.

Сучасний волейбол – це завчасно сплановані та організовані дії-моделі, завдяки яким стало можливим з більшою точністю прогнозувати й управляти грою. Тренеру необхідно володіти інформацією про команду-суперника, у відповідності до якої планувати тренувальну програму та модель змагальної поведінки, які б у конкретні моменти забезпечили оптимальний стан гравців, а також тактичну поведінку команди відповідно до поставлених завдань.

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури показав ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів у спортивних іграх і актуальність дослідження проблеми моделювання змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації.

2. У результаті узагальнення практичного досвіду спеціалістів у галузі волейболу та педагогічного спостереження за змагальної діяльністю волейбольних команд майстрів були обґрунтовані теоретико-методичні аспекти моделювання змагальної діяльності:

- визначено модельні вимоги до ефективності виконання технічних прийомів волейболістами в процесі змагальної діяльності;
- встановлено необхідність розробки моделей індивідуальних, групових та командних стратегій у захисті та нападі, враховуючи модель атакуючих і захисних дій конкретного суперника;
- доведено важливість володіння спортсменами якомога більшим різноманіттям моделей гри, що дозволить оперативно та несподівано їх змінювати, а отже й показувати вищий клас гри;
- обґрунтовано основні принципи моделювання ігрових ситуацій.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку поглибленого вивчення проблеми моделювання тренувальної та змагальної діяльності волейбольних команд різної кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дорошенко Э. Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов / Э. Ю. Дорошенко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 41 – 45.

2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры.Техника, тактика, методика обучения : Учеб. [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – [2-е изд., стереотип]. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

3. Козина Ж. Л. Факторные модели физической подготовленности волейболисток высокого класса разных игровых амплуа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С.80 – 85.

4. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. - Харків, 2009. - № 9. - С. 67-70.

5. Костюкевич В. М. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24–31.

6. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. - С. 32- 40.

7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская література, 2013. – 624 с.

8. Шамардин В. Н. Моделирование в футболе : Учеб. пособие / В. Н. Шамардін. – Дніпропетровськ, 2001. – 138 с.

9. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Шамардін. – Львів, 2013 – 39 с.

10. Шинкарук О. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації // О. Шинкарук, М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 35 – 44.

11. Якушева Ю. Методичні основи моделювання змагальної діяльності волейбольних команд високої кваліфікації / Юлія Якушева, Олена Буртова, Антоніна Сівер // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18, том 2. – С. 251 – 257.

12. Shchepotina N.Y. Model characteristics of competitive activity of different skilled female volleyball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015, vol. 2, pp. 80-85. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0214.

ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ У ФУТБОЛІ В ЗВ’ЯЗКУ З СУЧАСНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ ЙОГО РОЗВИТКУ

Овчаренко Сергій, Мітова Олена Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотації:
Стаття присвячена вивченню проблемного поля в системі контролю у футболі в зв’язку з сучасними тенденціями його розвитку. Зміст сучасної науково-методичної літератури засвідчив, що не дивлячись на значну

PROBLEMS OF THE CONTROL IN TEAM SPORTS GAMES IN CONNECTION WITH CURRENT TRENDS OF THEIR DEVELOPMENT
Ovcharenko Serhiy, Mitova Elena
The article is devoted to the study of

ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ В СВЯЗИ С СОВРЕМЕННЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ ИХ РАЗВИТИЯ Овчаренко Сергей Митова Елена Статья посвящена

розробленість сучасної системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, про що свідчать чисельні дисертаційні роботи останнього десятиріччя у командних ігрових видах спорту й останні видання щодо контролю в олімпійському спорті система контролю у командних спортивних іграх розглядалась, як складова для розв'язання інших питань та не була пов'язана з сучасними тенденціями розвитку футболу та його різновидів й не об'єднана у цілісну систему знань відповідно до стадій багаторічної підготовки. В ході дослідження визначено, що виникає необхідність формування уніфікованої системи контролю в даному виді спорту. Загальна система контролю повинна включати етапність, критерії оцінки, методи, засоби контролю, мету, завдання для кожного етапу багаторічної підготовки. Не вивченим залишається питання адаптації або модифікації педагогічних тестів та створення нових контрольних вправ для футзалу, паралімпійського та дефлімпійського футболу й шкал оцінювання рівня підготовленості спортсменів, які в них спеціалізуються.

the problem field in the control system in team sports games in connection with the current trends of their development. The study revealed that there is a need to form a unified system of control in team sports, which should include phasing, assessment criteria, methods, means of control, purpose, objectives for each stage of long-term preparation, differences, peculiarities of sports implements and equipment, as in the classical form of sports games (basketball, volleyball, soccer, etc.) and in clearly defined varieties of team sports: firstly, depending on the age of its purpose (micro-basketball, mini-basketball, maksibasket, mini-volleyball etc.), and secondly, depending on the number of team members (beach volleyball, basketball 3x3, Rugby-7 and others). The question of adaptation, modification of pedagogical tests or creation of new test exercises for non-Olympic, Paralympic and Deaflympic kinds of team sports games, as well as assessing scale of the level of preparedness of athletes who specialize in them, is not examined completely.

изучению проблемного поля в системе контроля в футболе в связи с современными тенденциями его развития. Содержание современной научно-методической литературы свидетельствует о том, что не смотря на значительную разработанность современной системы подготовки спортсменов на разных этапах многолетней подготовки, о чем свидетельствуют многочисленные диссертационные работы последнего десятилетия в командных игровых видах спорта и последние издания по контролю в олимпийском спорте, система контроля в футболе рассматривалась как составная часть для решения других проблем и не была связана с современными тенденциями развития футбола и его разновидностей и не обвединена в эти единную систему знаний в соответствии со стадиями многолетней подготовки. В ходе исследования определено, что возникает необходимость формирования унифицированной системы контроля в данном виде спорта. Общая система контроля должна включать этапность, критерии оценки, методы, средства контроля, цель, задачи для каждого этапа многолетней подготовки. Не до конца изученным остается вопрос адаптации или модификации педагогических тестов и создание новых контрольных упражнений для футзала, паралимпийского и дефлимпийского футбола и шкал оценки уровня подготовленности спортсменов, которые в них специализируются.

Ключові слова:
контроль, футбол, тенденції розвитку.

control, team sports games, trends of development.

контроль, футбол, тенденции развития.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В даний час безперечним є положення про те, що планування навчально- тренувального процесу повинно бути за підсумками педагогічного контролю. Предметом контролю у спорті є зміст планування навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (фізичної, технічної, тактичної, техніко-тактичної), їхньої роботоздатності, можливостей функціональних систем [1, 2, 3, 4, 5].

Для успішного управління процесом підготовки команди у футболі тренер повинен мати об'єктивну інформацією про здоров'я і психічний стан кожного спортсмена, про вплив фізичних навантажень та про зміни у функціональних системах організму [6, 7, 8]. У зв'язку з цим, необхідно володіти додатковою інформацією про рівень і структуру підготовленості футболістів, що реэструуэться під час спеціально організованого оперативного, поточного та етапного контролю.

Тестування є одним з провідних чинників педагогічного контролю, від якості проведення якого в значному ступені залежить подальше вдосконалення однієї або іншої сторони підготовленості в футболі: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та ін.

Проблеми багаторічної підготовки та контролю в спортивних іграх неодноразово розглядались в науково-методичній літературі [5, 9, 10, 11]. Ґрунтовно і детально розглянуто питання педагогічного контролю підготовленості футболістів як у процесі багаторічної підготовки, так і в різних структурних утвореннях річного циклу підготовки [6, 12]. Авторами цих досліджень показано, що вправи тестування є невід'ємним компонентом різних видів педагогічного контролю. Проведення тестування рівня підготовленості в процесі багаторічної підготовки футболістів може використовуватись як допоміжний засіб оцінки спортивної майстерності футболістів у навчально-тренувальній і змагальній діяльності. Це стосується футболістів різного віку, кваліфікації та спортивної спеціалізації (ігрового амплуа) – воротар, захисник, півзахисник, нападник [13].

Проте, не дивлячись на відносно добру розробленість системи контролю в спорті, в даний час залишаються серйозні проблеми з інтерпретацією отриманих даних та їх використанням в процесі управління тренуванням футболістів. Причини полягають в наступному: по-перше, незабезпеченість дійсної комплексності оцінки; по-друге, відсутність достатньої кількості критеріїв, що дозволяють оцінювати рівень різних сторін підготовленості футболістів і на підставі цього неможливість зіставлення вихідного стану спортсмена, його стану на тлі тренувальних навантажень і необхідного цільового стану.

Аналіз публікацій останніх років свідчить також про відсутність визначення проблемного поля щодо системи контролю в зв'язку з сучасними тенденціями розвитку футболу. Окремої уваги заслуговують питання кількості проведення тестувань в річному циклі підготовки або в його структурних утворення (мезоциклах, мікроциклах) різної спрямованості та відповідності етапам підготовки і питання обґрунтування пыдбору тестів, які найбільш адекватно дозволяють відобразити рівень підготовленості футболістів. Вищезазначене обумовило актуальність наших досліджень.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконувалися згідно тематичного плану наукових досліджень Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення» (№ держреєстрації 0116U0030012).

Мета дослідження – визначити основні складові комплексного контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями розвитку гри.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації; узагальнення досвіду практичної роботи щодо системи контролю у футболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Підвищення конкуренції та престижності великих змагань, збільшення матеріальних стимулів, інтеграція науки і практики помітно підвищили якість навчально-тренувального процесу і рівень підготовленості футболістів. Підвищення тренованості та закономірності розвитку футболу віддзеркалюються у: 1) збільшенні кількості силових єдиноборств і швидкості ведення гри, що привело до підвищення інтенсивності аеробної діяльності та частоти анаеробних дій; 2) підвищенні контролювання інтенсивності гри, причому команди свідомо збивають темп гри після проведення динамічної атаки і переходять до заздалегідь наміченої оборонної гри на обмеженому просторі; 3) постійній участі в ігрових епізодах численних груп футболістів (збільшилася кількість оперативних зв'язків в одиницю часу і відповідно скоротився ігровий простір); 4) посиленні ролі колективних дій при атаці й обороні, умілому перебудуванні від однієї моделі гри до іншої, строгому дотриманні принципів ведення командної гри, більш продуктивному застосуванні таланта провідних футболістів; 5) характерної організації атакуючих і контратакуючих дій великими силами, при цьому ширина фронту атаки досягається за рахунок активної гри на флангах футболістів різних амплуа, а глибина – чіткою взаємодією гравців різних ліній при подовжніх і поперечних перебудуваннях; 6)

підвищенні надійності виконання техніко-тактичних прийомів і ігрових завдань, психологічної стійкості футболістів до різного роду перешкод, подальшій раціональності гри, зменшенні кількості техніко-тактичних прийомів і застосуванні в грі тільки самих надійних; 7) підвищенні ролі оперативного відновлення роботоздатності футболістів після напружених матчів.

Ефективність процесу підготовки футболіста в значній мірі обумовлена використанням комплексного контролю, як інструмента управління, що дозволяє здійснювати оптимізацію тренувальної та змагальної діяльності.

Комплексний контроль – це вимір і оцінка різних показників в циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена (використовуються педагогічні, психологічні, біологічні, спортивно-медичні, соціометричні та ін. методи і тести).

Комплексність контролю реалізується тільки тоді, коли реєструються три групи показників:

1) показники тренувальних і змагальних впливів;

2) показники функціонального стану і підготовленості спортсмена, зареєстровані в стандартних умовах;

3) показники стану зовнішнього середовища.

Комплексний контроль в більшості випадків реалізується в ході тестування або процедури вимірювання результатів в тестах.

Перша група тестів - тести, що проводяться в спокої. До них відносять показники фізичного розвитку (довжина та маса тіла, товщина шкірно-жирових складок, пропорції тіла і т.д.). У спокої вимірюють функціональний стан серця, м'язів, нервової і судинної систем. У цю ж групу входять і психологічні тести.

Інформація, що отримується за допомогою тестів першої групи, є основою для оцінки фізичного стану спортсмена.

Друга група тестів – це стандартні тести, коли всім спортсменам пропонується виконати однакове завдання (наприклад, біг на тредбані). Специфічна особливість цих тестів полягає у виконанні неграничного навантаження, і тому мотивація на досягнення максимально можливого результату тут не потрібна.

Третя група тестів – це тести, при виконанні яких потрібно показати максимально можливий руховий результат. Вимірюються значення біомеханічних, фізіологічних, біохімічних та ін. показників (ЧСС, МСК, анаеробний поріг, лактат і ін.). Особливість таких тестів - необхідність високого психічного настрою, мотивації на досягнення граничних результатів.

Виходячи із завдань управління підготовкою футболістів розрізняють наступні види контролю:

Контроль стану здоров'я. Проводиться фахівцями різного профілю (терапевт, хірург, окуліст, отоларинголог і т.ін.) за стандартною програмою. Оцінка - відповідно до норм, розроблених в спортивній медицині.

Контроль статури футболістів. Проводиться за допомогою стандартних антропометричних методів. Довжина тіла футболістів не є інформативним показником: наприклад, середній зріст спортсменів збірних команд Німеччини і Нідерландів (177-180 см) дорівнює середньому зросту 20-25-річних чоловіків в цих країнах.

Маса тіла визначається вранці після сну. Її зміни інформативно відображають повсякденні коливання стану футболістів (за умови, що дотримується запропоновані лікарем команди обсяг і структура харчування і водно-сольовий режим). Кожен футболіст повинен знати свою ігрову масу; різкі відхилення від неї свідчать про відхилення в стані від належного.

Склад тіла визначається двома способами:

а) гідростатичного зважування;

б) вимірювання товщини шкірно-жирові складки.

Обчислюються приватні обсяги м'язового і жирового компонентів. Обидва ці показники відзначаються високою інформативністю, і за їх значенням можна судити про інтенсивність і обсяг виконаної спортсменами тренувальної роботи.

Контроль фізичної роботоздатності футболістів проводиться за допомогою тесту ступенчато зростаючої потужності на тредбані або велоергометрі. Добрими можна вважати значення показників МСК, що перевищують 60 мл / кг / хв.

Контроль фізичної підготовленості футболістів передбачає оцінку швидкісних і швидкісно-силових якостей, швидкісної і загальної витривалості.

При цьому застосовується мінімізований комплекс інформативних і надійних педагогічних тестів, що включають оцінку стартової швидкості за часом пробігання десятиметрового відрізка з місця; дистанційної швидкості - за часом пробігання 50 м з місця; швидкісно-силових якостей - по висоті вертикального вистрибування з місця із застосуванням контактної платформи і електронного секундоміра; спеціальної (швидкісної) витривалості - за інтегральним часом виконання човникового бігу 7х50м з почерговим оббіганням двох стійок, розташованих на відстані 50м одна від одної.

Для оцінки рівня розвитку загальної витривалості використовується 12-хвилинний біг з реєстрацією відстані, пробігає кожний спортсмен.

Контроль спритності. Щоб оцінити рівень розвитку цієї якості, використовують комплекс гетерогенних тестів.

В їх число повинні входити показники, що характеризують:

1) швидкість навчання різним техніко-тактичним комбінаціям;

2) вміння виконувати будь-які технічні прийоми без помилок;

3) вміння швидко перебудовувати свою ігрову діяльність при зміні ситуації на полі.

Контролюючи спритність, тренер має визначати, скільки часу (або скільки повторень) потрібно футболісту, щоб опанувати техніко-тактичні дії; яких помилок він припускається при виконанні. При використанні тестів, в яких необхідно швидко і точно виконати завдання, рекомендуються зареєстровані результати зіставляти з результатами простих вправ [14].

Контроль швидкості і точності тактичного мислення. Тактична підготовленість спортсмена візуально визначається по його діям в грі і при виконанні специфічних вправ в тренувальних заняттях. Однак результат цих дій залежить не тільки від тактичної підготовленості, але й від уміння технічно виконувати ігрові прийоми та від рівня фізичної роботоздатності.

Уніфікованих тестів тактичної підготовленості немає, але існують методи оцінки деяких її проявів. До їх числа можна віднести спосіб контролю швидкості та точності вирішення тактичних завдань різного ступеня складності. Для цього футболістам пред'являють слайди із зображеним на них різних тактичних ситуацій. У найпростішому з них є одне очевидне рішення (наприклад, по воротах вдарити); в найскладнішому - 4-5 тактичних рішень, у тому числі одне є найбільш доцільним. Побачивши ситуацію, футболіст одночасно натискає на кнопки і вказує на обраний ним варіант вирішення тактичного завдання. За допомогою електронного секундоміра реєструється час вирішення; точність його визначається за відповідністю обраного спортсменом варіанта висновком кваліфікованих експертів.

Аналіз також показує, що швидше і точніше вирішують подібні завдання футболісти команд, в тренувальному процесі яких багато специфічних складних вправ.

Отримані результати комплексного контролю використовуються для планування і корекції планів тренування. Отже, від їх достовірності, надійності і інформативності залежить зміст програм і планів. Футболіст повинен знати, що його тренувальна і змагальна

діяльність цілком залежить від даних контролю, і тому мотивація в тестуванні у нього повинна бути максимальною.

Мінімально необхідна обробка результатів комплексного контролю полягає в обчисленні середніх значень за всіма тестами і стандартних відхилень. По першому тренер буде судити про рівень підготовленості команди, по другим - про однорідність команди. Якщо величина стандартного відхилення велика, то команда неоднорідна, тоді індивідуальні та групові методи роботи повинні переважати над командними.

Висновки. Підсумовуючи вище наведене зазначається, що в зв'язку з сучасними тенденціями розвитку футболу виникає необхідність формування уніфікованої системи контролю в даному виді спорту. Загальна система контролю повинна включати етапність, критерії оцінки, методи, засоби контролю, мету, завдання для кожного етапу багаторічної підготовки. Не вивченим залишається питання адаптації або модифікації педагогічних тестів та створення нових контрольних вправ для футзалу, паралімпійського та дефлімпійського футболу й шкал оцінювання рівня підготовленості спортсменів, які в них спеціалізуються.

Перспективи подальших досліджень полягають в тому, щоб на основі теоретичного аналізу та експериментальних досліджень сформувати цілісну систему знань щодо контролю у футболі для оптимізації управління процесом багаторічної підготовки.

Список використаних літературних джерел:

1. Борисова О.В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. метод. рекоменд. / О.В.Борисова, Р.О.Сушко. – К., 2016. – 36 с.

2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010. – 330 с.

3. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів / Е.Ю.Дорошенко // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – К.: НУФВСУ. – 2009. – № 3. – С. 7 – 11.

4. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.

5. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс. … докт. наук по ФВС: спец.: 24.00.01. – «Олимпийский и профессиональный спорт». – К.: 2010. – 45 с.

6. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. – С. 32- 40.

7. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. - Харків, 2009. - № 9. - С. 67-70.

8. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: Автореф. дис. … доктора наук з ФВС: спец.: 24.00.01. – «Олімпійський та професійний спорт» / І.Г. Максименко. – К.: 2010. – 44 с.

9. Мітова О.О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку / О.О.Мітова // Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. Наукових праць випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського, Житомирський державний університет імені Івана Франка / під ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: ТОВ «Планер», Випуск №2. - 2016 –С.184-189.

10. Мітова О.О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх / О.О.Мітова // Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського, Житомирський державний університет імені Івана Франка / під ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: ТОВ «Планер», Випуск №1. - 2016 – (605 с.) - С.353-359.

11. Нуримов Р.И. Футбол: учебник / Р.И. Нуримов. – Ташкент: УзГИФК, 2005. – 473 с.

12. Слуцкий Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук: спец.: 13.00.04. – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л.В. Слуцкий. – М.: 2009. – 22 с.

13. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю.Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.

14. Тенцзюнь Тянь. Функціональна підготовка юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з ФВС: спец.: 24.00.01. – «Олімпійський і професійний спорт» / Тянь Тенцзюнь. – Дніпропетровськ, ДДІФКС, 2010. – 20 с.

15. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. … доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М.Шамардін. – Львів, 2013. – 36 с.

ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ МОЛОДІ

Павляшик Віталій

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотації:

У статті розглянуто плавання як один з основних засобів фізичної рекреації молоді. Представлено аналіз наукової і методичної літератури зі шляхів і способів використання плавання у роботі з молоддю, які на наш погляд є найбільш ефективними для досягнення рекреаційного ефекту.

SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF RECREATION YOUTH Pavlyashyk Vitaliy The article considers swimming as one of the main means of physical recreation for young people. The analysis of scientific and methodical literature from ways and means of using swimming in work with youth is presented, which in our opinion are the most effective for achieving recreational effect.

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ МОЛОДЕЖИ Павляшик Виталий В статье рассмотрено плавание как одно из основных средств физической рекреации молодежи. Представлен анализ научной и методической литературы из путей и способов использования плавания в работе с молодежью, которые на наш взгляд являются наиболее эффективными для достижения рекреационного эффекта.

Ключові слова:

рекреаційний ефект, засоби фізичної рекреації, плавання.

recreational effect, means of physical recreation, swimming.

рекреационный эффект, средства физической рекреации, плавание.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується виникненням нових чи модернізованих відомих, традиційних рухових навиків, які інколи стають настільки популярними, що перетворюються з видів рекреаційної направленості в спортивну [1, 3, 6].

У зв'язку з певною переорієнтацією школи до нових соціально-економічних умов, ряд питань так і залишаються недостатньо розробленими [1, 4]. Зокрема перенесення акценту з ідейно-виховної прикладної функції на оздоровчу, що обумовлено, з одного боку, виключення ідеологічної спрямованості роботи загальноосвітньої школи, а з другої – подальшим погіршенням станом здоров'я підростаючого покоління. Другим новим аспектом стала комерціалізація дитячого позашкільного відпочинку, яка також потребує ще свого вивчення і вирішення проблем, які при цьому з'являються.

Мета – проаналізувати рівень дослідження проблеми можливостей використання плавання у рекреаційній роботі з молоддю.

Результати дослідження і їх обговорення. Програма фізичної рекреації, науково-методичні рекомендації щодо оздоровчої роботи в школі стосовно сучасних умов не розроблена, а також вкрай недостатньо наукових публікацій щодо використання плавання як

ефективного засобу рекреації. Для того щоб науково дослідити критерії відбору засобів фізичної рекреації необхідно визначити зону рекреаційної діяльності наступними категоріями: 1) вид діяльності, 2) умови діяльності, 3) рівень підготовки, 4) ефект діяльності.

За твердженням О. Андрєєвої [1] вирішення задач масової фізичної культури має взаємодоповнювати виконання фізичних вправ і використання інших факторів – гігієнічних, засобів психорегуляції і т.д.

Досить цікавою є точка зору М. Дутчака [3], який вважає, що в оздоровчих цілях можна використовувати будь-які фізичні вправи, при умові, що навантаження чітко відповідають можливостям організму.

Цікава систематизація засобів фізичної рекреації, запропоновано В. Видріним. В першу групу входять різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі. Другу групу складають народні фізичні вправи, ігри і розваги. В третій групі засоби можна використовувати спрощені ігри з м’ячами.

Вибір засобів за думкою О. Андрєєвої [1] має залежати від вікових періодів людини. За Я. Дідик [3] на вибір засобів фізичної рекреації впливають різні компоненти (мода, географічні і кліматичні умови, особливості національної культури і ін.). Так наприклад, для підростаючого покоління найбільш привабливим є: плавання, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри (особливо волейбол і баскетбол), рухливі ігри, ковзани, лижі, ігри на льоду та снігу, настільний теніс, бадмінтон і танці [3, 6]. Для дорослих людей переважають: туризм літні прогулянки, біг підтюпцем, орієнтування на місцевості, велосипед, футбол, настільний теніс, лижи, водні види спорту.

Аналіз засобів фізичної рекреації не повинен [1, 4] зводитися тільки до використання фізичних вправ. Як в любому виді фізичної культури на психофункціональний стан людини, при заняттях фізичною рекреацією, взаємодіє комплекс самих різноманітних засобів. Для колективу в цілому оздоровлення рахується ефективним, якщо у 60% дітей показали результати, які покращилися і не було зареєстровано групових захворювань.

Для оздоровчих закладів необхідно, крім цього, визначити наступні показники здоров’я в дитячому колективі: показник первинних звернень за медичною допомогою з приводу різних захворювань; число дітей розміщених в ізолятор чи госпіталізованих в лікувальну установу; структуру захворювань. Для оцінки ефективності оздоровлення кожної взятої окремо дитини застосовуються три групи показників: 1 – показники фізичного розвитку; 2 – показники фізичної підготовленості; 3 – показники функціонального стану організму.

Проблеми фізичного розвитку підростаючого покоління постійно була актуальною. В даний час загальноприйнято, що здоров’я дитячого населення характеризується не тільки відсутністю захворювань, але й гармонійним і відповідно віку розвитком, нормальним функціональним рівнем [1, 6, 7]. Дослідниками [3, 7] встановлено, що найефективнішим засобом збереження і зміцнення здоров’я учнів є здоровий спосіб життя. Він є основою всіх форм профілактики, спрямованої на запобігання і усунення причин захворювань, збереження і зміцнення здоров’я шляхом розумної регуляції життєдіяльності. Виконання школярами його вимог залежить від цілеспрямованої і ефективної роботи педагогів, рівня свідомості учнів, їхньої гігієнічної культури, волі і вмотивованості.

Суттєві рекреаційні можливості мають заняття плавання і різноманітні ігри на воді з використання комплексу спортивно-оздоровчих пристроїв [1, 2]. Плавання сприяє підвищенню потужності дихальних м'язів і збільшенню їх тонусу, підсилює вентиляцію легенів та збільшує їх життєвий об'єм. У регулярно плаваючих молодих людей зростає сила серцевого м'язу, збільшується потужність серця, що призводить до зменшення кількості серцевих скорочень у хвилину у стані спокою. Як ми бачимо, плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах [2]. Встановлено, що під час навантаження задіяні майже всі м'язові групи, незалежно

від обраного стилю плавання. В результаті така робота сприяє формуванню красивих форм тіла.

Характерно, що у воді зменшується статична напруга м'язів, знижується навантаження на хребет, що сприяє формуванню правильної постави [1, 2]. Активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості. Заняття плаванням мають позитивний вплив на стан центральної нервової системи – тонізують її, врівноважують процеси збудження і гальмування, покращують кровопостачання мозку. Крім того, плавання є ефективним засобом загартування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, що робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань [2]. В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям.

Висновок. Універсальним при виборі засобів рекреації може служити фактор задоволення, яке людина відчуває від занять фізичними вправами. Другим не менш важливим критерієм є навантаження і виникаюча в результаті цього втома, а також – потенційна можливість травматизму при заняттях тим чи іншим видом спорту. Плавання чудово впливає на організм людини. На відміну від інших форм фізичного виховання, воно є найбільш ефективним для реабілітації після багатьох захворювань, через те, що заняття у воді відбуваються в умовах відносної невагомості, що робить навантаження на опорно-руховий апарат мінімальним.

Література

1. Андрєєва О. В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ, 2009. – № 2-3. – С. 17–20.

2. Булгакова Н.Ж. Познайомтеся – плавання. Перші кроки у спорті / Н.Ж. Булгакова. – 2002. – С. 159

3. Дідик Я. Напрямки, види та форми рекреації / Ярослава Дідик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. – Л., 2000. – С. 9.

4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 279 с.

5. Дутчак М. В. Окремі технології управлінського контролю за фізичною активністю населення в європейських країнах / М. В. Дутчак // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. — Вип. 4. — Львів : ЛДІФК, 2000.— С. 75—77.

6. Леонова В. В. Двигательная рекреация и туризм в системе знаний по оздоровительной физической культуре / Леонова В. В., Бельченко Л. С. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – 268–269.

7. Приходько І. Проблеми ефективного використання фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери / Іван Приходько, Олександр Горбенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої роботи : матеріали Ш Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 56–57.

ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Петрушкина Н., Дегтярев А., Врублевский Е.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Зеленогуский университет, Зелена Гура, Польша

Аннотации:

В эксперименте принимали участие 20 хоккеистов (10 нападающих и 10 защитников). Для комплексной оценки скоростных и скоростно-

CHARACTERISTICS OF SPEED AND SPEED-POWER QUALITIES OF HOCKEY PLAYERS OF DIFFERENT

ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНИХ І ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У

силовых способностей они выполняли ряд специальных тестов. Достоверные различия между показателями, полученными до и после проведения эксперимента, свидетельствуют об эффективности предлагаемой методики. Включение отдельных приемов передвижения на льду и в тренажерном зале в каждое занятие и выполнение их в сочетании с другими приемами передвижения способствовали быстроте маневра, рациональности и экономичности движений и быстрому переключению, в соответствии с меняющимися игровыми ситуациями.

GAME ROLE Petrushkina N., Dehtyar'ov A., Vrublevs'kyy E. In the experiment, 20 players (10 attackers and 10 defenders) took part. For a comprehensive evaluation of high-speed and power-speed abilities they performed a series of special tests. Significant differences between the indices obtained before and after the experiment show the effectiveness of the proposed method. The inclusion of individual methods of movement on the ice and in the gym every session and perform them in conjunction with other methods of transportation contributed to the speed of the maneuver, rationality and efficiency of movement and fast switching, in accordance with the changing game situations.

ГРАВЦІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА
Петрушкіна Н., Дегтярьов А., Врублевський Е. В експерименті брали участь 20 хокеїстів (10 нападників і 10 захисників). Для комплексної оцінки швидкісних і швидкісно-силових здібностей вони виконували ряд спеціальних тестів. Достовірні відмінності між показниками, отриманими до і після проведення експерименту, свідчать про ефективність пропонованої методики. Включення окремих прийомів пересування на льоду і в тренажерному залі в кожне заняття і виконання їх в поєднанні з іншими прийомами пересування сприяли швидкості маневру, раціональності та економічності рухів і швидкого переключення, відповідно до мінливих ігрових ситуацій.

Ключевые слова:
высококвалифицированные хоккеисты, скоростные и скоростно-силовые качества, техника владения коньками.

highly skilled hockey players, speed and speed-strength, equipment ownership skates.

висококваліфіковані хокеїсти, швидкісні і швидкісно-силові якості, техніка володіння ковзанами.

Актуальность исследования. Быстрые темпы развития современного хоккея и высокие требованиям к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплексного планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы [2, 3, 7, 8, 9].

Для хоккеистов экстра-класса характерен высокий уровень технической подготовленности, что позволяет им решать различные тактические задачи, как отдельного игрового эпизода, так и всего матча в целом. Вместе с тем, молодые хоккеисты, пришедшие в команду, как правило, допускают ошибки при выполнении отдельных технических приемов. Невысокий уровень их эффективности, стабильности и вариативности в игровой деятельности нередко приводит к низкой результативности конкретного игрока.

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от того, насколько многообразен технический арсенал хоккеиста (объем и разносторонность техники) и как он реализует свои технические возможности в условиях дефицита времени и пространства при жестком противодействии соперника и нарастающем утомлении (эффективность и результативность техники).

Техническое мастерство хоккеиста, как известно, состоит из трех элементов – передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, силовых единоборств (для полевых игроков). В связи с этим процесс дальнейшего совершенствования технической подготовленности молодых хоккеистов имеет важное значение. Хотя в целом, вопросы подготовки квалифицированных хоккеистов, организации их тренировочного процесса и оценки соревновательной деятельности широко освещены в научно-педагогической литературе, совершенствованию техники передвижения на коньках уделяется недостаточное внимание. Принимая во внимание вышеизложенное, следует констатировать важность и актуальность поставленной проблемы в социально-практическом и теоретико-методических аспектах.

Цель исследования состояла в апробации методики совершенствования технической подготовленности квалифицированных хоккеистов за счет улучшения их техники передвижения на коньках.

Организация и методы исследования. Исследование выполнено на базе кафедры теории и методики хоккея, футбола и лаборатории кафедры физиологии Уральского государственного университета физической культуры. На первом этапе исследования в эксперименте принимали участие 20 хоккеистов (10 нападающих и 10 защитников). Первоначально был установлен исходный уровень обследуемых хоккеистов и выявлены различия по изученным показателям между игроками различных амплуа. Данный анализ проведен для того, чтобы далее определиться с объемом и однородностью группы, которая участвовала в апробации разработанной методики.

Так как техника передвижения на коньках отражается на скоростных показателях, именно они и были выбраны для оценки исходных данных хоккеистов на констатирующем этапе исследования [3-5]. Для комплексной оценки скоростных и скоростно-силовых способностей применяли выполнение таких тестов, как: бег на 3000 м; бег в гору 60 м; бег с отягощением на льду 500 м; бег в течение 8 минут; бег 30 м с хода на земле (общая быстрота реакции и стартовая скорость); бег с места на коньках 18 м (специальная быстрота реакции и стартовая скорость); бег с высокого старта 30 м; слаломный бег на коньках 30 м без шайбы при оббегании пяти стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга (способность к быстроте переключения от движения влево к движению вправо и наоборот); челночный бег 4х9 м (быстрота рывково-тормозных движений и переключений).

На втором этапе исследования проведена оценка эффективности комбинированной методики улучшения техники передвижения хоккеистов на коньках. В основе методики совершенствования техники владения коньками лежал принцип адекватности форм и интенсивности тренировки скоростно-силовых качеств с учетом специфики игровой деятельности хоккеистов.

Передвижение на коньках – сложное по координации движение, требующее определенного физического и психического напряжения [2-7, 10]. Соответствующая предварительная подготовка способствует совершенствованию различных способов передвижения на коньках [6, 7]. Комбинированная подготовка включала серию общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений, выполняемых в тренажерном зале хоккейного клуба и на ледовой площадке (т.е. на льду и вне льда).

Специально-подготовительные упражнения предназначаются для более целенаправленного воздействия на те мышечные группы, которые преимущественно задействованы в передвижении хоккеиста на коньках. По структуре упражнения адекватны основным движениям хоккеиста. К ним относятся: ходьба в основной стойке хоккеиста, имитация бега на коньках (в том числе прыжковая) на месте и с продвижением вперед, имитация бега скрестными шагами по кругу влево и вправо, имитация скрестными шагами по ломаной линии (змейкой) и др.

Подводящие упражнения - это различные передвижения занимающихся на коньках в основной стойке хоккеиста на резиновом коврике в спортивном зале и на утрамбованном снегу. Они способствуют освоению отталкивающих движений коньками и скольжению на них. Таким образом, они как бы подводят к освоению основных элементов техники передвижения на коньках.

При выходе на лед выполняли комплекс отталкивающих движений попеременно левой и правой ногой и скольжения на двух и одной ноге, обращая внимание на то, чтобы при отталкивании носок конька разворачивался слегка наружу, а движение ноги было направлено назад и в сторону. При этом после толчка скольжение на одном и двух коньках

осуществлялось в положении «основная стойка», т. е. ноги слегка согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище несколько наклонено вперед.

По динамике выполнения тестов в начале проведения и по окончании проведения эксперимента оценивали эффективность предложенной методики. Поскольку именно техника передвижения на коньках определяет скоростные качества хоккеиста, для их комплексной оценки использовали результаты выполнения таких тестов, как: бег 30 м с хода на земле (общая быстрота реакции и стартовая скорость); бег с места на коньках 18 м (специальная быстрота реакции и стартовая скорость); бег с высокого старта 30 м; слаломный бег на коньках 30 м без шайбы при оббегании пяти стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга (способность к быстроте переключения от движения влево к движению вправо и наоборот); челночный бег 4х9 м (быстрота рывково-тормозных движений и переключений).

По всем показателям были рассчитаны средние значения по группам и распределение игроков по уровню тактической подготовленности. Различия между группами оценивали по t-критерию Стьюдента [1].

Результаты исследования и обсуждение. Полученные результаты анализа выбранных для оценки скоростных и скоростно-силовых характеристик представлены в табл. 1.

Достоверных различий между выделенными группами по изученным показателям практически не выявлено, что свидетельствует о сходстве скоростно-силовых и скоростных способностей хоккеистов-защитников и хоккеистов-нападающих. С одной стороны, это может быть обусловлено одинаковыми подходами к тренировочному процессу, с другой – спецификой спортивной деятельности хоккеистов.

Таблица 1

Средние значения изученных показателей в группе нападающих и защитников на этапе констатирующего эксперимента

Показатели	Группы, число обследованных		
	нападающие	защитники	t
	N=10	N=10	
Бег, 3000 м, с	51,2±0,25	51,4±0,44	0,40
Бег в гору 60 м,	9,5±0,13	9,3±0,15	0,34
Бег с отягощением на льду 500 м, с	86,6±0,33	86,4±0,45	0,36
Челночный бег 4х9 м, с	9,6±0,14	9,9±0,08	0,60
Бег с хода на земле 30 м, с	11,9±0,11	11,9±0,10	0
Бег с места на коньках 18 м, с	6,0±0,07	5,9±0,09	0
Бег 8 мин, м	2819±32,9	2897±26,7	1,84
Слаломный бег на коньках 30 м без шайбы, с	16,6±0,11	16,5±0,11	0,63
Бег с высокого старта 30 м, с	6,4±0,11	6,3±0,15	1,05

Таким образом, на данном этапе исследования установлен исходный уровень обследуемых хоккеистов. Отсутствие различий по изученным показателям между игроками различных амплуа позволило объединить защитников и нападающих в одну группу для апробации разработанной методики совершенствования технической подготовленности квалифицированных хоккеистов за счет улучшения техники передвижения на коньках.

На следующем этапе была разработана методика совершенствования техники владения коньками хоккеистами. Данная методика построена на принципе адекватности форм и интенсивности тренировки скоростно-силовых качеств, а также специфике игровой деятельности спортсменов. Предложенный комплекс отличался от ранее применяемых тем, что выполнялся как на льду, так и вне льда, т.е. тренировочные занятия проводились в тренажерном зале хоккейного клуба и на ледовой площадке. Во время проведения

формирующего эксперимента соблюдались педагогические условия, способствующие эффективному совершенствованию техники владения коньками.

Эффективность предложенной методики оценивалась по динамике выполнения тестов в начале и по окончании проведения эксперимента.

Полученные на втором этапе исследования результаты представлены в таблице 2, из которой следует, что наиболее выраженная динамика касалась такого теста как бег с места на коньках 18 м – улучшение результата составило 12,9%.

Отмечено уменьшение времени выполнения следующих тестов: слаломный бег на коньках 30 м (на 7,2%); бег с высокого старта 30 м (на 7,8%); челночный бег (на 8,1%); бег с хода на земле 30 м (на 5%).

Таблица 2

Динамика изученных показателей в обследуемой группе хоккеистов

Показатели	Период, число обследованных		
	До эксперимента	После эксперимента	t
	N=20	N=20	
Челночный бег 4х9 м, с	9,9±0,12	9,1±0,07	5,68
Бег с хода на земле 30 м, с	11,9±0,12	11,3±0,07	4,26
Бег с места на коньках 18 м, с	6,2±0,18	5,4±0,05	4,21
Слаломный бег на коньках 30 м без шайбы, с	16,7±0,25	15,5±0,14	4,12
Бег с высокого старта 30 м, с	6,4±0,12	5,9±0,04	4,08

Таким образом, выявлена положительная динамика изученных показателей в обследуемой группе хоккеистов. Достоверные различия между показателями, полученными до и после проведения эксперимента, свидетельствуют об эффективности предлагаемой методики.

Включение отдельных приемов передвижения на льду и в тренажерном зале в каждое занятие и выполнение их в сочетании с другими приемами передвижения, владения клюшкой и шайбой, во взаимосвязи с развитием физических качеств в стандартных и сложных условиях игровой деятельности, способствовали быстроте маневра, рациональности и экономичности движений и быстрому переключению, в соответствии с меняющимися игровыми ситуациями.

Наше предположение о том, что одновременное совершенствование техники передвижения на коньках на основе знания факторов, определяющих скорость бега, и комплексный подход к совершенствованию показателей уровня владения техникой передвижения на коньках (на льду и в безледовых условиях), подтвердилось.

Разработанная методика совершенствования техники передвижения на коньках в процессе ее апробации способствовала значительному улучшению результатов выполнения тестов, характеризующих технико-тактическую подготовленность хоккеистов.

Выводы

1. Достоверных различий между хоккеистами-защитниками и хоккеистами-нападающими по изученным показателям практически не выявлено, что свидетельствует об их сходстве.
2. Разработанная методика улучшения техники передвижения на коньках в процессе ее апробации способствовала значительному улучшению результатов выполнения тестов, характеризующих технико-тактическую подготовленность хоккеистов.
3. Предлагаемый комплекс упражнений, выполняемых на льду и в безледовых условиях и направленных на улучшение техники передвижения на коньках и совершенствование

технико-тактической подготовленности квалифицированных хоккеистов, может быть использован в практической работе тренеров.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется разработать методику специальной подготовленности хоккеистов высокой квалификации в условиях тренажерного зала.

Список использованных источников

1. Айвазян, С. А. Прикладная статистика. Основы моделирования и первичная обработка данных / С. А. Айвазян, И. С. Енюков, Л. Д. Мешалкин. - М.: Финансы и статистика, 1993. –286 с.

2. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. – С. 32- 40.

3. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. - Харків, 2009. - № 9. - С. 67-70.

4. Петрушкина, Н. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Н. П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина-Марышева, В. А. Пономарев. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 74 с.

5. Петрушкина, Н. П. Физиологические основы спортивной деятельности : учеб. пособие для слушателей ВШТ и слушателей фак-та повышения квалификации / Н.П. Петрушкина, В.А.Пономарев. – Челябинск: УралГУФК, 2014. – 312 с.

6. Родионов, А. В. Влияние психофизиологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 112 с.

7. Савин, В. П. Теория и методика хоккея / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.

8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

9. Сусарин, А. В. Обучение техническим и тактическим приемам игры в хоккей / А. В. Сусарин. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 189 с.

10. Твист, П. Хоккей: теория и практика: пер с англ. / П. Твист. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 288 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА: ВЛИЯНИЕ «ИСКУСТВЕННОГО» ЗАСЛОНА НА КАЧЕСТВО ПЕРВОГО ПРИЕМА МЯЧА С ПОДАЧИ

Прокопович Владимир

Кременецкая областная гуманитарно-педагогическая академия им. Т.Шевченка Восточноукраинский национальный университет им. В. Даля

Аннотации:

Автор направил свой поиск на выявление современных тенденций развития волейбола, а именно основных компонентов игры – агрессивной подачи и приема мяча, в условиях запрещенных способов информационного давления на команду соперника. Осуществил введение в терминологию новых понятий, характеризующих современную игру, поиск качественных и эффективных средств подготовки

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL: THE INFLUENCE OF "ARTIFICIAL BARRIER" ON THE QUALITY OF THE FIRST BALL RECEIVING ON SERVE

Prokopovych Volodymyr The author made his research to identify current trends in the development of volleyball, namely the basic components of the game - an "aggressive" serve and receiving the

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ: ВПЛИВ «ШТУЧНОГО» ЗАСЛОНУ НА ЯКІСТЬ ПЕРШОГО ПРИЙОМУ М'ЯЧА С ПОДАЧІ

Прокопочи Володимир Автор направив свій пошук на виявлення сучасних тенденцій розвитку волейболу, а саме основних компонентів гри – агресивної подачі і прийому м'яча, в умовах заборонених способів

волейболистов, способных освоить методы современного анализа техники и тактики в условиях предельной информационной насыщенности игры. Цель данной работы заключается в выявлении функциональной роли «агрессивной» подачи в условиях создания тактических помех (искусственного заслона) при приеме мяча в процессе формирования командных технико-тактических схем игры, направленных на ограничение диапазона «игровых легенд» соперника.

ball in a way prohibited by the informational pressure on the opposing team. He carried out an introduction to the terminology of new concepts that characterize the modern game; a search for high-quality and effective means of training volleyball players, able to learn the methods of modern analysis of the techniques and tactics in terms of a limited information saturation of the game.
The purpose of this paper is to identify the functional role of “aggressive” serve in terms of the creation of tactical interference (artificial barrier) when receiving the ball in the formation of the team technical and tactical play schemes, aimed at limiting the range of “gaming legends” of the opponent.

інформаційного тиску на команду суперника. Здійснив введення в термінологію нових понять, які характеризують сучасну гру, пошук якісних та ефективних засобів підготовки волейболістів, здатних освоїти методи сучасного аналізу техніки і тактики в умовах граничної інформаційної насиченості гри. Ціль даної роботи заключається в виявленні функціональної ролі «агресивної» подачі в умовах створення тактичних перешкод (штучного заслону) при прийомі м’яча в процесі формування командних техніко-тактичних схем гри, спрямованих на обмеження діапазону «ігрових легенд» суперника.

Ключевые слова:
заслон, приём, «агрессивная» подача, первый мяч, систематизация, анализ.

barrier, receiving, “aggressive” serve, the first ball, systematization, analysis.

заслін, прийом, «агресивна» подача, перший м'яч, систематизація, аналіз.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими задачами. В наших предыдущих статьях [4,5] показано, что на качество первого приема мяча, а значит и на развитие разнообразия применения тактических «легенд» контратаки, будет влиять арсенал набора подач, отличающихся по скорости и траектории (так называемый «рваный» стиль), который может привести к внезапному информационному (технико-тактическому) давлению на принимающих волейболистов команды соперника.

Нашей задачей в данном исследовании является анализ и поиск эффективных путей совершенствования и успешной тактической подготовки волейболистов в таких значимых компонентах игры, как агрессивная подача и первый прием мяча. При этом преднамеренно используя «заслон» определенной зоны приема мяча командой соперника.

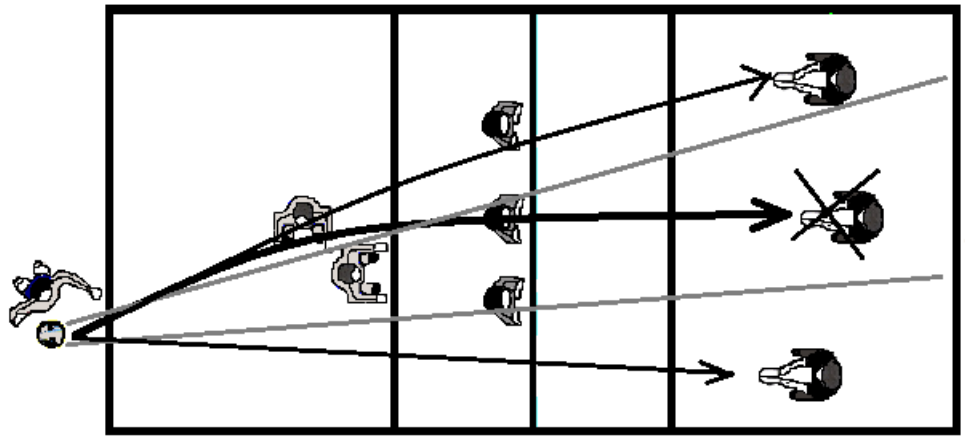
Агрессивность подачи будет зависеть от следующих факторов и параметров «риска»:

- стиля подачи (технический параметр);
- разнообразия скорости полета мяча (параметр, зависящий от точности удара и передачи энергии ударного импульса руки);
- длины и высоты траектории полета мяча (аэродинамический параметр);
- направления мяча в предположительно самую «слабую» точку приема мяча (тактический параметр).

Таким образом, эти показатели будут оказывать информационное технико-тактическое «агрессивное» давление на принимающих мяч волейболистов команды соперника, или же в обратном порядке, на свою команду. Наблюдения подтвердили, что команды-соперницы повсеместно используют в современном волейболе данный прием игры.

Основной целью применения этого приема, является укорачивание фазы визуального восприятия и контроля полета мяча. Таким образом, сокращается время на подготовку приема и технико-тактическую обработку мяча [6].

Проведя многолетние наблюдения и анализ, делаем заключение, что данный элемент волейбола в практике судейства носит субъективную оценку, является сложным и конфликтным для безоговорочного определения данного нарушения правил волейбола, за которым следит первый судья. А это значит, что команды соперницы довольно часто и успешно используют данный прием в игре особенно пункт правил 12.5.1{2}, сх..№1 [9], который во многих командах отработан до автоматизма и приносит положительный результат.



Сх.1

Анализ последних исследований и публикаций. На основании различных источников, в том числе и описывающих инструменты видеоанализа методов, подтверждаем наличие тактического «риска» при выполнении подач с использованием «искусственного заслона». А это значит, что назревает необходимость изменения методики в системе тренировки тактики подач мяча и совершенствования тактики первого приема мяча, моделируя исходя из индивидуальных условий сложности и «риска» тактических подач командами соперников.

Эффективность соревновательной деятельности, с точки зрения выбора и реализации оптимальной тактики в значительной мере определяется наличием знаний о тактической (технической) подготовке соперников (разведка игры соперников) [3]. Наиболее важными в этом отношении являются сведения о приверженности спортсменов или команд к определенным тактическим схемам – наступательной, позиционной, контратакующей, оборонительной (выжидательной), их склонность к самостоятельным (инициативным) действиям или к построению поединка в зависимости от действий соперника [4]. В этом случае следует уделять значительное внимание и тактике запрещенных или не корректных приемов игры. Еще в 70 годы такие исследования проводили и затем довольно успешно применяли ведущие волейбольные команды мира.

Современный волейбол использует арсенал сложных и мощных силовых подач, где скорость полета мяча достигает 130 км/час.

Результаты наших наблюдений, анализа и обработки других информационных источников позволили подтвердить тенденцию ведущих национальных и клубных команд к применению агрессивной силовой подачи в прыжке. Некоторые международные источники [5] и наши наблюдения совпали в том, что скорость полета мяча после подачи достигла пределов 115-135 км/час у мужчин и 80-105 км/час у женщин [5]. Поэтому арбитрам в этих условиях сложно определить момент нарушения правил игры и принять на себя ответственность за результат игры. А это значит, что команды включают в свой тактический арсенал всевозможные тактические «хитрости».

Изложение основного материала наблюдений и исследований. В основу наблюдений и исследований положен материал видеоанализа игр Чемпионата Украины среди мужских и женских команд суперлиги, игр кубка ЕКВ, Чемпионатов России, Испании, а также ОИ-2016, отборочного цикла ЧЕ -2017. А также наши эксперименты.

С целью определения значимости технических приемов игры для каждого игрока и команды в целом, а также определения важности на конечный результат игры мы проводили многолетние наблюдения и устные опросы волейболистов и тренеров, результаты которых показали, что на конечный результат игры влияет:

- в 75 % случаев «агрессивность» и тактическое давление подачи команды соперника;

- в 70% случаев важным отмечают качество первого приема мяча с подачи, при этом проценты варьируются в ту или другую сторону в зависимости от уровня мастерства связующего волейболиста;

- практически на 100% на первое место качество и важность приема мяча ставят «либеро»;

- принимающие волейболисты второго темпа разделились в мнениях, одни считают важным качественный прием и атаку, другие только выполнение успешной атаки.

По степени сложности и важности успешных игровых технико-тактических действий респонденты расставили места в следующем порядке:

1 место – первый прием и передача мяча с подачи соперника;

2 – организация блокирования атаки соперника;

3 – качество второй передачи связующим волейболистом и умение завязать тактическую «легенду» атаки;

4 – сложность и «агрессивность» технико-тактической подачи.

Респонденты также поставили в один ряд важность качества приема мяча и все возрастающую «агрессивность» подачи. Этот значимый фактор должен учитываться в подготовке волейболистов и команды в целом.

Статистика игр показывает, что, как правило, основную нагрузку первого приема мяча несут волейболисты второго темпа и «либеро» (табл. 1), и это в прямой зависимости от тактического построения организации первого приема мяча, а также разнообразия тактического давления подачей команды соперника.

Таблица 1

Показатели распределение игровой нагрузки волейболистов в защите.

распределение игровой нагрузки в защите игроков разных амплуа				
связующий	1 темп	2 темп	диагональ	либеро
12 -14 %	6 - 8%	26 - 30%	12 -16%	36 - 40%
в том числе: защита 2-4% страховка 3-5%	в том числе: защита 2-3 % страховка 2-4 %	в том числе: прием 23-25 % защита 6-10 % страховка 5-8 %	в том числе: прием 2-5 % защита 4-8 % страховка 6-9 %	в том числе: прием 40-70 % защита 50-70 % страховка 60-70 %

Группе волейболистов, которые несут основную загрузку первого приема мяча, предъявляются повышенные требования в соответствии антропометрических, психофизиологических (реакция, волнение, качество зрения) качеств. Необходимо учитывать и то, что волейбол как спортивная игра относится к виду игровой деятельности, где необходим высокий уровень скорости оценки ситуации и мгновенность принятия решения. Этот фактор будет ключевым при отборе и подготовке волейболистов высокого уровня с обязательным присутствием особых способностей сенсорно-моторных качеств. А также необходимость иметь высокий уровень мотивации выполнять «рутинную» работу в защите. Только в этих условиях может быть высокий стабильный тренировочный эффект, который должен качественно перенестись на высший уровень спортивных состязаний при реализации выполнения тренировочных и соревновательных задач К-1.

Основным средством совершенствования качества и эффективности приема мяча с подачи являются индивидуальные, групповые и командные тренировочные занятия [7]. Которые должны быть направлены на совершенствование технико-тактических приемов игры в подаче и приеме мяча. Состоящих из многообразного арсенала специально подобранных упражнений и заданий. Практика подготовки волейболистов абсолютно всех уровней в совершенствовании техники и тактики первого приема и передачи мяча, сводится к многочисленным повторениям, заставляя волейболистов выполнять тренировочные задания в совершенствовании технико-тактических приемов игры до автоматизма в различных простых и сложных тактических построениях и ситуациях.

Наши исследования с применением ширмы во время подачи, должны были раскрыть эффективность использования «искусственного» заслона, а также влияние его на конечный результат игры. Возрастающую вероятность ошибок при создании визуальных помех для дальнейшего поиска и использования целенаправленных тренировочных заданий, используя различные построения, исскуственно создавая визуальные помехи сопернику во время своей подачи мяча и обратном порядке.

Было определено три основных направления полета мяча, а также пролет мяча над условными точками «заслона», как волейболистов своей команды, так и команды соперника (ошибки в выборе места приема мяча) и предполагаемые точки визуальных помех a, b, c (рис. №1, №2, №3; фронтальная схема полета мяча).

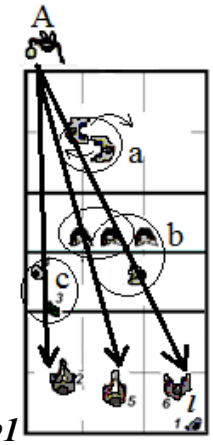


Рис.№1

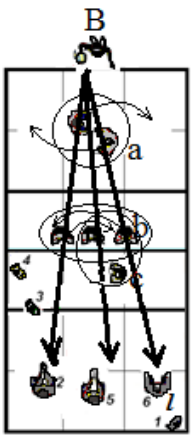


Рис.№2

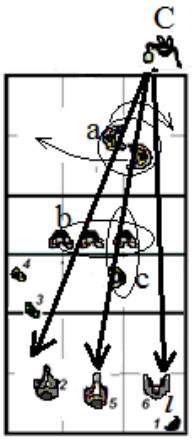


Рис.№3

Для изучения этой цели была проведена серия теоретико-практических экспериментов.

Первая часть серии проводилась в обычных визуальных условиях, когда принимающие мячи с подачи волейболисты четко видели действия подающих мяч волейболистов соперника.

Вторая серия эксперимента проводилась, исскуственно создавая сложные визуальные условия, ситуацию «исскуственного» заслона (визуально закрытая для полного контроля подача).

На основании этого разработана схема визуального контроля полета мяча с определением временных параметров времени на подготовку к приему мяча в «острой» ситуации дефицита времени (то есть в ограниченных визуальных условиях) при различных тактических построениях (рис.№4).

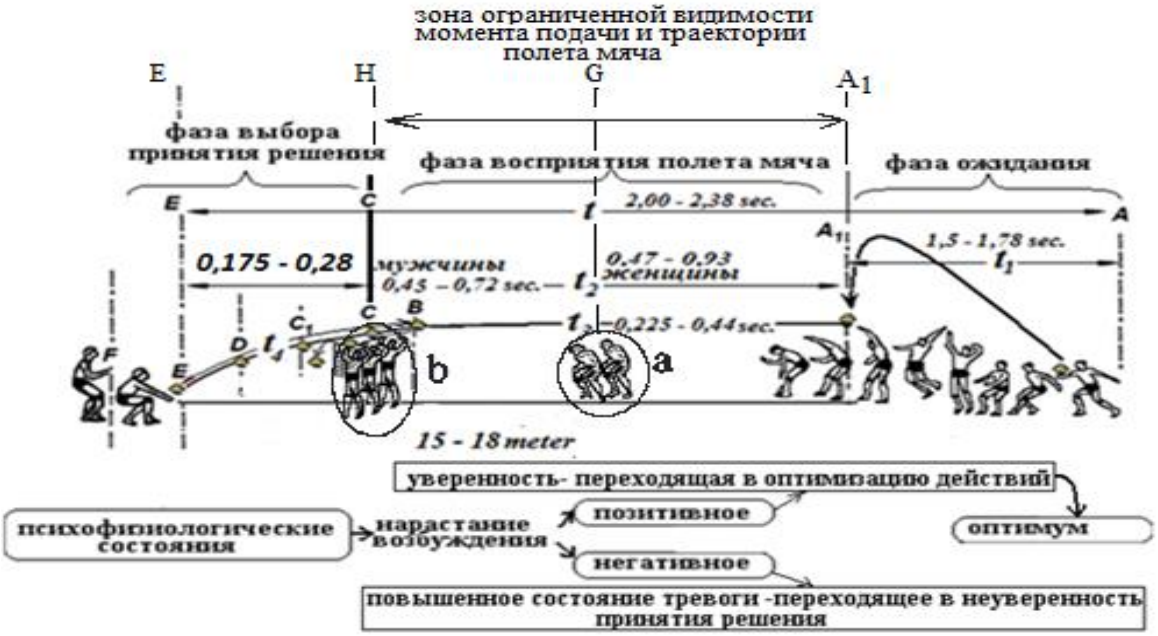


Рис.№4

Где А – условное время и расстояние подготовки к выполнению подачи соперником; А – Е – общее пространство игрового эпизода (t – общее время игрового эпизода от начала действия подающего до момента контакта с принимающей платформой рук); А – A_1– условное время и расстояние подброса мяча и начало разбега для выполнения подачи (t_1 – время технического эпизода подачи); A_1 – Н – зона ограниченной видимости момента подачи и траектории полета мяча; a, b - точки визуальных ограничений и помех; A_1 – реальная точка момента контакта и вылета мяча после выполнения ударного движения силовой подачи в прыжке, окончательный момент определения стиля подачи (планирующей подачи в прыжке); A_1 – Е – условное расстояние игрового эпизода (t_2 –время полета мяча от точки подачи до точки приема мяча, общее время подготовки и реализации приема мяча); A_1 – В,t_3– расстояние и время определения принимающим игроком, направления, траектории и скорости полета мяча; В – С – начало движения выбора места принимающим игроком в условную точку приема мяча; С – C_1 – условная точка окончания ответного действия, выбор технического способа приема мяча; D – E– диапазон точности предполагаемой точки контакта и обработки мяча платформой ударно-контактного механизма; В – E,t_4 – условное время начала действия принимающего игрока в режиме программного автоматического управления(готовится на тренировочных занятиях + результативная отработка до автоматизма), окончательное принятие технико-тактического решения; Е – задержка дыхания, условная точка момента контакта с мячом(сложное сочетание амортизационного точного движения, зрительно-моторной реакции, моторно-мышечной чувствительности с выбором удачного геометрического угла принимающей конструкции платформы для точного направления передачи мяча; F – условная точка подготовки волейболиста к приему мяча с подачи соперника.

Эксперимент об «агрессивности» подачи, создание условий «искусственного» заслона, эффективности первого приема и передачи мяча связывается с прямыми ошибками в приеме – потеря мяча. Также при этом созданных условий и места выполнения второй передачи мяча связующим волейболистом и качеством завязывания тактических «легенд» для выполнения нападающих действий.

Анализ наших наблюдений и полученных результатов дал возможность установить, что в простых визуальных условиях эффективность приема подач варьировался в пределах 0,5 – 0,531.

При создании условий ограниченной видимости момента подачи эффективность приема мяча снижалась до 0,34-0,368.

При создании условий полной визуальной изоляции в условиях «искусственного» заслона результаты качества приема резко снижались до 0,28 – 0,323.

Используя Volley - Stat программу наблюдения и анализа статистики в волейболе (Jim Colleman) [11] и разработанную нами схему анализа делаем вывод, что с уменьшением времени слежения за поданным мячом показатель качества и эффективности приема мяча резко снижается. Практически потеря в качестве приема и первой передачи мяча составляла 47-48%. Особенно это зависит от квалификации волейболистов (мастера спорта и юниоры) и аэродинамических факторов траектории и скорости полета мяча.

Нами выявлены прямые связи в качестве приема подач в зависимости от времени визуального контроля мяча, дают нам основания о необходимости использовать в подготовке волейболистов и команды в целом в приеме и «агрессивной» подачи «особых» условий тактических визуальных помех. Наряду с упражнениями с постоянным зрительным контролем за поданным мячом должны отрабатываться технические задания с временной потерей визуального контроля полета мяча. К примеру – ширма в центре площадки, которая ограничивает видимость полета мяча.

Особенно эффективны подачи со степенью риска: а) максимальный технико-тактический риск (мр) – основной задачей является максимальное сокращение времени для подготовки к приему мяча, разрушение качественного приема первого мяча соперником, разрушение тактического набора «легенд» контратаки (к-1) соперника, с последующим выигрышем очка. В технико-тактическом исполнении, это предельная скорость подачи мяча при очень низкой и короткой траектории полета мяча, может быть с изменением (латеральной, медиальной) траектории полета мяча. Именно такая подача представляет наибольшие психологические трудности как для подающего, так и для принимающего. Но именно такая игра оказывается «стоящей свеч», потому что именно она, расширяя спектр «игровых легенд», а значит, ставя в тупик противника постоянным прессом новизны, определяет в современной спортивной игре победителя. Но возможность ведения такой игры предъявляет интеллектуальные требования не только к тренеру и его способности создавать игровые сценарии на площадке, но и к игрокам, способным «исполнять» соответствующие роли. Повторяем, «риск» является понятием глубоко психологическим. Рискованные тактические действия могут осуществлять лишь волейболисты, способные трезво и взвешенно оценивать его необходимость и свою способность его осуществить;

б) контролируемый технико-тактический риск (кр) – тактически организованная, на грани риска, подача со следующими оперативными тактическими задачами :

- направлением и скоростью подачи мяча через группу волейболистов, затруднить прием;
- подать в худшего (слабейшего) принимающего создавая визуальные ограничения сопернику;
- подать между принимающими закрыв место приема;
- оттянуть второй темп в глубину площадки или подтянуть к сетке затруднив визуальный контроль и т. д .

Позитивный баланс использования качественной и эффективной подачи и приема мяча, а также различных тактических «домашних заготовок» в конечном итоге приводит к росту мастерства волейболистов и победам.

Выводы. В результате проведенных исследовании можно прийти к следующему:

- одним из базовых факторов, влияющих на качество и эффективность первого приема и передачи мяча, является время визуального контроля и прослеживание момента контакта с мячом подающего, а затем полета мяча принимающим волейболистом;

- изменение параметров контроля времени слежения в момент полета мяча отражается на времени принятия решения, где и каким техническим приемом принимать мяч, а это отражается на качестве приема подач;

- при подготовке тактики ведения игры необходимо моделировать тактические сложные условия ведения игры соперником и навязывать свои тактические «сюрпризы», в том числе с применением «заслона» при выполнении своей и чужой подачи;

- при подборе тактических приемов игры, в том числе «заслона» при своей подачи, необходимо учитывать индивидуальные психофизиологические особенности к точности действий в условиях «цейтнота» времени принимающих волейболистов мяч команды соперника, так и своих.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса к освоению принципиальных основных игровых тактических компонентов игры подачи и приема мяча, является постоянное моделирование различных тактических построений в жестких условиях ограничения времени на подготовку.

Список литературы

1. Ивойлов А. В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 151 с. 2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – М. :СпортАкадемПресс, 2002.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки в олимпийском спорте / В. Н. Платонов.– К. : Олимпийская литература, 1997. - 624с. 4. Прокопович В. Поиск путей тренировки и совершенствования агрессивной подачи и контрагрессивного приема мяча, как основных компонентов качества ведения игры в современном волейболе / В. Прокопович, О. Соловьев, Т. Гузенко-Прокопович // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2015. – №19, т. 2. – С.307-319.

5. Прокопович В. Современные тенденции развития волейбола: агрессивная подача и контрагрессивный прием м'яча / В. Прокопович, В. Ляпин, О. Соловьев, Т. Гузенко-Прокопович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві :зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. –2013. – №1 (21). – С.362-367.

6. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Київ :Здоров'я, 1990. – 128 с.

7. Я. Мацудайра. Волейбол: Путь к победе/ Я. Мацудайра, Н. Икеда, М. Сайто.- М. ФИС, 1983. – 104 с.

8. Técnica e ahalisis recipsion. Curso de trenadjres nivel 3. – Madrid, España 2007.

9. FIVB Volleyball_Rules 2015-2016 EN V3_20150205.pdf

10. Técnica e ahalisis recipsion. Curso de trenadjres nivel 3. – Madrid, España 2007.

11. Volley - Stat. Software for the scouting and analysis of volleyball matches.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Пустовойт Петро, Щастливий Сергій, Пустовойт Ілля

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

В статі розглянута актуальна проблема розвитку фізичних і психологічних здібностей футболістів 12-13 років в навчально-тренувальному процесі. Досліджено структуру фізичної підготовленості, обґрунтована програма психотехнічних ігор і

DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PLAYERS 12-13 YEARS Pustovoyt Peter, Schastlyvyy Sergey, Pustovoyt Elias In the reviewed of gender actual problems of physical and psychological abilities of football

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ Пустовойт Петр, Счастливый Сергей, Пустовойт Илья В статье рассмотрена актуальная проблема

експериментально перевірено її ефективність. Запропонована програма психологічної підготовленості свідчить про значимі зміни показників фізичної підготовленості юних спортсменів. Результати педагогічного і психологічного контролю визначили середньостатистичні показники, які є факторами процесу управління спортивним тренуванням футболістів 12-13 років.

players of 12-13 years in the training process. The structure of physical fitness, the program proved psycho games and experimentally verified its effectiveness. The proposed program of psychological preparedness demonstrates the significant changes of physical fitness of young athletes. Results pedagogical and psychological control determined the average rates that are factors of the management of sports training players 12-13 years old.

развития физических и психологических способностей футболистов 12-13 лет в учебно-тренировочном процессе. Исследована структура физической подготовленности, обоснованная программа психотехническими игр и экспериментально проверена ее эффективность. Предложенная программа психологической подготовленности свидетельствует о значимых изменениях показателей физической подготовленности юных спортсменов. Результаты педагогического и психологического контроля определили среднестатистические показатели, которые являются факторами процесса управления спортивной тренировкой футболистов 12-13 лет.

Ключові слова:
фізична підготовленість, психологічна підготовленість, юні футболісти, контроль.

physical training, psychological training, young players, control.

физическая подготовленность, психологическая подготовленность, юные футболисты, контроль.

Постановка проблеми. На сьогодні у футболі активно порушуються питання підвищення спортивної майстерності гравців завдяки розвитку та вдосконаленню різних сторін підготовленості. Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами: фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та інтегральна. Фізична підготовка спортсмена спрямована на виховання фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, координаційних, гнучкості, витривалості), необхідних для спортивної діяльності.

Психологічна підготовка футболіста спрямована на здатність відповідно керувати своїми діями, відчуттями, проявляючи максимум думки в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Недостатній рівень психологічної готовності часто призводить до зниження результатів і до неочікуваних поразок у змаганнях. Футболісти-підлітки, не завжди можуть швидко сконцентрувати свою увагу на вивчення дії під час навчальної гри або змагань. Тому для покращення процесів уваги під час гри, покращення реагування та ін. складових необхідно на кожному тренувальному занятті використовували психотехнічні ігри в якості засобів психологічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливому значенню фізичної підготовки юних футболістів як базового компонента присвячено значна кількість наукових праць А. М. Зеленцова [4], С. С. Коваля [6], А. А. Кузнєцова [7], В. В. Шаленка [12] та ін.

На думку В. М. Платонова [9], фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, і рівнем розвитку основних фізичних якостей швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здібностей) і гнучкості.

За рекомендаціями М. В. Зубаля, Г. А. Єдинак [5], основу цілеспрямованого впливу на фізичні якості дітей становлять дані про сенситивні періоди їх розвитку, які відносно до інформації чинної програми з фізичного виховання та думками різних дослідників частково не співпадають. Це свідчить про існування протиріччя між теорією і практикою щодо ефективності вирішення окресленого питання. Причиною цього є суттєві розбіжності між хлопцями однакового віку в морфофункціональних показниках та рівні розвитку фізичних

якостей. У процесі покращення фізичних якостей важливим є врахування сенситивних періодів розвитку.

Аналіз наукової літератури свідчить про певні розбіжності у віці, впродовж якого фізичні якості хлопців-підлітків відзначаються найбільшим приростом, тобто знаходяться в сенситивному періоді. Одним з найефективніших варіантів планування обсягу фізичних навантажень упродовж навчального року є врахування даних факторної структури фізичної підготовленості дітей у певному віці. Для цього зазвичай використовувалися тести, що дозволяли вивчити рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкісні, швидкісно-силові, силові, а також швидкісну, загальну, статичну силову витривалість, гнучкість, координаційні здібності в циклічних локомоціях.

За даними В. В. Ніколаєнка [8], динаміка розвитку спортивно-значущих якостей у юних футболістів (7–18 років) має гетерохронний характер, що обумовлюється, насамперед, загальнобіологічними закономірностями вікового розвитку. Заняття футболом специфічно впливають на розвиток рухових здібностей залежно від віку. У дітей на момент початку занять футболом основними факторами в структурі розглянутих показників є: зв'язок фізичної та технічної підготовленості (30,5%); фізичний розвиток (17%); орієнтовна основа рухової дії (6,2%).

Психологічна підготовка – одна з найважливіших ланок (підсистем) системи підготовки спортсменів. Це обумовлено, перш за все, тим, що для досягнення максимальних результатів технічної і фізичної підготовки недостатньо. В умовах змагальної діяльності, в ситуаціях, дефіциту часу і простору, в умовах напруженої боротьби найбільше шансів перемогти дає психічна готовність до подолання збиваючих факторів, якими супроводжується боротьба за перемогу у футболі [1].

Крім того, психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних дій, вживаних з метою формування і вдосконалення у спортсмена властивостей особи і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них [10].

Психіка спортсмена удосконалюється тільки в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а футбол пред'являє до нього певні вимоги і разом з тим формують якості особи, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності змагання.

В структурі психологічної підготовленості спортсменів фахівці виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціальну психічну [1, 10].

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку. Діяльність у важких умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний – пошук правильних рішень; емоційний – впевненість в собі, в першу чергу на підставі моральних мотивів діяльності; виконавчий – регулювання фактичного виконання рішень за допомогою свідомого само примушування. В структурі, вольової підготовленості фахівці також виділяють такі якості, як цілеспрямованість (чітке бачення мети); рішучість і сміливість (схильність до ризику в поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень); наполегливість і завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети і подоланні перешкод); витримка та самовладання (ясність розуму, здатність керувати власними думками і діями в умовах емоційного збудження); самостійність та ініціативність (власні починання, новаторство) [2].

Виходячи з вищенаведеного, розвиток і вдосконалення засобів і методів розвитку фізичної та психологічної підготовленості юних футболістів є проблемою актуальною і потребує глибокого наукового дослідження.

Формулювання мети статті. Мета дослідження – розробити методичні основи побудови тренувального процесу юних футболістів 10–12 років з урахуванням показників психологічної підготовки.

Завдання дослідження – дослідити вплив навчальної та авторської програм навчально-тренувального процесу юних футболістів 10–12 років на показники їх фізичної та психологічної підготовленості.

У дослідницько-експериментальній роботі брали участь 28 футболісти віком 12-13 років, які займаються футболом. Контрольну групу склали 14 юних спортсменів РДЮСШ, яка займалась за нормативною програмою [11], а експериментальну – 14 спортсменів ДЮСШ “Олімп” м. Кролевець Сумської області, якій були запропонована додаткова програма психотехнічних ігор [3].

Педагогічний експеримент тривав у підготовчому періоді річного циклу тренування. Педагогічне тестування було спрямоване на визначення кількісних показників фізичної підготовленості футболістів 12-13 років.

Рівень психологічної підготовленості визначався за ігровою методикою, яка включала тести на увагу, уявлення і саморегуляцію, з елементами рефлексії, безсловесного спілкування. Зміст кожної психотехнічної гри поєднувався з колективною формою її проведення, як дієвим засобом об'єднання спортивної команди. Вправи були побудовані так, що після успішного виконання була потрібна координація роботи всього спортивного колективу. Заняття з психотехнічних ігор проводились як в заключній частині тренування, так і після нього в роздягальні чи в тренерській кімнаті. Кожну психотехнічну гру ми проводили протягом декількох занять, доводячи отримані результати гри до максимально можливих з футболістами обраного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз результатів етапного контролю показників загальної фізичної підготовленості показав, що в контрольній групі футболістів після експерименту результати достовірно не змінилися, але простежується в кожному тесті незначне покращення (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості футболістів 12-13 років контрольної та експериментальної групи ($n_1=n_2=14$)

№	Тести	Група	До експерименту $X_1 \pm m$	Після експерименту $X_2 \pm m$	t	p
1.	Біг на 15 м з місця, с	КГ	2,72±0,05	2,64±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	2,70±0,04	2,50±0,04	3,51	<0,01
2.	Біг на 15 м з ходу, с	КГ	2,28±0,03	2,25±0,02	0,83	>0,05
		ЕГ	2,31±0,03	2,18±0,02	3,61	<0,01
3.	Біг на 30 м з місця, с	КГ	5,20±0,05	5,06±0,05	2,00	>0,05
		ЕГ	5,26±0,04	4,90±0,04	5,63	<0,001
4.	Біг на 30 м з ходу, с	КГ	4,61±0,05	4,53±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	4,59±0,05	4,36±0,04	2,65	<0,05
5.	Біг на 300 м, с	КГ	59,2±2,36	58,4±2,34	0,67	>0,05
		ЕГ	61,3±2,5	58,2±2,6	0,85	<0,05
6.	Човниковий біг 3х10 м, с	КГ	8,51±0,08	8,43±0,08	0,07	<0,05
		ЕГ	8,40±0,08	8,35±0,07	0,79	>0,05
7.	Стрибок угору з місця, см	КГ	34,3±0,6	35,10±0,50	1,03	>0,05
		ЕГ	33,1±0,5	36,8±0,6	4,74	<0,001
8.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	192,4±2,50	195,2±2,20	0,84	>0,05
		ЕГ	191,6±2,51	203,4±2,21	3,53	<0,05

Так, суттєво ($p<0,05$) покращилися показники човникового бігу 3х10 м. В експериментальній групі отримано більш значущі зрушення в тестах біг на 15 м з місця показник покращився на 0,20 с ($t=3,51$; $p<0,001$), біг на 15 м з ходу – на 0,013 с ($t=3,61$; $p<0,01$), біг на 30 м з місця – на 0,36 с ($t=5,63$; $p<0,001$), біг на 30 м з ходу – на 0,23 с ($t=2,65$; $p<0,05$), стрибок угору з місця – на 3,7 см($t=4,74$; $p<0,001$), стрибок у довжину з місця – на 11,8 см ($t=3,53$; $p<0,01$). В інших тестах достовірних відмінностей не отримано ($p>0,05$).

Підрахунок результатів психологічної підготовленості юних футболістів у попередньому тестуванні дало негативні результати за показниками змагальної емоційної стійкості, саморегуляції, мотиваційно-енергетичного компоненту. Етапний контроль виявив значні позитивні зрушення досліджуваних компонентів психологічної підготовленості юних футболісті експериментальної групи в порівнянні з контрольною (рис. 1).

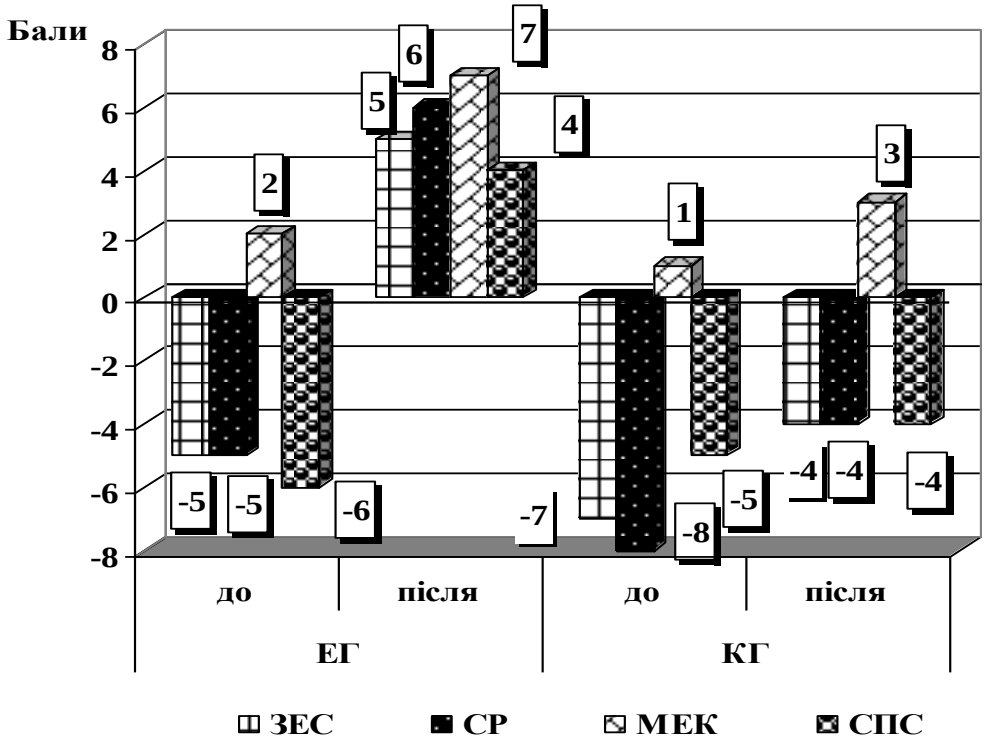


Рис. 1. Динаміка компонентів психологічної підготовленості юних футболістів в результаті експерименту.

Позначення: ЗЕС – змагальна емоційна стійкість; СР – саморегуляція; МЕК – мотиваційно-енергетичний компонент; СПС – стабільність, перешкодостійкість

Отримані результати є досить високими для футболістів віком 12-13 років, а це свідчить про достатній рівень їх психічної стійкості та психологічної підготовленості взагалі. В результаті проведеного дослідження психологічної надійності і тестування концентрації уваги футболістів віком 12-13 років ми отримали наступні результати психологічної надійності спортсменів експериментальної групи: компонент змагальної емоційної стійкості – +5 балів; компонент саморегуляції –+6 балів; мотиваційно-енергетичний компонент – +7 балів, компонент стабільність-перешкодостійкість – +4 бали. Отримані в результаті дослідження дані підтверджують і результати виступів на змаганнях, в яких брали участь наші вихованці.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного педагогічного експерименту було встановлено, що при використанні традиційної системи підготовки в ДЮСШ відбувається покращення розвитку рухових якостей юних футболістів.

Одночасно впровадження експериментальної програми психотехнічних ігор як додаткових комплексів підготовленості, дозволило підвищити рівень прояву рухових якостей за більшістю показників фізичної та психологічної підготовленості юних футболістів 12-13 років.

Результати дослідження показали, що використання психотехнічних ігор на навчально-тренувальних заняттях з футболу сприяло розвитку уваги, пам'яті, уяви, покращенню самоконтролю і саморегуляції, що сприяло підвищенню технічної майстерності у підлітків у 12-13 років, про що засвідчили результати змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення аналогічних досліджень з групами юних футболістів різних вікових груп та спортивних кваліфікацій.

Список використаних літературних джерел

1. Гагаева Г. М. Психология футбола / Г. М. Гагаева. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – Л.: Изд. Ленинградского университета, 1988. – 560 с.
3. Дзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Дзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
4. Зеленцов А. М. Уроки футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук. – К.: УСХА, 1996. – 256 с.
5. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання: методичні рекомендації / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП "О. А. Буйницький", 2008. – 156 с.
6. Коваль С. С. Комплексное формирование двигательных качеств и освоение технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет : дис. … канд. наук по физ. восп. и спорту : 13.00.01 / С. С. Коваль. – Харьков, 2010. – 205 с.
7. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010. – 208 с.
8. Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ / В. В. Николаенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 51–58.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена. // Современная система подготовки спортсмена. – М. : СААМ, 1995. – С. 194-212.
11. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. В. В. Ніколаєнка, В. Г. Авраменка, О. Є. Бобарико [та ін.]. – К. : Науково-методичний комітет ФФУ, 2003. – 106 с.
12. Шаленко В. В. Формирование двигательных качеств и технической подготовленности школьников в течение непрерывной футбольной подготовки: дис. … канд. наук по физической культуре и спорту : 24.00.01. / В. В. Шаленко. – Харьков, 2005. – 199 с.

АДАПТАЦІЯ ФУТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Самусь Андрій

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

Стаття присвячена вивченню впливу тренувальних навантажень на адаптаційні можливості футболісток студентської команди. В результаті спостереження за тренувальним процесом футболісток було визначено співвідношення тренувальних

ADAPTATION OF STUDENT TEAM'S FEMALE FOOTBALL PLAYERS TO THE TRAINING LOADS Samus' Andriy In the article is studied the impact of training loads on adaptive capacity of student team's female football players. As a result of monitoring the training process of

АДАПТАЦИЯ ФУТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ Самусь Андрей Статья посвящена изучению влияния тренировочных нагрузок на адаптационные возможности футболисток студенческой

занять з різною величиною навантажень в підготовчому періоді річного циклу підготовки. З метою вивчення адаптаційних можливостей спортсменок здійснювалася функціональна діагностика, яка передбачала визначення показників фізичної працездатності (PWC_{170}) та максимального споживання кисню.

female football players was determined the ratio of trainings with different magnitude of loads in the preparatory period of the annual training cycle. The functional diagnostics, which included the determination of the physical working capacity (PWC_{170}) and maximal oxygen consumption to study the adaptive capacities of athletes was performed.

команды. В результате наблюдения за тренировочным процессом футболисток было определено соотношение тренировочных занятий с различной величиной нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. С целью изучения адаптационных возможностей спортсменок осуществлялась функциональная диагностика, которая предусматривала определение показателей физической работоспособности (PWC_{170}) и максимального потребления кислорода.

Ключові слова:
футболістки, тренувальні навантаження, підготовчий період, фізична працездатність, максимальне споживання кисню.

female football players, training loads, preparatory period, physical working capacity, maximal oxygen consumption.

футболистки, тренировочные нагрузки, подготовительный период, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальнодоступність, емоційність, можливість навчитися виконувати складні дії з м'ячем обумовили велику популярність футболу в нашій країні. Саме тому футбол приваблює велику кількість дітей та молоді до занять в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних секціях шкіл, технікумів, вузів. Зацікавленість футболом з кожним роком зростає не тільки серед хлопців, але й серед дівчат, і цьому в значній мірі сприяють вагомі досягнення жіночої національної збірної України з футболу [2]. Варто також зазначити, що значна частина досліджень присвячена вивченню різних аспектів підготовки жінок-футболісток [1, 7, 9, 10 та ін.].

Вивчення проблеми адаптації спортсменів до фізичних навантажень має важливе значення для процесу управління їхньою підготовкою. З огляду на це, вивчення закономірностей адаптації спортсменів до фізичних навантажень впродовж багатьох років залишається однією з фундаментальних проблем спортивного тренування [**Ошибка! Источник ссылки не найден.,** 5, 8 та ін.]. Дослідження різних аспектів адаптації спортсменів командних ігрових видів спорту до фізичних навантажень знайшли своє відображення у численних дослідженнях [**Ошибка! Источник ссылки не найден.,** 2, 10 та ін.]. Разом з тим, подальшого вивчення потребує проблема адаптації футболісток студентських команд до тренувальних навантажень протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки, адже саме у підготовчому періоді закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів тренувальної роботи, спрямованої на безпосередню підготовку рухової та вегетативної систем організму до ефективної змагальної діяльності, вдосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психологічна підготовка [5]. Вищезазначене обумовлює вибір напрямку та актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета дослідження – вивчити вплив тренувальних навантажень на адаптаційні можливості футболісток студентської команди протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, педагогічне

спостереження, хронометрування, функціональна діагностика, методи математичної статистики.

У дослідженні, проведеному на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка впродовж підготовчого періоду (вересень – жовтень) 2016 – 2017 навчального року, взяли участь 15 студенток групи підвищення спортивної майстерності з футболу. З метою вивчення адаптаційних можливостей спортсменок здійснювалася функціональна діагностика, яка передбачала визначення показників фізичної працездатності (PWC_{170}) та максимального споживання кисню (МСК). Тестування показників функціональної підготовленості футболісток здійснювалось на початку (вересень 2016 року) і в кінці (жовтень 2016 року) підготовчого періоду річного тренувального циклу.

З метою визначення структури і змісту підготовчого періоду річного циклу підготовки футболісток студентської команди ми здійснювали спостереження і хронометрування тренувальної роботи спортсменок з використанням розроблених протоколів.

Результати дослідження та їх обговорення. Завданнями підготовчого періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне і специфічне формування і вдосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь, розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри [5].

Характер і ступінь адаптаційних змін залежить від інтенсивності і тривалості фізичних вправ, методики тренування і частоти тренувальних дій, а також від генетичних передумов і рівня попередньої активності людини. Фізичні навантаження неоднакової величини та інтенсивності здійснюють різний вплив на організм. Мале навантаження не викликає помітних змін, навантаження середньої інтенсивності стимулює морфофункціональну перебудову організму відповідно новому рівню діяльності [5, 8].

Тривалість підготовчого періоду жіночої футбольної команди становила 63 дні й передбачала проведення загальнопідготовчого і спеціально-підготовчого етапів. Всього було проведено 45 тренувальних занять. В результаті спостереження та хронометрування тренувальної роботи було визначено співвідношення тренувальних занять за величиною навантажень (рис. 1). Частка тренувальних занять з малим навантаженням становила 15,5 % (7 занять), із середнім навантаженням – 57,8 % (26 занять), з великим навантаженням – 26,7 % (12 занять).

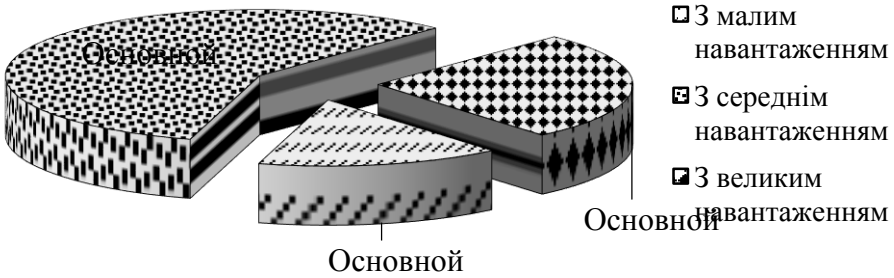


Рис. 1. Співвідношення тренувальних занять з різною величиною навантаження (%) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки жіночої студентської футбольної команди

Адаптаційні зміни під впливом тренувальних навантажень викликають фізіологічні та біохімічні зрушення в організмі спортсменів, підвищують рівень тренованості та здібність до виконання специфічних рухових завдань [8]. Критеріями адаптації спортсменів до фізичних навантажень є показники функціональної підготовленості. Функціональну підготовленість

гравців визначають як сукупність тих характеристик і властивостей організму, які прямо або опосередковано обумовлюють робочу продуктивність у грі. Футболістки досягають високих показників функціональної підготовленості завдяки фізичній підготовці, яка одночасно підвищує рівень рухових можливостей, що створюють основу результативних дій гравця [6].

Результати функціональної діагностики спортсменок на початку і в кінці підготовчого періоду річного циклу підготовки відображено в таблиці 1, аналіз якої дозволяє зазначити позитивну динаміку всіх показників (рис. 2).

Таблиця 1

Зміна показників функціональної підготовленості футболісток студентської команди (n = 15) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки

Показники функціональної підготовленості	Початок підготовчого періоду		Кінець підготовчого періоду		$\Delta \bar{x}$ (%)	*p*
	$\bar{x} \pm m$	S	$\bar{x} \pm m$	S		
$PWC_{170\,(V)}$, м/с	3,02± 0,07	0,251	3,29± 0,05	0,179	0,27 (8,9)	<0,05
PWC_{170}, кгм/хв/кг	14,65± 0,38	1,441	15,89± 0,31	1,153	1,24 (8,5)	<0,05
$МСК_{відн}$, мл/хв/кг	46,33± 1,00	3,746	47,84± 0,85	3,170	1,51 (3,3)	>0,05

Функціональна проба, яка ґрунтується на виявленні потужності м'язового навантаження, при якому ЧСС підвищується до 170 уд/хв позначається як тест PWC_{170}. У нашому дослідженні для оцінки функціональної підготовленості футболісток ми використовували біговий варіант тесту ($PWC_{170\,(V)}$) – абсолютний та відносний показники. Впродовж підготовчого періоду виявлено статистично достовірне ($p<0,05$) збільшення $PWC_{170\,(V)}$ на 8,9 % (0,27 м/с) та відносного показника на 8,5 % (1,24 кгм/хв/кг).

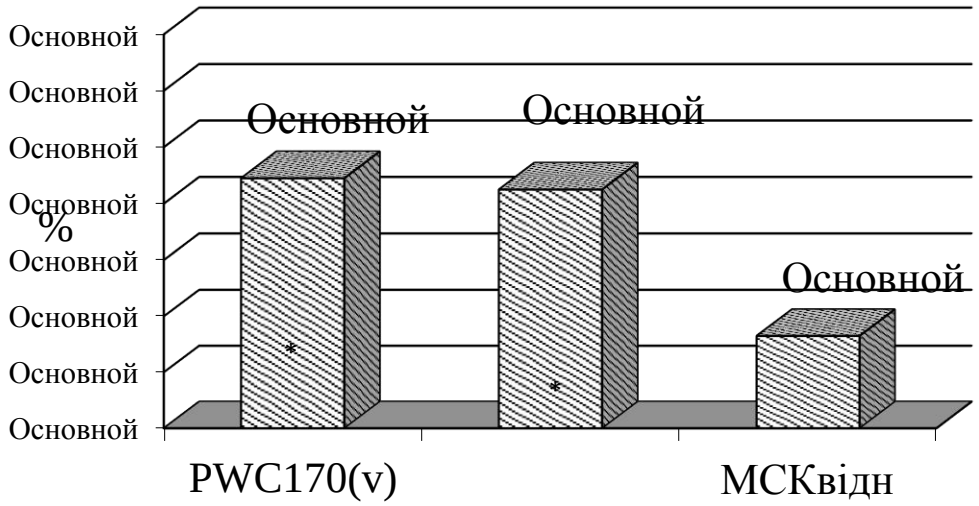


*Рис. 2. Зміна показників функціональної підготовленості футболісток студентської команди (n = 15) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки: Примітка: * – статистично достовірна зміна (p<0,05)*

Величина МСК надійно характеризує фізичну (аеробну) працездатність спортсмена. В тренувальному процесі футболісток МСК є одним з критеріїв як характеристики загального функціонального стану, так і показником їх адаптації до тренувальних і змагальних

навантажень на різних етапах річного тренувального циклу [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Впродовж підготовчого періоду виявлено позитивну динаміку відносного показника максимального споживання кисню кваліфікованих футболісток ($p>0,05$), який збільшився з 46,33±1,00мл/хв/кг до 47,84±0,85мл/хв/кг на 1,51 мл/хв/кг, що становить 3,3 %.

Отже, раціональне планування тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки позитивно впливає на показники функціональної підготовленості футболісток студентської команди, які характеризують аеробні можливості організму спортсменок.

Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури показав важливість вивчення проблеми адаптації спортсменів до фізичних навантажень для раціонального планування тренувального процесу. При цьому необхідно здійснювати контроль за показниками функціональної підготовленості, які характеризують адаптаційні можливості спортсменів.

2. У результаті спостереження за тренувальним процесом жіночої студентської футбольної команди було визначено співвідношення тренувальних занять з різною величиною навантажень у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

3. Аналіз результатів тестування показників функціональної підготовленості футболісток студентської команди дозволяє зауважити раціональне планування тренувального процесу в підготовчому періоді річного циклу підготовки. Зокрема, спостерігається збільшення $PWC_{170\ (V)}$ на 8,9 % та відносного показника на 8,5 % ($p<0,05$), а також максимального споживання кисню на 3,3 % ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень передбачається провести в напрямку вивчення адаптаційних можливостей футболісток студентської команди на різних етапах річного циклу підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Будзин В. До питань підходів тренувального процесу футболісток з урахуванням функціональних можливостей жіночого організму в різні фази овариально-менструального циклу / В. Будзин, Р. Пелехатий, О. Рябуха // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 33 – 42.

2. Донець І.О. Моніторинг фізичної підготовленості футболісток дитячо-юнацької спортивної школи у навчально-тренувальному процесі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / І.О. Донець; Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – 20 с.

3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. М. Костюкевич ; МОНМС України ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 41 с.

4. Осипов В.Н. Особенности адаптационных и восстановительных реакций системы кровообращения на физическую нагрузку у баскетболисток высшей лиги / В.Н. Осипов, Е.Н. Осипова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 60 – 63.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность високо-квалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. – 161 с.

7. Супрунович В. Вплив показників тактичного мислення на ефективність ігрової діяльності футболісток із різним рівнем нейродинамічних функцій / В. Супрунович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. – № 2 (18). – С. 321 – 324.

8. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Уилмор, Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

9. Шелудько П.І. Спостереження за навчально-тренувальним процесом кваліфікованих футболісток / П.І. Шелудько, І.В. Марченко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей XI международной научной конференции, 6–7 февраля 2015 года. – Т 2. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2015. – С. 197 – 199.

10. Щепотіна Н.Ю. Модельні характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток / Н.Ю. Щепотіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19 (Том 2). – С. 464 – 471.

11. Dillern T. Aerobic capacity and anthropometric characteristics of elite-recruit female soccer players / T. Dillern, J. Ingebrigsten, S. Shalfawi // Serbian Journal of Sports Sciences. – 2012. – Vol. 6 (2). – P. 43 – 49.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В ЗОНАХ ЕКОЛОГІЧНО НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ

Сікорська Лілія, Данчук Петро

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У роботі описано вплив несприятливої екології на фізичний стан дітей шкільного віку. Наголошується, що незважаючи на те, що минуло більше 30 років після Чорнобильської катастрофи, проблеми реабілітації й оздоровлення нації залишилися і навіть поглибились у зв'язку з погіршенням екзоекології зовнішнього середовища.

SOME ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN ZONES OF ENVIRONMENTALLY UNFRIENDLY CONDITIONS OF RESIDENCE Sikorska Lily, Petr Danchuk The paper describes the influence of unfavorable ecology on the physical condition of school-age children. More than 30 years have passed since the Chernobyl disaster, the problems of rehabilitation and rehabilitation of the nation have remained and even deepened in connection with the deterioration of exoecology of the external environment.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЗОНАХ ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ЖИТЕЛЬСТВА Сикорская Лилия, Петр Данчук В работе описано влияние неблагоприятной экологии на физическое состояние детей школьного возраста. Отмечается, что несмотря на то, что прошло более 30 лет после Чернобыльской катастрофы, проблемы реабилитации и оздоровления нации остались и даже углубились в связи с ухудшением екзоекологии внешней среды.

Ключові слова:

школярі, екологія, Чорнобильська катастрофа, оздоровлення нації, навколишнє середовище.

schoolchildren, ecology, Chornobyl disaster, rehabilitation of the nation, environment.

школьники, экология, Чернобыльская катастрофа, оздоровление нации, окружающую среду.

Постановка проблеми. Після аварії на ЧАЕС пройшло більше тридцяти років. Найбільший «внесок» у забруднення навколишнього середовища зробили радіонукліди цезій – 137 та стронцій -90, які майже пройшли період напіврозпаду. Але це не означає, що вони перестали існувати як джерела загрози організму людини.

Питання реабілітації і зміцнення здоров'я дітей які проживають на радіаційно забруднених територіях, залишаються актуальними і сьогодні.

У перші місяці після чорнобильської аварії в регіональні структури управління народної освіти й охорони здоров'я надійшли рекомендації щодо зниження рухової активності молоді, яка навчається в загальноосвітніх установах, розташованих на територіях "чорнобильського сліду". Цей захід був вимушеним, оскільки на той час ще не було остаточної картини забруднення місцевості та достатньої інформації про вплив малих доз опромінювання на молодий організм [7].

Радіаційне забруднення навколишнього середовища, як показали дослідження, проведені низкою дослідників України, Білорусії і Росії [1, 5, 9],– серйозний чинник, що призводить до істотного зниження фізичної працездатності населення [2, 4, 10]. З'ясувалося,

що комплексне забруднення навколишнього середовища у Запоріжжі, Донецьку, Кривому Розі, Дніпрі,– хімічне забруднення у поєднанні з підвищеним радіоактивним фоном «чорнобильського сліду»,– призводило до суттєвих знижень показників тестування фізичної підготовленості дітей [3, 6, 8], ніж «звичайне» радіаційне забруднення.

Проте механізм зниження показників фізичного здоров'я дітей, які проживають в умовах підвищеної радіації, залишається неясним: немає переконливих доказів, що основним чинником є саме підвищений радіаційний фон.

Зниження нормативних параметрів фізичного здоров'я супроводжується погіршенням загальних показників здоров'я, виникненням різних захворювань і психічних розладів. Цілком ймовірно, що першопричина цих захворювань разом з можливою дією підвищеного радіаційного фону – зниження показників фізичного здоров'я і перш за все фізичної працездатності. При цьому необхідно врахувати, що є чимало доказів, які свідчать про пропорційне зниження рівня професійної працездатності (у школярів це увага, пам'ять, розумова працездатність) залежно від ступеня погіршення фізичних кондицій.

Завдяки теоретичним, експериментальним і прикладним науковим дослідженням, внеску практичних працівників освіти, охорони здоров'я та інших галузей сформувалося відносно чітке уявлення про організацію фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної діяльності на забруднених територіях.

Був зроблений основний висновок: тактика організації активного відпочинку, занять фізичною культурою і спортом повинна трансформуватися залежно від ступеня забруднення навколишнього середовища.

Вироблена загальна стратегічна лінія: інтенсивна рухова активність не тільки сприятлива для молодого організму, але й стає однією з базових складових резистентності (стійкості) не тільки до патологічної дії радіації, але й негативного впливу інших чинників навколишнього середовища.

У цьому випадку типова програма фізичного виховання для школи, колектив якої працює в умовах екологічного забруднення навколишнього середовища, природно, вимагає істотного коректування.

Метою дослідження було з'ясувати умови побудови занять фізичними вправами в залежності від забруднення навколишнього середовища та описати комплекс заходів, які знижують негативний вплив дії хімічного забруднення.

У роботі використовувались такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз відомостей науково-методичної літератури та всесвітньої мережі Інтернет, метод аналогії, документальні методи, методики психодіагностики, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Сьогодні в країні склалася надзвичайна екологічна ситуація: 50-60% населення країни живе в екологічно несприятливих умовах, 20% – у зоні екологічної біди. У 34 містах України показники гранично допустимої концентрації шкідливих речовин у повітрі перевищують норму більше ніж у 8-10 разів [1, 4, 10]. До несприятливої дії негативних чинників навколишнього середовища найбільше схильні діти й підлітки.

Доведено, що заняття фізичними вправами в школі, розташованій поблизу широкосмугової автомагістралі, значною мірою знижують рівень фізичного здоров'я дітей [12].

У той же час, застосування розробленої групою українських дослідників (П.С. Данчуком, 1994; О.С. Куцом, 1995; І.М. Дубом, 1999; Т.Ю. Круцевич, 2000; М.А. Галайдюком, 2000 та ін.) корекції регламентованих занять з фізичного виховання шляхом побудови динамічної моделі уроку, спроектованої на поточну екзоекологічну ситуацію, привело до підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку більше як на 25% .

Нами запропонована методика проведення уроків фізичного виховання (використання спеціального комплексу релаксації й психофізичної регуляції в завершальній частині заняття).

Запропонована методика дозволила зменшити кількість днів, пропущених за станом здоров'я, у 2,4 рази, а регулярне цілеспрямоване включення в урок з фізичної культури комплексу вправ, скоректованих на гнучкість, розтягання і зміцнення м'язового корсета привело до зниження кількості порушень постави на 27%.

Аналіз деяких показників психічного здоров'я молодших школярів дозволив зробити висновок про істотну дію екологонегативних чинників на стан психічної сфери молодших школярів.

У результаті застосування скоректованої методики проведення уроків фізичного виховання з першокласниками (використання спеціального комплексу релаксації й психофізичної регуляції в завершальній частині заняття) знизилися стомлюваність і тривожність молодших школярів у порівнянні з контрольною групою в кінці навчального року (на 23 і 26 % відповідно), підвищився рівень адаптації до систематичного навчання (на 24%), зріс інтерес учнів до занять фізичною культурою (на 56%), відмічені вища працездатність і скорочення періоду підготовки до виконання завдань на загальноосвітніх уроках.

Наступним завданням нашого дослідження було з'ясувати умови побудови занять заняття фізичними вправами в залежності від забруднення навколишнього середовища.

На основі результатів дослідження з'ясовано, що заняття фізичними вправами в умовах промислового міста повинні будуватися з урахуванням умов забруднення навколишнього середовища.

Оцінка поточної екологічної ситуації і своєчасна зміна спрямованості фізкультурно-оздоровчих занять дозволяють істотно зменшити дію шкідливих чинників навколишнього середовища на організм школярів і підвищити ефективність оздоровчих занять.

При цьому доцільно проводити заняття в місцях, віддалених або закритих від шкідливих викидів промислового міста, тобто в парках, лісах, за межами міста, у закритих залах, легкоатлетичних манежах. Проведення занять на відкритому повітрі в місцях скупчення великих промислових підприємств, автомобільних трас та ін. не приносить істотного позитивного ефекту.

У екологічно несприятливих регіонах особливо актуальним стає завдання створення максимальних умов і відповідної матеріально-технічної бази для здійснення як організованої, так і самостійної оздоровчої діяльності різних демографічних груп населення методами фізичної культури, спорту і туризму.

Під час вибору матеріально-технічної бази для організації та забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять, туризму й активного дозвілля населення, що проживає в регіонах екологічного забруднення, необхідно враховувати такі чинники:

– структуру й динаміку процесів захворюваності населення, зумовлених дією на організм людини екологічно несприятливих чинників;

– тенденції в галузі зміни демографічної структури населення в екологічно несприятливих районах з урахуванням нових економічних умов;

– основні тенденції (включаючи міжнародний досвід з реорганізації й удосконалення матеріально-технічної бази фізкультурно-оздоровчого середовища, туризму і активного дозвілля), що оптимально відповідають вимогам максимального оздоровлення населення екологічно несприятливих регіонів.

Сьогодні необхідно, особливо в екологічно забруднених регіонах, переходити до багатофункціонального використання об'єктів матеріально-технічної бази шляхом їх

дооснащення і реконструкції, до створення нових типів споруд, які дозволяють упроваджувати новий вид оздоровчих технологій.

У зв'язку з цим нами узагальнені вимоги до територій, на яких проводяться фізкультурно-оздоровчі заняття.

Для регіонів, що постійно піддаються дії хімічного забруднення на рівні 1,5-3 гранично допустимої концентрації, рекомендується комплекс заходів, які знижують негативний вплив такого забруднення і приводять до реабілітації фізичного стану індивідуума. Цей комплекс заходів включає:

1. Визначення зони «ризику», за межами якої розташовуються достатньо сприятливі в екологічному відношенні території оздоровлення населення найближчого забрудненого центру.

2. Визначення комплексу споруд на території, куди вивозитимуться діти з екологічно забруднених місць на 2-3 місяці.

3. Оцінка мікрокліматичної характеристики приміщень і залів для оздоровчих занять нормативно чистим повітрям. Для таких закритих приміщень нормальним можна вважати повітря з наступним забрудненням мікроорганізмами: улітку — від 4500 до 6000 мікроорганізмів на 1м^3, взимку – від 6000 до 8000 мікроорганізмів [9]. Підлога спортивних залів, укрита лінолеумом, дає порівняно невелику запиленість — до 1,2 мг/м^3 що майже в 10 разів нижче за запилення залів з дерев'яними підлогами.

4. Забезпечення гігієнічно прийнятних умов проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять. З огляду на це рекомендується:

- забезпечення динамічної корекції опалювання залів до гігієнічно обґрунтованого рівня в діапазоні 15-16°С;
- забезпечення обміну повітря в залах, де проводяться заняття, на рівні 40 м^3 на одну людину;
- проведення систематичного вологого прибирання приміщень і залів у режимі, що забезпечує запилення повітря 0,1 міліграм/**м**
- кондиціонування повітря для забезпечення дотримання норм забруднення діоксидом вуглецю й аміаком;
- для регіонів з постійним перевищенням концентрації хімічних забруднень у 2 і більше рази порівняно з гранично допустимою концентрацією, рекомендується попереднє озонування повітря протягом 2 годин і за 8 годин до початку занять у залі. За станом повітряного середовища закритих спортивних приміщень повинен здійснюватися систематичний контроль міської або районної СЕС.

5. Корекція режимів рухової активності населення.

Для регіонів, що мають постійне перевищення гранично допустимого забруднення навколишнього середовища у 2 рази і більше, рекомендується переважне використання засобів анаеробної спрямованості, що знижує об'єм легеневої вентиляції й сприяє меншому поглинанню шкідливих речовин. Це особливо важливо для районів, де додатково накладається ще й радіаційне забруднення.

Нові принципи формування зовнішнього середовища включають перепланування структури міст на базі організації системи піших «зелених коридорів», що дозволяють, використовуючи позатранспортні способи пересування, поєднувати житлові масиви із зеленим кільцем тематичних туристських парків, спортивно-оздоровчих споруд, розміщених у приміських зонах міст. При цьому центрами комплексного оздоровчого обслуговування в житлових мікрорайонах стають (за аналогією із зарубіжними «клубами здоров'я» муніципального рівня) спеціальні реабілітаційно-профілактичні установи.

Висновки. Для позитивного вирішення проблеми оздоровлення нації і в першу чергу дітей необхідно вжити заходів, спрямованих на зниження негативного впливу факторів

екологічного забруднення: а) визначити зони «ризику», за межами яких розташовуються екологічно сприятливі території оздоровлення, куди вивозяться діти терміном на 2-3 місяці; б) забезпечити школярам екологічно сприятливі умови проживання, фізкультурно-оздоровчі і спортивні занять; в) для регіонів з постійним перевищенням гранично допустимої концентрації хімічних забруднень у 2 і більше рази необхідне попереднє озонування повітря в спортивних приміщеннях 2- 3 рази на день; г) корекція режимів рухової активності дітей.

Література

1. Бірма Т. Україна на порозі екологічної катастрофи // Субота. -16 листопада 2005. - № 46.
2. Данчук П.С. Особенности физического воспитания школьников 7-9 лет, проживающих в зоне повышенной радиоактивности: Автореф. … канд.пед.наук (13.00.04). – М., 1994. – 23 с.
3. Калинкин Л.А. и др. Физическая подготовленность и нетрадиционные факторы, влияющие на ухудшение ее показателей // Современные достижения спортивной науки: Материалы Междунар. конф. – Петербург, 1994. – С.- 144-148
4. Калинкин Л.А. Экологические проблемы физической культуры // Всероссийскому НИИ физической культуры и спорта – 60 лет. – М., 1993. – С. 51-55.
5. Кузьмичева Е.В., Синельникова В.А., Полиевский С.А. Анализ экологической обстановки и условий для занятий физкультурой и спортом: Сб. научн. тр. ВНИИФКа, 1995 / Под ред. С.Д. Неверковича, Т.М. Абсалямова, Л.А. Калинкина. – М., 1996. – С. 86-91.
6. Куц А.С., Данчук П.С., Леонова В.А. Экология внешней среды – фактор, определяющий содержание физического воспитания школьников. – Винница: ВГПИ, 1993. – 138 с.
7. Куц О.С. Особливості змісту фізичного виховання школярів в умовах підвищеної радіоактивності. – Київ: Континент",– 1994. – 143 с.
8. Куц О.С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності: Автореф. дис.докт.пед.наук. (24.00.02). – К.,1997. – 43 с.
9. Семенова С.А., Минина И.В. Экологическое воспитание и занятия физическими упражнениями в неблагоприятной среде обитания // Матер. Всерос. научно-практ. конф. "Проблемы физического состояния и работоспособность детей и молодежи" / Под общ. ред. В.А. Кабачкова. – М.: МГСУ, 1994.
10. Слабський Г.О.Характеристика здоровя дитячого населення України // Современная педіатрія, -2009 .- №6.
11. Семенова С.Л., Калинкин Л.А. Проблемы физического воспитания школьников, проживающих в экологически неблагоприятных районах // Спецвыпуск журнала "Российская Федерация". – М., 1995. – С. 7.
12. Минина Н.В., Синельников В.А. Организационно-методические особенности физического воспитания подростков в экологически неблагополучных условиях крупного города // Метод. реком. ВНИИФКа. – М., 1992.

СПОСОБИ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Серебряков Олег
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотації:
В статті зазначено про необхідність управління змагальною діяльністю хокеїста, яка залежить від виконання як окремих техніко-тактичних дій, так значної кількості комбінаційно-тактичних і інших дій. Це потребує застосування інформативних способів оцінки змагальної діяльності команди і спортсменів в матчі. Аналіз

METHODS OF ANALYSIS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY IN HOCKEY: INTERNATIONAL EXPERIENCE Serebryakov Oleh
In the article indicated the need to control the competitive activities of the player, which depends on the performance of individual technical-tactical actions. This is a significant amount of combinational-tactical and

СПОСОБЫ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОККЕЕ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ
Серебряков Олег В статье показана необходимость управления соревновательной деятельностью хоккеиста, которая зависит от выполнения как отдельных технико-тактических

зарубіжного досвіду дозволив визначити інформативні способи оцінки в хокеї: статистика міжнародної федерації хокею з шайбою (IIHF), статистика Corsi, статистика Fenwick, статистика PDO, статистика FenClose, оцінка якості змагальної діяльності гравця і його партнерів по ланці, аналіз переважного використання хокеїста. Кожен зі способів оцінки змагальної діяльності дозволяє в комплексі отримати об'єктивну інформацію про команду, окремого хокеїста, визначити слабкі та сильні сторони проведення гри.

other actions. This requires the use of informative ways to assess the competitive activities of teams and athletes in the match. Analysis of foreign experience has allowed determining the informative assessment methods in hockey: statistics of the international Federation of hockey (IIHF), statistics the Corsi, statistics the Fenwick, statistics the PDO, statistics the FenClose, quality assessment of the competitive activities of the player and its partners to link the analysis of pre-emptive use of a hockey player. Each of the methods of evaluation of competitive activities allow to obtain objective information about the team, individual player, to determine the strengths and weaknesses of the game.

действий, так значительного количества комбинационно-тактических и иных действий. Это требует применения информативных способов оценки соревновательной деятельности команды и спортсменов в матче. Анализ зарубежного опыта позволил определить информативные способы оценки в хоккее: статистика международной федерации хоккея с шайбой (IIHF), статистика Corsi, статистика Fenwick, статистика PDO, статистика FenClose, оценка качества соревновательной деятельности игрока и его партнеров по звену, анализ преимущественного использования хоккеиста. Каждый из способов оценки соревновательной деятельности позволяет в комплексе получить объективную информацию о команде, отдельном хоккеисте, определить слабые и сильные стороны игры.

Ключові слова:
хокей з шайбою, змагальна діяльність, способи оцінки, команда, хокеїст.

hockey, competitive activities, evaluation, team, hockey player.

хоккей с шайбой, соревновательная деятельность, способы оценки, команда, хоккеист.

Постановка проблеми. Ефективне управління підготовкою спортсменів в ігрових видах спорту обумовлено контролем їх змагальної діяльності [2-3].

Оцінка змагальної діяльності в хокеї вимагає врахування різних критеріїв і показників. Спортсменам доводиться діяти в обстановці вираженого дефіциту часу при зміні ігрових ситуацій і необхідності знаходити адекватну відповідь [4].

У змагальної діяльності в хокеї спортсмени виконують велику кількість різних техніко-тактичних дій, як в захисті, так і в нападі. Техніко-тактичні дії виступають надійним критерієм оцінки ефективності діяльності команди і спортсменів тощо в матчі. Змагальна діяльність гравців не обмежується лише виконанням окремих техніко-тактичних дій, спортсмени виконують значну кількість комбінаційно-тактичних і інших дій, які, звичайно, набагато важче об'єктивно проаналізувати і оцінити [5, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Структура ігрової діяльності в хокеї вкрай складна, що ускладнює її аналіз. Для її оцінки використовують різноманітні критерії. Так, «інформативними показниками змагальної діяльності в спортивних іграх є перш за все ті, що характеризують обсяг, різнобічність і ефективність командних та індивідуальних техніко-тактичних дій» [1]. Основним методом їх оцінки є візуальні спостереження. Корисну інформацію можна отримати, якщо для аналізу використовувати передові телевізійні і комп'ютерні технології, які реєструють і обробляють інформацію за окремими фізичними параметрами (загальний кілометраж хокеїста за матч, швидкість проходження окремих відрізків). Фахівці визначають наявність різних підходів та способів оцінки змагальної діяльності в хокеї, які відображають певні характеристики та особливості гри, техніко-тактичних дій, ефективність та реалізацію змагальних дій спортсменів [2, 5, 6].

Мета досліджень – проаналізувати та систематизувати способи оцінки змагальної діяльності в хокеї.

Методи досліджень – аналіз літературних джерел та мережі Інтернет, узагальнення, систематизація.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. В зарубіжній літературі та мережі Інтернет подано значну кількість інформативних способів оцінки змагальної діяльності в хокеї. Деякі з них визначають стандартні методики контролю змагальної діяльності, інші – новітні способи. Паралельно з наявністю стандартних методик контролю змагальної діяльності (статистика IIHF) [7], в останні роки в Північній Америці йдуть активні пошуки нових методів оцінки ігрової діяльності в хокеї [8-20]. До таких способів можна віднести такі:

- Статистика міжнародної федерації хокею з шайбою (IIHF);
- Статистика Corsi;
- Статистика Fenwick;
- Статистика PDO;
- Статистика FenClose;
- оцінка якості змагальної діяльності гравця і його партнерів по ланці;
- аналіз переважного використання хокеїста.

Розглянемо особливості приведених вище способів оцінки змагальної діяльності в хокеї.

Статистика міжнародної федерації хокею з шайбою (IIHF). Дозволяє аналізувати статистичні дані у всіх офіційних змаганнях, що проводяться під егідою Міжнародної федерації хокею з шайбою [7]. Виділяється три розділи статистики: командна, польових гравців і воротарів.

Командна статистика включає такі показники [7]: І (проведені гри) / GP (Games played); В (виграші в основний час) / W (Wins); П (програші в основний час) / L (Losses); Н (нічиї) / T (Ties); ВО (виграші в овертаймі) / OTW (Overtime wins); ВБ (виграші за післяматчевими буллітами) / SOW (Shootout wins); ПО (програші в овертаймі) / OTL (Overtime losses); ПБ (програші за післяматчевими буллітами) / SOL (Shootout losses); О (очки) / Pts (Points) – якщо в змаганні можливі нічиї, то в більшості випадків за перемогу в основний час дається 2 очка, а за нічию – 1; якщо нічиї не передбачені, то за перемогу в основний час дається 3 очка, за перемогу в овер-таймі або за буллітами – 2 очка, за поразку в овертаймі або за буллітами – 1 очко; ЗШ (закинуті шайби), або ГЗ (забиті голи) / GF (Goals for); ПШ (пропущені шайби), або ГП (пропущені голи) / GA (Goals against); Ш (закинуті і пропущені шайби); ІБЗ (ігри без забитих голів); СХ («сухі» гри), або І «0» (ігор на нуль), або ІБП (ігри без пропущених голів) / SO (Shutouts) – матчі, в яких команда не пропустила жодної шайби; STK (Streak) – ігри без поразок або перемог поспіль; % / Pet – відсотокк вигранних матчів; Штр (штрафний час в хвилинах) / PIM (Penalties in minutes); ШтрС (штрафний час суперника).

Статистика польових гравців включає такі показники [7]: І (проведені гри) / GP (Games played); Г (голи), або Ш (шайби) / G (Goals); П (гольові паси / передачі), або А (асистував) / A (Assists); О (очки) / Pts (Points) – сума голів і гольових передач; Штр (штрафний час в хвилинах) / PIM (Penalties in minutes); ГБ (голи в більшості) / PPG (Power play goals); ПБ (гольові передачі в більшості) / PPA (Power play assists); ГМ (голи в меншості) / SHG (Shorthanded goals); ПМ (гольові передачі в меншості) / SHA (Shorthanded assists); ПГ (переможні голи) / GWG (Game-winning goals) – вирішальні голи, наприклад, третій гол переможця за рахунком 2:2; ВБ (вирішальні післяматчеві булліти); GTG (голи, які порівнюють рахунок в матчі); ПВ (голи у порожні ворота) / ENG (Empty net goals); +/- (плюс / мінус, показник корисності) / P/M (Plus/minus); ЧМ (загальний час на майданчику) / TOI (Time on ice); $ЧМ_{сер}$/І (середній час на майданчику за гру) / ATOI (Average time on ice); ЗМ/І – середня кількість змін за гру; КВ (кидки по воротах) / SOG (Shots on goal); % КВ (відсоток реалізованих кидків); $КВ_{сер}$/І (середня кількість кидків по воротах за гру); Вкид (вкидання); % Ввкид (відсоток вигранних вкидань).

Статистика воротарів включає такі показники [7]: І (проведені гри) / GP (Games played); В (виграші) / W (Wins); П (програші / поразки) / L (Losses); ІБ (ігри з буллітнимі серіями); Кид (кидки по воротах) / SOG (Shots on goal); ПШ (пропущено шайб) / GA (Goals against); ВК (відбиті кидки / сейви) / SV (Saves); % ВК (відсоток відбитих кидків) / SVP, SV%, SVS%, PCT (Save percentage); КН (коефіцієнт надійності, в НХЛ позначається як ПШСР) / GAA (Goals against average) – пропущені шайби в середньому за гру = 60 хв х ПШ / ВП; ГП (гольові паси / передачі); СХ («сухі» гри), або І »0» (ігор на нуль) / SO (Shutouts); Штр (штрафний час в хвилинах) / PIM (Penalties in minutes); ЧМ (загальний час на майданчику) / TOI (Time on ice); MIN (Minutes); GS (Games started) – ігри, в яких воротар починав матч; ПВ (голи у порожні ворота) / ENG (Empty).

Статистика Corsi була винайдена Джимом Кореї, тренером воротарів Баффало [8, 16, 19]. За своєю суттю вона схожа на +/- статистику, але тільки в цьому випадку аналізуються не забиті командами шайби, а кидки в створ воріт, повз воріт і заблоковані кидки. В офіційних документах НХЛ позначається як SAT [8, 13]. Corsi включає в себе наступні показники [8-12, 14, 16, 19]:

— *Corsi-For (CF)* – кидки, здійснені командою. Такий же показник реєструється і для кожного гравця окремо – він відображає здійснені ним кидки, без урахування кидків, які наносилися його партнерами в ланці в момент, коли той перебував на полі.

— *Corsi-Against (CA)* – кидки, здійснені командою суперника.

— *CF%* – відсоток, який становить Corsi-For від суми Corsi-For і Corsi-Against.

— *CF60 і CA60* – середні показники CF і CA за 60 хвилин ігрового часу. Для гравців так само рахуються показники за 20 хвилин ігрового часу – CF20, CA20.

— *Corsi On* – різниця між показниками CF60 і CA60. Демонструє баланс Corsi. Аналізується 60 хвилин ігрового часу, коли конкретний гравець (для якого проводиться розрахунок) знаходиться на майданчику.

— *Corsi Off* – різниця між показниками CF60 і CA60. Аналізується 60 хвилин ігрового часу, коли заданого гравця немає на полі.

— *Relative Corsi* (зустрічається також позначення SAT Relative [13]) - характеризує різницю Corsi On і Corsi Off. Є способом вимірювання ефективності володіння шайбою хокеїстом щодо інших партнерів по команді. Приклад: при знаходженні хокеїста А на майданчику, його партнери по команді виконують за 60 хвилин ігрового часу в середньому на 12,7 кидків більше, ніж при його відсутності.

— *Corsi* дозволяє оцінити «тиск», що створюється кожним гравцем і всією командою в цілому на майданчику, а також ступінь володіння ініціативою в ході матчу. Corsi є досить інформативним показником при аналізі всього регулярного чемпіонату [16].

— *Score Effects* – всі перераховані вище показники плюс USAT і SPSV% під час ігрових відрізків, коли рахунок був рівним [13, 19].

— *Score-Adjusted* – всі перераховані вище показники плюс USAT і SPSV% під час ігрових відрізків, коли різниця в рахунку була 1-2 шайби.

Статистика Fenwick практично ідентична до попередньої, відмінність полягає в тому, що Fenwick не враховує блоковані кидки [8, 14, 16, 19]. В офіційних документах НХЛ позначається як USAT [8, 13]. Існує думка [16], що даний метод більш інформативний при порівнянні команд в цілому, а Corsi краще використовувати при необхідності порівняння змагальної діяльності окремих хокеїстів.

Статистичний показник PDO вираховується шляхом підсумовування відсотка реалізованих кидків і відсотка відбитих кидків при грі в рівних складах [8, 19]. В офіційних документах НХЛ позначається як SPSV% [8, 13, 18].

Статистика Fenclose проводить моніторинг і оцінку кількості незаблокованих кидків (у відсотках від загальної кількості кидків) в той час, коли рахунок у матчі рівний або різниця

в рахунку становить не більше однієї шайби. Це обумовлено тим, що коли команда має більш відчутну перевагу – її гравці грають більш обережно, ніж суперники, які намагаються змінити хід матчу [14].

Оцінка якості змагальної діяльності гравця (Quality of Competition –QoC) здійснюється за різними кількісними показниками рівня майстерності хокеїстів команди суперника, проти яких гравець зазвичай виходить на майданчик під час матчів.

QoC включає такі показники [11, 16]: +/- QoC - відносний показник +/- гравців команди суперника; Corsi QoC – середній показник Corsi гравців опонентів; Corsi Rel QoC – середній відносний показник Corsi суперників.

Зазвичай найбільш високі показники *Quality of Competition* мають найсильніші гравці оборонного плану [16].

Метод «*Оцінка якості змагальної діяльності партнерів в ланці (QoT)»* ідентичний попередньому, тільки ті ж самі показники розраховуються по відношенню до партнерів у ланці заданого гравця [16].

Методика *«Аналіз переважного використання хокеїста»* спрямована на контроль і дослідження ситуацій, в яких переважно задіяний гравець, і складається з таких показників [8, 11, 16, 19]:

Offensive Zone Starts% (OZS%) – відсоткове співвідношення виходу гравця на майданчик, коли вкидання проводиться в зоні команди суперника.

Neutral Zone Starts% (NZS%) – відсоткове співвідношення виходу хокеїста на майданчик, коли вкидання проводиться в середній зоні.

Defensive Zone Starts% (DZS%) – відсоткове співвідношення виходу гравця на майданчик, коли вкидання проводиться в зоні оборони.

Even Strength Time% (EVTm%) – відсоткове співвідношення ігрового часу, проведеного хокеїстом в рівних складу, від загального.

Power Play Time% (PPTm%) – відсоткове співвідношення ігрового часу, проведеного гравцем при грі в чисельній більшості.

Short-Handed Time% (SHTm%) – відсоткове співвідношення ігрового часу, проведеного хокеїстом при грі в чисельній меншості.

Всі перераховані вище показники розраховуються з часу, проведеного гравцем на майданчику.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Проведені дослідження щодо застосування різних способів оцінки змагальної діяльності в хокеї дозволили визначити найбільш значущі. Серед яких: статистика міжнародної федерації хокею з шайбою (IIHF), статистика Corsi, статистика Fenwick, статистика PDO, статистика FenClose, оцінка якості змагальної діяльності гравця і його партнерів по ланці, аналіз переважного використання хокеїста.

Таким чином, можна зазначити, що кожен з вище наведених способів оцінки змагальної діяльності є інформативним, дозволяє в комплексі отримати об’єктивну інформацію про команду, окремого хокеїста, визначити слабкі та сильні сторони проведення гри.

Перспективою подальших досліджень з даного напрямку є оцінка змагальної діяльності хокеїстів українських клубів за запропонованими способами.

Список використаних літературних джерел

1. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физ. культ / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.

2. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – К: Освіта України, 2010. – 564 с.

3. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. – С. 32- 40.

4. Михнов А. П. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей игровых амплуа / А. П. Михнов //Слобожанський науково-спортивний вісник – 2014, № 6 (44). - С. 79-86.

5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Мн.: ООО «Асар», 2003. – 352 с.: ил.

6. Савин В. П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

7. Хоккейная статистика / Wikipedia – Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Хоккейная_статистика.

8. Analitycs (ice hockey) / Wikipedia, the free encyclopedia [Electronic resource], – Mode of access: https://en.wikipedia.org/wiki/Analytics_(ice_hockey).

9. Azevedo, J. Understnding Advanced Stats, Part One: Corsi and Fenwick / J. Azevedo. – Matchsticks and Gasoline [Electronic resource]. – Mode of access: http://www.matchsticksandgasoline.com/2011/7/29/2290643/understanding-advanced-stats-part-one-corsi-fenwick

10. Burtch, S. Intro to Advanced Hockey Statistics – Corsi / S. Burtch. – Pension Plan Puppets [Electronic resource], – Mode of access: http://www.pensionplanpuppets.eom/2012/7/23/3173579/what-is-corsi-how-do-you-use-corsi-who-is-corsi-don-cherry-hates-corsi.

11. Chan, A. Advanced Hockey Stats – An Introduction / A. Chan. – SportingCharts: Visualizing NFL, MLB, NBA and NHL Stats [Electronic resource]. – Mode of access: http://www.sportingcharts.com/articles/nhl/advanced-hockey-statistics-an-introduction.aspx.

12. Corsi statistic / Wikipedia, the free encyclopedia [Electronic resource], – Mode of access: https://en.wikipedia.org/wiki/Corsi_statistic.

13. Cullen, S. NHL advanced stats primer / S. Cullen. – TSN [Electronic resource]. – Mode of access: http://www.tsn.ca/an-nhl-advanced-stats-primer-l.212062.

14. Gretz, A. Corsi, PDO and Fenwick: 3 hockey stats you need to know / A. Gretz. – About Sports [Electronic resource], – Mode of access: http://proicehockey.about.com/od/scoresandstatl/fl/Corsi-PDO-and-Fenwick-3-hockey-stats-you-need-to-know.htm

15. Johnson, C. Corsi, Fenwick to sport new names on NHL.com / C. Johnson. – Sports News – Sportsnet.ca [Electronic resource], –Mode of access: http://www.sportsnet.ca/hockey/nhl/corsi-fenwick-sport-new-names-nhl-com/.

16. NHL. Продвинутая статистика. Часть 1 – Погружение / Sports.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sports.ru/tribuna/blogs/becalm/595406.html.

17. NHL. Продвинутая статистика. Часть 2 – Кен Холланд, Дин Ломбарди и слишком старомодный Дэйв Нонис / Sports.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sports.ru/tribuna/blogs/becalm/600110.html.

18. Stinson, S. Don't know Corsi? NHL's release of advanced statistics an endorsement of their value, seminal shift in how league provides data / S. Stinson. – National Post [Electronic resource], – Mode of access: http://news.nationalpost.com/sports/nhl/nhl-serves-up-wealth-of-en-hanced-statistics-to-fans.

19. Wilson, K. Don't know Corsi? Here's a handy-dandy primer to NHL advanced stats / K. Wilson. – Calgary Herald [Electronic resource], – Mode of access: http://www.calgaryherald.com/Sports/Wilson+know+Corsi+Here+handy+dandy+primer+advanced+stats/10265096/story.html.

20. Wyshynski, G. NHL.com adding Corsi, Fenwick, enhanced stats next month / G. Wyshynski. –Yahoo Sports [Electronic resource], –Mode of access: http://sports.yahoo.com/blogs/nhl-puck-daddy/nhl-com-adding-corsi–fenwick–enhanced-stats-next-month-233506566.html.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПАНКРАТІОНІ

Согор Олег, Пітин Мар'ян, Окопний Андрій, Свістельник Ірина
Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

У статті на підставі аналізування документальних матеріалів з'ясовано наявну структуру та зміст

STRUCTURE AND CONTENT ON STAGE OF TRAINING ATHLETES SPECIALIZED ON

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ

етапу спеціалізованої базової підготовки спортсменів у панкратіоні. Встановлено наявність протиріч, які проявляються у відносно завищених обсягах окремих розділів навчально-тренувальної діяльності, нівелюванні на другому та третьому роках навчання розділу пов'язаного із використанням рухливих ігор загального та спеціального характеру, різким необґрунтованим збільшенням обсягу обумовлених, вільних та контрольних поєдинків уже починаючи з другого року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки та підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів на тлі зменшення кількості годин приділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

BASIC TRAINING IN PANKRATION Sogor Oleg, Pityn Maryan, Okopnyi Andrii, Svystelnyk Irina The article is based on analysis of documentary material found existing structure and content of the specialized on stage of basic training in Pankration. The presence of contradictions, manifested in a relatively excessive amounts of certain sections of educational and training activities, leveling the second and third years of study section associated with the uses of mobile games. The general and special character, also the sharp and nd unjustified increase in free and in control matches. Starting from the second year on the stage of specialized basic and advanced requirements for physical fitness of athletes. Against the background of reducing the number of hours allocated to general and special physical training.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАНКРАТИОНЕ Согор Олег, Марян Питын, Окопный Андрей, Свистельник Ирина В статье на основании анализа документальных материалов выяснено имеющуюся структуру и содержание этапа специализированной базовой подготовки спортсменов в панкратионе. Установлено наличие противоречий, которые проявляются в отношении завышенных в объемах отдельных разделов учебно-тренировочной деятельности, нивелировании на втором и третьем годах обучения раздела связанного с использованием подвижных игр общего и специального характера, резким необоснованным увеличением объема обусловленных, свободных и контрольных поединков уже начиная с второго года обучения на этапе специализированной базовой подготовки и повышением требований к физической подготовленности спортсменов на фоне уменьшения количества часов уделённых на общую и специальную физическую подготовку.

Ключові слова:
панкратіон, структура, зміст, етап, спеціалізованої базової підготовки.

Pankration, structure, content, phase, specialized basic training.

панкратион, структура, содержание, этап, специализированной базовой подготовки.

Постановка проблеми. Багаторічна підготовка спортсменів у різних видах спорту має спільні ознаки [1, 2, 12, 13, 15]. Це стосується того, що вузько спеціалізовані тренування рекомендовані починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки [3, 4, 6, 14]. Складність змішаних єдиноборств та, зокрема, панкратіону при цьому міститься в необхідності вивчення та удосконалення широкого кола технічних елементів, тактичних схем тощо як чинників результативності змагальної діяльності. Тому якісні структура та зміст цього етапу мають пріоритетне наукове значення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед наукових праць проблематика панкратіону вивчена досить опосередковано. Однак окремі науковці наголошують на важливості правильної побудови тренувального процесу [3, 4, 7, 8, 9]. На їхнє переконання якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення засад техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей тощо [2, 5, 9, 11]. Також варто виділити роботу І. Ю. Наконечного, який займався психологічними аспектами та станом спортсменів при заняттях панкратіоном [7]. Автор вважає, що досягнення високого рівня результативності спортсмена у панкратіоні неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості. Кожен спортсмен є особистістю з своєрідним характером та темпераментом і потребує індивідуального підходу зі сторони тренера. Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань, на думку цього фахівця є знаходження

взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу і системи різних психологічних тренінгів [6, 7].

За даними Д. А. Конькова бійці змішаного стилю більшість тренувань проводять по своїх базових класичних видах спорту (наприклад бокс, кікбоксинг чи боротьба) і стараються свою техніку підлаштувати під змішані єдиноборства [4]. Однак для багаторічної системи підготовки такий підхід не є повністю виправданим, що зумовило потребу з'ясування наявної структури та змісту підготовки спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки як такого, що визначає вузьку специфіку занять видом спортом.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно тем «Основи теоретичної підготовки в спорті» (номер державної реєстрації 0113U000659) на 2013−2017 рр. та «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016−2020 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження: на підставі аналізу документальних матеріалів з'ясувати структуру та зміст етапу спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Методи дослідження: для реалізації завдань дослідження використані методи теоретичного аналізу та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, порівняння, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчально-тренувальний процес у секціях з панкратіону проводиться протягом року і планується за всіма розділами підготовки для груп спортсменів III, II, I розрядів, КМС України і МС України на основі діючої програми, учбових планів і річних графіків розподілу учбових годин. При цьому необхідно враховувати три основних періоди: підготовчий, змагальний та перехідний [4, 6].

Згідно програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону навчальний план передбачає теоретичні та практичні заняття згідно визначених обсягів з регламентацією часу та для кожного розділу підготовки [6].

Незважаючи на багаторічну структуру підготовки спортсменів фахівці наголошують на особливому значенні етапу спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічного вдосконалення. У межах цього етапу відбувається значне збільшення обсягів спеціальної підготовки спортсменів порівняно з попередніми етапами та формування основ для значного збільшення обсягів тренувальної роботи на подальших етапах багаторічної підготовки, а також передбачається активна участь спортсменів у змаганнях [12, 14, 15]. Схожі цілі визначені для етапу спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, який спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі.

Основна мета для цього етапу в панкратіоні передбачає створення високої мотивації до досягнення найвищих висот у спорті в подальшому, тому основним завданням на цьому етапі є розвиток фізичних та вольових якостей, які будуть сприяти удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в майбутньому [10].

Групи спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні поділені на три етапи (7-й рік навчання з 14 років, 8-й рік навчання з 15 років та 9-й рік навчання з 16 років) [6].

Перший рік навчально-тренувальної діяльності, що водночас є сьомим від моменту початку занять значно відрізняється від восьмого і дев'ятого. Основна відмінність спостерігається в загальній кількості годин. Рекомендовано обсяг у 700 годин на рік. Проте на другому та третьому роках навчання в групах спеціалізованої базової підготовки (восьмий і дев'ятий рік навчання відповідно) по 900 годин на рік.

Таблиця1

Розподіл основних обсягів навантаження у підготовці кваліфікованих спортсменів

Розділи підготовки	Група			
	попередньої базової підготовки	спеціалізованої базової підготовки		
	(13−14 р.)	(14−15 р.)	(15−16 р.)	(16−17 р.)
Загальні, спеціальні та імітаційні вправи	120	130	150	150
Рухливі ігри заг. та спец. характеру	80	97	0	0
Навчання елементів техніки	120	130	260	360
Тактична підготовка технічних дій	40	50	80	80
Загальна фізична підготовка	50	70	60	20
Спеціальна фізична підготовка	60	60	80	80
Заняття іншими видами спорту	20	20	20	20
Обумовлені, вільні та контрольні поєдинки	32	35	120	120
Спільне тренування з іншими колективами	20	40	40	40
Загальна кількість годин в рік	600	700	900	902

З метою більш об’єктивного порівняння даних етапу спеціалізованої базової підготовки для аналізу було взято чотири роки, тобто навчальні групи з 13 до 16 років з панкратіону згідно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Звертаємо увагу на те що ми виділили основні критерії підготовки спортсменів у панкратіоні, однак не розглядали як об’єкт нашого дослідження такі моменти навчально-тренувального процесу як зміст теоретичних занять, обсяги змагальної діяльності, складання нормативів, заліків тощо.

За отриманими результатами встановлено основну відмінність у програмі тренувальних груп в частині загальної кількості годин на рік, і якщо спортсменам на етапі попередньої базової підготовки (13 р.) відводиться 600 годин в рік, то для спортсменів спеціалізованої базової підготовки (16 р.) 902 години.

Що стосується тренувального процесу, то зі збільшенням загальної кількості годин в рік збільшується кількість годин за окремими розділами навчально-тренувального процесу.

Навчання елементів техніки, тактична підготовка, вивчення технічних дій, заняття іншими видами спорту, обумовлені вільні та контрольні поєдинки, спільне тренування з іншими колективами з кожним роком або залишається в тому самому обсязі, або збільшується. Також логічно, що наприклад обсяг, що припадає на застосування рухливих ігор навпаки спочатку зменшується, а потім узагалі виключається з підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Також звертаємо увагу на те, що кількість годин для загальних, тренувальних та імітаційних вправ з кожним роком збільшуються, але саме в восьмому році навчання (15 р.) спостерігається різке зменшення. Подібна ситуація стосується також загальної та спеціальної

фізичної підготовки. Співвідношення цих розділів тренувальної діяльності, на перший погляд є закономірним, адже кількість тренувальних годин спеціальної фізичної підготовки збільшується, водночас загальної фізичної підготовки − спочатку збільшується, а потім зменшується. Але якщо спільно розглядати кількість годин для загальної та спеціальної фізичної підготовки,то можна спостерігати як кількість годин після зростання з року в рік на останньому році етапу спеціальної базової підготовки знизилася до показника, який є меншим навіть у порівнянні з етапом попередньої базової підготовки.

Також суттєві зміни спостерігаються в обсязі навчання елементів техніки спортсменів в панкратіоні. Для періоду, що розглядається (останній рік етапу попередньої базової та увесь період перебування на етапі спеціалізованої базової підготовки) критичним є другий рік навчально-тренувальної діяльності на етапі спеціальної базової підготовки. Спостерігається суттєве збільшення обсягу спочатку на 130 годин, тобто удвічі порівняно із попереднім роком. В подальшому (3 рік етапу спеціалізованої базової підготовки) за цим розділом наявне зростання ще на 100 годин порівняно із попереднім роком, тобто 38,46% обсягу.

У процесі вивчення наукової та методичної літератури ми стикалися з інформацією про важливість цього етапу для становлення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Проте у випадку панкратіону можна стверджувати про різні підходи до його обґрунтування. Так, з однієї сторони, якщо спортсмени вели якісну підготовку на попередніх етапах, вони мали б володіти сукупністю усіх технічних елементів, що можуть застосовуватися в змагальній діяльності панкратіону. З іншої сторони, підтверджені окремими науковцями відмінності змішаних єдиноборств вказують не те, що деякі елементи потребують значних фізичних, психоемоційних чинників готовності до їхнього виконання. Це, своєю чергою, ставить під сумнів якісне вивчення та виконання цих технічних елементів на етапах та відповідних роках, що передують етапу спеціалізованої базової підготовки.

Незважаючи на домінуючий підхід серед практиків (цьому буде приділятися увага на наступних етапах дослідження) варто зазначити на важливості вивчення сукупності технічних елементів, які потребують свого належного вивчення та удосконалення власне на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Така сама ситуація спостерігається для тактичної підготовки спортсменів в панкратіоні. Багато фахівців вказують, що у єдиноборствах на початкових етапах перевага в умовах змагальної діяльності одного спортсмена над іншим зумовлена різними темпами біологічного розвитку, форсованістю підготовки, індивідуальними задатками спортсмена [2, 12, 13, 15]. Проте з переходом на вищі етапи, при умовному зрівнянні чи компенсації цих показників, в силу вступають інші чинники, серед яких і тактична підготовленість спортсменів та її реалізація в умовах змагальної діяльності. Це, на наш погляд, відображено у збільшенні частки годин, виділених на тактичну підготовку спортсменів у панкратіоні на 30 годин (60,0%) між першим та другим роком навчально-тренувальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Найбільш разючим на відповідному відрізку системи підготовки спортсменів у панкратіоні є збільшення обсягу обумовлених, вільних та контрольних поєдинків. Між першим та другим роком навчання спортсменів у групах спеціалізованої базової підготовки воно проявляється в межах 85 годин (близько 2,5 рази). Ми, до певної міри, маємо застереження щодо такого різкого збільшення власне елементів змагальності в підготовці спортсменів невисокого рівня. Це пов’язане, з однієї сторони, з неготовністю спортсменів вести якісну змагальну боротьбу, а з іншої - ймовірною можливістю травмування внаслідок недостатньої готовності спортсменів. На наш погляд, це є однією з важливих елементів науково-практичного завдання щодо удосконалення структури та змісту етапу спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Додатково ми проаналізували динаміку нормативів для загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. За цими даними також зафіксовано, що для спортсменів навчально-тренувальних груп 16-17 р. наявні більш складні нормативи у порівнянні з молодшими групами, і це не дивно. Проте вище було засвідчено, що саме в групі 16-17 р. приділяється найменше часу на заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Якщо звернути увагу на календарний план змагань, нормативи та заліки [6], то у спортсменів групи спеціалізованої базової підготовки 16-17 р. досить щільний графік та високі вимоги щодо заліків, котрі вимагають високого рівня прояву спеціальної витривалості за наявної малої кількості годин, що виділяються на загальну та спеціальну підготовку. А це в сукупності може погано вплинути на адаптаційні можливості молодих спортсменів у панкратіоні.

Також, якщо тренування проводити згідно навчальної програми [6], то група попередньої базової підготовки від 13 років орієнтована на 600 год. в рік, тобто 5 тренувальних занять на тиждень тривалістю 3 год. Із таким самим розрахунком для груп етапу спеціальної базової підготовки можна орієнтуватися на 7 тренувальних занять в тиждень по 3,5 год. (перший рік, 14−15 років); 8 тренувань в тиждень по 3 год. (другий та третій рік, 15−17 років).

Таким чином можна зробити припущення, що дану програму досить складно реалізувати в повному обсязі в реальних умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл та навіть в умовах спортивних інтернатів. На думку Платонова В.Н. тренування обсягом 3-5 годин є малоефективними у зв'язку із зменшенням мотивації, моногонією. Беручи в приклад споріднені види спорту (вільна боротьба, дзюдо, самбо рукопашний бій тощо ми вважаємо що тренування 3-3,5 год. варто розділяти на два тренування в день і в кінці тижня робити розвантажувально-відновний день, в якому можна застосовувати ігрові види спорту, сауну, масаж, тощо. Але виходячи з наших реалій таку кількість тренувань в ДЮСШ зробити надзвичайно важко і тому ми вважаємо, що змін потребує структура та зміст окремих етапів підготовки, зокрема спеціалізованої базової підготовки.

Висновки. Аналіз документальних матеріалів системи багаторічної підготовки спортсменів у панкратіоні, проведений на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки засвідчив наявність протиріч у структурі та змісті навчально-тренувального процесу на основі об'єктивних чинників його реалізації. Вони проявляються у відносно завищених обсягах окремих розділів навчально-тренувальної діяльності, нівелюванні на другому та третьому роках навчання розділом, пов'язаним із використанням рухливих ігор загального та спеціального характеру, різким необґрунтованим збільшенням обсягу обумовлених, вільних та контрольних поєдинків, починаючи з другого року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки та підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів на тлі зменшення кількості годин, приділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку і їх частки в річному обсязі тренувальної роботи.

Перспективи подальших досліджень передбачається вивчення думок фахівців та тренерів з панкратіону щодо пріоритетності засобів та методів тренування у підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаних літературних джерел:

1. Анисимов М.П. Структура техники смешанного боевого единоборства Анисимов М.П. //Научно-теоретический журнал "Ученые записки" − 2014. – С. 10−12

2. Величкович М. Український рукопаш гопак у системі національних одноборств / Величкович Микола, Кукурудзяк Ігор, Пітин Мар'ян // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016.− Вип. 1. – С. 587−592.

3. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез борьбы и кулачного боя) методическое пособие с учебным фильмом (изд. первое) // Под. ред. А. П. Мандрика., Львов 2008 – С. 11–14.

4. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе / Коньков Д. А. // Известия Российского гос. пед. ун. им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2008. – Вип. 58. – С. 399−405.

5. Кукурудзяк І. Класифікація базової техніки українського рукопашу гопак / Кукурудзяк І., Величкович М., Пітин М. // Науковий часопис Нац.пед. ун.ім. М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць» / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во нпу ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 9 (79)16. –С. 55−60.

6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону/ Мандрік О. П., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю. – Київ, 2010. – 48 с.

7. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном / Наконечний І. Ю. // Проблеми сучасної психології. – Чернівці, 2011. – 17 с.

8. Панкратіон: правила змагань / Мандрік О.П., Яковенко Р.В., Томенко О.А. [та ін.]. – Київ, 2015. – С. 23−43.

9. Согор О. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах / Согор О., Пітин М. // Науковий часопис нац.пед. ун.ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. – К., 2017. – Вип. 1 (82) 17. – С. 62–67.

10. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Фізична культура,спорт та здоров'я нації: зб наук. праць. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016.− Вип. 2. – С. 198−203.

11. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном етапе его развития / Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н., Журавель А. В. // Физическое воспитания студентов. – Харків, 2011 – Вип. 4 – С. 92−95.

12. Чередніченко С. В.Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону) / С. В. Чередніченко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. − 2014. − Вип. 118. − С. 219−221.

13. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. − Pitesti, 2013. – 13 (2), issue 2. − Art 32. – P. 195−198.

14. Qualified women epee fencers technical and tactical training using of highly qualified sportsmen model indicators / Briskin Yuriy, Semeryak Zoryana, Pityn Maryan and Vaulin Oleksandr / Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2016. – 16 (2). − pp. 534 – 539.

15. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2014. − issue 3. − Art 51. – P. 337−341.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА З 2013 ПО 2016 РІК

Солоненко Євген, Ратов Анатолій, Ворона Віта
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотації:
У статті проаналізовано динаміку виступів провідних спортсменів-лучників у період підготовки до XXXI Олімпійських ігор (2016). Встановлені дані вказують на те, що за досліджуваний період спостерігається нестабільність виступів національної збірної України зі стрільби з лука на

ANALYSIS OF COMPETITION ACTIVITY OF COLLAPSIBLE COMMAND OF UKRAINE ON ARCHERY FROM 2013 TO 2016 Solonenko Yevhen, Ratov Anatoliy, Vorona Vita There is analyzed the dynamics of performances of leading sportsmen-archers in the period of preparation to XXXI to the Olympic

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА С 2013 ПО 2016 ГОД Солоненко Евгений, Ратов Анатолий, Ворона Вита В статье проанализировано динамику выступлений ведущих

Чемпіонатах та Кубках Світу. Розглядаються причини, які вплинули на недостатньо високий рівень підготовленості спортсменів до участі у міжнародних змаганнях. Виявлено, що склад спортсменів, які брали участь у змаганнях світового рівня, постійно змінювався, що не сприяло отриманню необхідного досвіду для конкурентної боротьби на високому рівні.

games (2016) in the article. The obtained data specify on that for investigated period there is instability of performances of national collapsible command of Ukraine on archery on Championships and World Cups. Reasons that influenced on the not enough high level of preparedness of sportsmen to participating in international competitions are examined. It is educed, that composition of sportsmen that took part in the competitions of world level changed constantly. It did not assist to the receipt of necessary experience for competitive activity at high level.

спортсменов-лучников в период подготовки к XXXI Олимпийским играм (2016). Полученные данные указывают на то, что за исследуемый период наблюдается нестабильность выступлений национальной сборной команды Украины по стрельбе из лука на Чемпионатах и Кубках Мира. Рассматриваются причины, которые повлияли на недостаточно высокий уровень подготовленности спортсменов к участию в международных соревнованиях. Выявлено, что состав спортсменов, которые принимали участие в соревнованиях мирового уровня, постоянно менялся. Это не содействовало получению необходимого опыта для конкурентной борьбы на высоком уровне.

Ключові слова:
збірна команда України зі стрільби з лука, змагальна діяльність, результативність.

collapsible command of Ukraine on archery, competition activity, effectiveness.

сборная команда Украины по стрельбе из лука, соревновательная деятельность, результативность.

Постановка проблеми. Зростає актуальність використання науково-обґрунтованих рекомендацій щодо організації та методики підвищення спортивної майстерності та результативності спортсменів [10].

Сучасні тенденції у стрільбі з лука свідчать, що перемагають спортсмени команди тієї країни, яка швидко і ефективно впроваджує нові наукові розробки та адекватно реагує на еволюцію виду спорту за допомогою корекції окремих сторін підготовки спортсменів, в тому числі технічної, тактичної і теоретичної [2, 4, 11].

Організація та проведення індивідуальних та командних змагань зі стрільби з лука створює умови для реалізації психічних якостей та фізичних можливостей спортсмена як частини команди, демонстрації його підготовленості та спрямованість на досягнення максимального результату [5, 12].

В останній час рівень результатів у стрільбі із лука значно виріс. Ріст результатів обумовлений високою технічною підготовленістю та матеріальною базою команд, використанням новітніх сучасних технологій та найкращих матеріалів. Переможців від переможених відділяє лише декілька або одне очко, тобто перемога також залежить і від рівня психологічної підготовленості спортсменів [1, 8].

Вже не один олімпійський цикл провідною командою зі стрільби з лука є збірна Кореї. Українські спортсмени, будучи чемпіонами і призерами Європейських змагань, на світовому рівні поступаються у класі корейцям. Тренерський склад нашої збірної намагається підвищити рівень результатів спортсменів різними засобами і підходами. Тому актуальним питанням сьогодення залишається аналіз змагальної діяльності провідних українських спортсменів зі стрільби з лука з подальшим визначенням причин, що впливають на результат.

Робота виконана згідно зведеного плану науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А.С. Макаренка і Міністерства освіти і науки України на 2016-2020 рр. за темою “Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки” (номер державної реєстрації 0116U000898),

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна підготовка спортсменів у стрілецьких видах спорту напряму пов’язана з результативністю стрільби та є однією з найважливіших характеристик успішного виступу стрілка із лука [13]. Дослідженню психологічних причин, що впливають на спортсменів-лучників у процесі змагальної та

тренувальної діяльності присвячені роботи Находкіна В.В. [8], Виноградского Б.А., Івтико М.В. [3], Пітина М. [9].

О.М. Калиніченко і Лопатьєв А.О. [6] стверджують, що в залежності від методики занять і принципового індивідуального підходу до потенційно-успішного спортсмена, можна виховати з нього майстра спорту.

Медведевою Марією проаналізовано змагальну діяльність стрільців із лука на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро та вказані причини, які вплинули на результати виступу [7].

Метою нашого дослідження є аналіз змагальної діяльності в період з 2013 року по теперішній час та визначення причин, які впливають на результати лучників високої кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення середнєстатистичного рівня підготовленості команди необхідно проаналізувати результат кожного окремо взятого спортсмена. Досліджуваний результат може бути як випадковим, так і закономірним. Наприклад, спортсмен збірної України може один раз в житті вдало провести стрільбу і набрати максимальну кількість очок, показавши феноменальний результат лише в одній змагальній вправі. Тільки аналіз середнєстатистичних результатів відповідає на питання, в якому напрямку розвивається або навпаки деградує підготовка в цілому усієї команди. Статистика дає відповідь на питання, які тенденції до змін в структурі змагальної діяльності виявляються у більшості спортсменів команди.

Матеріал, отриманий нами із технічних протоколів за певний період часу, було проаналізовано за допомогою методів математичної статистики. Було виокремлено результати найсильніших спортсменів національної збірної команди України зі стрільби з лука, які брали участь у світових змаганнях у період з 2013 року по теперішній час – по 4 спортсмена.

Аналіз останніх виступів на етапах Кубку світу і Чемпіонатах світу (в олімпійській програмі) 2013-2016 років та Олімпійських іграх 2016 в Ріо-де-Жанейро виявив, що результати у стрільбі з лука в Україні не є стабільними й у більшості випадків перебувають за межами десятки як у жінок, так і в чоловіків (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Результати виступів провідних членів чоловічої збірної команди України зі стрільби з лука на етапах Кубку Світу (КС), Чемпіонатах Світу (ЧС) та Олімпійських Іграх (ОІ) за період з 2013 по 2016 рр.

Змагання \ Призвище, ім'я		Івашко Маркіян	Рубан Віктор	Марченко Дмитро	Іваницький Георгій
II КС (Анталія, Туреччина) 10-16 червня 2013 р.	Місце в фінальному раунді	17	9	17	
4 КС (Вроцлав, Польща) 19-25 липня 2013 р.	Місце в фінальному раунді		17	57	
ЧС (Анталія, Туреччина) 29 вересня по 06 жовтня 2013 р.	Місце в фінальному раунді	9	17		
III КС (Анталія, Туреччина) 10-15 червня 2014 р.	Місце в фінальному раунді		57	33	
IV КС Вроцлав (Польща) 05-08 серпня 2014 р.	Місце в фінальному раунді		33		

Продовження табл. 1

II КС (Анталія, Туреччина) 24 травня-01 червня 2015 р.	Місце в фінальному раунді	3 3	9		17
ЧС (Копенгаген. Данія) 24 липня-03 серпня 2015 р.	Місце в фінальному раунді	3 3	9		57
III КС (Вроцлав, Польща) 11-16 серпня 2015 р.	Місце в фінальному раунді				17
III КС (Анталія, Туреччина) 12-19 червня 2016 р.	Місце в фінальному раунді		1 7		57
Олімпійські Ігри в Ріо-Де-Жанейро (Бразилія) 05-12 серпня 2016 р.	Місце в фінальному раунді		1 7		

У чоловічій команді постійним учасником міжнародних змагань є лише один спортсмен (Рубан Віктор), що свідчить про непостійний склад збірної та різницю в рівні підготовленості спортсменів. У жіночій команді спостерігається аналогічна ситуація (табл. 2).

Таблиця 2

Результати виступів провідних членів жіночої збірної команди України зі стрільби з лука на етапах Кубку Світу (КС), Чемпіонатах Світу (ЧС) та Олімпійських Іграх (ОІ) за період з 2013 по 2016 рр.

Змагання \ Призвище, Ім'я		Павлова Анастасія	Січенікова Лідія	Коваль Вікторія	Марченко Вероніка
II КС (Анталія, Туреччина) 10-16 червня 2013 р.	Місце в фінальному раунді	17	9	33	
4 КС (Вроцлав, Польща) 19-25 липня 2013 р.	Місце в фінальному раунді	9	33	17	
Чемпіонат світу (Анталія, Туреччина) 29 вересня по 06 жовтня 2013 р.	Місце в фінальному раунді	17	9	57	
III КС (Анталія, Туреччина) 10-15 червня 2014 р.	Місце в фінальному раунді	33	33		57
IV КС (Вроцлав, Польща) 05-08 серпня 2014 р.	Місце в фінальному раунді			17	5
II КС (Анталія, Туреччина) 24 травня-01 червня 2015 р.	Місце в фінальному раунді	33	120		57
ЧС (Копенгаген, Данія) 24 липня-03 серпня 2015 р.	Місце в фінальному раунді		57		8
III КС (Анталія, Туреччина) 12-19 червня 2016 р.	Місце в фінальному раунді	33	17		33
Олімпійські Ігри в Ріо-Де-Жанейро (Бразилія) 05-12 серпня 2016 р.	Місце в фінальному раунді	17	17		17

Розглянувши діаграму на рисунку 1, можна стверджувати, що стабільні результати в межах перших двадцяти спортсменів демонструє лише один представник чоловічої збірної команди. Винятком є 2014 рік, протягом якого спостерігалось різке зниження результатів

цього спортсмена. В інших представників команди результати коливаються в межах від 9 до 57 зайнятого місця в особистій першості.

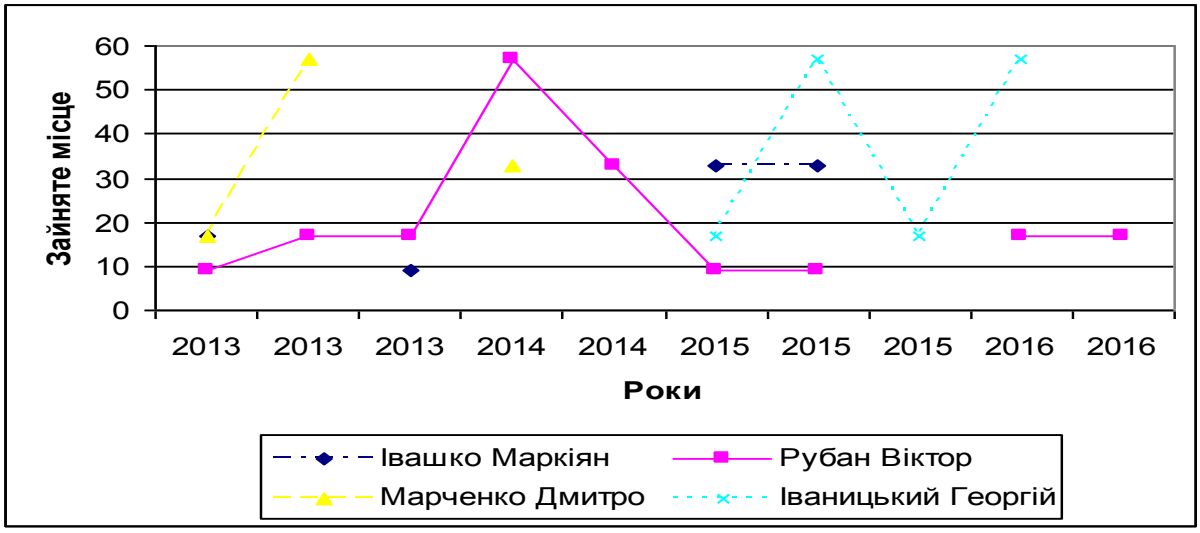


Рис. 1. Схематичне зображення результатів міжнародних змагань провідних членів чоловічої збірної команди України зі стрільби з лука.

Результати виступів жіночої збірної команди України зі стрільби з лука на міжнародних змаганнях коливаються в межах від 9 до 57 (виняток – 120 місце у 2015 р. у Січенікової Лідії через технічну помилку спортсменки) (рис. 2). Як бачимо, у період 2013-2014 рр. дві спортсменки демонстрували стабільні результати в межах від 5 до 33 місця. З 2014 по 2016 рр. результати не є стабільними. Склад команди також змінювався.

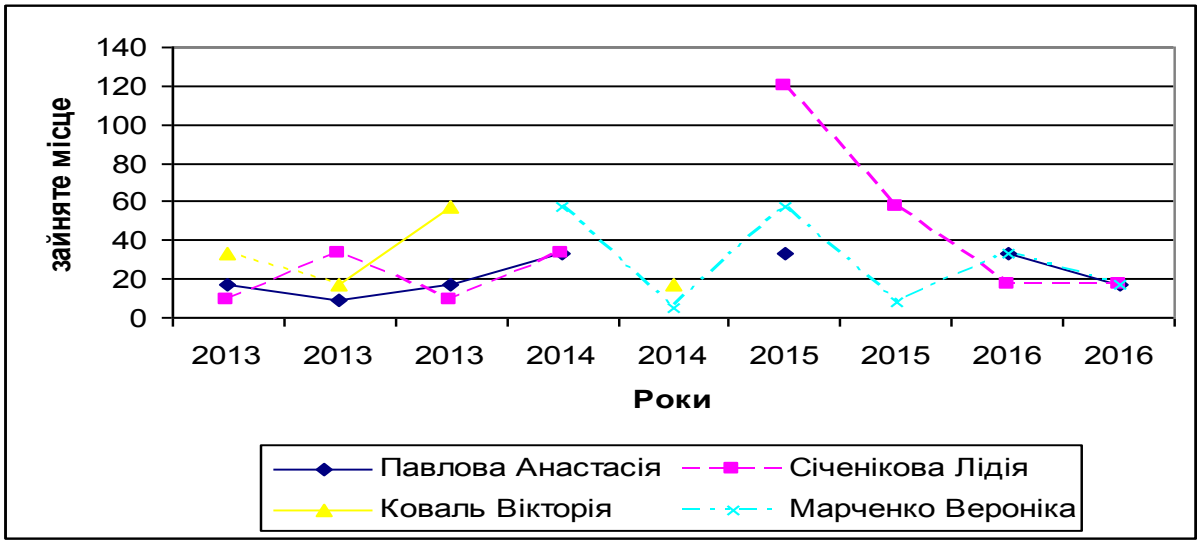


Рис. 2. Схематичне зображення результатів міжнародних змагань провідних членів жіночої збірної команди України зі стрільби з лука.

У 2015 році пройшли основні відбіркові змагання – Чемпіонат світу в Данії, на яких були розіграні ліцензії на участь у XXXI Олімпійських іграх. Спортсмени посіли 8, 9, 33, 57 і 57 місця. Виступ збірної можна назвати невдалим, було завойовано дві ліцензії із шести можливих – одну чоловічу та одну жіночу.

Можливість отримати ліцензії була й на Кубку світу в м. Анталія у 2016 р. де крім звичайного турніру, проходили спеціальні змагання, які надавали можливість спортсменам кваліфікуватися для участі в Олімпіаді. На цих змаганнях спортсмени посіли місця від 17 до

57. Україна отримала право на участь у повному складі жіночою командою (трьома лучницями), а також одним представником у чоловічому індивідуальному турнірі.

Виступ на Олімпійських іграх можна вважати не задовільним. Жіноча збірна в складі Січенікова Лідія, Марченко Вероніка та Павлова Анастасія поступилися в 1/8 збірній Японії – 2:6. В особистих змаганнях жінки закінчили боротьбу в 1/16. Єдиний представник серед чоловіків, олімпійський чемпіон Пекіну 2008 р. Віктор Рубан брав участь тільки в індивідуальній програмі та закінчив боротьбу в 1/16 [7].

Серед причин, які безпосередньо вплинули на результати змагальної діяльності, слід визначити слабку реалізацію компонентів техніко-тактичної підготовленості, поодиноке застосування головних різновидів дій в поєдинках і функціональних можливостей рухової та психічної сфер лучників. Зіставлення об'єктивних характеристик змагальної діяльності та досягнутої підготовленості спортсменів дозволяє контролювати рівень адекватності педагогічних впливів, відкриває перспективи оптимізації складу команди, ефективності співвідношення використовуваних засобів, методів і умов тренування.

З кожним роком кількість тих, хто займається стрільбою з лука в Україні зменшується. А причин як об’єктивних так і суб’єктивних існує велика кількість: низький рівень матеріально-технічної бази; дороге спорядження; неможливість придбання якісного інвентарю батьками для своєї дитини та його недостатня кількість у секціях ДЮСШ (на групу з десяти-дванадцяти спортсменів – два-три лука для тренувань).

Не останнє місце, серед причин зниження і нестабільності результатів займає соціально-економічний фактор підготовки команди до змагань. Для тренерів висококваліфікованих спортсменів у всіх видах спорту необхідний пошук мотивації для повної віддачі та зосередженості на основній меті підготовки.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок в даному напрямку. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України зі стрільби з лука дозволив визначити, що за період з 2013 по 2016 рр. склад команди, який брав участь у міжнародних змаганнях, постійно змінювався. Результати за цей період можна охарактеризувати як нестабільні та недостатньо високі для світового рівня.

Серед причин, які вплинули на результати, це обмежене фінансування й як наслідок – участь не у всіх змаганнях і невеликої кількості спортсменів збірної команди. Пропуск змагань високого рівня не сприяв отриманню необхідного для конкурентної боротьби на світовому рівні досвіду.

За досліджуваний період зі спортсменами працював сталий склад тренерів національної збірної, які не змогли (згідно з аналізом змагальної діяльності) підвищити рівень результатів спортсменів і сприяти досягненню стабільності. Наприклад, у збірній команді з біатлону при зниженні результатів спортсменів протягом одного чи двох сезонів відбувається заміна тренерського складу, запрошуються іноземні фахівці, що сприяє росту результатів.

Наступні дослідження будуть присвячені аналізу змагальної діяльності юніорської збірної команди України зі стрільби з лука.

Список використаної літератури

1. Авдеева Н.Г. Саморегуляция неблагоприятных эмоциональных состояний в стрельбе из лука / Н.Г.Авдеева, А.А. Зайцев // Перспективы развития студенческого спорта. Итоги выступления росийських спортсменов на универсиаде 2013 г. в Казани. Казань 12-13 декабря 2013. – С. 280–281.

2. Антонов С. Особливості технічної підготовки лучників на ранніх етапах багаторічної підготовки / Сергій Антонов, Мар'ян Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 368 – 373.

3. Виноградский Б.А. Теоретико-методичний аспект моделювання спеціальної підготовленості лучників / Виноградский Б.А., Івтико М.В. // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медія, 1999. – №1. – С. 935-939.

4. Заколодная Н. Рейтинговая система как способ прогноза выступления стрелков на Олимпийских играх / Н. Заколодная // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 7–9.

5. Калініченко, О. М. Особливості моделювання навчально-тренувального процесу у стрілецьких видах спорту / О. М. Калініченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 4. – С. 39–45.

6. Калініченко, О. М. Обгрунтування психо-фізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців / О. М. Калініченко, А. О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 37–44.

7. Медведева Мария. Заветные цели, или почему украинские стрелы не долетели до олимпийского пьедестала / Мария Медведева // Олімпійська арена. – 2016. – № 11-12. – С. 38-47.

8. Находкин В.В. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям / В.В. Находкин // Ученые записки. – 2010. – № 4 (62). – С. 71–77.

9. Пітин М. Вимоги до підготовленості стрільців з лука у процесі багаторічного удосконалення / М. Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 221-224.

10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

11. Ратов А.М. Формування мотиваційної сфери спортсменів-розрядників у групах спортивного вдосконалення / А.М. Ратов, О.М. Скачок, Є.В. Солоненко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України», ІФК Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. – С. 339 – 343.

12. Тарасова Л. В. Силовая подготовка стрелков из лука на этапе углубленной тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Л.В. Тарасова. – М., ВНИИФК, 1996. – 22 с.

13. Robazza C. Physiological arousal and performance in elite archers : A fieldstudy. / C. Robazza, L. Bortoli;V. Nougier // European Psychologist. – 1998. – V. 3(4). – P. 263–270.

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Сопотницька Олена

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотації:

У статті визначено, що професійна діяльність тренера увібрала в себе характерні риси діяльності вчителя фізичної культури, однак є доволі специфічною через особливі форми взаємодії та нестандартні методи спілкування тренера як з командою в цілому, так і з кожним спортсменом зокрема. У структурі професійної діяльності майбутнього тренера чільне місце посідає: мета, педагогічні завдання, функції та професійні якості. Особливу актуальність в спортивній діяльності тренера з ігрових видів спорту посідає змагальна складова. Тренерська діяльність носить багатогранний

FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE COACH IN TEAM SPORTS

Sopotnyts'ka Olena The article defines that the professional activity of coach accommodates the characteristics of the physical training teacher, but is quite specific because of specific forms of interaction and innovative communication techniques as a coach with the team as a whole and each particular athlete. An important place within the structure of professional activity is given to: the purpose, teaching tasks, functions and skills. in sports activities coach team sports takes. The competitive component, which provides game, strategic and tactical thinking, the

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Сопотницкая Елена В статье определено, что профессиональная деятельность тренера вобрала в себя характерные черты деятельности учителя физической культуры, однако довольно специфическая через особые формы взаимодействия и нестандартные методы общения тренера как с командой в целом, так и с каждым спортсменом в частности. В структуре профессиональной деятельности будущего тренера главное место занимают: цель, педагогические задачи, функции и

характер з великою кількістю різноманітних функцій.	ability to plan the preparation of individual players and the team to the competition, driving operational analysis of the current competitive information, high communication skills, ability to inspire players to win and achieve it in practice is of particular relevance within sports activity of playing sports coach. Coaching activities are of multifaceted nature with a lot of different functions (educational, teaching and training, screening and selection, planning, monitoring, accounting and correction, organizational, logistical support, self-improvement, research, representation, judicial, legal, agitational). Coach performs multiple roles (teacher, manager, leader, moderator) with each player.	профессиональные качества. Особую актуальность в спортивной деятельности тренера по игровым видам спорта занимает соревновательная составляющая. Тренерская деятельность носит многогранный характер с большим количеством разнообразных функций.
Ключові слова: тренер в ігрових видах спорту, професійна діяльність, тренерська діяльність, особливості діяльності тренера.	coach in playing sports, professional activities, coaching activities.	тренер в игровых видах спорта, профессиональная деятельность, тренерская деятельность, особенности деятельности тренера.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв’язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Професійна діяльність спортивних тренерів, як зазначають науковці М. Буренко, В. Мазін та А. Третьяк, доволі різнобічна та носить індивідуальний та творчий характер. Ми повністю поділяємо позицію М. Данилка [1], у тому, що професійна діяльність цих фахівців багатогранна, вона передбачає працю, навчання і спілкування. Професійна підготовка майбутнього фахівця фізичної культури на думку А. Сватьева та Л. Безкоровайної [6], залежить від комплексного підходу до побудови змісту освіти, виокремлення вагомих професійних знань, що сприяють оволодінню змістовою і процесуальною сутністю професійної діяльності, забезпечення інтегративних міждисциплінарних зв’язків, розробки і впровадження форм і методів, використання разом із традиційним інтерактивного навчання та виховання.

Від особистості тренера, його життєвих і спортивних принципів, професійної педагогічної майстерності, високої кваліфікації залежить успішне розв’язання як загальних педагогічних завдань «навчання – виховання – розвиток», так і досягнення високих спортивних результатів. Саме тренер, нерідко, є джерелом вагомих досягнень своїх вихованців, а тому сучасна система виховання спортсменів висуває особливі вимоги до змістового наповнення професійної підготовки майбутніх тренерів, яке повинно базуватися на ґрунтовних фундаментальних знаннях, які визначаються об’єктивними вимогами суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми свідчить, що останніми десятиліттями науковці (Ж. Бережна, А. Блєєр, Н. Волянюк, І. Грігоровіч, Т. Міхайлова, Є. Романіна, О. Чугреева та ін.) активно вивчають професійну діяльність тренера. Встановлено, що психолого-педагогічні аспекти професіоналізму тренера висвітлені у працях О. Басенка, Є. Заколодної, П. Кандиби, О. Нагорняк, Т. Полякової, Г. Проценко, В. Федорова та ін. Концептуальні засади формування професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту вивчали А. Воронов, Ю. Драгнєв, М. Карченкова, О. Проніков, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та ін. Загальні механізми педагогічної спрямованості вчителя фізичного виховання в процесі тренерської діяльності представлено у роботах О. Ємця, О. Когана,

Д. Перепльотчикова, А. Сватьєва, О. Свєртнєва та ін. У дослідженні К. Маркова проаналізовано професійну підготовку майбутніх тренерів з ігрових видів спорту.

Як зазначає М. Карченкова [3], різноманітність професійних обов'язків і велика вольова напруга, яку доводиться витримувати фахівцю фізичної культури і спорту та спортивному тренеру ставить їхню професію в ряд найважчих і найскладніших професій людини.

Формулювання мети статті. На основі літературних джерел провести теоретичний аналіз особливостей професійної діяльності тренера в ігрових видах спорту.

Результати дослідження та їх обговорення з викладом основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Насамперед констатуємо, що величезне значення в становленні тренера-професіонала мають його глибокі знання предмета своєї діяльності, тобто обраного виду спорту, всіх практичних підходів до організації тренування з ігрових видів спорту. Відзначимо, що багато практичних та методичних аспектів організації тренувального процесу з ігрових видів спорту залишаються досі не розкритими, особливої актуальності набуває змістовна суть і характеристика рухової діяльності гравців і тренера.

Професійна діяльність тренера в ігрових видах спорту спрямована на розв'язання двох основних завдань. По-перше, це організація та проведення навчально-тренувального процесу, що передбачає озброєність самого тренера сучасними, науково обґрунтованими спеціалізованими методиками навчання в ігрових видах спорту та принципами їх ефективної реалізації. По-друге, оволодінням ґрунтовними знаннями, вміннями та навичками тренера, що безпосередньо пов'язані із формуванням командного духу. Це завдання актуальне з огляду на те, що волейбол, баскетбол, гандбол та футбол це командні види спорту в яких необхідна ефективна інтеграція окремих особистостей з індивідуальними особливостями, мотивами і цінностями в єдину цілісну команду. Саме командний дух, вихованням якого займається тренер відіграє важливу роль як у вихованні та соціалізації гравців, так і для досягнення мети – блискучого спортивного результату.

Як зазначає Н. Сінгіна [7] для успішного вирішення цих непростих завдань тренер повинен уміти, з одного боку, використовувати для формування команди закономірності групової діяльності ігрових видів спорту а, з іншого – знати індивідуальні особливості особистості кожного гравця команди і вміти індивідуалізувати його тренувальну та спортивну діяльність з урахуванням цих особливостей. Отже, *складність* роботи тренера в командних ігрових видах спорту полягає у тому, що об'єктом його професійної діяльності є й окрема особистість гравця і команда в цілому, в якій повинні бути інтегровані та максимально ефективно використані особливості гравців, гранично сконцентрованих на досягненні командної мети. У таких умовах, як зазначають науковці сама специфіка організації спортивних ігор вимагає від нього відповідних педагогічних та психологічних знань, сформованість професійних умінь і навичок, особистісної спрямованості на діяльність.

Особливу актуальність в спортивній діяльності тренера з ігрових видів спорту посідає її змагальна складова. Виходячи з цього, вміння домагатися високого спортивного результату, виступає системоутворюючим фактором усієї професійної діяльності тренера. Величезну роль у цьому відіграє, насамперед, ігрове, стратегічне і тактичне мислення тренера, його вміння планувати підготовку гравців і команди до змагання, ведення оперативного аналізу поточної змагальної інформації, гнучкість мислення і завзятість в реалізації ігрового плану, висока комунікативна майстерність, здатність надихнути гравців, вселити в них віру в перемогу і досягнути її на практиці.

Відзначимо той факт, що до організації тренувального та змагального процесу з ігрових видів спорту безпосередньо залучено декілька суб'єктів: окремий спортсмен, як член команди (або вся команда) – тренер – суддя – вболівальники. Участь кожного з них є різною за значимістю та мотивами. Найбільш важлива ланка «спортсмен-тренер», незважаючи на

певні відмінності, має подібні умови спортивної діяльності. Це, перш за все спільність мети, досягнення найвищого спортивного результату, перемога в змаганнях. У найбільш загальному аспекті професійна діяльність тренера з ігрових видів спорту характеризується тимчасовими обмеженнями, опором суперника (прямим, активним, або опосередкованим); взаємодією з партнерами, значною психічною та фізичною напруженістю.

Структура професійної діяльності тренера з ігрових видів спорту має специфічні особливості мотивації, тренувального процесу і змагань. Зокрема, тренерська діяльність носить багатогранний характер з великою кількістю різноманітних функцій, поділ яких, значною мірою, є умовним, оскільки на практиці всі вони утворюють неподільний комплекс і реалізуються в єдиному тренувально-змагальному процесі. Науковці [3; 5] виділяють наступні структурні функції: виховна, навчально-тренувальна, відбору та селекції, планувальна, контролю, обліку та корекції, організаторська, матеріально-технічного забезпечення, самовдосконалення, науково-дослідна, представницька, суддівська, правова, агітаційно-пропагандистська.

Погоджуємося із висновком К. Маркова [5] у тому, що професійна діяльність тренера з ігрових видів спорту, зокрема з волейболу, багатогранна, адже проявляється в управлінні діяльністю спортивного колективу, в організації виховного та навчально-тренувального процесів і в індивідуалізації виховних впливів на особистість спортсмена.

Професійна діяльність спортивного тренера в ігрових видах спорту є однією із найбільш своєрідних і специфічних видів спортивної діяльності. Загальна специфічність виникає, насамперед, з самого характеру і змісту спорту взагалі, та в кожному його вигляді, зокрема. Орієнтування на досягнення кінцевого результату («перемога будь-якою ціною»), дуже сильна залежність (моральна, соціальна і матеріальна) тренера і спортсменів від перемоги на престижних змаганнях найчастіше зумовлює всю стратегію і моральні принципи діяльності тренера.

Відзначимо, як негативний чинник той факт, що сформована протягом багатьох років вітчизняна спортивна педагогічна практика передбачає в багатьох випадках домінуючу роль тренера, який диктує «правила гри», «жорстко лімітуючи тренувально-змагальну діяльність спортсмена і багато аспектів його особистого життя» [5, с. 77].

Сутність тренерської діяльності в ігрових видах спорту полягає в тому, що вона включає багато різноманітних і часто суперечливих ролей, виконувати які доволі складно. Функціональний спектр обов’язків вимагає від тренера постійного контролю та сильного бажання вчитися. У нашому баченні з кожним зі своїх гравців тренер, що тренує команду з волейболу, баскетболу, гандболу та футболу виконує декілька професійних ролей, однак найбільш важливими з них є ролі:

– вчителя;

– керівника-лідера;

– організатора.

Зокрема, як вчитель, тренер представляє гравцям нові прийоми гри та іншу вагому інформацію. Процес навчання буде ефективним, якщо тренер добре знає свій вид спорту, всі його особливості та нюанси, а також володіє достатньою кількістю методик, щоб передати ці знання. Він також повинен знати, що процес оволодіння нового у кожного гравця проходить з різною швидкістю, і це слід враховувати в практиці навчання. На самому першому, початковому рівні навчання він несе повну відповідальність за підтримання протягом всієї спортивної кар’єри гравців системи спортивних цінностей і духу справедливої гри. Здатність тренера встановлювати і підтримувати ці цінності залежить від трьох чинників: як добре він розуміє і твердо дотримується принципів «справедливої гри»; як добре він розуміє причини участі своїх вихованців у спортивному житті; як добре він розуміє різні підходи до тренуванні. Чим більше тренер знає щодо цих факторів, тим краще він зможе зрозуміти і

сформувати свій власний підхід до тренування. Зокрема, можна бачити, як цей підхід впливає на щоденні тренування і як тренер може змінюватися в залежності від ситуації і в часі.

Тренер, виконуючи роль керівника та лідера, повинен встановлювати своїм гравцям реальні цілі, які вони можуть досягнути. Впевненість гравців у реальності досягнення поставлених цілей відіграє вагому мотивуючу роль. У якості лідера тренер є для гравців зразком для наслідування, його поведінка і ставлення має величезний виховний вплив на них, а також виступає як модель найбільш адекватної поведінки.

Роль тренера як організатора створює умови для повного розвитку спортсменів і як гравців, і як особистостей, усуваючи всі перешкоди на цьому шляху. Ця роль вимагає від тренера ретельного планування і підготовки, продумування всіх організаційних деталей і повної впевненості в наявності необхідної підтримки для виконання завдання. Спорт існує для спортсмена, і лише будучи ефективним викладачем, лідером, і організатором, тренер зможе зробити сильний і позитивний вплив на своїх гравців.

Успіхи окремого спортсмена, а також команди в цілому безпосередньо залежать від взаємин між тренером та членами колективу, а також стилю його керівництва. Це зумовлено тим, що тренер виступає у ролі керівника спортивної команди. Кожному тренеру властивий свій власний стиль керівництва. У процесі досліджень О. Костікової [4] встановлено той факт, що від того, який стиль обере тренер залежить не лише спортивний результат його команди, але й доля спортсменів.

Психологи та педагоги виділяють авторитарний, демократичний, ліберальний стилі керівництва тренерів своїми командами. Відзначимо, що рідко бувають тренери з ігрових видів спорту, професійна діяльність яких чітко б вкладалась у межі одного стилю керівництва. Як правило, у своїй роботі будь-який тренер застосовує всі три стилі. Але прояв кожного з них буває різним. Переважання одного стилю характеризує індивідуальний стиль керівництва тренером свої команди. Якщо два стилі проявляються однаково і домінують над третім, тоді такий стиль керівництва слід вважати проміжним (директивно-колегіальний, директивно-ліберальний, колегіально-ліберальний). У практичній діяльності можна зустріти такі форми керівництва, коли жоден із стилів не переважає над іншим. Як зазначає, В. Сіткар [8], такий стиль управління спортивною командою з ігрових видів спорту відносять до змішаного типу керівництва.

Отже, в процесі дослідження встановлено, що сформовані уміння тренера в ігрових видів спорту протистояти тиску зовнішнього середовища в досягненні «швидкого результату будь-якою ціною», стійка світоглядна позиція, почуття відповідальності і глибоке особисте занепокоєння за майбутнє вихованців – все це неодмінні атрибути високопрофесійного фахівця.

Як зазначають А. Деркач та А. Ісаєв [2], функції спорту реалізуються в продукті спортивної діяльності. У нашому баченні продуктом діяльності тренера в ігрових видах спорту стають сукупність очікувань вихованців і суспільства в цілому, який умовно можна поділити на чотири великі групи:

– виховний ефект (формування у спортсменів позитивних властивостей особистості);

– освітній ефект (наявність знань спортивної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості та сформованість умінь виконувати дії у конкретному ігровому виді спорту);

– оздоровчий ефект (поліпшення здоров'я, фігури, самопочуття, підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності та розвиток рухових якостей);

– змагальний ефект (підвищення рівня змагальних досягнень спортсменів).

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Розглядаючи особливості праці тренера в ігрових видах спорту з позицій системно-структурного підходу, необхідно використовувати порівняльний аналіз діяльності фахівців різного рівня майстерності, якісний і кількісний аналіз сутності професійної

готовності за певними критеріями. Інформаційним є також операційний принцип вимірювання ефективності професійної діяльності тренера, а також принцип моделювання, що використовується при дослідженні структури та змісту професійної підготовки. Тільки з урахуванням діалектики організації навчально-виховного процесу можна визначити найбільш оптимальні шляхи вирішення педагогічних завдань із вдосконалення готовності до професійної діяльності та дослідженні її компонентів, критеріїв та показників. Саме цим аспектам і будуть присвячені подальші дослідження.

Список використаних літературних джерел:

1. Данилко М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера / М. Данилко, В. Толкач // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 22–26.

2. Деркач А. А Педагогическое мастерство тренера: к изучению дисциплины / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – С. 48–49.

3. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : автореф. дис. …. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти / Марина Володимирівна Карченкова; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – 20 с.

4. Костікова О. Дослідження аспекту емпатії до проблема лідерства в спорті / О. Костікова // Молода спортивна наука України. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8 У 4т. Т.1. – С. 195–198.

5. Марков К. К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / Константин Константинович Марков. – М., 2003.– 372 с.

6. Сватьев А. В. Деякі чинники підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності / А. В. Сватьев, Л. В. Безкоровйна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 273–276.

7. Сингина Н. Ф. Особенности педагогической подготовки тренера в системе высшего физкультурного образования : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Надежда Федоровна Сингина. – М., 1991. – 24 с.

8. Сіткар В. І. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / В. І. Сіткар. ; [2-е вид. доп. і переробл.]. – Тернопіль, ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2011. – 300 с.

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПЕРШОГО ЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Стасюк Вадим

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотації:

Успішність виступу студентської футбольної команди в кожному спортивному сезоні залежить від ефективного планування навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки. В змагальному етапі тренер працює над збереженням і подальшим підвищенням досягнутого рівня підготовленості гравців. Цей період має власну структуру, в яку входять вправи на удосконалення

ANALYSIS OF THE STRUCTURE AND CONTENT OF TRAINING PROCESS OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS DURING THE COMPETITIVE PHASE OF THE FIRST CYCLE OF ANNUAL TRAINING Stasyuk Vadym

Successful performance of student football team in each sport season depends on the effective planning of training - training process in

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПЕРВОГО ЦИКЛА ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ Стасюк Вадим

Успешность выступления студенческой футбольной команды в каждом спортивном сезоне

техніко-тактичної майстерності; індивідуальної, групової та командної тактики гри; збереження психологічної стійкості гравців протягом змагань.	preparation of the annual cycle. In the competitive research working on the preservation and further increase the achieved level of preparedness of the players. This period has its own structure which includes exercises on: improving technical and tactical skills; improvement of individual, group and team tactics play; psychological stability preservation players during the competition.	зависит от эффективного планирования учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. В соревновательном этапе тренер работает над сохранением и дальнейшим повышением достигнутого уровня подготовленности игроков. Этот период имеет свою структуру, в которую входят упражнения на совершенствование технико-тактического мастерства; индивидуальной, групповой и командной тактики игры; сохранения психологической устойчивости игроков в течение соревнований.

Ключові слова: кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження.	skilled players, training process, means of training, the training load.	квалифицированные футболисты, тренировочный процесс, средства тренировочной работы, тренировочные нагрузки.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів є актуальною проблемою для тренерів та спеціалістів футболу.

Насамперед необхідно раціонально поєднати стимулюючі та відновлювальні фази, тобто режими навантажень та відпочинку. Тренувальна робота в змагальному періоді в основному спрямована на досягнення спортивного результату. Тому, необхідно спланувати тренувальний процес таким чином, щоб студенти футболісти протягом достатньо тривалого часу були в оптимальній готовності до демонстрації високої майстерності в основних змаганнях сезону.

Проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у змагальному періоді досліджувалась та аналізувалась достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу(М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2003; В.М. Костюкевич, 2006; Г.В. Монаков, 2005). Зокрема вивчалась методика тренування футболістів за окремими сторонами їх підготовки (М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2003; Г.В. Монаков, 2005; М.С. Полишкис, 1999), розробки засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності, оптимізація підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної та змагальної діяльності (В.М. Костюкевич, 2016; С.Ю. Тюленьков, 1997). Разом з тим, недостатньо дослідженою залишається проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у змагальному періоді з урахуванням специфіки календаря змагань, розробки структури та змісту відповідних типів мікроциклів, науково обґрунтованим підбором засобів і методів тренування.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами. Дослідження виконувалось згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства науки, молоді та спорту України на 2011-2015 рр.» за темою «Теоретико-методичні основи індивідуалізації в фізичному вихованні та спорті». Номер державної реєстрації 0112U002001.

Мета дослідження. Провести аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів впродовж змагального етапу першого циклу річної підготовки.

Дослідження проводилося на студентській футбольній команді Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, яка брала участь в чемпіонаті області серед команд 1-ї групи, а також у змаганнях студентської футбольної ліги України.

Результати дослідження та їх обговорення.Головною особливістю побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту у змагальному періоді є

календар змагань. У залежності від нього планується програма підготовки гравців у мезоциклах і мікроциклах, а також протягом окремих тренувальних занять.

Змагальний етап першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів тривав 75 днів і складався із 14 мікроциклів: одного 7-денного (підвідного), п'яти 7-денних (відновлювально–підвідних), одного 6-денного змагального (підвідного), двох 5-денних змагальних (відновлювально-підвідних), двох 4-денних змагальних (підвідних) і трьох 3-денних (відновлювально-підтримувальних).

Варто зазначити що змагальний підвідний мікроцикл розпочинається після підвідного або відновлювального мікроциклів. Змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл розпочинається після командної гри попереднього змагального мікроциклу. Як правило, у цих мікроциклах у перші два дні відбувається відновлення спортивної працездатності футболістів, а у подальші тренувальні дні мікроциклу вирішуються завдання підведення гравців до оптимальної готовності календарної гри, що проводиться в останній день змагального мікроциклу.

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах на змагальному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів представлений у табл.1. Як видно із таблиці в змагальному етапі на підготовчі вправи припадає – 37,4%, спеціально-підготовчі – 7,0 %, підвідні (допоміжні) – 28,6 % і змагальні – 27,0 % вправ.

Таблиця 1

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах на змагальному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів

Мікроцикли	Кількість	Обсяг засобів, хв. (%)				Усього хв. (%)
		Неспецифічні	Специфічні			
		загально-підготовчі	спеціально-підготовчі	підвідні	змагальні	
Змагальний етап						
7-денний змагальний (підвідний)	1	192 (34,9)	64 (11,5)	120 (21,5)	180 (32,1)	556
7-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	5	1285 (35,9)	240 (6,7)	1020(28,5)	1025 (28,9)	3570
6-денний змагальний (підвідний)	1	182 (32,2)	63 (11,2)	140 (24,7)	180 (31,5)	565
5-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	2	358 (38,6)	64 (6,9)	236 (25,4)	270 (29,1)	928
4-денний змагальний (підвідний)	2	228 (28,1)	–	314 (38,6)	270 (33,3)	812
3-денний відновлювально-підтримувальний	3	426 (60,2)	72 (10,2)	210 (29,6)	–	708
Усього	14	2671 (37,4)	503 (7,0)	2040(28,6)	1925 (27,0)	7139

Структура тренувальних засобів у мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів характеризується приблизно однаковим співвідношенням використання загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних (допоміжних) і змагальних вправ (рис. 1.). Так, частина загально-підготовчих вправ у змагальних мікроциклах коливалась від 28,1% (4-денний змагальний (підвідний) мікроцикл) до 38,6 % (5-денний змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл). Ще менше коливання спостерігалось при використанні змагальних вправ, від 28,7% (7-денний

змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл) до 33,3% (4-денний змагальний (підвідний) мікроцикл). Що стосується підвідних (допоміжних) вправ, найбільша їх частка припадала на 5-денні та 4-денні змагальні мікроцикли, відповідно 25,4 та 38,6%. Загалом, у структурі тренувальних засобів змагальних мікроциклів неспецифічні вправи складали від 28,1 до 38,6%, а специфічні вправи – від 6,4 до 71,9%. Такий розподіл тренувальних засобів стосується 3-денного відновлювально-підтримувального мікроциклу, в якому неспецифічні вправи становили 60,2%, а специфічні 37,8%.

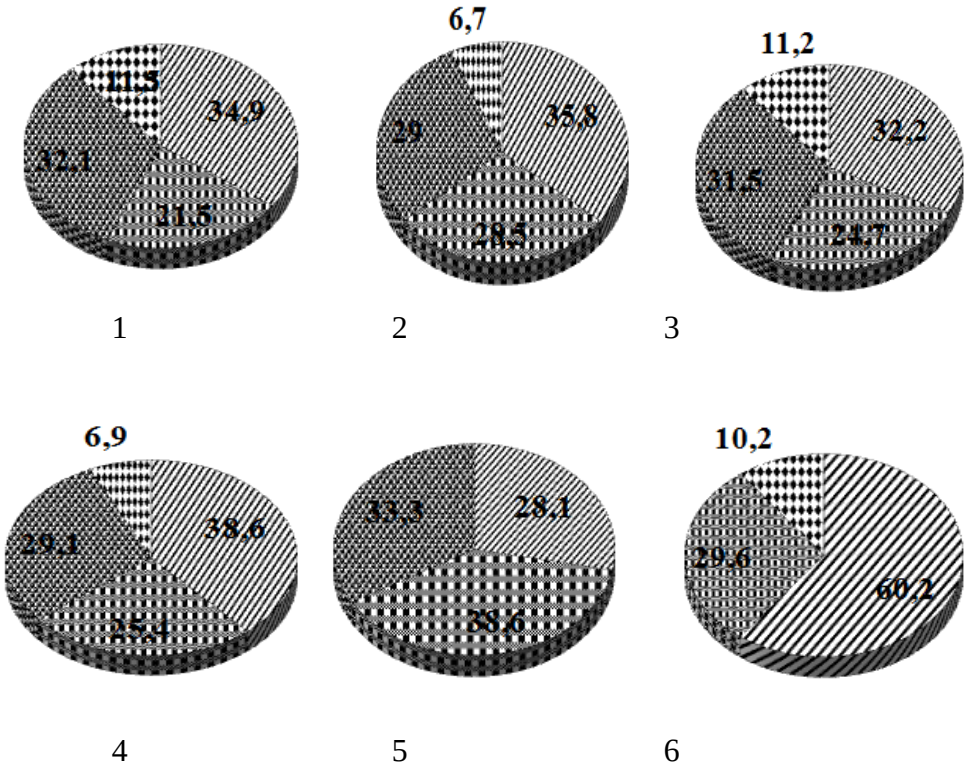


Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах змагального етапу в першому циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту.

1 - ЗПВ ; 2 - ПВ; 3 - ЗВ; 4 - СПВ.

1 – 7-денний змагальний (підвідний) мікроцикл; 2 – 7-денний змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл; 3 – 6-денний змагальний (підвідний) мікроцикл; 4 – 5-денний змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл; 5 – 4-денний змагальний (підвідний) мікроцикл; 6 – 3-денний змагальний (відновлювально-підтримувальний) мікроцикл.

Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів на формувальному етапі експерименту передбачало поєднане планування як засобів тренувальної роботи, так і навантажень різної спрямованості.

У мікроциклах змагального етапу спостерігалася така тенденція: у змагальних (підвідних) мікроциклах аеробні навантаження складали від 37,2 до 39,2 % (див. табл.2), а у змагальних (відновлювально-підвідних) мікроциклах частка аеробних навантажень була в межах 42,2 – 52,8 %.

У свою чергу, змішані навантаження у змагальних (підвідних) мікроциклах коливалися в межах 49,4 – 60,3%, а у змагальних (відновлювально-підвідних) мікроциклах частка змішаних навантажень складала 40,4 – 48,0 %.

Варто зазначити, що більший обсяг анаеробних навантажень планувався у 6-денних та 7-денних змагальних (від 9,8 до 11,9 %) ніж у 4-денних та 5-денних (від 2,5 до 6,8 %) мікроциклах. Насамперед , це пов'язано з більш тривалою навантажувальною фазою 6-денних та 7-денних змагальних мікроциклах.

Таблиця 2

Обсяг тренувальних навантажень в мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Мікроцикли	Кількість	Обсяг навантажень, хв. (%)				Усього хв. (%)
		аеробні	змішані	анаеробні алактатні	анаеробні гліколітичні	
Змагальний етап						
7-денний змагальний (підвідний)	1	218 (39,2)	274 (49,4)	32 (5,7)	32 (5,7)	556
7-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	5	1505 (42,2)	1715 (48,0)	210(5,9)	140 (3,9)	3570
6 – денний змагальний (підвідний)	1	210 (37,2)	292 (51,7)	35 (6,2)	28 (4,9)	565
5-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	2	490 (52,8)	374 (40,4)	32 (3,4)	32 (3,4)	928
4-денний змагальний (підвідний)	2	302 (37,2)	490 (60,3)	20 (2,5)	–	812
3-денний відновлювально-підтримувальний	3	591 (83,5)	45 (6,3)	72 (10,2)	–	708
Усього	14	3316 (46,4)	3190 (44,6)	401(5,6)	232 (3,4)	7139

Окрім засобів тренувальної роботи і навантажень різної спрямованості на етапі формувального експерименту програмувалися види підготовки кваліфікованих футболістів, зокрема, до рухової діяльності гравців входили: загальна фізична підготовка (ЗФП), спеціальна фізична підготовка (СФП), техніко-тактична підготовка (ТТП) та ігрова підготовка (ІП).

Окремо планувалися теоретична та психологічна підготовки, а також відновлення спортивної працездатності (табл. 3).

Таблиця 3

Обсяг різних видів підготовки кваліфікованих футболістів в мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки

Мікроцикли	Кількість	Види підготовки, хв. (%)						Усього хв. загальний обсяг / рухова діяльність
		загальна фізична підготовка	спеціальна фізична підготовка	Техніко-тактична підготовка	ігрова підготовка	теоретична і психологічна підготовка	відновлення	
Змагальний етап								
7-денний змагальний (підвідний)	1	192 (34,5)	64 (11,5)	120 (21,6)	180 (32,4)	480	150	1186/556
7-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	5	1175 (32,9)	350 (9,8)	1020(28,6)	1025 (28,7)	2475	975	7020/3570
6-денний змагальний (підвідний)	1	182 (32,2)	63 (11,2)	140 (24,7)	180 (31,9)	315	90	970/565
5-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	2	356 (38,4)	64 (6,9)	238 (25,6)	270 (29,1)	780	270	1978/928
4-денний змагальний (підвідний)	2	208 (25,6)	20 (2,5)	314 (38,7)	270 (32,2)	450	120	1382/812
3-денний відновлювально-підтримувальний	3	348 (49,2)	150 (21,1)	210 (29,7)	–	450	450	1608/708
Усього	14	2461 (34,5)	711 (10,0)	2042(28,6)	1925 (26,9)	4950	2055	14144/7139

У мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів ЗФП коливалися в межах від 25,6 до 38,4 %, СФП – від 2,5 до 11,5 %, ТТП – від 21,6 до 38,7 %, ІП – від 28,7 до 33,2 %. Із табл. 3 видно, що практично у всіх змагальних мікроциклах засоби ІП переважають частку засобів ТТП.

Висновок. Отже, побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів на змагальному етапі здійснювалося з урахуванням календаря змагань, кількості мікроциклів, кількості тренувальних днів, тренувальних занять та навчальних, контрольних і календарних ігор, співвідношення засобів тренувальної роботи і тренувальних навантажень різної спрямованості, критеріїв підготовленості гравців. Такий підхід до побудови тренувального процесу дозволив оптимізувати з одного боку цілеспрямовані управлінські впливи, а з іншого, підвищити ефективність у формуванні термінових, відставлених і кумулятивних тренувальних ефектів у поєднанні з удосконаленням техніко-тактичної майстерності гравців.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К., 1999. –332 с.

2. Годик М.А. Физическая подготовкафутболистов / М.А. Годик . – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

3. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – Киев: «Альтепрес», 1998. – 216 с.

4. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. - Харків, 2009. - № 9. - С. 67-70.

5. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография 2-е изд. / В. М. Костюкевич. – Киев : КНТ, 2016. – 683 с.

6. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. / В. М. Костюкевич. – Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С. 138-142.

8. Перцухов А. Порівняльний аналіз індивідуальних техніко – тактичних дій футболістів різної кваліфікації / А. Перцухов // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2009. – Вип. 13., Т.1. – С. 226 – 231.

9. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: Учеб. Пособие / Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. - Смоленск., 1997.- 116 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Степанов Василий, Сырги Сергей
ГУФВС Республика Молдова

Аннотации:
Эффективность соревновательной деятельности футболистов зависит, главным образом, от рациональности построения тренировочного процесса. В этом отношении рассматривается задача выявления рациональной структуры физической подготовленности футболистов на этапах соревновательного периода.

PLANNING OF THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALLERS OF HIGH QUALIFICATION IN THE COMPETITIVE PERIOD
Stepanov Vasyl', Syrhi Serhiy The effectiveness of the competitive activity of players depends on the rationality of the construction of the training process. In this regard, the problem of identifying the rational

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ
Степанов Василь, Сиргі Сергій
Ефективність змагальної діяльності футболістів залежить, головним чином, від раціональності побудови тренувального процесу. В цьому

Другая задача исследования заключалась в разработке модели тренировочного процесса на основе взаимодействия микроциклов различной преимущественной направленности.

structure of the physical fitness of players at the stages of the competitive period is considered. Another task of the study was to develop a model of the training process based on the interaction of microcycles of different preferential orientation.

відношенні розглядається завдання виявлення раціональної структури фізичної підготовленості футболістів на етапах змагального періоду. Інше завдання дослідження полягало в розробці моделі тренувального процесу на основі взаємодії мікроциклів різної переважної спрямованості

Ключевые слова:
планирование, тренировка, двигательные качества, подготовленность, нагрузка, соревнования, футболисты.

planning, training, physical qualities, preparedness, load, competition, football players.

планування, тренування, рухові якості, підготовленість, навантаження, змагання, футболісти.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований. Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе основано на высоком уровне организации тренировочного процесса.

Расширение соревновательной практики в футболе, длительный соревновательный период, предполагает изыскание новых перспективных резервов тренировки, определение рациональных подходов к планированию различных структур тренировочного процесса.

Вполне очевидна актуальность для практики футбола разработки научно-обоснованной методики планирования подготовки футболистов в соревновательном периоде.

Многие авторы [1, 4, 7] высказывают мнение, что эффективным является путь оптимизации средств и методов подготовки. Причем отмечается приоритет интервального метода тренировки в повышении уровня физической подготовленности.

Цель исследования. Оптимизация управления учебно-тренировочным процессом футболистов на основе планирования подготовки в соревновательном периоде.

Предполагалось, что планирование блоков развивающих и поддерживающих нагрузок различной направленности с учетом календаря соревнований и структуры подготовленности, повысит эффективность соревновательной деятельности футболистов.

***Задачи исследования*:**

1. Выявить показатели соревновательной и тренировочной деятельности футболистов в соревновательном периоде.

2. Определить структуру физической подготовленности футболистов на этапах соревновательного периода.

3. Разработать модель тренировочного процесса в соревновательном периоде футболистов на основе взаимодействия микроциклов различной преимущественной направленности.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение и хронометраж в тренировочном процессе.
3. Педагогическое тестирование с измерением:
- специальной выносливости
- скоростных качеств
- скоростно-силовых качеств
4. Регистрация показателей соревновательной деятельности.
5. Методы математической статистики.
6. Педагогический эксперимент.

Исследование проводилось на протяжении двух лет, март 2015 – апрель 2017. Исследование проводилось на базе ФК «Дачия-2» (Кишинэу).

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность управления подготовкой футболистов во многом зависит от правильного распределения тренировочных нагрузок в течение длительного спортивного сезона [2, 6].

Исходя из задач исследования, целесообразно детально остановиться на распределении частных объемов нагрузки в соревновательном периоде футболистов [1, 4].

Отличительной чертой соревновательного периода является достаточно стабильный объем нагрузок преимущественно аэробной направленности (38%). Нагрузки смешанной (аэробно-анаэробной) направленности составляют 25-27% в структуре физических нагрузок футболистов. Значительные перепады отмечаются в объемах нагрузок преимущественно анаэробно-алактатной направленности. В начале соревновательного периода они составляют 12%, затем они снизились до 7% и на последних этапах периода их объем увеличился до 13-14%. Обращает на себя внимание низкий объем нагрузок анаэробно-гликолитической направленности – от 2% до 4% времени.

На уровень физической подготовленности влияют не только частные объемы нагрузок, но и методы их выполнения [1, 3, 5].

Подавляющее большинство физических нагрузок в тренировочном процессе футболистов выполняются переменным и повторным методами. На этапах соревновательного периода упражнения, выполняемые переменным методом, занимают значительное время – от 62% до 72%.

Незначительный объем физических нагрузок, выполнялись равномерным методом. Необоснованно мало времени отводится интервально-серийному методу тренировки.

Анализ динамики физической подготовленности футболистов на этапах соревновательного периода (в ходе констатирующего эксперимента) показывает, что стабильность в структуре двигательных качеств отсутствует. Особенно подвержены вариативности скоростные и скоростно-силовые качества. Более устойчивая динамика характерна для специальной выносливости.

Анализ динамики структуры физической подготовленности футболистов на различных этапах соревновательного периода, показывает, что соотношение двигательных качеств сохраняется на втором и третьем этапах тестирования. Это говорит о стабилизации уровня физической подготовленности футболистов. В периоде стабилизации структура физической подготовленности характеризуется следующим соотношением двигательных качеств: специальная выносливость – 30-31%, стартовая скорость – 21-23%, дистанционная скорость – 23-25%, прыгучесть – 20-21%.

К концу соревновательного периода наблюдается снижение показателей прыгучести и дистанционной скорости футболистов, что неизбежно сказывается на структуре физической подготовленности.

Причиной этому является то, что в соревновательном периоде тренировочные нагрузки характеризуются однообразием средств и методов тренировки. Основными тренировочными нагрузками являются аэробные и смешанные – 60% от общего объема, а методами тренировки – повторный и переменный.

Критерием подготовленности спортсменов высокой квалификации принято считать результат, показанный в соревнованиях [2, 5, 7, 8]. Динамика ТТД и допущенного брака в ходе соревновательного периода имеет высокий уровень вариативности. На первых двух этапах соревновательного периода суммарный показатель ТТД составил 662 и 665 ТТД при проценте брака 35% и 34%. Особенностью третьего этапа является выход на уровень модельных характеристик ТТД (721, брак 29). Четвертый этап характеризуется снижением

показателей ТТД (б48, брак 27), что свидетельствует о снижении уровня и дестабилизации структуры физической подготовленности.

Предполагалось, что построение тренировочного процесса с учетом закономерностей достижения оптимальной структуры подготовленности, вариативности средств и методов на различных этапах подготовки, позволит повысить эффективность управления соревновательной деятельностью квалифицированных футболистов.

Реализация задач основного педагогического эксперимента позволило установить следующее.

Первый этап соревновательного периода характеризуется значительным увеличением частного объема нагрузок анаэробно-гликолитической направленности до 15%. Превалирующим при выполнении этих нагрузок является интервальный метод тренировки. Наряду с этим возрастает объем упражнений аэробной направленности в поддерживающих и восстановительных микроциклах. В то же время, на данном этапе, соотношение нагрузок анаэробно-алактатной направленности уменьшается до 10%.

На втором этапе уменьшается объем тренировочных средств аэробной и гликолитической направленности, но возрастает объем работы смешанной и анаэробно-алактатной направленности, выполняемой повторным и интервальным методами.

На третьем этапе сопряжено совершенствовались специальная выносливость и технико-тактическое мастерство футболистов путем выполнения упражнений преимущественно аэробно-анаэробной направленности. Основным методом выполнения нагрузок на этом этапе являлся переменный метод.

В целях выявления эффективности предложенной методики проведено тестирование и зарегистрированы показатели технико-тактической деятельности команды в матчах.

Исходный уровень физической подготовленности является низким. Так оценки скоростно-силовых качеств, стартовой и дистанционной скорости составляют лишь 2 балла, специальной выносливости -3 балла.

Результаты тестирования в конце первого соревновательного этапа показывают увеличение уровня двигательных качеств. Наиболее значимый прирост (более 5%) наблюдается в скоростных качествах и в оценке специальной выносливости. Самый минимальный прирост отмечен для скоростно-силовых качеств, который составил всего лишь один балл.

На втором этапе соревновательного периода не выявлено существенного прироста физической подготовленности футболистов, по отношению к первому этапу подготовки.

Характерной особенностью третьего этапа явился прирост уровня специальной выносливости, что составляет 7 баллов в шкале оценок уровня физической подготовленности футболистов.

С целью проверки эффективности методики этапного планирования подготовки были проведены наблюдения за соревновательной деятельностью.

На всех этапах соревновательного периода структура ТТД практически поддерживается на одном уровне и ее динамика выглядит следующим образом: на первом этапе – 744; на втором – 734 и на третьем – 749 ТТД. Сопоставление полученных данных позволяет судить, что структура технико-тактической деятельности помимо увеличения имеет тенденцию и к рациональности. Процент брака также имеет тенденцию к снижению.

Таким образом, планирование тренировочного процесса на основе рационального сочетания развивающего и поддерживающего режимов тренировки, вариативности средств и методов тренировки является приоритетным направлением в управлении подготовкой квалифицированных футболистов.

Выводы.

1.Тренировочный процесс квалифицированных футболистов в соревновательном периоде характеризуется следующим соотношением средств и методов:

- аэробные-38%
- аэробно-анаэробные - 28%
- анаэробно-алактатные - 12%
- анаэробно-гликолитическая - 4%
- соревновательная - 18%.

2. Наиболее эффективными методами тренировки в соревновательном периоде в порядке значимости являются переменный, повторный, интервальный.

3. Структура физической подготовленности футболистов на различных этапах соревновательного периода не подвержена значительным колебаниям. На фоне относительно стабильных показателей скоростных качеств и специальной выносливости наблюдается снижение уровня развития скоростно-силовых качеств.

4. Период стабилизации структуры физической подготовленности (1,0 -1,5 месяца) характеризуется следующим соотношением двигательных качеств:

- специальная выносливость – 30% - 31%
- стартовая скорость – 21% - 23%
- дистанционная скорость – 23% - 25%
- скоростно-силовые – 20% - 21%.

5. Структура тренировочных нагрузок, составляющих экспериментальный период предлагает стабилизацию уровня физической подготовленности. Следовательно, показатели соревновательной деятельности в периоде педагогического эксперимента приобретают рациональную структуру.

6. Исходя из полученных данных установлено, что уровень развития двигательных качеств в среднем составляет 20 баллов. В первом и третьем этапах экспериментальной программы достигается прирост игровой активности до 740-750 ТТД, с коэффициентом эффективности -0,73.

Список использованной литературы

1. Букуев М.О. Методика этапного программирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле. Дис. … канд. пед. наук. / М.О. Букуев. – М., 1988. – 160 с.

2. Йорданская Ф.А. Диагностика и оценка специальной работоспособности футболистов. // Сб. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта: (диагностика, механизмы адаптации, средства коррекции). / Под об. Ред. Ф.А. Йорданской. / Ф.А. Йорданская, О.И. Романцев, В.Н. Кузьмина – М., 1993. – С. 28-39.

3. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В.М. Костюкевич – Винница: Планер, 2006. – 683 с.

4. Костюкевич В.М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. / В.М. Костюкевич. - // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. - Випуск 9. - Вінниця, 2010. - С. 80-88.

5. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В. Пшибыльский, З. Ястжемьский //Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 52-55.

8. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Автореф. дис. д-ра пед. наук в виде науч. докл. / А.А. Сучилин – Волгоград, 1997. – 74 с.

9. Georgescu M. Factori medico-biologici cu influenţă directă asupra nivelului de pregătire fizică a fotbaliştilor. //Rombol tehnic nr.8. FRF şi Şcoala Naţională de antrenori. – Bucureşti., – 1996., p. 6-15.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ

Степанова Наталья
ГУФВС Республики Молдова

Аннотации:
В статье рассматривается возможность повышения силовой подготовленности пловцов 14-15 лет, находящихся на этапе специализированной базовой подготовки путем применения силового комплекса упражнений в воде. Установлено, что применение в течение 12 недель подготовительного периода годичного макроцикла комплекса силовых упражнений с использованием эспандеров, гидротормозящих поясов и серий упражнений силовой направленности в воде достоверно повышают показатели силовой подготовленности.

THE METHOD OF STRENGTH TRAINING SWIMMERS 14-15 YEARS Stepanova Nataliya The article considers the possibility of increasing the strength preparedness of swimmers aged 14-15 years who are at the stage of specialized basic training by using a power complex of exercises in water. It has been established that the use of a complex of exercise exercises during the 12-week preparatory period with the use of expanders, hydro-galmic belts and series of force-directed exercises in water significantly increases the strength readiness indicators.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ 14-15 РОКІВ Степанова Наталія В статті розглядається можливість підвищення силової підготовленості плавців 14-15 років, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом застосування силового комплексу вправ у воді. Встановлено, що застосування протягом 12 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу комплексу силових вправ з використанням еспандерів, гідрогальмівних поясів та серій вправ силової спрямованості у воді достовірно підвищують показники силової підготовленості.

Ключевые слова:
пловцы, плавание, сила, подготовленность, силовая подготовленность.

swimmers, swimming, strength, preparedness, power readiness.

плавці, плавання, сила, підготовленість, силова підготовленість.

Постановка проблемы. Иизвестно, что результат в спортивном плавании в значительной степени определяется силовой подготовленностью пловцов [1, 3, 10]. Методика силовой подготовки на различных этапах зависит от уровня подготовленности спортсменов, уровня их биологического развития и направленности тренировочного процесса на данном этапе (в макро-, мезо-, микроциклах подготовки) [1, 4, 5]. В настоящее время достаточно подробно изучены отдельные вопросы развития силовых качеств как пловцов высокой квалификации, так и юных спортсменов. Показано положительное влияние тренировочных упражнений общей и специальной силовой направленности на улучшение спортивного результата в плавании. Однако в литературных источниках отсутствуют методические рекомендации для дальнейшего совершенствования методики силовой подготовки пловцов 14-15 лет [2, 6, 11].

Анализ последних исследований и публикаций. В специальной научно-методической литературе существуют сведения о множественном колличестве средств на суше, которые способствуют повышению силовых качеств пловцов [8, 7, 10]. Следует отметить, что не все из них способствуют развитию мышечной силы и мышечной выносливости мышц всего тела, работать над уменьшением риска получения травм, усиливая области, которые склонны к этому, а также развивать силу и прочность мышц туловища. Ведущие специалисты и тренеры по плаванию рекомендуют применять в тренировочном процессе пловцов в большей степени упражения в водной среде, которые способоствуют развитию силы и похожи своей кинематической структурой к соревновательным упражнениям [9, 12].

Цель – разработать и научно обосновать программу занятий в воде для повышения силовых качеств пловцов.

Задания исследования:

1. Разработать программу занятий по плаванию в воде для совершенствования силовой подготовленности пловцов 14-15 лет.

2. Определить эффективность влияния занятий по разработанной программе на силовую подготовленность пловцов.

Результаты исследования и обсуждение. Исследование проводилось в течение 12 недель подготовительного периода годичного макроцикла на базе бассейна «Динамо» в Кишиневе.

В исследовании принимало участие 22 пловца мужского пола возрастом 14-15 лет. Все спортсмены находились на этапе специализированной базовой подготовки 2-го года обучения. Спортивный стаж исследуемой пловцов-спринтеров составляет 6-7 лет, а квалификация на уровне первого спортивного разряда. Для проведения формирующего эксперимента способом случайной выборки сформировать две группы спортсменов: контрольная группа (11 спортсмен) и основная группа (11 спортсмен).

К моменту проведения формирующего эксперимента между показателями силовой подготовленности спортсменов всех исследуемых групп достоверных различий не установлено ($p > 0,05$).

Недельный режим учебно-тренировочной работы на этапе специализированной базовой подготовки предусматривает выполнение физической работы внешним объемом 24 часов в неделю. Количество занятий в недельном микроцикле составляла 6 раз. Структура каждого тренировочного занятия во всех группах была общепринятой: разминка, основная часть, заключительная часть.

Отличие занятий лиц первой группы заключалась в применении трижды в неделю в основной части тренировочного занятия комплекса упражнений в воде для увеличения силовых показателей. Силовой комплекс упражнений включал плавание с подтягиванием за специально протянутый канат, часть заданий проплывали в специальных поясах «гидротормозах» одетых на талию, а также плавание на привязи с использованием дополнительного сопротивления за счет резинового шнура, закрепленного за талию. Также в этот период пловцы выполняли специальный силовой комплекс в воде.

Силовой комплекс в воде на 1800 метров в виде:

3 х (6х50м - работая с помощью ног; режим - 1 минута + 4х50м. упражнение 1; 2 и 3 + 100м. спокойно).

Серия №1

6х50м ноги дельфин на спине руки вытянуты в стрелку, Режим - 1 минута, прогресс через 2 х 50м. (например: 2 (55 - 57с.) + 2 (50 - 52с.) + 2 (45 - 47с.) + 4х50м с большими лопатками, руки дельфин, ноги кроль, с учётом времени приблизительно 40 - 45с. + 100м. Компенсаторное плавание.

Серия №2

6х50м работа с помощью ног основным способом. Режим - 1 минута, прогресс через 2х50м (например: 2 (55 - 57с.) + 2 (50 - 52с.) + 2 (45 - 47с.) + 4х50м. большие лопатки, руки дельфин, с кольцом на ногах, с учётом времени приблизительно 40 - 45с. (2 гребка один вдох) + 100м. Компенсаторное плавание.

Серия №3

6х50м работа с помощью ног, нечётные повторения - ноги дельфин на спине, чётные повторения - основным способом. Режим - 1 минута, прогресс через 2х50м. + 4х50м, большие лопатки, вольный стиль в полной координации с поднятой головой, упражнение «Ватерполист»; с учётом времени приблизительно 40 - 45с. + 100м. Компенсаторное плавание.

Тестирование физической подготовки выполнялось с использованием контрольных нормативов: динамометрия кистевая, подтягивания на перекладине, прыжок с места в длину,

прыжок с места в высоту, длина скольжения. тестирование силы предполагало определение силы тяги в воде с помощью динамометра для измерения силы тяги в воде, разработанного на кафедре Плавания и Туризма ГУФВС.

В результате тестирования спортсменов контрольной группы установлено, что достоверных изменений в показателях силовой подготовленности по избранным тестам не удалось зафиксировать.

Из данных, представленных в таблице 1 видно, что все полученные показатели имеют тенденцию к улучшению.

Таблица 1

Показатели силовой подготовленности пловцов на разных этапах измерений (n=11)

Имя (Пол)	Этапы Тестирования	Динамометрия		Подтягивания	Сила тяги (кг)			Прыжки в длину с места	Прыжки в высоту с места	Длина скольжения
		Правая	Левая		В координации	Руки	Ноги			
П.П (М)	И. Д.	34	30	12	15,0	11,5	8,5	220	60	9,0
	К.Д.	36	32	14	16,0	12,0	9,0	230	65	10,0
П.Н. (М)	И. Д.	31	29	9	12,0	8,5	8,0	210	56	7,0
	К.Д.	32	30	10	13,0	9,5	8,5	220	60	8,0
С.И (М)	И. Д.	32	29	10	14,0	10,0	7,5	205	55	8,0
	К.Д.	34	31	12	15,0	10,5	8,0	215	60	8,5
С Д. (М)	И.Д.	33	29	11	13,0	9,0	8,0	215	54	7,5
	К.Д.	35	31	13	14,0	9,5	8,5	220	59	8,0
П В. (М)	И.Д.	32	27	10	14,0	9,5	7,5	215	52	8,0
	К.Д	33	29	11	15,0	10,0	8,0	220	58	8,5
Л А. (М)	И.Д.	36	32	14	15,0	12,0	8,0	220	58	9,5
	К.Д.	38	34	16	16,0	13,0	9,0	230	64	10,0
Д.Д (М)	И.Д.	32	29	9	12,5	9,0	7,5	205	55	7,5
	К.Д.	34	30	10	13,0	9,5	8,0	215	60	8,0
В А (М)	ИД.	33	30	9	14,5	9,5	8,0	215	53	8,0
	К.Д.	34	32	11	15,0	10,0	8,5	220	58	8,5
С Н. (F)	И.Д.	27	26	6	13,0	9,5	7,5	180	44	8,0
	К.Д.	29	27	7	14,0	10,0	8,0	190	46	8,5
С.Е. (Д)	И.Д.	26	23	5	12,5	9,0	7,5	185	47	8,0
	К.Д.	27	25	6	13,5	9,5	8,5	195	49	8,5
М.А. (Д)	И.Д.	23	21	4	11,5	8,0	6,5	170	41	7,0
	К.Д.	25	23	5	12,5	8,5	7,0	180	43	7,5
n		22	22	22	22	22	22	22	22	22
$\bar{x}$		31,6	28,5	9,7	13,8	9,9	7,7	207,9	54,4	7,8
S		0,41	3,40	3,14	1,17	1,04	0,65	15,70	6,28	0,78
V		1,3	11,9	32,3	8,5	10,5	8,4	7,6	11,5	10,1

Этот факт можно объяснить влиянием разработанной методики и сенситивным периодом в развитии силы у исследуемых.

Выводы. Установлено, что при тщательном подборе специальных средств силовой подготовки на суше, нервно-мышечная координация отлична в плавании и при имитации плавательных движений. В связи с этим, актуальным является обоснование эффективных средств и методов силовой подготовки пловцов в специфических условиях водной среды.

При разработке силовой программы подготовки необходимо постоянно учитывать воздействие используемых упражнений на основную соревновательную дистанцию.

В результате применения разработанного комплекса улучшились показатели динамометрии кистевой, силы тяги в воде, длины и высоты прыжка, длины скольжения, а также увеличилось количество подтягиваний.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж., Попова О. И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания. 2-е издание. Москва: Академия, 2014. - С. 226-240.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт,1988. - 331 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.

4. Грузевич Ірина Контроль за тренувальним процесом плавців в процесі багаторічної підготовки/Ірина Грузевич, Олександа Гринь // Фізична культура, спорт та здоровя нації. – Вінниця. - №11. – 2011. – С. 102-104.

5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.141-154

6. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание. Москва: Физкультура и спорт.1982. - 208 с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М.: Физкультура и спорт, 1997.- С.138-158.

8. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 216с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

10. Платонов В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 245-305.

11. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху:. – Киев: Олимпийская литература, 2012. - Кн. 2. - С. 68- 105.

12. Уилмор Дж.Х. Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности.– Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503с.

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР З УРАХУВАННЯМ ЧИННИКІВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Сушко Руслана

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Проаналізовано особливості розвитку спортивних ігор за результатом відсутності українських національних збірних команд зі спортивних ігор на Олімпійських іграх 2016 року. Виявлено, що стан розвитку спортивних ігор на сучасному етапі потребує урахування впливу чинників глобалізації спорту вищих досягнень: політизації, соціалізації, професіоналізації, комерціалізації, міграції і концентрації спортсменів в кращих світових центрах підготовки і відомих лігах.

ANALYSIS OF SPORTS DEVELOPMENT PROBLEMATIC ISSUES IN VIEW OF THE FACTORS OF HIGH PERFORMANCE SPORT GLOBALIZATION Sushko Ruslana There were analyzed the peculiarities of sports games development basing on the absence of Ukrainian sports games national teams at the Olympic Games in 2016. It was revealed that the state of sports games development at the present state requires considering the influencing factors of high performance sport globalization: politicization, socialization, professionalization, commercialization, migration and concentration of athletes in the world's best training centers and the famous leagues.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНЫХ ВОПРОСОВ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР С УЧЕТОМ ФАКТОРОВ ГЛОБАЛИЗАЦИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ Сушко Руслана

Проанализированы особенности развития спортивных игр по результатам отсутствия украинских национальных сборных команд по спортивным играм на Олимпийских играх 2016 года. Выявлено, что состояние развития спортивных игр на современном этапе требует учета влияния факторов глобализации спорта высших достижений: политизации, социализации, профессионализации, коммерциализации, миграции и концентрации спортсменов в

лучших мировых центрах подготовки и известных лигах.

Ключові слова:
спортивні ігри, чинники, розвиток, глобалізація, політизація, міграція.

sports games, factors, development, globalization, politicization, migration.

спортивные игры, факторы, развитие, глобализация, политизация, миграция.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Розвиток командних спортивних ігор за останні десятиріччя характеризується визначеними напрямами, які стосуються необхідності вдосконалення системи підготовки спортсменів, змагальної діяльності та інших чинників, що пов’язані з управлінським, організаційним, матеріально-технічними забезпеченням [1, 2, 3]. За узагальненими поглядами науковців, сучасний розвиток командних спортивних ігор є яскравим прикладом впливу чинників глобалізації на спорт вищих досягнень [4, 7, 11, 12]. Виявлення і обґрунтування проблемних питань розвитку спортивних ігор дозволить сформувати чіткі кроки подолання існуючої кризи, адже в минулому залишились значні досягнення українських спортсменів, а фінальні турніри Олімпійських ігор 2016 року відбулися без участі збірних команд України зі спортивних ігор [5, 6, 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Впливові науковці визнають, що сучасний спорт вищих досягнень у світі набув рівня надмірних можливостей, застосовуючи новітні технології підготовки, фармацевтики, інвентарю та екіпірування [7, 11, 12]. Серед дослідників, які займаються вивченням впливу процесів глобалізації на спорт вищих досягнень, існують, доведені практичними прикладами думки, що покращити результати виступу спортсменів у спортивних іграх на сучасному етапі розвитку доцільно удосконалюючи майстерність гравців з урахуванням впливу складових глобалізації спорту: соціалізації і політизації, професіоналізації і комерціалізації, міграції і концентрації спортсменів у провідних центрах підготовки і кращих лігах світу [4, 7, 8, 10].

Мета та завдання дослідження – узагальнити особливості сучасного стану розвитку спортивних ігор, виявити проблемні питання та шляхи їх подолання.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і мережі «Internet», педагогічний аналіз та узагальнення досвіду провідних спортсменів, тренерів і фахівців зі спортивних ігор, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний аналіз списку багаторазових олімпійських чемпіонів дав змогу дійти висновку щодо наступного – в ньому виключно спортсмени з одноосібних видів спорту та, практично, відсутні представники спортивних ігор. Специфіка спортивних ігор не дозволяє отримати спортсмену-учаснику Олімпійських ігор більше однієї олімпійської нагороди, яка в загальнокомандному заліку країн враховується як одна медаль, але і серед представників спортивних ігор є гравці, які тривалий період часу (декілька Олімпіад) змогли демонструвати найвищий рівень підготовленості та досягнень: баскетболістка Тереза Едвардс (США), учасниця п’яти Олімпіад – чотириразова олімпійська чемпіонка 1984 (Лос-Анджелес), 1988 (Сеул), 1992 (бронза Барселони), 1996 (Атланта), 2000 (Сідней); гандболіст Андрій Лавров (РФ) – триразовий олімпійський чемпіон 1988 (Сеул), 1992 (Барселона), 2000 (Сідней) і бронзовий призер 2004 року в Афінах; бразильські волейболісти Маурісіо Камарго Ліма і Джоване Фарінаццо Гавіо – учасники чотирьох Олімпіад і переможці Олімпійських турнірів 1992 (Барселона) і 2004 (Афіни). Подібні приклади є особливими і підтверджують високі можливості видатних спортсменів, але їх дуже мало, враховуючи тривалу історію

Олімпійських ігор. Більшість спортсменів вважають найбільшим досягненням кар'єри лише участь в Олімпіаді, а в мільйонів така подія залишається неосяжною мрією.

З огляду на вищенаведені дані, вплив політизації спорту вищих досягнень набуває особливих масштабів у сучасному світі. На жаль, твердження, що спорт поза межами політики, залишається декларативним. Сьогодення не дозволяє змінити подібний стан речей через надмірну політизацію спорту взагалі, а особливо, спорту вищих досягнень.

Олімпійські ігри в Москві 1980 року бойкотували американські спортсмени через політичні непорозуміння часів «холодної війни» у відношеннях найвпливовіших країн того часу: Сполучених Штатів Америки і Союзу Радянських Соціалістичних Республік. Відповіддю стали пропущені Олімпійські ігри 1984 року в Лос-Аджелесі радянськими спортсменами. Фахівці не виключають, що відсторонення російських атлетів від участі у Олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро ближче до політичного рішення, ніж справжнього бажання очистити спорт від допінгу. Спортсмени високої кваліфікації до Олімпійських ігор готуються весь чотирирічний цикл підготовки, який є кращим в їх кар'єрі та повторити подібний вихід на пік спортивної форми для більшості фізично неможливо. Спорт страждає через війни, військові перевороти, тероризм, адже подібні явища призводять до знищення та руйнації спортивних арен, через небезпеку життю спортсмени втрачають можливість системних тренувань, вимушені змінювати місце проживання, інколи й громадянство. Наприклад, традиційно сильна в ігрових видах спорту, Югославія через війну на Балканах і подальший поділ держави на низку невеликих країн, певною мірою, втратила значущість у світовому баскетболі, гандболі, волейболі, хоча держави, що утворились після розподілу й досі демонструють традиційно високі результати (Наприклад, Сербія вдало виступила на Олімпійських іграх 2016 року у спортивних іграх: золото – водне поло; срібло – баскетбол (чоловіки), волейбол (жінки); бронза – баскетбол (жінки)). Визнані гравці знайшли собі роботу за професійним фахом, підписавши контракти з кращими клубами світових та європейських ліг, але величезна кількість спортсменів втратила можливість і час набути славу для себе і своєї держави.

Відомий футбольний клуб «Шахтар» (Донецьк, Україна) вимушений через військовий конфлікт на кордоні з Росією змінити прописку тренувальної арени на Львів, втративши вірних фанатів, залишивши домівки і друзів, що не може позитивно впливати на результат. В спортивних іграх існує неофіційне поняття «домашні ігри», коли відбувається плановий тренувальний процес без впливу зовнішніх чинників на організм спортсменів (перельоти, акліматизація, харчування, покриття, відновлення). Футболісти, які захищають кольори футбольного клубу «Шахтар» (Донецьк), через відомі події втратили таку можливість.

Через анексію Кримського півострова спортсмени АР Крим постали перед вибором, що стосується зміни громадянської позиції, звичного місця тренування, помешкання та виступів на змаганнях.

Чемпіонати України з ігрових видів спорту за останні роки втратили значну кількість спортсменів-легіонерів високого рівня внаслідок складнощів із безпекою проведення змагань і фінансовим забезпеченням у період проведення антитерористичної операції. Вільну спортивну міграцію унеможливлює небезпека, коли клуб і країна не можуть гарантувати іноземним спортсменам безпечний спосіб життя і тренування в поєднанні з погіршенням економічної ситуації в країні, до якої призводять військові конфлікти.

Особливо впливовим чинником глобалізації на спорт вищих досягнень є міграція. У результаті міграції висококваліфікованих спортсменів та їх концентрації в найсильніших світових або регіональних лігах з ігрових видів спорту система підготовки і змагальної діяльності в командних спортивних іграх набула сталого розвитку [1, 8, 10, 12]. В свою чергу,

міграція та концентрація висококваліфікованих спортсменів призвели до необхідності стандартизації та уніфікації правил змагань, розробки регламентів зі статусу і трансферу гравців, побудови національних, регіональних і міжнародних систем із розвитку видів спорту – національних, регіональних та міжнародних федерацій [7, 8, 10]. Вивчення причин міграції спортсменів дає підстави сформулювати наступні:

- покращення фінансового становища та умов тренувального процесу;
- підвищення рівня професійної майстерності шляхом концентрації гравців у кращих центрах підготовки і провідних лігах світу;
- набуття ігрового досвіду;
- зміна спортивного громадянства для виступу на змаганнях найвищого ґатунку за національну збірну, що неможливо через високу конкуренцію у власній країні;
- сімейна еміграція.

Професіоналізація одночасно є наслідком і певним стимулом міграції спортсменів. Чинники професіоналізації спорту вищих досягнень за рахунок залучення до системи змагань найкращих гравців дозволяють створити високорентабельне видовище, яке залучає до екранів телевізійних приймачів і на стадіони багаточисельну кількість вболівальників, дозволяє за рахунок контрактів на телевізійні трансляції значно підвищити бюджети спортивних клубів. Очевидний зв’язок професіоналізації та комерціалізації змагань, адже високий рівень підготовленості гравців стимулює інтерес до спортивних ігор меценатів, спонсорів, рекламодавців, що в свою чергу посилює матеріальну базу турнірів і професійних ліг, а в подальшому, надає фінансову можливість залучення кращих спортсменів, посилюючи рівень змагань через концентрацію висококваліфікованих спортсменів. З іншого боку, остаточно не вирішеними залишається низка принципових питань, які стосуються застосування допінгу в професійному спорті, форсуванні підготовки молодих спортсменів з метою більш швидкого досягнення максимальних результатів. Значущою стає різниця в аматорському та професійному спорті в матеріально-технічному, фінансовому та науково-методичному забезпеченні, що не сприяє зросту зацікавленості в заняттях конкретним видом спорту широких верств населення.

Також важливу роль у процесі розвитку командних спортивних ігор у глобальному вимірі відіграють процеси інформатизації, що дають можливість вільного доступу до наукових і методичних ресурсів. Використання мережі «Internet» дозволяє тренерам і спортсменам швидко отримати необхідну інформацію, яка стосується як новітніх науково-методичних розробок у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів, так і оперативну інформацію про стан команди суперника: склад команди, тактичні схеми ведення гри, результативність в останніх іграх та ін. Крім цього, сучасний рівень інформатизації суспільства є значущим чинником впливу на підготовку і змагальну діяльність висококваліфікованих спортсменів. Найбільш вагомими складовими є сприяння географічній мобільності спортсменів і тренерів для якісної передсезонної підготовки, застосування ефективних експрес-методик вивчення основ мови країни, в якій має намір продовжити вдосконалення спортсмен (у більшості випадків, слабкий рівень мовної підготовки є лімітуючим чинником стосовно потрапляння до складу команди і подальшого вдосконалення), можливість дистанційного вивчення кращих світових і регіональних зразків діяльності менеджменту провідних клубів або національних федерацій (асоціацій).

Шляхи практичної реалізації таких питань полягають у вивченні передового світового педагогічного досвіду практичної підготовки, застосування найбільш ефективних технологій і методик для участі команд в офіційних змаганнях національного та міжнародного рівнів.

Висновки.

1.Аналітичне узагальнення вищевикладеного дозволяє констатувати, що проблемними питаннями розвитку спортивних ігор з урахуванням чинників глобалізації спорту вищих досягнень є наступні: визначення принципів подальшого розвитку спортивних ігор у системі відповідних національних федерацій; розробка та формування сучасних теоретичних моделей розвитку спортивних ігор; доповнення існуючих систем підготовки висококваліфікованих спортсменів ефективними інноваційними технологіями і методиками.

2. Визнання існуючого впливу чинників глобалізації (політизації, соціалізації, професіоналізації, комерціалізації, міграції та концентрації спортсменів) дозволить сформувати якісні методичні підходи і практичні технології формування навчально-тренувального та змагального процесів з метою подолання існуючої невідповідності в спортивних іграх: переможних традицій у минулому і невдалих результатів сьогодення.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності формування національних моделей розвитку спортивних ігор з урахуванням чинників глобалізації спорту вищих досягнень.

Список використаних літературних джерел

1. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): [монография] / О.В. Борисова – К.: Центр учебной литературы. – 2011. – 312 с.

2. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье, ООО Липс, 2013. – 436 с.

3. Костюкевич В. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В. Костюкевич// Наука в Олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22-29.

4. Кыласов А.В. Идея олимпизма в контексте глобализации / А.В. Кыласов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 64-66.

5. Мітова О.О. Сучасні тенденції розвитку волейболу: методичні рекомендації для студентів, викладачів, тренерів / О.О. Мітова, Я.В. Малойван, О.А. Кіреєв. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2012. – 34 с.

6. Ніколаєнко В.В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі / В.В. Ніколаєнко, О.В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 17-20.

7. Платонов В. Организационно-управленческие модели совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта / В. Платонов, Т. Есентаев // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 19-26.

8. Поли Р. Глобализация спорта (на примере футбола) / Р. Поли // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 52-57.

9. Сушко Р.О. Тенденції розвитку українського баскетболу за результатами виступу чоловічих збірних команд у чемпіонаті Європи 2012 року / Р.О. Сушко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. – 2013. – Випуск 107, том 1. – С. 327-330.

10. Сушко Р. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень / Р. Сушко, Е. Дорошенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 140-146.

11. Chung J. Globalization, media imperialism and south Korean sport / J. Chung, S. Hwang, D. Won // International journal of the history of sport. – 2015. – Volume 32, Issue 3. – P. 494-498. doi:10.1080/09523367.2015.1004887

12. Huang F. Globalization and the governance of Chinese sports: the case of professional basketball / F. Huang, F. Hong // International journal of the history of sport. – 2015. – Volume 32, Issue 8. – P. 1030-1043.

СТАН ТЕХНІЧНОГО КОМПОНЕНТУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Тодорова Валентина
Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:
Мета: обґрунтувати стан технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці на різних етапах спортивної підготовки. Матеріали і методи: аналіз літературних джерел; метод експертного оцінювання; методи математичної статистики. Результати: визначено рівень критеріїв технічного компоненту; створено кількісну та якісну шкалу оцінки технічного компоненту, яка ураховує наступні критерії: постава, виворітність та натягнутість ніг, стійкість, точність і закінченість рухів, легкість і злитність рухів. Висновки. Згідно отриманим даним, одним з найгірших показників на етапі початкової підготовки є «постава» та «точність рухів» (низький рівень мають 87% та 90% відповідно). На етапі попередньо базової підготовки, також як на етапі спеціалізованої базової підготовки, найгіршим показником є «точність рухів» – в 72% та в 58% випадків зареєстровано низький рівень. Отримані дані дозволяють визначити показники, які мають суттєвий вплив на зниження рівню технічного компоненту на різних етапах спортивного тренування.

THE STATE OF THE TECHNICAL COMPONENT OF CHOREOGRAPHIC READINESS IN AEROBIC GYMNASTICS
Todorova Valentyna One of the most important aspects of the scientific and methodological direction, which requires detailed study, is the methodology for analyzing, building and improving the "technical component" of choreographic training in complex co-ordinated sports. The purpose of this work was to substantiate the state of the "technical component" of the choreographic preparedness of athletes in aerobic gymnastics at various stages of athletic training. To achieve this goal, methods were used to analyze published sources on the problem under study, the method of peer review, and the method of mathematical statistics. As a result of the study, the levels of the "technical component" of the choreographic training of gymnasts were characterized, and the level of its criteria was determined. The article proposes a quantitative and qualitative scale for assessing the "technical component", which takes into account the following criteria: "posture", "foot turnout", "leg stiffness", "stability", "accuracy of movements", "completeness of movements", "ease of movement" , "Fusion of movements." According to the data received, one of the worst indicators at the stage of initial training is "posture" and "accuracy of movements" (87% and 90% of gymnasts respectively have a low level). At the stage of preliminary basic training, as well as at the stage of specialized basic training, the worst indicator is "accuracy of movements" - in 72% and in 58% of cases the registered low level. The obtained data allow to determine the indicators that have a significant effect on the reduction of the level of the technical component in the age-old contingent of gymnasts.

СОСТОЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ
Тодорова Валентина Одним из наиболее важных аспектов научно-методического направления, который требует детального изучения, является методика анализа, построения и совершенствования «технического компонента» хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта. Целью данной работы было обоснование состояния «технического компонента» хореографической подготовленности спортсменов в аэробной гимнастике на различных этапах спортивной подготовки. Для достижения поставленной цели были использованы методы анализ литературных источников по исследуемой проблеме, метод экспертной оценки, метод математической статистики. В результате проведенного исследования были охарактеризованы уровни «технического компонента» хореографической подготовленности гимнастов, определен уровень его критериев. В статье предложена количественная и качественная шкала оценки «технического компонента», которая учитывает следующие критерии: «осанка», «выворотность ног», «натянутость ног», «устойчивость», «точность движений», «законченность движений», «легкость движений», «слитность движений». Согласно полученным данным, одним из худших показателей на этапе начальной подготовки является «осанка» и «точность движений» (низкий уровень имеют 87% и 90% гимнастов соответственно). На этапе предварительно базовой подготовки, также как на этапе специализированной базовой подготовки, худшим показателем является «точность движений» – в 72% и в 58% случаев зарегистрированный низкий уровень. Полученные данные позволяют определить показатели, которые имеют существенное влияние на снижение уровня

		технического компонента в разновозрастном контингенте гимнастов.
Ключові слова: аеробна гімнастика, критерії, технічний компонент, оцінка, етапи підготовки, хореографічна підготовка.	aerobic gymnastics, criteria, technical component, evaluation, stages of preparation, choreographic preparation.	аэробная гимнастика, критерии, технический компонент, оценка, этапы подготовки, хореографическая подготовка.

Постановка проблеми. Актуальність теми зумовлена тенденцією розвитку складнокоординаційних видів спорту (в том у числі й аеробної гімнастики), в результаті висуваються високі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів. Спортивна аеробіка має свої специфічні особливості, а саме: швидкий темп виконання, складну координацію рухів, чіткість, різкість рухів, виразність виконання тощо. У зв'язку з цим, необхідно забезпечити тренувальну і змагальну діяльність науково обґрунтованими даними і методичними рекомендаціями з урахуванням особливостей зазначеного виду спорту. Одним із важливих аспектів науково-методичного напряму, який потребує вивчення, є методика аналізу, побудови і вдосконалення «технічного компоненту» хореографічної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно теми НДР "Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті" відповідно плану ЛДУФК на 2016-2020рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Компонентом виконавської майстерності в складнокоординаційних видах спорту є хореографічна підготовленість спортсмена [1; 5; 6; 8]. Хореографічна підготовленість в аеробній гімнастиці складається з декількох частин – традиційно, це естетична (художня) та технічна частини. В нашій роботі ми аналізували ту частину, що являє собою якість та рівень виконання хореографічних елементів, і яка визначена фахівцями як «технічний компонент» хореографічної підготовленості [6; 7]. Основним критерієм «технічного компоненту» в цих видах виступає точна відповідність виконаних елементів розрахунковим параметрам техніки [1; 3]. Автори збігаються в думці, що вправа не буде естетично виразною навіть при наявності в неї дрібних різних деталей оформлення, оригінальних сполучень, якщо немає технічно правильного виконання. Таке висловлювання було підтверджено в дослідженні О. О. Поздєєвої та Г.М. Пшеничнікової [7] результатами однофакторного дисперсійного аналізу, який показав, що вплив якості виконання елементів складності на оцінку за артистичність незалежно від рангу змагань становить 29-35% ($P < 0,05$). Наші попередні дослідження вказують на те, що найкращі команди світу з аеробної гімнастики мають найвищу оцінку за «технічний компонент» змагальних програм [9]. Ми згодні з думкою багатьох фахівців про те, що «технічний компонент» хореографічної підготовленості грає значну роль у якості виконання змагальної програми, якщо техніка виконання елементів знаходиться на високому рівні [1-7].

Для оцінювання техніки виконання хореографічних елементів, нами було створено комплекс критеріїв «технічного компоненту» хореографічної підготовленості, в основу якого покладені дані спеціальної літератури, методики формування рухових навичок у класичної хореографії (А.Я. Ваганова, 2000) й обов'язкові вимоги класичного танцю (виворітність ніг; стійкість; позиції рук і ніг; чітка координація рухів). Критерії хореографічної підготовленості з «технічною» спрямованістю характеризують рівень сформованості хореографічної «школи» рухів і елементів гімнастичного стилю. Спираючись на структуру показників, запропоновану Ю.І.Смирновим зі співавторами (1980), до них відноситься постава, виворітність та натягнутість ніг, стійкість, точність і закінченість рухів, легкість і злитність рухів. Запропонований комплекс критеріїв цього виду підготовленості обумовлений

особливостями техніки «хореографічних елементів» в складнокоординаційних видах спорту, що полягає у відповідності форми, характеру рухів, сформованим традиціям хореографії та гімнастики, біомеханічною доцільністю, вимогам стилю обраного виду спорту [4; 5; 8]. За допомогою критеріїв оцінювання ми досягли **мети нашого дослідження –** обґрунтувати стан технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці на різних етапах спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Створити кількісну та якісну шкалу оцінки технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці.

2. Визначити показники, які мають суттєвий вплив на стан технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці на різних етапах спортивної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Було обстежено 181 гімнастку різних вікових груп м. Одеси та Одеської області, з них: на етапі початкової підготовки – 59 дівчинки віком 6-10 років; на етапі попередньої базової підготовки – 61 дівчинки віком 11-14 років; на етапі спеціалізованої базової підготовки – 61 гімнастки віком 15-17 років. Дослідження проводилось на базі Федерації аеробної гімнастики, ЗОШ №81, ЗОШ №111, СДЮШОР № 10, ДЮСШ №1, КДЮСШ №3 (м. Одеса).

Для визначення рівня «технічного компоненту» хореографічної підготовленості спортсменів використано метод експертних оцінок. Для більш точного та диференційованого оцінювання експертам (фахівцям та тренерам з аеробної гімнастики) було запропоновано п’ятибальну шкалу з детальним описом кожного критерію, відповідно до якої оцінка у «0,5 бала» ставилося, якщо критерій сформований дуже погано, «1 бал», якщо критерій сформований недостатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки, «1,5 бала», якщо критерій сформований достатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки, «2 бала», якщо критерій сформований добре, і «2,5 бала», якщо критерій сформовано бездоганно.

Адекватність запропонованої методики оцінки підтвердилось методом конкордації. Оскільки коефіцієнт конкордації > 0,7, можна стверджувати, що відомості, отримані в результаті експериментального тестування, є узгодженими.

Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації визначено межі низького, достатнього та високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Для цього розраховане середнє арифметичне (X=1,52) та середнє квадратичне відхилення (S=0,21) індивідуальних показників технічного компоненту хореографічної підготовленості всіх учасників тестування та визначено інтервали оцінок, які покладено в основі авторської схеми інтерпретації результатів: низький рівень (менше 1,2 балів) – переваження грубих помилок у виконанні більшості хореографічних елементів; достатній рівень (1,3 – 1,7) – спортсмен припускає неточність виконання деталей техніки, що знижує ефективність дії в цілому; оптимальний рівень (більше за 1,8) – безпомилкове виконання спортсменом більшості основних хореографічних елементів. Дані, отримані в процесі тестування гімнасток, дозволили схарактеризувати три рівня сформованості «технічного компоненту» хореографічної підготовленості.

Таким чином, в нашій роботі ***низький рівень*** характеризується значними відхиленнями окремих критеріїв від тих, що занотовані у правилах змагань і лімітовані вимогами хореографії: *«постава»* – відхилення від вертикальної площині в межах від 10˚ і більше (плечова вісь <180˚, кут між плечової віссю і шиєю, а також між лінією підборіддя та шиєю <90˚); *«виворітність ніг»* – кут повороту стегна, коліна, стопи назовні <90˚; *«натягнутість*

ніг» – кут розгинання в колінному суглобі <180˚, кут згинання гомілковостопного суглоба <180˚; *«стійкість»* – відсутність рівноваги (коливання корпусу); *«точність рухів ногами»* – в присіданнях (grand plie) і напівприсіданнях (demi plie) таз виведений за лінію п'яток <90˚, у виведенні ноги (battement) відхилення робочої ноги від лінії п'яти опорної, кут розведення ніг <180, стрибок кроком в шпагат зі зміною ніг, кут розведення <150˚, стрибок з розведенням ніг (поздовжнє розведення) <170˚; *«точність рухів рук»* – лікоть-плече-кисть не складають одну лінію, пальці розведені; *«закінченість руху»* – відсутність акцентованої постановки спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; *«легкість руху»* – наявністю зусиль при виконанні рухів; *«злитність рухів»* – наявність зупинок при переходах від руху до руху.

Достатній рівень: *«постава»* – незначні відхилення постави від вертикальної площині в межах 10˚; «виворітність ніг» – кут повороту стегна, коліна, стопи назовні - <90˚; «натягнутість ніг» – кут розгинання в колінному суглобі <180˚, кутом згинання гомілковостопного суглоба < 180˚; *«стійкість»* – незначні коливання корпусу при збереженні рівноваги; *«точність рухів ногами»* – неточність рухів опорної і робочої ніг; *«точність рухів рук»* – невизначеність положення руки; *«закінченість руху»* – не завжди є акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; «*легкість руху*» – невеликі зусилля при виконанні рухів; «*злитність рухів*» – деякі зупинки при переходах від руху до руху.

***Оптимальний рівень*:** *«постава*» – спина в межах вертикальній площині, плечова вісь фронтальної площині 180˚, кут між плечової віссю і шиєю 90˚, кут утворений лінією підборіддя і шиєю 90˚; *«виворітність ніг»* – кут утворений лініями поздовжніх склепінь при повороті стегна (правої і лівої стопи) від 90˚ до 180˚; *«при натягнутості ніг»* – кут розгинання в колінному суглобі дорівнює 180˚, кут згинання гомілковостопного суглоба дорівнює 180˚; *«стійкість»* – у спортсмена відсутні коливання корпусу при збережені рівноваги; *«точність рухів ногами»* – в присіданнях (grand plie) і напівприсіданнях (demi plie) таз не виводиться за лінію п'яток, коліна згинаються в бік від 90˚, у виведенні ноги (батмани) робоча нога на однієї лінії з п'яткою опорної, кут розведення ніг >180, стрибок кроком в шпагат зі зміною ніг, кут розведення >150˚, стрибок з розведенням ніг (поздовжнє розведення) >170˚; *«точність рухів рук»* – лінія, що проходить через лікоть-плече-кисть повинна бути прямою (у напрямку вперед, в сторону ця лінія паралельна горизонтальній площині), пальці кисті спортсменів наближені один до одного; *«закінченість руху»* – завжди присутня акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; *«легкість руху»* – виконання рухів без видимих зусиль; *«злитність рухів»* – наявність плавних переходів від руху до руху.

Я показано в таблиці 1, одним з найгірших показників на етапі початкової та попередньої базової підготовки є «постава»: низький рівень мають 87% (52 особи) та 63% (38 осіб) відповідно.

Таблиця 1

Рівень сформованості критеріїв «технічного компоненту» хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки (%)

Критерії / Рівень	Етап початкової підготовки			Етап попередньої базової підготовки			Етап спеціалізованої базової підготовки		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Постава	0	13	87	10	27	63	28	20	52
Виворотність	13	17	70	15	22	65	30	20	50
Натягнутість ніг	12	20	68	32	10	58	27	18	55
Стійкість	17	23	60	37	17	47	18	32	50
Точність рухів ногами	0	12	88	42	15	43	15	27	58
Точність рухів рук	0	10	90	28	0	72	22	28	50
Закінченість	10	10	80	37	3	60	23	28	48
Легкість	5	23	72	12	35	53	22	27	52
Злитність рухів	8	13	78	8	33	58	27	27	47

Примітка: I – оптимальний рівень, II – достатній рівень; III – низький I рівень

Згідно отриманим даним, на етапі спеціалізованої базової підготовки цей показник значно покращується, але кожна друга гімнастка має відхилення у поставі. Результати дослідження постави у гімнастів різних вікових груп вказують на те, що вправи на корекцію та профілактику порушень постави необхідно впроваджувати на всіх етапах навчально-тренувального процесу.

Значно впливає на загальний рівень хореографічної підготовленості на етапах початкової та попередньої базової підготовки критерій «виворітність ніг». Оптимальний рівень показників цього критерію на означених етапах не перевищує 15% випадків (8-13осіб), а низький рівень складає 70% і 65% відповідно. На етапі спеціалізованої базової підготовки недостатню виворітність має ½ частина всіх спортсменів.

Розглядаючи показники критерію «натягнутість ніг» на різних етапах спортивного тренування, слід зазначити, що найкращі результати були визначені на етапі попередньої базової підготовки, де оптимальний рівень присутній у кожної третьої гімнастки. Але, як і на інших етапах, низький рівень показників притаманний значній частині спортсменів.

На доцільність впровадження хореографічних вправ, які формують стійкість при виконанні різних елементів, вказують рівні показників даного критерію на всіх етапах спортивної майстерності. Так, на етапі початкової підготовки низький рівень мають 60% (36 осіб), на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки спостерігається деяке покращення – 47% випадків (28 осіб) та 50% (30 осіб) відповідно.

Стосовно критерію «точність рухів ногами» встановлено, що майже всі діти на початковому етапі мають низькі показники (88% спортсменів від загальної кількості). Сприятливий етап формування цієї якості – етап попередньої базової підготовки, коли зафіксовані найкращі результати точності рухів робочої та опорної ніг (42% дітей мають оптимальний рівень). Отримані нами кількісні показники вказують на те, що «точність рухів» може суттєво погіршитись до наступного етапу без відповідних тренувань і корекції. На етапі спеціалізованої базової підготовки оптимальний рівень знизився до 15% (9 осіб).

Показники критерію «точність рухів руками» на етапі початкової підготовки не сформовано у жодного спортсмена. До етапу спеціалізованої базової підготовки показники цього критерію на оптимальному рівні тільки у половини групи спортсменів.

Загальний рівень хореографічної підготовленості суттєво залежить від показників критерію «закінченість рухів», які знаходилися на низькому рівні у 80% (48 осіб) на етапі початкової підготовки, 60% (36 осіб) та 48% (29 осіб) – на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Наявність зусиль при виконанні рухів характерна майже на всіх етапах спортивної майстерності. Так, низький рівень критерію «легкість» був визначений у 72% (43 особи) на етапі початкової підготовки, у 53% і 52% (31 і 32 особи) на етапах попередньо базової та спеціалізованої базової підготовки відповідно. Дані, які були отримані нами в процесі дослідження, вказують на те, що більшість хореографічних елементів виконуються з зупинками при переходах від руху до руху. Злитність рухів у 78% (47 осіб) на етапі попередньо базової підготовки знаходиться на низькому рівні. Вона здатна значно покращуватись до етапу спеціалізованої базової підготовки, хоча майже у половини спортсменів залишається на низькому рівні (47%), і лише у 27% (16 осіб) випадків реєструється високий рівень цього критерію.

Таким чином, наше дослідження підтвердило необхідність удосконалення хореографічної підготовки на всіх етапах багаторічного тренування в аеробній гімнастиці.

Висновки. Створено кількісну та якісну шкалу оцінки технічного компоненту, яка ураховує наступні критерії: постава, виворітність та натягнутість ніг, стійкість, точність і закінченість рухів, легкість і злитність рухів. Отримані дані дозволяють визначити показники, які мають суттєвий вплив на зниження рівню технічного компоненту у різновікового контингенту гімнастів. Згідно отриманим даним, одним з найгірших показників на етапі початкової підготовки є «постава» та «точність рухів» (низький рівень мають 87% та 90% відповідно). На етапі попередньо базової підготовки, також як на етапі спеціалізованої базової підготовки, найгіршим показником є «точність рухів» – в 72% та в 58% випадків зареєстровано низький рівень.

Перспективою подальших досліджень є визначення шляхів вдосконалення технічного компоненту на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Батеева Н.П. Использование средств классического танца для совершенствования техники выполнения поворотов юными гимнастками / Н.П. Батеева, П.Н. Кызим, И.А. Титкова, Л.С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків: ХДАФК, 2014. – № 3. – С. 19–22. dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-3.003.

2. Бекетова Е.С. Применение современной хореографии в подготовке спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике / Е.С. Бекетова, А.И. Булгаков // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3. – С. 13–14.

3. Кизім П.М. Удосконалення змагальної програми жіночої пари з акробатики засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки / П.М. Кизім, Л.С. Луценко, Н.П. Батєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 2(52). – С.55-60. – doi:10. 15391/snsv.2016-2009.

4. Кокарев Б.В. Методичні особливості системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці / Б.В.Кокарев // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Дгрягоманова «Науово-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: зб.наук.праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 346-349.

5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.

6. Омельянчик-Зюркалова О.А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2014. – № 10. – С. 28–34. doi:10.5281/zenodo.10487.

7. Поздеева Е.А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебно-методическое пособие / Е. А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 104 с.

8. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: [учеб. пособие для студентов вузов] / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.

9. Тодорова В.Г. Порівняльний аналіз хореографічної підготовленості провідних команд світу зі спортивної аеробіки // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2016. - №2 (24) – С. 18-26.

10. Тодорова В.Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту // Наука і освіта : науково-практичний журнал. – Одеса : Південний науковий центр НАПН України, 2015. - №5.- С. 119-124.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК-БАР'ЄРИСТОК У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Турлюк Вікторія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті розглянуто проблему побудови тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок у річному циклі підготовки. Здійснено аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду практичної діяльності провідних тренерів України з легкої атлетики, аналіз щоденників спортсменів та документації планування навчально-тренувального процесу.

HE CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS OF THE ATHLETES HURDLERS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING

Turlyuk Viktoriya The article considers the problem of construction of training process of the athletes-hurdlers in the annual cycle of training. The analysis of scientific-methodic literature, generalization of practical experience of leading coaches in athletics, the analysis of the diaries of athletes and the documentation of the planning of the training process.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОК-БАР'ЄРИСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Турлюк Виктория В статье рассмотрена проблема построения тренировочного процесса легкоатлеток-бар'єристок в годовом цикле подготовки. Осуществлен анализ научно-методической литературы, обобщения опыта практической деятельности ведущих тренеров по легкой атлетике, анализ дневников спортсменов и документации планирования учебно-тренировочного процесса.

Ключові слова:

тренувальний процес, фізична підготовленість, бар'єрний біг, структура тренувального процесу.

тренировочный процесс, физическая подготовленность, барьерный бег, структура тренировочного процесса.

тренировочный процесс, физическая подготовленность, барьерный бег, структура тренировочного процесса.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема побудови тренувального процесу юних спортсменок, які спеціалізуються в бар'єрному бігу, висвітлена в наукових працях Є.В.Чистякової (2007), В. Мазур (2013), О. Вергуш (2013), Ш. Дунлін (2006) та ін. Разом із тим, побудова тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки недостатньо досліджена, що підтверджує обмежена кількість інформації в науково-методичній літературі щодо модельних програм підготовки бар'єристок у ДЮСШ.

Аналіз фахової літератури дозволяє констатувати, що на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачено вирішення таких завдань:

- удосконалення спеціальної фізичної підготовки;
- удосконалення техніки обраного виду спорту;
- удосконалення психологічної підготовленості;
- придбання досвіду виступів у відповідальних змаганнях [4].

Особливо значущим на цьому етапі є раціональна побудова навчально-тренувального процесу з метою підвищення спортивної майстерності бар'єристок. Протягом останніх десятиліть проведено велику кількість наукових досліджень, присвячених проблемі побудови тренувального процесу[1, 2, 4, 6]. Однак, лише деякі з них стосувались окремих аспектів програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки, що підкреслює актуальність даного дослідження.

Мета роботи – проаналізувати сучасний стан побудови тренувального процесу легкоатлеток в річному циклі підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, опитування.

На сучасному рівні актуальність дослідження зумовлена необхідністю визначити єдину структуру побудови тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок у бігу на 400 м.

За останні 15 років методика побудови тренувального процесу та підготовки бар'єристок зазнала змін, відбувається пошук сучасних форм, засобів, методів. У наукових працях (Я. Іскра, А. Ванюк) пропонують використовувати вправи для розвитку загальної, силової, спеціальної витривалості, сили, швидкості в ускладнених умовах та працювати над удосконаленням ритму бігу між бар'єрами.

Окрім того, актуальною є проблема дозування засобів загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки у річному циклі. На думку Платонова В.М., засоби ЗФП і СФП повинні бути поєднані між собою. Зі зростанням спортивної майстерності співвідношення ЗФП у юних атлетів зменшується від 80,0% до 20,0% у МСУ. В наукових працях А. Ф. Бойко співвідношення ЗФП, СФП та ТП для легкоатлетів III спортивного розряду повинна становити 50,0%:25,0%:25,0% у підготовчому періоді, 40,0%:30,0%:30,0% у змагальному періоді та 70,0%:20,0%:10,0% у перехідному періоді, а для легкоатлетів бар'єристів МСУ 20,0%:45,0%:35,0%: 15,0%:35,0%:50,0% та 65,0%:30,0%:5,0% відповідно. В практичній діяльності застосовують таке співвідношення засобів ЗФП, СФП та ТП у багаторічній підготовці - для юних бар'єристів віком 16-18 років обсяг ЗФП складає 30,0%, СФП – 35,0%, ТП – 35,0%, тоді як для атлетів віком від 19 років і старше - 20,0%, 40,0% та 40,0% відповідно.

В процесі дослідження структури тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок було проведено анкетування та бесіди з провідними тренерами України, які спеціалізуються у роботі з легкоатлетами-бар'єристами. Вивчено такі напрямки роботи: спрямованість тренувальної роботи, використання засобів, методів, аспекти тренування в змагальний період та його моделювання, сторони підготовки легкоатлета. Відповідно до анкетних даних, зібраних на основі практичного досвіду тренерів, показник СФП і ЗФП у підготовчому періоді повинен коливатися у межах 40,0%:60,0%, а у змагальному періоді – 57,0%:43,0% відповідно.

У результаті аналітико-синтетичного опрацювання науково-методичних джерел [1, 2, 3, 4] встановлено, що методика тренування легкоатлетів-бар'єристів на етапі спеціалізованої базової підготовки досліджена недостатньо.

Основним напрямом поліпшення підготовки легкоатлетів-бар'єристів на етапі спеціалізованої базової підготовки є методика побудови тренувального процесу згідно спеціалізації бар'єристів.

Підготовкабар'єристів в річному циклі поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Тривалість кожного з періодів цілорічної підготовки залежить від багатьох факторів. Аналіз літературних джерел свідчить, що у практиці не існує єдиної структури річного циклу підготовки бігунів з бар'єрами. Я. Іскра [1] виділяє три періоди тривалістю чотири місяці кожний у річному циклі підготовки, а саме:

1. Період загальної підготовки (жовтень – січень);
2. Період спеціальної підготовки (лютий – травень);
3. Період змагань стартовий (червень - вересень).

На думку Л. С. Хоменкова [5] планування тренувального процесу варто реалізувати задвоцикловим принципом (рис. 1.).

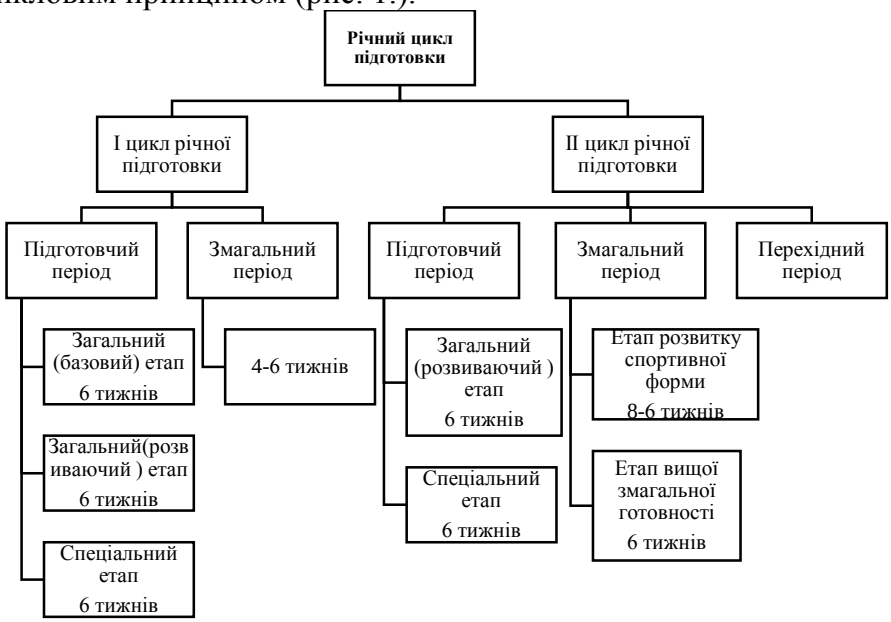


Рис. 1. *Структура річного циклу підготовки (Хоменкова Л.С.).*

На думку інших авторів (Н. Г. Озоліна, В. І Воронкіна) [2], структура річного циклу підготовки повинна дещо відрізнятись (рис.2)

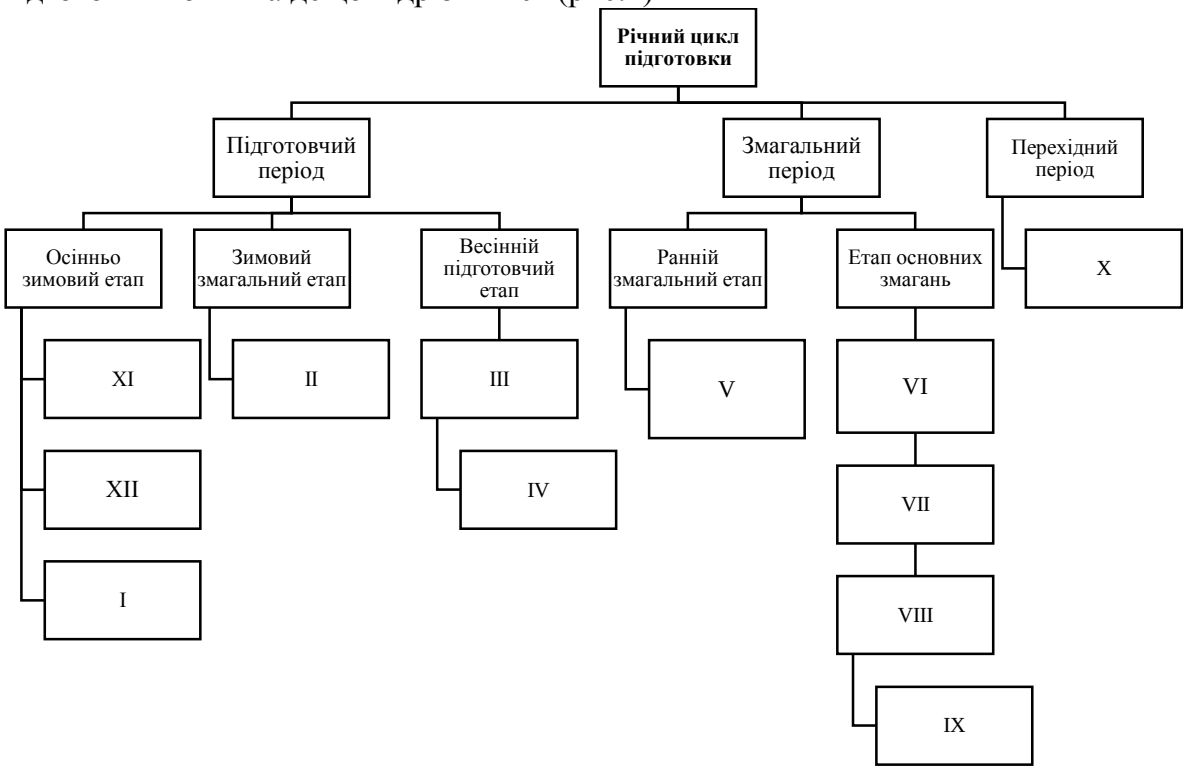


Рис. 2. *Схема побудови тренувального процесу в річному циклі (ОзолінаН. Г., Воронкіна І.В.).*

Виходячи з анкетних даних провідних тренерів України, переважна більшість тренерів, надає перевагу двоцикловій структурі тренувального процесу, і лише 30,0% працює, застосовуючи блокову структуру підготовки.

Будь-яка структура річного циклу підготовки може змінюватись в залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його фізичних здібностей та фізичної підготовленості.

Тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки здійснюється в умовах, коли чітко визначена спеціалізація спортсмена. Кількість тренувальних занять в тижневих мікроциклах збільшується до 6 – 9 разів [4, с.380]

Цікаво, що більшість тренерів з бар'єрного бігу не дотримуються однакової кількості тренувальних занять. Так, наприклад, в осінньо-зимовий підготовчий період 75,0% тренерів планує 6 тренувань на тиждень, тоді як 25,0% пропонує 9 тренувань. Натомість у весняно - літній підготовчий період кількість тренувань повинна збільшитись до 7-8 разів, на думку 75,0% опитаних, і лише 25,0%планують до 10 тренувальних занять в тиждень. На етапі безпосередньої підготовки до змагань кількість тренувань, на думку усіх опитаних, повинна становити 6 разів на тиждень. Разом з тим, 100,0% респондентів вважають, що під час змагального та перехідного періодів доцільно проводити тренувальні заняття до 5 разів на тиждень.

Кожна бар'єрна дистанція вимагає від атлетів прояву певних специфічних якостей. На думку тренерів легкоатлетки-бар'єристки на етапі спеціалізованої-базової підготовки повинні брати участь в середньому у 20 стартах на рік.

Варто зауважити, що спеціальну-бігову підготовку легкоатлеток-бар'єристок в річному циклі в підготовчому/змагальному періоді у співвідношенні 40,0%:60,0% планує 75,0% опитаних, тоді як 25,0% стверджує, що спеціальна-бігова підготовка легкоатлеток-бар'єристок в річному циклі в підготовчому/змагальному періодах повинна мати співвідношення 50,0%:50,0%.

Доцільне використання засобів різної спрямованості та вирішення конкретних завдань на різних етапах річного циклу підготовки забезпечить досягнення високих результатів [3, 4].

Таблиця 1

Структура річного циклу підготовки юних бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки

№ п/п	Періоди річного циклу тренування	Завдання періодів в річному циклі тренування	Методи спортивного тренування	Тренувальні засоби підготовки, відповідно до періоду та завдання річного циклу тренування
1.	Підготовчий період: загально-підготовчий	- підвищення можливостей серцево-судинної, дихальної систем; підготовка опорно-рухового апарату, покращення гнучкості, координації.	- повторний; - перемінний, - ігровий; - рівномірний; - коловий.	**Загально-підготовчий:** - крос; - біг на відрізках до 100-150 м з інтенсивністю 75-80% в повторному та перемінному режимах; - спринт, прискорення на відрізках до 80 м з інтенсивністю 80-90%; - біг з бар'єрами нестандартної висоти та розстановки, для удосконалення техніки; - в-ви з бар'єрами, в-ви з обтяженням, в-ви для розвитку гнучкості, координації; - в-ви з штангою, вагою 50-70% від маси тіла спортсмена; - спортивні ігри.
	спеціально-підготовчий	- розвиток фізичних якостей, працездатності загального характеру. - підвищення рівня швидкості та швидкісної-витривалості, вибухової сили, спеціальної витривалості; - удосконалення техніки бігу з бар'єрами.	- повторний; - перемінний; - безперервний та інтервальний; - повторно-прогресуючий; - коловий; - рівномірний; - ігровий.	**Спеціально-підготовчий:** - біг з бар-ми на різних відрізках з 1-3, 4-7, 7-12 б-рів по дистанції; - в-ви з бар-ми для удосконалення техніки та підвищення ритму бігу; - довгий спринт до 350 м з інтенсивністю 80-90%;

Продовження табл. 1

		- підтримання рівня загальної фізичної підготовки та удосконалення спеціальної фізичної підготовки.		- біг в ускладнених умовах (в гору, з гори, з обтяженням); - кроси; - в-ви з обтяженням, штангою для розвитку вибухової, абсолютної, швидкої сили, стрибкові в-ви.
2.	Змагальний період	- комплексне удосконалення техніки бар'єрного бігу та досягнення високого рівня розвитку показників спеціальної фізичної підготовки; - удосконалення морально-вольової підготовленості до виступів на змаганнях. - удосконалення спеціальних фізичних якостей в структурі «змагальних вправ»; - участь в змаганнях.	- повторний; - перемінний; - змагальний; - ігровий.	- індивідуальний підбір засобів; - оптимальне поєднання змагальних в-в з активним та пасивним відпочинком; - застосування засобів, які підвищують рівень спеціальної фізичної підготовки; - обмеження використання вправ, які виснажують організм.
3.	Перехідний період	- усунення психічної та фізичної втоми спортсмена; - лікування травм та захворювань; - підтримка рівня загальної фізичної підготовки; - збереження спортивної форми.	- ігровий метод; - вправи запозичені з інших видів спорту.	- емоційні вправи, запозичені з інших видів спорту; - спортивні ігри; плавання; туризм, різноманітні вправи ЗФП.

У відповідях тренерів про використання засобів тренування у різних періодах річного циклу наскрізно простежується спільна думка про те, що у підготовчому періоді варто використовувати стрибкові, бігові та силові вправи; у змагальному періоді більше уваги доцільно приділяти роботі над спеціальними вправами бар'єриста; у перехідному періоді використовувати ігрові, бігові та стрибкові вправи.

Варто розглянути ряд факторів та характеристик від рівня розвитку яких залежить ефективна реалізація рухового потенціалу та готовність до боротьби на вищому рівні (рис. 3.).

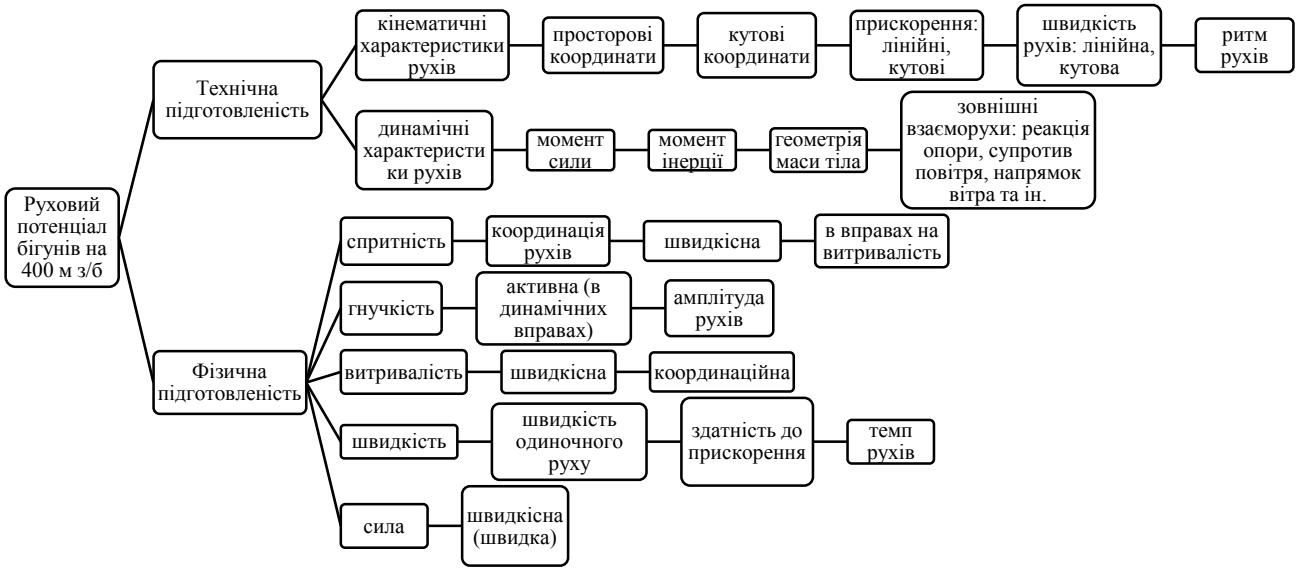


Рис. 3. *Структура підготовки кваліфікованих бігунів на 400 м з бар'єрами (чоловіки та жінки)(Хоменкова Л.С.).*

Проаналізувавши побудову тренувального процесу бар'єристок, можна дійти до висновку, що вона може змінюватись залежно від певних чинників: етапу багаторічної підготовки, рівня фізичної підготовленості, стану технічної підготовленості, рівня функціональних показників, морально-вольових якостей, віку спортсмена. Саме тому, доцільно дотримуватись науково-обґрунтованих принципів спортивного тренування.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури, узагальнення досвіду практичної діяльності провідних тренерів України з легкої атлетики (опитування тренерів, які мають досвід роботи з легкоатлетками-бар'єристками на етапі спеціалізованої базової підготовки), відповідно аналізу щоденників спортсменів та документації планування навчально-тренувального процесу, розроблено програму навчально-тренувального процесу.

Список використаної літератури:

1. Искра Я. Факторная структура тренировочных нагрузок бегунов на 400 м с барьерами / Я. Искра. //Теория и практика физической культуры. Журнал в журнале. – 2001. - № 4. – С. 28 – 31.

2. Озолин Н. Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз. культ. – Изд. 3-е доп. и перераб. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., ил.

3. Отрубянников Р. Я. Подготовка юношей в барьерном беге / Р.Я. Отрубянников, В. Д. Полищук. – Киев: Здоров'я, 1980. – 88 с.

4. Платонов В.Н. Периодизацияспоривной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.: ил. – Библиогр.: С. 588-613. – Алф. указ.: С. 614-623.

5. Садовский В. В. Барьерный бег: 2-е перераб. и доп. изд. / В.В. Садовский. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 87 с.

6. Хоменкова Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. / Под ред. Л. С. Хоменковой. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с., ил.

ДИНАМІКА ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ – ВОЛЕЙБОЛІСТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Харченко Роман, Гриб Тетяна, Самохвалова Ірина
Сумський національний аграрний університет

Анотації:

Стаття присвячена дослідженню рівня спеціальної витривалості студентів аграрного університету, які займаються волейболом. Використовувався аналіз літературних джерел, тестування рівня спеціальної витривалості за методикою А. В. Беляєва, метод математичної статистики. Представлені результати педагогічного експерименту, в якому визначалась динаміка зміни показників спеціальної витривалості студентів-волейболістів збірних команд Сумського національного аграрного університету. В результаті дослідження нами виявлений статистично достовірний приріст показників спеціальної витривалості студентів-волейболістів.

CHANGES SPECIAL ENDURANCE PERFORMANCE OF STUDENTS - VOLLEYBALL AGRICULTURAL UNIVERSITY
Kharchenko Roman, Hryb Tetyana, Samokhvalova Iryna The article deals with the level special endurance of students volleyball team Agricultural University. Analysis of the literature was used, testing of special endurance methodology A. Belyaev, the method of mathematical statistics. The results of pedagogical experiment, which was determined by the dynamics of changes special endurance of students - volleyball teams Sumy National Agrarian University. The study we found a statistically significant increase indicator of special endurance of students - volleyball.

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА
Харченко Роман, Гриб Татьяна, Самохвалова Ирина Статья посвящена исследованию уровня специальной выносливости студентов аграрного университета, которые занимаются волейболом. Использовался анализ литературных источников, тестирование уровня специальной выносливости по методике А. В. Беляева, метод математической статистики. Представлены результаты педагогического эксперимента, в котором определялась динамика изменения показателей специальной выносливости студентов-волейболистов сборных команд Сумского национального аграрного университета. В результате исследования нами обнаружен статистически достоверный прирост показателей специальной выносливости студентов-волейболистов.

Ключові слова:
спеціальна витривалість, волейбол, команда, студенти.

special endurance, volleyball, team, students.

специальная выносливость, волейбол, команда, студенты.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями дослідження. Сучасний волейбол пред’являє до фізичного розвитку волейболіста високі вимоги. Техніка гри характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому майданчику. Кожен гравець бере участь як у нападі, так і у захисті, що потребує гарної швидкісно-силової підготовки, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів і тривалість гри пред’являє високі вимоги як до загальної так і до спеціальної витривалості гравців у волейбол [10].

Спеціальна витривалість – це здатність протистояти стомленню в умовах специфічних навантажень, особливо при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму для досягнень в обраному виді спорту. Рівень її розвитку залежить від багатьох чинників і визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсмена, рівнем його фізіологічних і психічних можливостей відповідно виду рухової діяльності [7, 5].

Спеціальна витривалість волейболіста поєднує швидкісну, стрибкову та ігрову витривалість. Вона залежить від рівня розвитку загальної витривалості, підготовленості опорно-рухового апарату, від сили психічних процесів. Щоб правильно підійти до методики розвитку витривалості у волейболістів необхідно враховувати характер їх ігрової діяльності та навантаження яке вони отримують під час гри [3].

Аналіз методичних джерел та матеріалів сучасної практики показує, що методика удосконалення спеціальної витривалості в студентських волейбольних команд носить несистематизований характер.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукові роботи в галузі волейболу можна стверджувати, що проблему розвитку витривалості волейболістів вивчало багато фахівців. В. М. Зациорський відмічає, що робота, яка виконується спортсменами ігрових видів спорту безперервно змінюється як за інтенсивністю, так і за формою рухів. Тому витривалість волейболістів залежить не тільки від того як швидко вони втомлюються, а й від того, як швидко відновлюються після роботи [4].

На думку Н.Г. Озоліна спеціальна витривалість – це не тільки здатність боротися з втомою, а й здатність виконати поставлене завдання найбільш ефективно в умовах суворо обмеженою дистанції (біг, ходьба на лижах, плавання та інші циклічні види спорту) або певного часу (футбол, теніс, бокс, водне поло та ін.) [8].

Дослідження Р. І. Позерко, В. І. Проненко показали, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей специфічних для гри у волейбол, залежить володіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики волейболу [9].

Мета роботи: дослідити динаміку зміни рівня спеціальної витривалості студентів у процесі секційних занять з волейболу.

Завдання дослідження.

1. Визначити і порівняти рівень спеціальної витривалості у волейболістів збірної команди СНАУ на початку і в кінці експерименту.

2. Дослідити динаміку зміни рівня спеціальної витривалості студентів-волейболістів протягом експерименту.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, тестові випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету (СНАУ). У дослідження брали участь 24 гравця збірних команд СНАУ з волейболу. Із них 10 жінок та 14 чоловіків.

На початку навчального року було проведено тестування рівня розвитку спеціальної витривалості. Рівень спеціальної витривалості визначався за тестами, які розроблені А. В. Біляєвим [1, 2]. Для визначення швидкісної витривалості – біг 92 м «ялинкою», біг до чотирьох м’ячів із центра майданчика; стрибкової витривалості – стрибки з місця поштовхом двох ніг на оптимальну висоту (до зросту чоловіка додають 1 м, жінки – 80 см) з діставанням відмітки двома руками, нападаючий удар з розбігу із зон 2 (4) протягом 3 хв. (чол.), 2 хв. (жін.), інтенсивність 12 – 14ударів за хвилину (чол.), 10 – 12 ударів за хвилину (жін.).

На підставі отриманих даних ми зробили висновок, що показники спеціальної витривалості у гравців студентських волейбольних команд аграрного університету знаходяться на рівні, який визначається як низький (табл.1).

Таблиця 1.

Середні показники розвитку спеціальної витривалості гравців чоловічої та жіночої студентських команд з волейболу

№	Тестова вправа	Стать	ẋ ±S	
			Початок експерименту	Кінець експерименту
1.	Біг 92м. «ялинкою», сек.	жінки	27,3±0,18	26,2±0,42
		чоловіки	26,7±0,04	25,1±0,63
2.	Біг до чотирьох м'ячів із центра майданчика,сек.	жінки	25,2±0,02	24,1±0,16
		чоловіки	25,5±1,12	23,7±0,54
3	Нападаючий удар з розбігу із зон 2(4) протягом 3хв(чол.), 2 хв.(жін.)	жінки	13,1±0,32	13,8±0,98
		чоловіки	10,2±0,13	9,7±0,17
4	Стрибки на „оптимальну " висоту з місця поштовхом двох ніг (раз).	жінки	23,8±0,14	29,3±0,12
		чоловіки	35,2±0,11	43,2±

На тренувальних заняттях гравцями чоловічої та жіночої збірних команд СНАУ з волейболу виконувались спеціально підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних за формою, структурою і особливостями впливу на функціональні системи організму та специфічні змагальні вправи [7, 10].

Для розвитку швидкісної витривалості виконувались вправи на швидкість багаторазово і більш тривало. Тривалість однієї серії та кількість серій при виконанні основних вправ були такими, щоб не порушувалася структура технічного прийому (це положення поширюється і на розвиток стрибкової витривалості). Дозування фізичного навантаження: тривалість однієї серії – 30 с-2 хв.; інтенсивність – висока; відпочинок між серіями – 1-3 хв.; кількість серій – 5-8.

Для розвитку стрибкової витривалості застосовувались стрибкові вправи з малими обтяженнями та без обтяжень, імітаційні та основні вправи. Дозування фізичного навантаження: тривалість однієї серії – 1-3 хв.; інтенсивність – без пауз між стрибками; відпочинок між серіями 1-4 хв.; кількість серій – 5-8.

Ігрова витривалість удосконалювалась шляхом проведення ігор з більшою (ніж передбачено правилами змагань) кількістю партій та використанням в процесі гри (при досягненні рахунку 5, 10, 15 і в паузах між партіями) вправ різного тренувального впливу.

Вправи виконувались повторним, інтервальним та методом колового тренування. Інтенсивність та кількість виконання вправ в групах відповідала фізичній підготовці студентів. Такий вид тренувальної роботи дав змогу удосконалювати техніко-тактичну майстерність, сприяв розвитку спеціальної працездатності та вольових якостей гравців. Використання під час проведення тренування вправ, які перевищують за обсягом і інтенсивністю змагальні навантаження, створював «запас міцності» у прояві всіх видів підготовки [2, 3].

Друге тестування проводилось наприкінці навчального року. Його результати показали, що відбулися позитивні зміни рівня спеціальної витривалості волейболістів жіночої і чоловічої команди (див. табл.1).

Порівняльний аналіз показав, що у жіночій збірній команді з волейболу показники бігу 92 м «ялинкою» (тест №1) та бігу до чотирьох м'ячів з центру майданчика (тест №2) змінився з низького рівня до нижче середнього рівня; показник тесту №3 залишились на рівні нижче

середнього; у тесті № 4 – стрибки на оптимальну висоту з місця поштовхом двох ніг показники змінились з низького рівня до вище середнього рівня.

Судячи із показників результатів попереднього і заключного тестування розвитку стрибучості у гравців чоловічої волейбольної команди виявлено: результати бігу 92м «ялинкою», та бігу до чотирьох м'ячів з центру майданчика змінились з низького рівня до середнього рівня; у тесті №3 рівень спеціальної стрибкової витривалості виріс з середніх показників до вище за середній, а результати стрибка на «оптимальну» висоту (тест №4) залишився на середньому рівні.

Як ми бачимо з результатів тестування гравців волейбольних команд аграрного вузу показники рівня спеціальної витривалості зросли як в чоловічій збірній, так і у жіночій ($p<0,05$). Але в чоловічій волейбольній команді ці показники зросли на більш високий рівень.

Висновки.

За результатами проведеного аналізу фахових науково-методичних джерел нами обґрунтована важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях волейболістів вправ для розвитку спеціальної витривалості.

Результати попереднього дослідження вихідного рівня розвитку спеціальної витривалості у жіночій та чоловічій волейбольній команді мали низький та нижче за середній рівень.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників спеціальної витривалості. У чоловічій волейбольній команді показники зросли на більш високий рівень, ніж у жіночій. В обох командах значно зросли показники розвитку швидкісної витривалості.

Перспективи подальших досліджень. Розробка програми фізичної підготовки волейболістів, яка б враховувала особливості діяльності гравців різних амплуа.

Список використаних літературних джерел

1. Ахмеров Э. К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно – тренировочном процессе по волейболу и теннису: методические рекомендации/ Э. К. Ахмеров, В. Э. Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск, 2004. – С16 – 31.

2. Беляев А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /А. В. Беляев, М. В. Савин. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - С. 148 - 152.

3. Вольчинський А. Особливості тренування студентів - волейболістів із різною фізичною підготовкою/ А. Вольчинський, А. Ковальчук// Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім.. Лесі Українки, - 2015. - №17. – С. 38 – 42.

4 . Зациорский В.М. Фізичні якості спортсмена : учеб. для студентів вузів / В.М. Зациорский. - М.: Фізкультура і спорт, 1970. - 200 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. - 392 с.

6. Ланда Б.Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості / Б.Х. Ланда. - М.: Радянський спорт, 2006. - 208 с.

7. Матвєєв Л.П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для студентів вузів / Л.П. Матвєєв. - СПб.: Лань, 2003. - 160 с.

8. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати / Н.Г. Озолін. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.

9. Позерко Р. І. Особливості техніко – тактичної підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Р. І. Позерко, В.І. Проненко. - Режим доступу: http://slavutajournal.com.ua/arxiv-nomeriv/slavuta-vipusk-4-5-2011/

10. Фидельский В. В. Подготовка студенческих команд по спортивным играм: учебное пособие/ В. В. Фидельский, Ю. А. Подколзин, В. А. Кучин. –Мн.:Полымя,1989.–151с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Шаверський Віктор
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:
У статті представлено структуру та зміст програми психологічної підготовки як складової управління тренувальним процесом кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Застосування програми передбачає вирішення комплексу різних за змістом завдань, основні з яких: корекція поведінки спортсменів у межах існуючих у них особливостей структури мотивації досягнення успіху та уникнення невдач; сприяння кращому відновленню після тренувального заняття; залучення функціональних, фізичних і когнітивних резервів організму; усунення можливої неадекватної поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням певної настанови тренера; ефективне управління спортсмена своїм психічним станом під час змагань. Вирішення завдань відбувалося під час безпосередньої підготовки до основних змагань та в ході їх проведення.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS DURING THE COMPETITIVE PERIOD
Shavers'kyy Viktor The paper deals with the structure and content of program of psychological training as a part of managing the training process of qualified handballists during competitions. The use of the program involved resolving of a complex of different by content tasks with the major ones being: improvement of athletes behaviour within existing peculiarities of motivation structure in achieving success and avoiding failures; facilitation of better recovery after the training; attraction of functional, physical and cognitive reserves of an organism; avoiding of a possible inadequate behaviour of an athlete due to execution of a certain coach's advice; efficient management of athletes' own psychological condition during competitions. Resolving of tasks occurs during the training itself prior to the main competitions and during their execution.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ Шаверський Виктор
В статье представлены структура и содержание программы психологической подготовки как составляющей управления тренировочным процессом квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде. Применение программы предусматривает решение комплекса разных по смыслу задач, основные с которых: коррекция поведения спортсменов в пределах существующих в них особенностей структуры мотивации достижения успеха и избежание неудач; содействие лучшему восстановлению после тренировочного занятия; привлечение функциональных, физических и когнитивных резервов организма; устранение возможного неадекватного поведения спортсмена в связи с выполнением определенной установки тренера; эффективное управление спортсмена своим психическим состоянием во время соревнований. Решение задач происходило во время непосредственной подготовки к основным соревнованиям и в ходе их проведения.

Ключові слова:
психологічна підготовка, управління, мотивація, психічний стан, змагальний період.

psychological training, management, motivation, psychic condition, competition period.

психологическая подготовка, управление, мотивация, психическое состояние, соревновательный период.

Постановка проблеми. Незважаючи на важливе місце у загальній підготовці кваліфікованих спортсменів спеціальної фізичної та технічної підготовки, особливе місце посідає психологічна підготовка. Зумовлене це двома причинами: по-перше, значущістю цієї складової протягом періоду безпосередньої підготовки до основних змагань, по-друге, наявністю тренувальних програм, серед яких важливе місце посідають засоби управління поведінкою спортсменів під час змагань [2, 6, 7].

Наявна в спеціальній літературі інформація дозволяє окреслити лише загальні підходи до формування та реалізації змісту психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів.

У цій роботі здійснена спроба за допомогою експериментальних досліджень розробити програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів протягом змагального періоду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній літературі зазначається, що для управління поведінкою кваліфікованих гандболістів використовуються такі підходи: посилення чи послаблення поведінки; психопедагогічний; біогенний; гуманістичний. Не зупиняючись на аналізі цих підходів, відзначимо, що дані про їх практичне застосування дуже загальні: найпоширенішою є комплексна реалізація означених підходів, зокрема, зміни поведінки, гуманістичного та психопедагогічного підходів [1–3, 8, 9].

Водночас, у змагальному періоді до основних стартів психологічна підготовка кваліфікованих гандболістів відзначається наступною метою: під час змагань максимально реалізувати потенціал, яким володіє спортсмен на момент їх початку [4, 5, 10]. Для досягнення цього на етапі безпосередньої підготовки до змагань вирішується комплекс завдань із формування: впевненості у власних силах; самооцінки перспектив; мотивації на досягнення успіху; існуючих особистісних комплексів; адекватного рівня самооцінки та прагнень, а також компонентів психологічного стану (настрою, бажання та готовності змагатися, ситуативної тривожності); готовності виявити психічні якості, які забезпечують прийняття інформації (переключення уваги, швидкості сприйняття зміни ситуації, швидкості оперативного мислення, точності оперативної пам’яті); здатності психологічного моделювання умов майбутньої змагальної боротьби [2–5, 9]. Важливим також є врахування схильності спортсмена до індивідуальної стратегії поведінки в тактичній боротьбі.

Під час проведення змагань основними завданнями психологічної підготовки є підтримання на досягнутому рівні: мотивації на досягнення успіху, адекватної самооцінки, оптимального ступеня збудження, самоконтролю емоційних проявів, стійкості відтворення рухових навичок, подолання психологічних бар’єрів і внутрішнього страху під час змагань [2, 5, 9, 10].

Мета дослідження – розробити програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-методичної літератури); педагогічні (спостереження, тестування); соціологічні (бесіда, опитування); психодіагностичні; медико-біологічні; математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальну програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді ми розглядали як комплекс заходів, а враховуючи інформацію спеціальної літератури [2–5, 8–10] – що їх реалізація сприятиме досягненню максимально можливих результатів під час змагань, до яких проходить спортивна підготовка.

Під час розробки програми врахували особливості мотивації спортсменів і можливість вирішувати як основне завдання психологічної підготовки, так і другорядні, пов’язані з фізичною, технічною та тактичною підготовкою, для максимальної реалізації сформованого потенціалу під час змагань (рис. 1).



Рис. 1. Структурна модель експериментальної програми психологічної підготовки у змагальному періоді

Для досягнення поставленої мети виокремили та вирішували комплекс різних за змістом завдань, основні з яких полягали в: корекції поведінки спортсменів у межах існуючих у них особливостей структури мотивації досягнення успіху та уникнення невдач; сприяння повнішому і більш якісному відновленню після тренувального заняття; залученні резервів організму (функціональних, фізичних, когнітивних) при виконанні завдань певного тренувального заняття; усунення можливих неадекватних проявів поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням під час тренувального заняття певної настанови тренера; ефективному управлінні спортсменом своїм психічним станом під час змагальної діяльності.

Вирішення таких завдань відбувалося послідовно: спочатку – під час безпосередньої підготовки до основних змагань, потім – під час їх проведення. Змістом запропонованої програми були адекватні завданням методики (табл. 1). Так, під час безпосередньої підготовки до основних змагань відібрані методики використовували за такими напрямами: у вільний від тренувань час , під час проведення тренувальних занять і відразу після таких занять.

Таблиця 1

Зміст психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів за визначеними напрямами у змагальному періоді

Завдання програми	Напрям реалізації	Використана методика
1) сприяння повнішому та більш якісному відновленню після тренувального заняття	у вільний час	дихальних вправ із акцентом на розслаблення
2) корекція стану збудження на початку тренування	під час тренувального заняття	оптимальної розминки
3) залучення резервів організму при виконанні завдань певного тренувального заняття:		
– під час технічної підготовки		формування психологічних умінь і навичок із акцентом на:
(при домінуванні мотиву уникнення невдачі)		концентрацію уваги;
(при домінуванні мотиву досягнення успіху)		прогресивне розслаблення;
(при збалансованості обох мотивів)		ідеомоторне тренування;
– під час фізичної підготовки;		формування психологічних умінь і навичок із зазначеними акцентами, експектації тренера (особистих підказок);
– під час тактичної підготовки		експектації тренера
4) усунення можливих неадекватних виявів поведінки спортсмена		експектації тренера, бесіди «life-space interview», «моделювання–повторення»
5) ефективне управління спортсмена своїм психічним станом під час змагальної діяльності		формування психологічних умінь і навичок, релаксації на місці, оптимальної розминки, застосування уяви
6) формування конструктивної поведінки спортсмена в межах існуючих особливостей структури мотивації досягнення й уникнення:	одразу після тренувального заняття	
– домінування мотиву уникнення (формування навичок знижувати рівень тривоги, формування упевненості в можливості досягти поставленої мети);		у такій послідовності: прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням;
– домінування мотиву досягнення (підвищення концентрації уваги, зосередженості, формування вміння розслаблюватися задля переконання спортсмена у спроможності досягти більш високої мети);		у такій послідовності: самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням; прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією;
– збалансованість обох мотивів		у такій послідовності: прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням; внутрішня мова
7) ефективне управління спортсмена своїм психічним станом і поведінкою під час змагань:	у ході змагань	
– до початку змагань;		використані: у вільний час, під час розминки, ситуативно під час тренувань, одразу після тренувальних занять (у повному обсязі)
– під час змагань		використані: у вільний час, під час розминки, одразу після тренувальних занять (у повному обсязі), релаксації на місці, застосування уяви

У вільний від тренувань час. Методики, використані в зазначений час, спортсмени реалізовували самостійно, але після оволодіння відповідною технікою; основу цих методик становили рекомендації спеціальної літератури [2–5, 8–10].

Оволодіння методикою, що використовувалася у вільний час, так само, як і методиками, реалізованими за іншими визначеними напрямами, відбувалося до початку змагального періоду, а саме під час шестиденного відпочинку після відбіркових змагань і впродовж перших двох мікроциклів базового мезоциклу. Особливості організації цього процесу полягали в тому, що спочатку в кожного спортсмена уточнювали особливості структури його мотивації досягнення та уникнення. Після цього, враховуючи одержані дані, сформували підгрупи спортсменів із однаковими особливостями структури означеної мотивації, потім провели усне опитування спортсменів для встановлення наявних у них знань та умінь, пов'язаних із методиками впливу на психічний стан, які планували використовувати у змагальному періоді підготовки. Після цього, враховуючи одержану інформацію та дані спеціальної літератури [2, 3, 5, 9], розпочали оволодівати відібраними методиками.

Характеризуючи особливості методики, яку спортсмени використовували у вільний час, а саме зранку після сну, після ранкового тренувального заняття та увечері безпосередньо перед сном, відзначимо, що вона була спрямована на вирішення завдання зі сприяння повнішому і більш якісному відновленню [1, 4, 8, 10]. Її основу становили дихальні вправи з акцентом на розслаблення тривалістю 15–20 хв. із дотриманням усіх визначених умов виконання вправ і організації такої діяльності.

Під час тренувальних занять. Зміст психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів за цим напрямом пов'язували із: залученням резервів організму при виконанні завдань певного тренувального заняття; усуненням можливих неадекватних проявів поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням певної настанови тренера; ефективним управлінням психічним станом під час змагальної діяльності.

Вирішення першого із зазначених завдань передбачало: на початку тренувального заняття – оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів; під час основної частини заняття – їх цілеспрямовану психологічну підготовку в комплексі з визначеним на конкретне тренувальне заняття пріоритетом – фізичною, тактичною чи технічною підготовкою. Зокрема, під час *технічної підготовки* основою зазначеного суміжного впливу була методика формування психологічних умінь і навичок [2, 3, 8, 9], але з унесеними в неї коригувами, що були зумовлені як психологічними особливостями спортсменів взагалі, так і врахуванням у кожного з них особливостей структури мотивації досягнення, зокрема. Так ураховували, що при збалансованості мотивів характерними були активність, реалістичність рівня прагнень, планування на середньотермінову та близьку перспективи, розумний і виправданий ризик, а ситуація успіху чи невдачі не пов'язана з сильними переживаннями. У зв'язку з цим у таких спортсменів під час технічної підготовки психологічний акцент робили на максимальному прояві наявних можливостей, а забезпечували це методикою ідеомоторного тренування.

При домінуванні мотиву досягнення успіху характерними були: стійкий високий рівень прагнень, самостійність, прагнення до планування майбутнього на великі часові інтервали, турбота про розвиток власних здібностей і компетенцій у спортивній діяльності; домінують дещо завищені, але досяжні цілі, тоді як нереалістично високі – відхиляються; під час вирішення завдань проблемного характеру (потребують перспективного мислення в умовах дефіциту часу), ефективність може збільшуватись; у ситуаціях, пов'язаних із ризиком, дії відзначаються розважливістю щодо ризику. У зв'язку із зазначеним, у такій підгрупі спортсменів під час технічної підготовки психологічний акцент робили на зменшенні характерної для них психічного напруження, яке було зумовлене їх високим ступенем

налаштованості на обов'язкове досягнення успіху в розвитку своїх здібностей і компетенцій завдяки максимальному прояву наявних можливостей під час вирішення завдання, яке визначив тренер [2–5, 8, 9]. Зменшення означеного напруження забезпечували використанням методики прогресивного розслаблення, але в скороченому варіанті її виконання.

У випадку домінування мотиву уникнення невдачі характерними психологічними особливостями спортсменів із такою структурою мотивації досягнення та уникнення були: нестійкість рівня прагнень, схильність до вибору мети, яка за рівнем складності належать до екстремальних; виявляється сумісно з високим рівнем тривожності, у випадку виникнення проблемних ситуацій при дефіциті часу дії стають непередбачуваними. Тому під час технічної підготовки психологічний акцент робили на послабленні зазначених негативних явищ [6–8, 10]. Для досягнення цього використовували методику концентрації уваги.

Що стосується місця означених методик у тренувальному занятті, то їх використовували під час відпочинку між повтореннями (серіями, підходами) при виконанні певного завдання чи між виконанням різних завдань.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *фізична підготовка*, основу суміжного впливу на кваліфікованих гандболістів становили вищезазначені методики з аналогічним місцем у тренувальному занятті, а додатково до цього – використання тренером експектацій, передусім «особистісних підказок» [2, 3]. Ґрунтувалися вони на знаннях тренера про здібності, потенційні можливості, особливості структури мотивації досягнення та уникнення у спортсменів. Змістом таких експектацій були висловлювання тренера, які відзначалися позитивним і навчальним зворотними зв'язками та були його реакцією на поточні дії спортсмена.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *тактична підготовка*, основу суміжного впливу на психологічну підготовку кваліфікованих гандболістів становили експектації тренера. Зміст таких експектацій залежав від побачених тренером дій спортсмена, а саме: чи були вони адекватними поставленому завданню, наскільки якісно здійснені, що є причиною відмінного від можливого результату тощо.

Що стосується розминки, то елементи психологічної підготовки, які було використано під час її реалізації, спрямовувалися на оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів. Зокрема, у випадку зниженого емоційного збудження кілька вправ виконувалося з установкою «концентрувати увагу на якості їх виконання», інші вправи були різноманітного змісту, але всі виконувалися з акцентом на прояв швидкісного компонента діяльності. Додатково тренер використовував методичні прийоми, які також були спрямовані на посилення емоційного збудження спортсмена, а саме: підбадьорювання, позитивну мовну оцінку дій спортсмена, індивідуальний музичний супровід (спортсмен вмикав музичний плеєр і через навушники слухав улюблену ритмічну музику). Музичні композиції формувалися заздалегідь самими спортсменами та передавалися тренеру, який і використовував їх у зазначеній ситуації.

У випадку підвищеного емоційного збудження, навпаки, спортсмен під час розминки виконував меншу кількість вправ, тривалість кожної була більшою, ніж у вищезазначеному випадку, а основну увагу спортсмен зосереджував на якісних характеристиках, але з виконанням її у різних діапазонах (змінний неперервний метод), тобто від низької до високої швидкості. Водночас за бажанням спортсмен також міг використовувати індивідуальний музичний супровід, але в цьому випадку добірка музичних творів (так само їх обирали спортсмени на початку змагального періоду) відзначалася повільним темпом і розміреністю.

Вирішення іншого завдання психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів під час тренувальних занять, а саме усунення можливих неадекватних проявів їхньої поведінки у зв'язку з різними причинами, відбувалося ситуативно, тобто тільки у випадку виникнення таких ситуацій [1, 2, 5]. Зазвичай, така ситуативна психологічна підготовка відбувалася у двох випадках: при небажанні (відмові) спортсмена виконувати поставлене тренером завдання та, навпаки, при надмірному бажанні, яке проявлялося у виконанні додаткової (незапланованої) роботи та у виконанні завдання з вищою від визначеної інтенсивністю тощо.

Вирішували означене завдання одразу після виникнення неадекватної ситуації чи відразу після тренувального заняття. У першому випадку тренер використовував передусім засоби психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Один із основних передбачав використання експектацій, спрямованих на посилення «Его» спортсмена: тренер «підштовхував» спортсмена до визнання того, що його дії є проблемою [2, 3, 5]. Після цього спортсмен переходив до виконання іншого завдання, а після завершення тренувального заняття тренер і спортсмен поверталися до розгляду ситуації, що склалася. Тут акцент робився на розумінні спортсменом мотивації своєї поведінки, потім – на аналізі її наслідків і розмірковуванні над альтернативним способом поведінки в аналогічних умовах.

У випадку неспроможності розв'язати ситуацію, що склалася, одразу після її виникнення, спортсмену пропонувалося виконати інше завдання, а після тренувального заняття тренер повертався до розв'язання означеної ситуації. Для цього використовували методику «life-space interview» [2], її основа – бесіда з визначенням комплексу дій спортсмена, які сприятимуть подоланню ситуації, що склалася, задля досягнення головної мети діяльності – якомога кращого результату на змаганнях. Водночас використовували прийом «моделювання–повторення», що є іншим засобом психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Зокрема, тренер зауважував, наприклад: «Він (інший спортсмен у команді) може, а чому ти неспроможний? Досягти мети можна тільки, якщо робитимеш так само. Тому потрібно себе опанувати, зосередитися на поставленому завданні та продовжувати виконувати його, незважаючи ні на що».

Крім цього, зазначені засоби використовували переважно в комплексі із засобами психодинамічного підходу, оскільки останні сприяють нормалізації емоційної діяльності спортсмена, що досягається усвідомленням причин неадекватної поведінки, яка спричинила негативну ситуацію. У такому випадку тренер сприймав спортсмена таким, яким він є, але не погоджувався з його небажаною поведінкою, а основний акцент робив на бажанні допомогти спортсмену в питанні його самопізнання. Для цього під час бесіди тренер акцентував увагу спортсмена на формуванні в нього здорових уявлень про себе, зокрема, довіряти настановам тренера, бути впевненим у власних відчуттях, здібностях, емоціях, але при цьому контролювати їх прояв.

Висновки. Розроблено програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів як складової їх навчально-тренувального процесу в змагальному періоді, основними компонентами якої є: конкретизовані мета та завдання; реалізація за визначеними напрямами; оптимальні для кожного напряму методики; узгодженість змісту програми зі змістом інших складових спортивної підготовки. Програма враховує особливості структури мотивації спортсменів, сучасні методики, методи впливу на відповідні якості, властивості, здібності. Реалізація запропонованої програми у змагальному періоді сприяє досягненню більш високих результатів, аніж після використання традиційних організацій та змісту, спрямованих на поліпшення психологічної підготовленості.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів на всіх етапах спортивного тренування.

Список використаних літературних джерел

1. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : підруч. / Р. С. Вейнберг, Д. Р. Гоулд. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 335 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
3. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения : монография / Ю. Я. Киселев. – М. : Сов. спорт, 2009. – 276 с.
5. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура / В. О. Климчук. // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 52–59.
6. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. М. Костюкевич ; МОНМС України ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 41 с.
7. Кутек Т. Б. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 1 / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 336–347.
8. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте : монография / В. Р. Малкин. – М. : ФиС, 2008. – 200 с.
9. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – 570 с.
10. Яковлева В. П. Психология физического воспитания и спорта : учеб.-метод. пособ. / В. П. Яковлева. – Сургут : СГПУ, 2003. – 104 с.

СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ТА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності. Під впливом тренувальної і змагальної діяльності формуються певні психодінамічні властивості, які сприяють як розвитку спеціальних здібностей, так і є підгрунтям формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Визначено дві групи стрес-факторів, які найбільш значимо впливають на результати спортивної діяльності і найчастіше зустрічаються: передзмагальні і змагальні. Взаємозв'язки між окремими характеристиками особистості та спортивними результатами свідчать про те, що риси характеру не завжди чітко зумовлюють

STRESS AND ITS IMPACT ON THE COMPETITIVE AND TRAINING ACTIVITY ATHLETES Shynkaruk Oksana, Lysenko Elena, Fedorchuk Svetlana

Success in sports depends largely on the individual psychological characteristics of the athlete, and sports specific requirements of the specific requirements and at the same time form the personality traits necessary for successful implementation of competitive activity. Under the influence of training and competitive activity generated some psychodynamic properties that contribute to both the development of special abilities, and are the basis for the formation of individual style of activity of the athlete. It identified two groups of stress factors affecting the results of sports activities and frequent: precompetitive and competitive. The relationship between the individual characteristics of the person, and

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ И ТРЕНИРОВОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ Шинкарук Оксана, Лысенко Елена Федорчук Светлана

Успех в спорте во многом зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и в то же время формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности. Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности формируются определенные психодинамические свойства, которые способствуют как развитию специальных способностей, так и являются основой формирования индивидуального стиля

результативність поведінки спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності.

sports results indicate that personality traits do not always accurately determine the impact of the behavior of the athlete in training and competitive activity.

деятельности спортсмена. Определены две группы стресс-факторов, влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся: предсоревновательные и соревновательные. Взаимосвязи между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами свидетельствуют о том, что черты характера не всегда четко обусловливают результативность поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключові слова:
психологічна підготовка, психічний стан, стрес, стрес-фактори.

psychological preparation, mental state, stress, stress factors.

психологическая подготовка, психическое состояние, стресс, стресс-факторы.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку спорту має місце загострення спортивної конкуренції на змаганнях різного рівня, зокрема на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, чемпіонатах континентів, що призводить до постійного пошуку сучасних методів і засобів управління процесом підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Постійне суперництво висуває вимоги до організму спортсменів в цілому, і особливо, до пригнічення психічних процесів [3, 6].

Фахівці [1, 2] висловлюють думку про те, що подальше зростання спортивних досягнень в світі буде пов'язане з вдосконаленням засобів і методів підготовки спортсменів, де особливого значення набувають питання психологічної підготовки. Психіка спортсмена вдосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [4].

Слід враховувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерною для різних видів спорту, особливо пов'язаної з екстремальними умовами, формуються певні психодинамічні властивості, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого - є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена . Деякі такі властивості, на перший погляд, негативно впливають на ефективність вирішення рухових завдань (наприклад, невротичність, підвищена збудливість, мінливість настрою тощо), можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, прискорювати процес впрацьовування, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах і таке інше [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, має різні психічні прояви. Занепокоєння, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, сприяють розвитку втоми, що уповільнюють відновні реакції, які погіршують концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [20]. Негативний вплив стресу не обмежується його дією на різні характеристики тренувальної та

змагальної діяльності, він проявляється в різкому зростанні небезпеки спортивних травм [8, 13].

Від легких ступенів збудження і короткочасної тривоги, через різні ступені напруги та стійкий стан тривожності спортсмен може наблизитися і увійти до стану стресу. У зв'язку з цим виключно важливою стороною психологічної підготовки спортсмена є розвиток здібностей до подолання стресу з використанням різних видів психологічних втручань і обов'язковою активною участю самого спортсмена, створенням атмосфери всебічної соціальної підтримки [19].

У зв'язку з вище зазначеним, дана тема потребує дослідження.

Дослідження виконуються у відповідності до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр. та тематичного плану МОН України за темою «Технологія прогнозування емоційного стресу в умовах напруженої діяльності».

Мета досліджень – дослідити прояви стресу та визначити його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів.

Методи досліджень – аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.

Психічний стан, як і всі психічні явища, мінливий і являє собою якийсь континуум порушення у вигляді фізіологічної та психологічної активізації від стану глибокого сну до інтенсивного збудження (стресу). І хоча при описі психічних станів ми використовуємо конкретні терміни і поняття (стомлення, тривога, гнів тощо), досить виражені переходи одного стану в інший, які легко розрізняють, виявити важко.

Існує два найбільш поширених розуміння сутності стресу. Стрес як процес, ряд явищ, що призводить до різних психічних відхилень (реакцій). Автор теорії стресу Г. Сельє [17] назвав цей процес як "загальний адаптаційний синдром", кожного разу наголошуючи, що "стрес - це не просто нервове напруження".

Стрес (процес стресу) - це інтегральна (глобальна) відповідь організму і особистості на екстремальні впливи (стресори) або на підвищене навантаження.

В динаміці стресу виділяють три фази:

• тривога, насторожуваність і первинне (часто надмірне) збудження у відповідь на стресор.

• резистентність (пристосування) - реакція адаптації організму до подразників (стресорів).

• виснаження - фаза неузгодженості в діяльності систем, а потім "поломка" окремих з них, здатна привести до загибелі організму (рис.1).

Розглядаючи стрес "як неможливість задовольнити якусь потребу, що має істотне значення і веде до дисбалансу", Мак-Грат [11, 12] запропонував 4 етапи розвитку стресу:

1 етап - виникнення потреби (фізіологічної або психічної) обумовлене навколишнім середовищем;

2 етап - сприйняття потреби (величина її загрози);

3 етап - реакція тривоги (когнітивна і соматична)

4 етап - поведінка або результат і діяльність;

Заключний етап процесу динаміки стресу є "запускаючим" для першого (в залежності від результату).

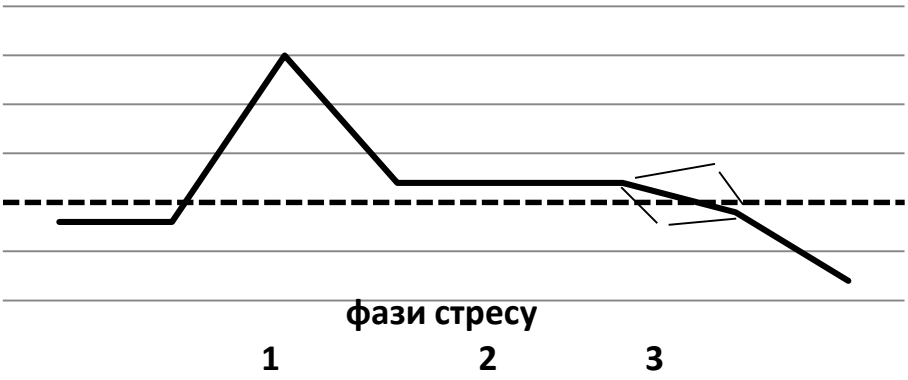


Рис.1. Динаміка відповіді організму та особистості на стресс за Г. Селье [17]: 1- тривоги; 2 – резистентності; 3 - неузгодженості і виснаження

Стрес як стан у вигляді неспецифічної реакції організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив розуміють як поєднання фізіологічної і поведінкової складових. Стрес як стан є продуктом свідомості спортсмена, його способу мислення і оцінки ситуації власних можливостей, тренованості, навченості та готовності до саморегуляції своєї поведінки в екстремальних умовах змагання. Це дозволяє вважати його психологічним стресом (або стрес очікування), на відміну від реакцій організму безпосередньо в ході навантаження і відразу після його закінчення, які можуть бути позначені як фізіологічний стрес (або стрес дії).

Психологічний стрес (стан стресу) - це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, розвинений під впливом або реальної загрози або реально діючих екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності. Основним змістом психологічного стресу є тривога за успіх, благополуччя, здоров'я і життя. Стресовою вона може бути визнана тільки тоді, коли досягає порогових рівнів його психологічних і фізіологічних резервів і включає рефлекси самозбереження (відмови) [7, 18].

Стрес-фактори, які найбільш значимо впливають на результати спортивної діяльності і найчастіше зустрічаються, можна розділити на дві основні групи - передзмагальні і змагальні, тому що сприйняття стрес-факторів спортсменом дуже індивідуально і вибірково.

До передзмагальних стрес-факторів можна віднести:

1.Попередні незадовільні тренувальні та змагальні результати.
2. Конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї.
3. Положення фаворита перед змаганнями.
4. Поганий сон за день або кілька днів до старту.
5. Погане оснащення змагань.
6. Попередні невдачі.
7. Завищені вимоги.
8. Тривалий переїзд до місця змагань.
9. Постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання.
10.Незнайомий суперник.
11.Попередні поразки від даного суперника.

До змагальних стрес-факторів можна віднести:

1. Невдачі на старті.
2. Необ'єктивне суддівство.
3. Відстрочка старту.
4. Докори під час змагання.
5. Підвищене хвилювання.
6. Значна перевага суперника.
7. Несподівано високі результати суперника.

8. Глядачеві, акустичні і тактильні перешкоди.

9. Реакція глядачів.

10. Погане фізичне самопочуття.

11. Больовий фінішний синдром, страх смерті.

Серед сучасних теорій психологічного стресу найповнішою є когнітивна теорія стресу [9, 10]. Відповідно до неї загроза розглядається як стан очікування спортсменом (суб'єктивний образ) небезпечного, небажаного розвитку подій. Небезпека умов і факторів оцінюється спортсменом за інтенсивністю впливу, ступеня невизначеності фактора, часу впливу, а так само за величиною своїх ресурсів для подолання небезпеки.

З когнітивної теорії стресу випливають важливі практичні положення:

1. Однакові стрес-фактори можуть бути або не бути стресогенними для різних спортсменів; особисті когнітивні оцінки стрес-факторів визначать ступінь їх стрессогенности для конкретного спортсмена.

2. Ті самі спортсмени можуть в одній змагальної ситуації один і той же стрес-фактор сприймати як стресорні, а в іншій (навіть схожій) ситуації як звичайний, нормальний.

В ході тренувального процесу відбувається адаптація спортсмена до пропонованого навантаження. Спортсмен навчається новим вправам і способам їх застосування, потім тренує рівень освоєної рухової навички, поступово скорочуючи амплітуди технічних помилок і коливання функціонального стану систем організму. Цей розкид показників скорочується до мінімуму до головного старту сезону, будучи елементом спортивної форми. Дослідження В.Ф.Сопова [4] показали, що знаходження в цій зоні результатів, вимірюваних психологічною, вегетативною і психомоторною складовою психічного стану, є найбільш оптимальною реакцією за 3-5 тижнів до змагань і забезпечує високі спортивні результати. (рис. 2.)

Величина зони оптимального реагування може слугувати моделлю підготовленості на різних етапах тренувального процесу і при застосуванні конкретних методів психодіагностики дозволяє здійснювати поточний психологічний контроль за переносимістю навантаження (табл. 1).

Взаємозв’язки між окремими характеристиками особистості та спортивними результатами свідчать про те, що риси характеру не завжди чітко зумовлюють результативність поведінки спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності.

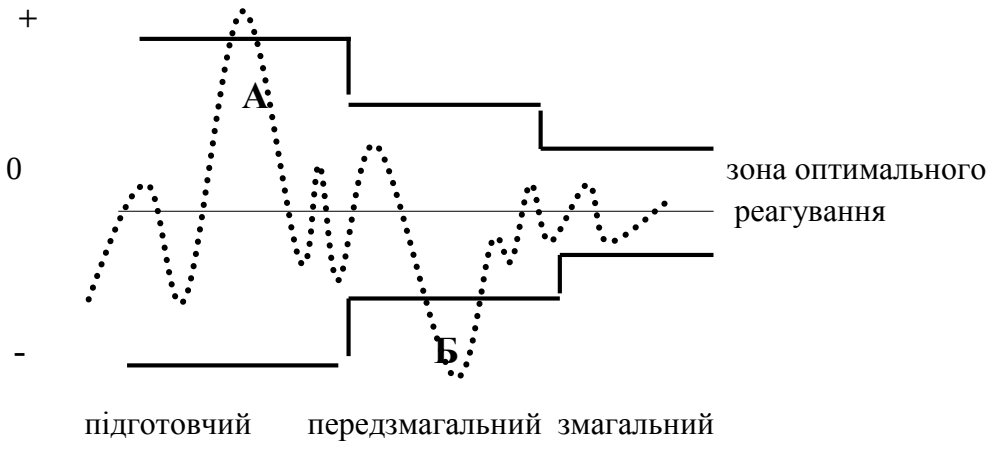


Рис. 2. Динаміка психічного стану в зоні оптимального реагування різних періодів тренувального процесу.

Примітка: види відхилень: А- перезбудження; Б - стомлення

Таблиця 1

Кількісні характеристики психічного стану в зоні оптимального реагування та їх відмінності при ефективній і неефективній змагальній діяльності в циклічних видах спорту [4]

Характеристика психічного стану	Змагальна діяльність								
	Ефективна			Неефективна			Достовірність відмінності		
	x	S	C	x	S	C	n	t	P
Експертна оцінка успішності, %	82,5	1,3	6	34,2	6,2	6	12	7,64	0,01
Коефіцієнт утримання темпу, %	88,2	1,2	6	93,0	2,3	10	19	1,84	0,1
Мотиваційний стан, (бали 7-28)*	23,5	1,6	7	20,0	0,82	12	12	3,95	0,01
Тривога, (бали 5-20)*	9,7	0,80	28	10,7	0,75	24	12	0,88	-
Вегетативне збудження, (МА 0-100)*	28,3	2,5	20	15,3	2,5	35	8	3,71	0,01
Психомоторний тонус, (бали 0- ± 10)*	8,5	0,27	20	6,9	0,88	40	12	1,78	0,1

Примітка: * - *межи значень шкали метода, що застосовується.*

Однак спортсмени високого класу, безсумнівно, відрізняються більш «здоровим» настроєм в порівнянні зі спортсменами нижчої кваліфікації [14-16] (рис. 3).

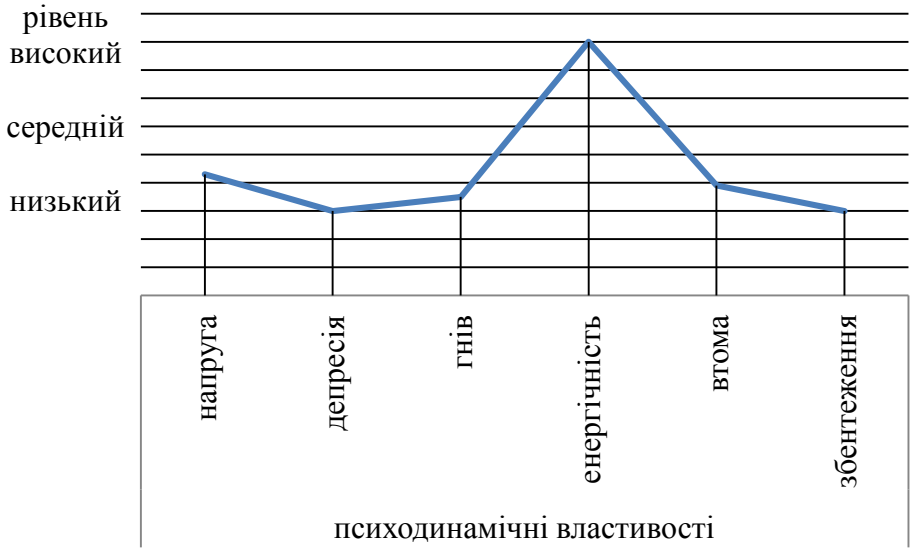


Рис. 3. Профиль особистості спортсмена високого класу [14-16]

З рівнем спортивних досягнень тісніше пов'язані комплексні психічні якості, які мають складну структуру, конкретні особливості прояви в тренувальної та змагальної діяльності, яка характерна для різних видів спорту, засоби і методи вдосконалення. До таких якостей, перш за все, слід віднести: різні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій в тренувальній, і особливо змагальної діяльності; ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйнять параметрів рухових дій і навколишнього середовища; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; досконаліть просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена; здатність до формування в структурах головного мозку випереджальних

реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якої диктується вимогами ефективної змагальної боротьби; здатність керувати своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами і суперниками.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Психіка спортсмена вдосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності. Під впливом тренувальної і змагальної діяльності формуються певні психодинамічні властивості, які сприяють як розвитку спеціальних здібностей, так і є підґрунтям формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Перспективою подальших досліджень є обґрунтування підходу до розробки технології прогнозування емоційного стресу та визначення критеріїв оцінки психологічного портрету спортсменів.

Список використаних літературних джерел

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.

2. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М.В. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

3. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командно игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте, 2014. - № 4. – С. 22-28.

4. Сопов В. Ф. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: метод, пособие / В. Ф. Сопов, О. А. Шинкарук. О. А. Чередниченко. - Киев: [б. и.], 2008. - 46 с.

5. Шинкарук О. Влияние полового диморфизма и физических нагрузок на проявление нейродинамических свойств у спортсменов высокого класса / О. Шинкарук, Е. Лысенко // Наука в олимпийском спорте. - 2004. - № 1. - С. 75-79.

6. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2013. - № 1.-С. 82-86.

7. Gould D. Psychological stress and the agegroup wrestler / Gould D., Pettichkoff L. // Competitive sports for children and youth / E.W. Brown, C.F.Branta (eds). — Champaign: Human Kinetics, 1988. - P. 63-73.

8. Kerr G. Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries / Kerr G., Minden H. // J. Sport. Exerc. Psychol. — 1988. - N 10. - P. 167-173.

9. Lazarus R. S. Theory based stress measurement/ Lazarus R. S. //Psychological Inquiry, N 1, 1990. – P.3–13.

10. Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping/ Lazarus R. S. // American Psychologist, 55(6), 2000. - 665–673.

11. McGrath J.E. A conceptual formulation for research on stress/ McGrath J.E. // In J.E. McGrath (Ed.), Social and psychological factors in stress New York: Rinehart & Winston, 1970. - pp. 10–21.

12. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations / McGrath J.E. //. In M.D. Dunnette (Ed.), Handbook of industrial and organizational psychology. Chicago: Rand. 1976. - pp. 1351–1395.

13. McNally.Miller P. S. The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes / McNally.Miller P. S., & Kerr G.// Journal of Sport Behavior, 25, 2002. – p.346-367.

14. Morgan W.P. Psychological monitoring of athletic stress syndrome/ Morgan W.P.// A paper presented at the 27-th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine. — Las Vegas, May, 1980.

15. Morgan W.P. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners / Morgan W.P., O'Connor P.J., Elickson K.A., Bradley P.W. // Intern. J. Sport Psychol. — 1988. — N 19. — P. 247-263.

16. Morgan W.P. Psychological characterization of the elite female distance runner / Morgan W.P., O'Connor P.J., Sparling P.B., Pate R.R. // Intern. J. Sports Med. - 1987. - N 8 (Suppl. 2). - P. 124-131.

17. Selye H. The stress of life/ Selye H.// New York: McGraw-Hill. - 1956.

18. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration / 18. Staal Mark A. /Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. - 168 p.

19. Yukelson D. Psychological considerations in injury prevention / Yukelson, D., & Murphy, S. // In P. Renstrom (Ed.), Sports injuries: Basic principles of prevention and care. Cambridge, MA: Blackwell Scientific Publications. - 1993. pp. 321-333.

20. Yukelson D. Stress and it's impact on intercollegiate student-athletes / Yukelson D., & Carlson M. // NCAA CHAMPS/Life Skills Program Manual, Overland Park, KS: NCAA Publications. - 1996.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Штифурак Володимир, Драчук Андрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

В статті розглядаються питання щодо структури особистості в умовах спортивної діяльності та проблематика психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності та розкрито особливості сучасних досліджень, які зміщуються в сторону особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але й психофізіологічними функціями.

The article deals with the structure of the personality in the conditions of sports activities and the problems of psychological training in the conditions of sports activity and reveals the features of modern research that shift towards the personality of the human athlete as the highest instance of management not only of mental processes but also psychophysiological functions.

В статье рассматриваются вопросы структуры личности в условиях спортивной деятельности и проблематика психологической подготовки в условиях спортивной деятельности и раскрыты особенности современных исследований, которые смещаются в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиоло¬гичнимы функциями.

Ключові слова:

психологічна підготовка, спортивна діяльність, спортсмен, психічні якості, психофізіологічні функції, психологічні навантаження, фізична підготовка.

psychological preparation, sports activity, sportsman, mental qualities, psychophysiological functions, psychological loads, physical preparation.

психологическая подготовка, спортивная деятельность, спортсмен, психические качества, психофизиоло¬гични функции, психологические нагрузки, физическая подготовка.

Постановка проблеми. За останні роки спостерігається прогрес у галузі психологічного забезпечення як навчання і виховання, так і спортивної підготовки підростаючого покоління. Відмічається зростання активності застосування нових технологій навчально-виховної роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах вищої спортивної майстерності, школах олімпійського резерву. Конверсійне проникнення елементів спортивної культури в культуру фізичну створює умови для інтенсифікації фізичної підготовки дітей і підлітків. Вдосконалення системи фізичного виховання

позитивно впливає на зусилля працівників у галузі фізичної культури і спорту з метою виховання повноцінно функціонуючої особистості. З'являється можливість побудувати систему фізичного виховання таким чином, щоб фізичний і психічний розвиток відбувався у їхньому гармонійному поєднанні. При такому методичному підході можна досягнути повноцінного розвитку індивіда в навчальному процесі, а фізичну культуру і спорт зробити діючим фактором формування особистості в найповнішому значенні цього слова.

Проте одночасно ускладнюються навчальні програми, збільшується навчальне, навчально-тренувальне навантаження, що перешкоджає сприятливій дії занять фізичною культурою та спортом компенсувати негативний вплив психологічних навантажень. Такі важливі педагогічні і соціальні проблеми допомагає вирішувати психолог, що співпрацює з педагогом, тренером.

Розробка і розв'язання психологічних питань управління процесом навчання, тренування і виховання спортсмена неможливі без вивчення характерних психологічних особливостей і закономірностей спортивної діяльності, особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності. Вивченню питань психологічної підготовки присвячені праці багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів (В.В. Клименко, І.М. Онищенко, В.М. Платонов, Е. М. Гогунов, Б. І. Мартьянов, Е.П.Ільїн, А.В. Родіонов, Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд).

Мета статті: обґрунтувати об'єктивність існування проблематики психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності та розкрити особливості акцентів сучасних досліджень, які зміщуються в сторону особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але й психофізіологічними функціями.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, періодичних видань, джерел інтернет.

Виклад основного матеріалу. Спортивна діяльність досить специфічна: вона суттєво відрізняється від інших видів діяльності, по-перше, цілями, а по-друге, способами їх досягнення. Спортивна діяльність включає навчально-тренувальний процес, підготовку до змагань і участь у них, що вимагають від спортсменів спеціальних якостей, а також напруження фізичних і духовних сил. Отже, під спортивною діяльністю розуміють сукупність різних специфічних дій, які спрямовані на досягнення високого рівня фізичної досконалості та спортивної майстерності [5].

Психологія спорту спрямована на розкриття закономірностей психічної діяльності спортсменів і тренерів у специфічних умовах тренувань і змагань, щоб за допомогою спеціальних психологічних методів зробити процес підготовки й участь спортсменів у спортивній боротьбі оптимальним і продуктивним. Сучасна психологія фізичного виховання і спорту – це самостійна галузь психологічної науки, одним із основних аспектів якої є розкриття закономірностей розвитку та виявлення психічних процесів у людей різного віку під час занять фізичною культурою і спортом [2]

Сьогодні психологія фізичного виховання і спорту має серйозні теоретичні обґрунтування як для з'ясування психологічної суті спортивної діяльності, так і для вдосконалення позитивних властивостей особистості спортсмена. Творчо використовуючи дані наукової психології та педагогіки спорту, психологи подають велику практичну допомогу провідним спортсменам і спортивним колективам України під час підготовки до відповідальних міжнародних змагань (чемпіонатів Європи і світу, олімпійських ігор).

Основним напрямом подальшого розвитку психології фізичного виховання і спорту є з'ясування потенційних можливостей наявної системи фізичного виховання в забезпеченні всебічного розвитку особистості сучасної людини. Предметом її досліджень є психологічне забезпечення спортивної діяльності (відбір, психодіагностика, психорегуляція стану та поведінки спортсменів, психолого-педагогічні консультації тощо); психологічна підготовка спортсменів та команд до тренувальної та змагальної діяльності; постспортивна адаптація

спортсменів і тренерів; управління соціально-психологічними явищами у спорті; психологія жінки та чоловіка в спорті; дитячий спорт.

Відомі американські спеціалісти Р.С. Уейнберг і Д. Гоулд відмічають, що більшість досліджень у галузі спортивної психології проводяться у двох напрямках: 1) вивчення впливу психологічних факторів на фізичну активність; 2) вивчення впливу занять спортом і фізичною культурою на фізичний розвиток і психічне здоров'я тих, хто займається [8,с.13] .

Етап сучасного розвитку спортивної психології характеризується поглибленням теоретичних основ наукових досліджень, зверненням до категорій діяльності та особистості спортсмена, особливою увагою до соціально-психологічних проблем спорту, у тому числі міжособистісних взаємостосунків, психології управління, психологічного моніторингу – регулярного спостереження за динамікою психіки. Розширюється коло досліджень, які реалізують комплексну та системну методологію, зміцнюються міжнародні зв'язки психологів спорту.

Зарубіжні дослідники багато уваги сьогодні приділяють вивченню «мотиваційних конструктів» спортсмена («цільові орієнтації», «цінності», «впевненість у своїх силах»). Особливий інтерес має вивчення цільових домінуючих орієнтирів: на особисте «Я» чи «на завдання». Зрозуміло, що такі орієнтації багато в чому визначають відношення спортсменів до тренування, до партнерів по команді. «Его-орієнтовані» спортсмени в командних видах спорту надто занепокоєні підвищенням власного соціального статусу, що не може не позначитися на психологічному кліматі в команді.

В процесі вирішення спортсменом завдань, які належать до спортивної діяльності, мають місце складні механізми оцінки не лише наявної ситуації, але й її минулого і найбільш вірогідного майбутнього, пошук адекватних цій ситуації рішень (пошук здійснюється паралельно за допомогою сенсорних, моторних і когнітивних операцій).

Питання про рівні визнання і розуміння ефективності рухового контролю, який здійснюється спортсменом, – ще одна проблема, яку досліджують спортивні психологи. Підвищення ролі інтелектуальних моментів у спортивній діяльності вимагає подальшого вивчення когнітивних механізмів психомоторної діяльності. Формування установки на певну дію, завчасна підготовка дають змогу, з однієї сторони, попередити появу небажаних ситуацій, а з іншої, – завчасно підготувати адекватні реакції на виникнення тих чи інших причин, які забезпечують вирішення оперативних задач. Потребують свого вирішення й інші проблеми, на яких акцентують свою увагу спортивні психологи [7, с.8-9]:

- використання технологій нейролінгвістичного програмування (НЛП) в спорті і фізичній культурі;
- психологічні засоби і методи збереження фізичного і психологічного здоров'я людини в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- психологічні засоби і методи профілактики негативних звичок і залежності від психоактивних речових у процесі заняття фізичною культурою і спортом;
- психологічні особливості фізичного виховання дітей і підлітків, які постійно проживають у несприятливих умовах; дітей-інвалідів; дітей, що мають відхилення у розвитку;
- психологічні особливості формування спрямованості особистості в процесі занять різними видами масового спорту;
- психологічні технології в системі професійно-прикладної фізичної культури;
- психологічні механізми навчання підлітків і молоді навичкам, які допомагають в сучасному житті («навчання життєвими навичками»);
- психологічні технології адаптивної фізичної культури на основі емоційної мотивації інвалідів і людей з відхиленнями здоров'я;
- психологічні технології адаптивної фізичної культури на основі характеру інвалідності і відхилення у стані здоров'я;
- технології збереження психологічного здоров'я різних верств населення і вікових груп.

Навіть цей список проблем показує, наскільки потребує психологія спорту професіоналів чи тих, хто хоче ними стати. Але й спеціалісти, які працюють у галузі фізичного виховання і спорту, потребують психологічних знань. Вони потрібні також тим, хто присвятив себе благородній справі адаптивної фізичної культури, хто займається проблемами спортивного менеджменту.

Узагальнюючи вищесказане, можна говорити про тенденцію психологізації психологічної підготовки. Так, відомі спортивні психологи Е.М. Гогунов і Б.І Мартьянов [1] використовують словосполучення «психологічне забезпечення». Відомо, що основу спортивної діяльності складають дві взаємопов'язані сторони: тренування і змагання. Тому термін «психологічне забезпечення спортивної діяльності» відноситься в основному до тих психологічних основ, які пов'язані із здійсненням тренувань і змагань.

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає психологічного забезпечення. Суть його полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, які регулюють рухи, переживання і поведінку. Таким чином, *психологічне забезпечення спортивної діяльності* – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення і оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, вирішуючи при цьому задачі тренування і змагань.

Комплекс заходів психологічного забезпечення тренування і змагання вказані автори умовно поділяють на чотири компоненти: психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка, управління станом і поведінкою спортсмена [1, с.231].

Слід зазначити, що ефективність психологічного забезпечення тренування і змагання залежить від активного використання всіх цих компонентів як єдиного цілого, іншими словами, від суми даних компонентів.

Мета *психодіагностики* – вивчення спортсмена і його можливостей в певних умовах спортивної діяльності. Проводиться вона для того, щоб в подальшому сформулювати психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації і спланувати ефективнішу систему впливу на спортсмена.

Психолого-педагогічні і *психогігієнічні* рекомендації мають відношення до відбору учнів для занять тим чи іншим видом спорту, до певного тренувального заняття або циклу, до змагань взагалі або конкретного змагання, до спортивного режиму.

Управління станом і *поведінкою спортсмена* необхідне при недоліках в психологічній підготовці, коли вимагається терміново вплинути на психічний стан спортсмена.

Психологічна підготовка ділиться на психологічну підготовку тренера і спортсмена. У психологічній підготовці спортсмена фахівці [1] виділяють чотири розділи, тісно пов'язаних між собою: психологічна підготовка до тривалого навантаження у процесі тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до змагань; спеціальна підготовка до конкретного змагання.

В системі психологічної підготовки спортсмена В.М. Платонов виділяє такі напрямки [6, с.335]: формування мотивації занять спортом; вольова підготовка; психорегулююче тренування; удосконалення реагування; удосконалення спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруги; удосконалення толерантності до емоційного стресу; управління стартовими станами.

Психологічна підготовка до змагань є органічною частиною цілісного процесу спортивної підготовки і є необхідною складовою процесу формування готовності до змагання спортсмена будь-якої кваліфікації. Вона включає озброєння спортсменів найбільш раціональними способами досягнення перемоги в будь-яких умовах змагальної боротьби, а також створення у них психологічної готовності до виступів у кожному змаганні.

Психологічна підготовка спортсмена органічно поєднується з його фізичною, технічкою і тактичною підготовкою і є складовою частиною цілісного процесу спортивного тренування. Цей вид підготовки також відбувається під керівництвом тренера, спортивного психолога і важливий для всіх спортсменів; проте виняткове значення психологічна

підготовка має для юних спортсменів і спортсменів високої кваліфікації. У першому випадку це зумовлюється необхідністю вироблення глибоко усвідомлених мотивів для регулярних занять спортом, у другому – підвищеними вимогами, що ставляться перед психікою спортсменів високої кваліфікації.

Психологічна підготовка покликана сприяти підвищенню спортивної майстерності і досягненню перемоги на змаганнях завдяки широкому використанню спеціальних психологічних впливів. Психологічна підготовка спортсмена має на меті: підвищення рівня свідомого керування руховими діями, фізичними якостями і найважливішими функціями організму, в тому числі й психічними; створення оптимальних умов для ефективного використання резервних можливостей організму; формування здатності перемагати у складних умовах змагання.

Потреба психологічної підготовки випливає із самої суті спортивної діяльності. Адже об'єктом пізнання в спортивній діяльності є сама людина, її рухові дії, якості і функції її організму. Вичерпність і глибина пізнання спортсменом своєї рухової діяльності у всій багатогранності її проявів залежать насамперед від розв'язання завдань психологічної підготовки.

Отже, під психологічною підготовкою спортсмена розуміють процес цілеспрямованого розвитку і удосконалення його психіки для успішного пізнання ним рухової діяльності і свідомого регулювання емоційно-вольових проявів. Психологічна підготовка являє собою процес створення, підтримки і відтворення стану психічної готовності спортсмена до виступу на змаганнях, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Психологічна підготовка здійснюється в ході спортивного тренування.

Виходячи зі змісту розвитку підготовки й застосування засобу системного аналізу, можна виділити такі рівні в психологічній підготовці: психофізіологічний, власне психологічний і соціально-психологічний. Так, соціально-психологічний рівень вказує на такий «об'єкт» як змагання, де відбувається протиборство двох тактик, технік і сил, але об'єктом для дослідження й впливу для психолога тут є власне команда. Тому предметом дослідження виступають відносини в команді, вплив команди на розвиток особистості, її формування, а також вплив особистості та роль її в команді як колективі, становлення особистості й спортивного колективу[4].

Психологічний рівень вказує на відношення людини до самої себе, розкриваючи властивості, якості людини, що забезпечують здатність діяти. Тут предметом виступають не тільки знання й уміння, навички й звички, не тільки психічні процеси й функції, але й такі складні явища, як самосвідомість, самооцінка, світогляд і свідомість особистості – одним словом, відношення до себе як людської особистості.

Психофізіологічний рівень вказує на відношення людини до можливостей свого організму як анатомо-фізіологічної даності. При такій диференціації психологічної підготовки можна здійснити не тільки комплексність виховання, але й реалізувати системність у підготовці, тому що людина буде «охоплена» у всій своїй повноті, у всіх своїх проявах. Отже, при здійсненні такого підходу відкривається можливість будувати більш надійні прогнози. При такому підході можливий взаємозв'язок з іншими науками (соціологією, філософією, теорією фізичного виховання тощо) в галузі загальної підготовки як більш складно організованої соціально-технічної системи.

В центрі всієї проблематики психологічної підготовки залишається людина, незалежно від того, хто вона: тренер, організатор, спортсмен. Тому акцент сучасних досліджень зміщується в сторону особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але й психофізіологічними функціями. Зрозуміло, що процеси

навчання, управління, організації й формування в рамках підготовки й тренувального циклу протікають ефективніше, якщо вони опосередковуються особистістю спортсмена. Таке системно-діяльне подання дозволяє більш цілеспрямовано будувати систему підготовки з орієнтацією на комплексне виховання «всебічного гармонійного розвитку особистості» спортсмена. Основними завданнями при цьому є завдання діагностики й формування цілісної системи особистості. Психологічна підготовка здійснюється через [3, с.166]:

- вдосконалення вміння «володіти собою» – бути самим собою в напружених ситуаціях;
- розвиток психомоторної майстерності – «самоздійснення»;
- оптимізацію психічної регуляції рухів, дій вчинків та поведінки – тілесну майстерність;
- визначення психічного стану і напряму розвитку до вершин людських можливостей – саморегуляцію;
- зміцнення стану прилюдної самотності – збереження своєї самодостатності;
- користування психомоторними випробуваннями, які сприяють самоконтролю та коригуванню самоздійснення.

Отже, є всі підстави стверджувати, що психологічна підготовка передбачає активізацію психомоторних, пізнавальних, естетичних здатностей та розвиток моральних почуттів особистості, її готовності до вчинку. Вона пов’язана з психомоторною творчістю, підтримкою та відновленням психічної готовності до змагань та з досягненням високих результатів.

Застосування прийомів і засобів психологічної підготовки дає змогу виробляти у спортсменів прагнення самовиховання волі й активного самовдосконалення, вчить їх свідомо володіти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати власні рухи та дії в екстремальних умовах тренування, особливо спортивних змагань.

Висновки. Психологічна підготовка спортсмена органічно поєднується з його фізичною, технічкою і тактичною підготовкою і є невід’ємною складовою спортивної діяльності. Розкриття структури особистості, її експериментальне наповнення й практичне обмеження (спрямованість) становить основний зміст сучасної психології спорту**.** Психологічне підготування сприяє прискоренню розвитку найважливіших для спортивної діяльності психічних якостей. Для цього необхідно точно знати середовище змагань, у якому спортсмену в майбутньому доведеться виступати, особливості рухів і дій, що забезпечують умови, необхідні для перемоги над самим собою і над противниками. Це основні ознаки потреб, що повинні правильно формуватися з перших кроків заняття спортом і стати головними спонукальними мотивами в діяльності спортсмена.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у формуванні психологічного здоров’я спортсмена, тренера, що передбачає передусім, їх гармонізацію.

Гармонізація особистості спортсмена, тренера полягає у становленні особливої психологічної культури. Справжня психологічна культура особистості спортсмена, тренера полягає у культурі їх переконань, переживань, уявлень і впливів, що виявляється у відношенні і до самого себе (насамперед!), і до інших. Така культура є результатом поступового подолання невротичних – (тобто неавтентичних, ілюзорних) компонентів власного внутрішнього світу. Гармонізація особистості – це підвищення ступеня її автентичності, погодженості зі своєю сутністю.

Література

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта:/ Е.Н. Гогунов, Б.И.Мартьянов. Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. /Е.П.Ильин.– СПб.:Питер, 2008.– 352с.

3. Клименко В.В. Психологія спорту: / В.В. Клименко Навч. посіб. для студ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 423 с.

4. Ложкін Г.В., Драчук А.І., Костюкевич В.М., Бринзак С.С. Психологічний клімат спортивної команди: Навчально методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту / Г.В. Ложкін, А.І. Драчук, В.М. Костюкевич, С.С. Бринзак – Вінниця : ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2006. – 113 с.

5. Онищенко І.М. Психологія фізичної культури і спорту. / І.М. Онищенко «Вища школа», 1975. –192с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: / А.В. Родионов Учебник для вузов. – М., 2004. – 576 с.

8. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. /Р.С. Уэйнберг., Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001.– 335 с.

9. Штифурак В.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. /В.С.Штифурак – Вінниця, 2008. – 170 с.

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Яковлів Володимир, Гаврилов Микола

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Спортивна орієнтація юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.
В статті розкривається методика проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Показана ефективність визначення перспективності дітей до певного виду спорту на основі комплексної оцінки, що дає можливість розподілити юних легкоатлетів на п’ять рівнів рухової схильності. Обґрунтована послідовність проведення спортивної орієнтації до основних груп спеціалізацій легкої атлетики.

SPORTS ORIENTATION OF YOUNG ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING Yakovliv Volodymyr, Havrylov Mykola The sports orientation of young athletes on the stage of initial sports training. Vinnytsya State Pedagogical University named after M. Kotsyubynsky.
In the article the technique of sports orientation of young athletes at the stage of initial sports training youth sports schools. The efficiency of identification of promising children to a particular sport based on a comprehensive evaluation, which allows young athletes to distribute five levels of motor inclinations. Reasonable sequence of sports orientation of the main groups specializations athletics.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ Яковлев Владимир, Гаврилов Николай Спортивная ориентация юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки. Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского.
В статье раскрывается методика проведения спортивной ориентации юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ. Показана эффективность определения перспективности детей к определенному виду спорта на основе комплексной оценки, дает возможность распределить юных легкоатлетов на пять уровней двигательной предрасположенности. Обоснована последовательность проведения спортивной ориентации к основным группам специализаций легкой атлетике.

Ключові слова:

спортивна орієнтація, методика проведення, програма тестування, здібності, комплексна оцінка, рівні.

sports orientation, methods of program testing capacity, comprehensive evaluation level.

спортивная ориентация, методика проведения, программа тестирования, способности, комплексная оценка, уровни.

Постановка проблеми. Однією з основних причин втрати здібних легкоатлетів є орієнтація більшості тренерів на відбір здібних спортсменів вже в 11-12 літньому віці і наступна вузькоспеціалізована підготовка. Такий підхід не дозволяє залучити до занять

легкою атлетикою більшість бажаючих, знижує їхній інтерес і відбувається значний відсів дітей, особливо з груп початкової підготовки.

А саме в цьому віці починають формуватися інтереси і схильності дітей до визначених видів фізичної активності, проявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, а також схильність до тих, чи інших видів спорту. Це створює умови для успішної спортивної орієнтації юних легкоатлетів.

У зв'язку з цим дуже актуальною є проблема спортивної орієнтації юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій. Виявити задатки, оцінити їх і знайти відповідний вид спортивної діяльності – одне з питань, що має велике теоретичне і практичне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система визначення перспективності дитини до певного виду спорту, як вважає ряд авторів [1, 2, 6] повинна базуватися на комплексній оцінці, що дає можливість розподілити юних легкоатлетів на певні рівні рухової схильності. В даний час в контексті гуманістичної спрямованості освіти підростаючого покоління не залишилось без змін і взаємовідношення в системі «дитина-спорт». Якщо раніше мова йшла про відбір в той чи інший вид спорту, що по суті відображало позицію «дитина для спорту», то в світі гуманістичної парадигми «спорт для дитини». Такий підхід, як стверджують автори [3, 4, 5] буде сприяти як масовому приваблению дітей (і підлітків) до занять спортом, так дозволить більш якісно виявляти найбільш здібних дітей з орієнтацією на «великий» спорт (тобто здійснювати і відбір).

Мета роботи. Обґрунтувати ефективність методики проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Організація дослідження. Дослідження проведені в дитячо-юнацьких спортивних школах міста Вінниці, в яких взяло участь 120 юних легкоатлетів 10-12 років , які були розподілені в чотири експериментальні і одну контрольну групи.

Методика проведення спортивної орієнтації мала різну спрямованість до груп видів легкої атлетики: бігу на витривалість, спринту, стрибкам, метанням. В контрольній групі – до однієї групи видів легкої атлетики – спринту.

Обговорення. Аналіз результатів дослідження показав, що послідовна різноспрямована спортивна орієнтація до груп видів легкої атлетики підвищила ефективність виявлення рухових здібностей дітей в порівнянні з однією спрямованістю.

В таблиці (1, 2) представлені результати педагогічного експерименту за показниками, які характеризують рухові здібності юних стрибунів.

Як видно з таблиці 1, у хлопчиків вірогідні розрізнення виявлені за показниками: стрибок у довжину з місця ($p<0,001$), потрійний стрибок у довжину з місця ($p<0,001$), стрибок вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу ($p<0,01$), стрибок вгору з допомогою і без допомоги рук ($p<0,01$), стрибок у довжину з восьми кроків розбігу і з повного розбігу ($p<0,05$), час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу ($p<0,05$) і в бігу на 30 м з ходу ($p<0,05$).

Не виявлено вірогідних розрізнень тільки в довжині тіла ($p>0,05$) і ваго-ростовому індексі ($p>0,05$).

У дівчаток (таблиця 2) також виявлені вірогідні розрізнення за десяти показниками з одинадцяти, що характеризують рухові здібності юних стрибунів. Найбільші розрізнення виявлені в потрійному стрибку з місця ($p<0,01$) і стрибку в довжину з восьми кроків розбігу ($p<0,01$). За іншими показниками розходження мають 5-процентний рівень значимості.

Не виявлено вірогідних розрізнень, як і у хлопчиків, за показниками довжини тіла ($p>0,05$) і ваго-ростового індексу ($p>0,05$), що ми пояснюємо підбором юних стрибунів в основному за антропометричними даними.

Таблиця 1

Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (хлопчики 11 років)

№ п/п	Показники	Контрольна група $\bar{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\bar{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізнень
1	Довжина тіла, см	148,6±3,2	150,2±4,3	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	270,9±17,4	263,1±20,3	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	3,35±0,24	4,05±0,30	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	174,8±9,0	195,2±5,5	<0,001
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	29,6±2,5	33,0±2,1	<0,01
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	35,8±3,0	41,4±3,8	<0,001
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	552,9±12,1	578,8±16,0	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	34,0±2,7	39,8±3,8	<0,01
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	156,2±7,8	147,3±8,5	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	343,8±11,6	359,0±14,4	<0,05
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	381,8±20,6	409,5±23,7	<0,05

Примітка: вірогідність розрізнень дана за t-критерієм Стьюдента

Таблиця 2

Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (дівчатка 11 років)

№ п/п	Показники	Контрольна група $\bar{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\bar{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізнень
1	Довжина тіла, см	146,1±3,1	148,0±4,2	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	266,3±17,2	256,4±19,1	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	4,43±0,35	4,10±0,35	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	161,8±11,9	178,5±12,6	<0,05
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	26,5±2,5	30,0±2,0	<0,05
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	31,8±2,8	37,5±3,7	<0,05
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	530,2±11,6	552,4±15,8	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	30,1±2,5	35,2±3,7	<0,05
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	166,4±7,4	157,3±8,2	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	325,6±11,2	341,0±14,2	<0,01
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	320,1±13,1	343,1±21,1	<0,05

Примітка: вірогідність розрізнень дана за t-критерієм Стьюдента

Пропонується наступна методика проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Перший етап (вересень-листопад) починається з виявлення спортивних інтересів школярів (анкетування). Тут же проводиться обстеження юних легкоатлетів для виявлення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості за наступною програмою: антропометричні виміри (довжина тіла, вага, окружність грудної клітки – пауза), ЖЕЛ, станова сила, сила найсильнішої руки, біг на 30 м з ходу, стрибок за Абалаковим, біг на 300 м, біг 6 хв з урахуванням пройденої відстані, нахил уперед.

Другий етап (грудень-лютий-травень) – йде безпосередня орієнтація на заняття в різних основних групах спеціалізацій легкої атлетики за допомогою тренувальних програм переважної спрямованості до даних груп у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання.

Тривалість кожної тренувальної програми три тижні (9 занять).

Необхідно застосувати наступну програму тестування: при бігу на витривалість і спортивній ходьбі – біг на 30 м з ходу, біг на 60 м з високого старту, біг на 300 м, стрибок вгору за Абалаковим, абсолютна життєва ємність легень, максимальне споживання кисню, час затримки дихання на вдиху у спокої; при спортивній орієнтації до спринту і бар'єрного бігу – біг на 30 м з ходу, біг на 300 м, частота бігових кроків за 1 с, час простої реакції, час опори при бігу, стрибок вгору за Абалаковим, теппінг-тест; до стрибків – біг на 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, стрибок вгору за Абалаковим за допомогою і без допомоги рук, вистрибування вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу, час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, стрибок у довжину з невеликого розбігу; до метань – абсолютна станова сила, кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками через голову, з колін, метання ядра (350 г) однією рукою з підскоком на місці і з колін, метання тенісного м'яча (150 г) з місця, потрійний стрибок з місця, біг на 30 м з ходу.

Пропонується наступна методика визначення адекватності основного виду легкої атлетики здібностям дітей, що займаються.

Результати кожної дитини оцінюються за 10-бальною шкалою по кожному тесту. Далі знаходимо суму балів і показник схильності основного виду легкої атлетики здібностям дітей:

$$ПС = \frac{\text{сума балів за тестами}}{\text{кількість тестів}} \qquad I \le K \le 10$$

Показники схильності кожного основного виду порівнюються між собою, і за найменшим визначається основний вид легкої атлетики, який найбільш відповідає здібностям дітей. При цьому можливі три результати. Якщо показники рівні чи мають відхилення від 0,1 до 0,3 умов.од, то юному легкоатлету рекомендується займатися багатоборством, але і надається право вибору групи спеціалізацій відповідно до його інтересів.

Якщо основний вид легкої атлетики, найбільш адекватний здібностям дитини, що займається, збігається з його інтересами, то орієнтація здійснюється без особливого педагогічного втручання.

Найбільш складним і відповідальної є третій випадок, коли інтереси не збігаються з групою спеціалізації, яка найбільше відповідає здібностям юного легкоатлета. У даному випадку необхідне здійснення заходів щодо розвитку інтересу і формуванню мотивів занять до даної групи спеціалізації. Якщо протягом відведеного часу сформувати інтерес у дітей,

що займаються не вдалося, їх зараховують у групу початкової підготовки третього року навчання в той вид, до якого в них інтерес є. Однак формування інтересу в цих дітей до групи спеціалізацій, що відповідає їхнім здібностям продовжується і надалі.

У таблиці 3 представлені показники рухової схильності, для оцінки здібностей дітей в групах початкової підготовки ДЮСШ до основних груп спеціалізацій легкої атлетики за рівнями.

Таблиця 3

Показники рухової схильності

Рівні рухової схильності	Показники рухової схильності, умов.од.
Високий	від 1 до 2,8
Вище за середнє	від 2,9 до 4,6
Середній	від 4,7 до 6,4
Нижче середнього	від 6,5 до 8,2
Низький	від 8,3 до 10,0

У групи початкової підготовки третього року навчання рекомендується зараховувати тих займаючихся, які мають високий, вище за середній і середній рівні рухової схильності до визначеної групи спеціалізацій легкої атлетики.

Дітям, які мають нижче середнього і низький рівні рухової схильності до груп спеціалізацій легкої атлетики, рекомендується інший вид спорту.

Висновки:

1. В результаті проведеного дослідження обґрунтована методика проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

2. Спортивну орієнтацію в легкій атлетиці необхідно проводити до основних груп спеціалізацій (у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання) з урахуванням інтересів дітей, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

3. Представлені рівні рухової схильності юних легкоатлетів за результатами оцінки їх в групах початкової спортивної підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл до основних груп спеціалізацій легкої атлетики дозволять підвищити ефективність її оцінки.

Література:

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л.А. Семенов. – Москва: Сов. спорт, 2005, - 142 с.

2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П. Губа. – Москва: Терра спорт, 2003. – 208 с.

3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков . - Киев: Вежа, 1997. 126 с.

4. Зеличенок В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.Г.Губа. – М.: Терра спорт, 2000. – 237 с.

5. Яковлів В.Л. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки / В.Л. Яковлів. – Вінниця: Планер, 2006. – 148 с.

6. Яковлів В.Л. Технологія прогнозування схильності юних легкоатлетів 10-12 років до спортивної діяльності / В.Л. Яковлів, О.П. Яковліва // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця. - № 17. – 2014. – С. 566-571.

THE ORIENTATION OF TRAINING LOADS OF SHOCK MICROCYCLES OF QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN COMBINED EVENTS

Vadym Adamchuk
Vinnytsia State Pedagogical University named after Myhailo Kotsiubynskyi

Abstract:
This article highlights the issue of orientation training loads shock microcycles in training all-around athletes. The proper rotation of stress with relaxation create favorable conditions that stimulate adaptive responses in the body of all-around athletes. Also presented the qualified all-around athletes` program of 7-day shock microcycle in a specially-preparatory mesocycle and 5-day shock microcycle of pre-competitional mesocycle.

СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УДАРНИХ МІКРОЦИКЛАХ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БАГАТОБОРСТВІ Адамчук Вадим У даній статті висвітлені питання щодо спрямованості тренувальних навантажень ударних мікроциклів у підготовці легкоатлетів-багатоборців. Правильне чергування таких навантажень з відпочинком створюватиме сприятливі передумови, які стимулюватимуть адаптаційні реакції в організмі багатоборців. Також представлено програму кваліфікованих багатоборців 7-денного ударного мікроциклу у спеціально-підготовчому мезоциклі та 5-денний ударний мікроцикл передзмагального мезоциклу.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В УДАРНЫХ МИКРОЦИКЛАХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МНОГОБОРЬЕ Адамчук Вадим В данной статье освещены вопросы относительно направленности тренировочных нагрузок ударных микроциклов в подготовке легкоатлетов-многоборцев. Правильное чередование таких нагрузок с отдыхом создавать благоприятные предпосылки, которые будут стимулировать адаптационные реакции в организме многоборцев. Также представлена программа квалифицированных многоборцев 7-дневного ударного микроцикла в специально-подготовительном мезоцикле и 5-дневной ударный микроцикл передзмагального мезоцикла.

Keywords:
combined events, qualified athlete, shock microcycle, training, supervision, tools, programming, direction, training sessions, load, volume.

багатоборство, кваліфікований спортсмен, ударний мікроцикл, підготовка, контроль, засоби, програмування, спрямованість, тренувальне заняття, навантаження, обсяг.

многоборье, квалифицированный спортсмен, ударный микроцикл, подготовка, контроль, средства, программирование, направленность, тренировочное занятие, нагрузка, объем.

Formulation of the problem. Analysis of recent research and publications.

In the training system of athletes, including athletes of combined events, experts distinguish structural elements such as the long-standing training, annual training (training periods and macrocycles) mezocycles, microcycles and just training session [8,9,10]. There are no major and minor elements among these structural formations. Each of them, regardless of duration, solve specific tasks and has a corresponding meaning.

One of the trends of modern training system of combined events athletes, which is implemented in the construction of shock microcycles, is the desire to maximize the usage of both quantitative and qualitative characteristics of the training process. Targeting the maximum possible volume characteristics and intensity of training, the large number of studies with large and heavy loads, typical for most training systems of the strongest combined events athletes in the 1980-1990-ies, now replaced by more effective for all components of the training process [3]. The reason for this is awareness of the fact that the three-dimensional characteristics are effective only to the point at which the quality of training process does not suffer and there is no risk of fatigue, injury, occupational diseases.

According to the experts [8,12,13] microcycles duration can range from 3-4 to 10-14 days. The most common seven-day microcycles that match the duration of the calendar week are in good agreement with the general Diet of all-around athletes. Microcycles of another duration are usually planned in competitive period, due to the need for regime change activities, the formation of a specific disability rate due to specific conditions responsible for future events.

Various literature in which the technique of building drums microcycles in qualified athletes` training, it is recommended to plan 2-3 training sessions with large loads [6,9,10]. In determining

the amount of such studies tend to orient the length of the flow of reduction processes. In planning sessions with large loads in shock microcycle of qualified all-around athletes, authors rightly orient the need to account for fatigue, which is caused by the occupation and duration of flow reduction processes after them.

Purpose and Organization of study: based on an analysis of the literature, working experience of combined events trainers, personal experience to determine the orientation training loads shock microcycles in training skilled all-around athletes that will improve results in the competition. The study was conducted on the basis of Vinnytsia SDYUSSHOR "Colossus" in athletics in the period from 1 December 2016 to 25 February 2017. Qualification of all-around athletes Candidate of Master sports and Master of sport of Ukraine.

Research methods. The paper used the following methods: analysis of the literature, teacher observations, surveys, training of timekeeping, pulsometry (Polar RS800CX), methods of mathematical statistics.

Results and discussion. Microcycle is a few training sessions, aimed at addressing certain specific objectives of the training process [9]. Qualified all-around athletes use usually different thrust load in a weekly cycle training process. Proper rotation of stress with relaxation creates favorable conditions that stimulate adaptive responses in the body. The structure of all-around athlete`s microcycle should be taken into account with the individual characteristics of a particular athlete and conditions of the training sessions.

Percussion (developing) microcycles are characterized by high total workload and high stress. Their main task - stimulation of the adaptive processes in the organism of all-around athletes and resolve technical and tactical, physical, psychological and integrated training [2]. Because of the shock microcycles constitute the main content of the preparatory period. Shock microcycles are widely used in specially-preparatory mesocycle (Table. 1).

Table 1

The content and orientation of training sessions of qualified all-around athletes of 7-day shock microcycle specially-preparatory mesocycle

Days of the week	The orientation of training sessions	The content of training sessions
Monday	Technical, speed, speed-strength	Warm-up: (2000 m), special exercises, stretching; sprint running 2h30m, 2h60m; running hurdles - 60-70m - 3.4 g; high jump with 5-7 running steps - 10-15r; shot put - 12-16r.
Tuesday	Technical, speed-strength, strength	Warm-up: (2000 m); special exercises, stretching; pole vault after bar 10-12 running steps - 10-12 p; javelin; Power and speed-strength exercises in the gym.
Wednesday	Technical, speed-strength, speed, special endurance	Warm up: (2000 m), special exercises, stretching; running with low start - 6-8r .; long jump of 12 running steps - 10-15r and full takeoff - 4.5 g; 200m run - 2p after 1 min. rest.
Thursday		Sauna, pool.
Friday	Technical, speed-strength	Warm-up: (2000 m), special exercises, stretching; running hurdles - 50 meters - 5.8 g; high jump of 7 running steps - 8.10 g and complete springy steps - 10-12 p; shot put - 15-18 g.
Saturday	Technical, speed-strength, special endurance, strength	Warm-up: (2000 m), special exercises, stretching; pole vault with 10-12 running steps - 10-15r; discus - 20-22 g, running 300m - 4p (80-90%); Power and speed-strength exercises in the gym.
Sunday		Recreation

This model of 7-day shock microcycle specially-preparatory mesocycle allows all-around athletes to create versatile and powerful incentive for the occurrence of adaptive responses in activities with large loads of different orientation [2,5]. Also provides conditions for their flowing and full recovery.

The analysis of the literature, analyzing the diaries of the training process of highly qualified all-around athletes, personal experience, we determined that in pre-competitional mesocycle highly qualified all-around athletes apply the standard model of 5-day shock microcycle (Fig. 1) [1,8,9]. The first day - training with average load, the second and fifth days - training with large loads of different orientation, the fourth day is dedicated to rest and restorative procedures (renewable) [14], the third - a significant burden. Training is planned once a day. Basic exercises in each of the sessions are focused on specific training, usually two or three kinds decathlon.

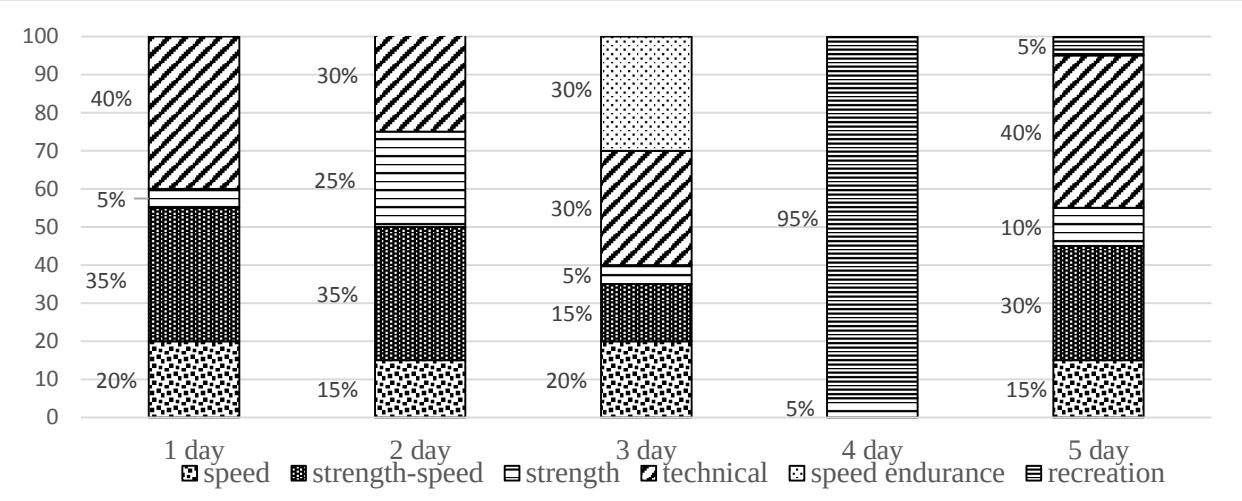


Fig. 1. The orientation sessions of 5-day shock microcycle of pre-competitional mesocycle of qualified athletes who specialize in athletics-around

In the process of teaching observation of all-around athletes training sessions [4,7] we determined the duration of training, the number of calories expended, coefficient of magnitude and intensity of loading 5-day shock microcycle (Tabl. 2).

Table 2

Parameters of training work of the 5-day shock microcycle of pre-competitional mesocycle of qualified athletes who specialize in combined events

Training days	**1st Day**	**2nd Day**	**3rd Day**	**4th Day (Rest)**	**5th Day**
The focus of the training sessions	Technical, speed, speed-strength	Technical, speed-strength, speed, power	Technical, speed-strength, speed endurance	Renewable	Technical, speed-power
The load	Average	Great	Great	-	Average
Training duration, hours	2,05,49	2,18,43	2,00,13	-	1,45,18
Number of calories, kcal	1001	1134	1450	-	958
LF,points	699,4	785	835	-	635
IF T. L., mark·min^{-1}	5,9	6,9	7,5	-	5,8

* LF - the load factor

* IF $_{T.\ L.}$, mark·min^{-1} - intensity factor

By analyzing the structure and orientation of shock microcycles in competitive period, high qualified all-around athletes do not plan more than five training sessions with a small total volume of work, and exceptionally high quality-rounded training exercises. Some of them are used mainly at improving certain technical points, increasing power and speed-power characteristics, others are focused on the work of sprinter character, in the third speed-power operation is combined with a series, aimed at developing special endurance and increase anaerobic capacity [15,16].

Also, by the organization of the weekly cycle and the determination of its content one should also focus on the condition of the athlete, the individual characteristics of a particular athlete and conditions of the training sessions must be taken into account.

Conclusions. The analysis of scientific literature, a survey of leading coaches, analyze of own sports training experience allowed to enhance view of a rational construction of training process in the men's all-around athletics, namely shock microcycle. It was also found that in pre-competitional mesocycle the highly qualified all-around athletes apply the standard model of 5-day shock microcycle, of which the first day - training with an average load, the second and fifth days - training with large loads of different orientation, the fourth day is dedicated to rest and recovery rocycle with load from different directions in the preparatory period.

Observance of the major challenges, the usage of effective tools and the orientation of training loads in sports training shock microcycle of qualified all-around athletes will contribute to the successful preparation and better results in competitions.

The prospect of further research is to determine the dynamics and direction of the training load during training and competition mesocycles within the macrocycle yearprocedures (renewable) and third - a significant burden. And the use of 7-day shock mic.

Literature:

1. Адамчук В.В. Параметри тренувальної роботи кваліфікованих легкоатлетів багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань зимового сезону / В. В. Адамчук // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч. 2 – С. 68-72.

2. Адамчук В.В. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів / В. В. Адамчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ладно ЛТД», 2016. С. 109-113.

3. Адамчук В.В. Історія розвитку чоловічого легкоатлетичного багатоборства та його сучасний стан в Україні / В.В. Адамчук // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 3 К (84)17. С. 15-19.

4. Адамчук В.В Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів багатоборців / В.В. Адамчук // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / Костюкевич В.М., Врублевський Є. П., Вознюк Т.В. [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця ТОВ «Планер», 2017. С. 144-155.

5. Асаулюк І.О. Швидкісно-силова підготовка семиборок 12 - 14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / І.О. Асаулюк, 2000.- 212 с.

6. Добринська Н.В. Вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві: дис. …канд. наук з фіз. вихованню та спорту: 24.00.01 / Наталя Володимирівна Добринська; МОНУ, НУФВСУ. – К., 2015.- 226 с.

7. Костюкевич В.М. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / В.М. Костюкевич // // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті:

монографія / Костюкевич В.М., Врублевський Є. П., Вознюк Т.В. [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця ТОВ «Планер», 2017. – 218 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н Платонов. − К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1 −2015. – 680 с.

9. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье / В.Д. Полищук. – К.: Наук.світ, 2001. - 252 с.

10. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. - [5th ed.]. - Champaign IL: Human Kinetics, 2009.- P. 63-84.

11. Friedrich W. Zum Problem der Supercompensation / W. Fried rich, H.Moeller // Leistungssport. - 1999. - N 5. - S. 52.

12. Haff G.G. Training integration and periodization / G.G. Haff, E.E. Haff // NSCA's program design / National Strength and Conditioning Association. - ed. by J. R. Hoffman. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. - 325 p.

13. Hottenrott K. Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen / K.Hottenrott, G. Neumann. — Meyer und Meyer Verlag, 2010. — 343 s.

14. Johnson J. A. Applied sports medicine for coaches / J. A. Johnson, E.M.Haskvitz, B. Brehm. - Baltimore: Wolters Kluwer / Lippincott Williams and Wilkins. - 2009. - P. 370.

15. Kenney L. W. Physiology of sport and exercise / L. W. Ken ney, J.H.Wilmore, D.L. Costill. - Champaign: Human Kinetics, 2012. - 621 p.

16. Robinson J.M. Effects of different weight training exercise / rest intervals on strength, power, and high intensity exercise endurance / J.M. Robinson, M.H.Stone, R. L. Johnson [et al.] // J. Strength Cond. Res. - 1995. - Vol. 9 (4). - P. 216-221.

MODERNIZATION OF LEARNING AND TRAINING PROCESS OF FEMALE HANDBALL PLAYERS AT THE AGE OF 11 – 12 AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING ACTIVITIES

Shuba Lyudmila

Zaporizhzhya National Technical University (Zaporizhzhya)

Annotation:
The article is devoted to the search of new approaches that are aimed at the improvement of handball training system. The author analyzes contemporary methods and existing means of improving physical skills of female handball players at initial stage of training. The article represents a new approach of learning and training process modernization for girls at the age of 11–12; the method is bases on creatively different usage of training time. The author introduces elective training hours to annual learning and training plan. The updated methodology focuses training process on the increasing of general and special physical preparedness level that influences the results positively

МОДЕРНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГАНДБОЛІСТОК 11 – 12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ Шуба Людмила Дослідження присвячене пошуку нових підходів спрямованих на удосконалення тренувальної системи в гандболі. Проаналізовано сучасний стан існуючих методик та засобів розвитку фізичних якостей гандболісток на етапі початкової підготовки. В науковій роботі представлений новій підхід модернізації навчально-тренувального процесу дівчат 11-12 років при використанні нестандартного розподілу навчальних часів. Доповнені варіативні частини річних планів навчально-тренувальних занять. Удосконалена методика спрямована на підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що позитивно впливає на результат.

МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОК 11 – 12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Шуба Людмила Исследование посвящено поиску новых подходов направленных на усовершенствование тренировочной системы в гандболе. Проанализировано современное состояние существующих методик и средств развития физических качеств гандболисток на этапе начальной подготовки. В научной работе представлен новый подход модернизации учебно-тренировочного процесса девочек 11 – 12 лет при использовании нестандартного распределения учебных часов. Дополнены вариативные части годовых планов учебно-тренировочных занятий. Усовершенствованная методика направлена на повышение уровня общей и специальной физической

подготовленности, что позитивно влияет на результат.

Key words:
methodology, handball, sport training, physical skills, physical preparedness.

методика, гандбол, спортивне тренування, фізичні якості, фізична підготовленість

методика, гандбол, спортивная тренировка, физические качества, физическая подготовленность.

Introduction. Solution of contemporary problems of achieving high results in sport necessitates research and development of sport among children and juvenile [4, 6].

Enhancing the effectiveness activities among children and youth sport schools as well as specialized school for Olympic trainees that play a key role in high-class sportsmen preparation is impossible without in-depth research in the field of Sport Science. It is undeniable that childhood age is basic for general and special physical fitness as well as technical and tactical skills formation, which are essential for achieving the level of master of sports of international class in the future [2, 5, 7].

Furthermore, at each stage of long-term sport training, experienced coaches make health promotion and physical fitness of the child a priority the same as it is required in training process in adulthood [3, 10].

Problems of preparation of sports reserve in handball are connected with improving of athletes' initial training; searching of tools and techniques for ensuring effective and lasting mastery of motor abilities and skills [1, 6, 9].

In handball, as in other game kinds of sports, formation and improving of motor skill have great importance. The motor skill is one of the basic sides of human preparedness for sports activities. It serves as the foundation for new skills. Motor activity may be successful if it is based on formed skill stability. In handball, it determines athlete's proficiency.

Review of recent papers and publications. The paper of S. Kushniryuka [3] describes the competitive activity of high qualification handball players as the basic requirement for the level of their physical preparedness. The research of J. Kozina, V. Slyusareva, E. Volkov [2] based on the results of correlation and factor analysis, demonstrates that indicators of throws accuracy, speed-strength abilities and anthropometric parameters are leading factor in effective training process structuralization and competitive activities performance. T. Tymush [5] outlines major aspects in methods of techniques and tactics teaching in handball.

The research of leading foreign scholars such as A. H. Saeterbakken, R. van den Tillaar, S. Seiler [9] and H. Wagner, T. Finkenzeller, S. Würth, S. P. von Duvillard [10] are focused on investigation of the most effective ways of organizing training process for female handball players. The scholars analyze internal team communication as well as representation of personal abilities and skills of each player.

The empirical approach to problem as well as the analysis of research and methodology literature sources show that the formation of the necessary skills and abilities among handball players on the initial stage has no sufficient scientific justification yet. In the process of learning and training, there are mistakes and errors repetition in the technology of techniques implementation that leads to the extension of initial training period. There is a formed stereotype of classes that cannot cause new motivation background and existing aggravators do not create necessary conditions for increasing the efficiency of general and special training at initial stage [1, 5, 8].

The established system of preparation reduces the effectiveness of training achieving the objective; it does not contribute to maintaining interest to sports among children. The above-mentioned problems lead the scientists and trainers to the search for new approaches in improving the learning and training process as well as advancing training resources.

The objective – to improve and experimentally test the methodology of general and special physical preparedness improvement among female handball players at the age of 11 – 12.

Results of research. The stage of initial training (phase of initial sports specialization) is the "foundation" for sports activities of a young handball player. The main task at this stage is providing comprehensive physical preparedness of athletes; subsequent mastering rational sports technique among players; creation of favorable preconditions for achieving the best results [4, 5].

On the base of the above-mentioned material, there is an annual plan of work (Table 1) in control group (hereinafter referred to as – C. G.) and experimental groups (hereinafter referred to as – E. G.).

Due to the fact, that it is the most important planning document for the implementation of our advanced techniques, we represent in our paper. Furthermore, this table allows comparing planning time in control and experimental groups.

The main task of the time plan design is to evaluate the level of preparedness of the athlete, his/her age, sports qualification, experience in handball, calendar of sporting events, peculiarities of the sport kind, conditions of learning and training process that can determine the indicators of athlete's simulated state at the scheduled period.

In accordance with the annual plan of work in control and experimental groups, the methodology is developed in accordance with the temporal structure and consists of macro-cycles, meso-cycles and micro-cycles.

Macro-cycle is a long-term training cycle six-month type (in some cases it can be shortened to 3 – 4 months), annual type or years long type. This type of training cycle is connected to development, stabilization and temporary loss of sport form and includes a range of completed periods, stages and meso-cycles.

Meso-cycle is kind of training cycle with average duration from 2 to 6 weeks. Meso-cycles consist of a relatively completed number of micro-cycles.

Table 1

The annual plan of work in control and experimental groups

Types training	Amount of hours		IX		X		XI		XII		I		II		III		IV		V	
	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.	C.G.	E.G.
1. Theoretical training	10	12	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
2. General physical training	90	70	10	10	10	10	10	10	10	9	10	12	10	8	10	5	10	5	10	5
3. Special physical training	90	110	10	10	10	10	10	10	10	11	10	12	10	12	10	15	10	15	10	15
4. Technical training	45	48	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	6
5. Tactical training	21	26	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3
6. Game training	5	6	2	1	-	1	-		1	1	-	1	-		-	1	-	1	2	-
7. Test games, competitions	12	12	-		-		3	3	-		3	3	-		3	3	-		3	3
8. Checking qualifying standards	19	8	3	3	-		1	-	1	1	3	-	3	1	1	-	1	-	6	3
General amount of hours	292	292	33	32	30	31	33	32	30	30	34	33	31	30	33	35	29	33	39	36

Table 2 represents detailed information on percentage rating distribution of training activities types in experimental group

Table 2

Percentage rating distribution of training activities types in experimental group

№	Type of activity	I meso-cycle	II meso-cycle	III meso-cycle	IV meso-cycle
1	Theoretical training	5%	5%	5%	2,5%
2	General physical training	45%	30%	20%	15%
3	Special physical training	20%	30%	40%	45%
4	Technical and tactical training	15%	20%	30%	35%
5	Action-oriented games	20%	20%	10%	5%

Micro-cycle is a short-term small cycle of training activities, mostly it is associated with a week or net to week's duration of training, it usually consists from two to four training classes.

Meso-cycle consists of 8 micro-cycles (8 weeks). There are 4 training sessions each week. Micro-cycles are designed in accordance with the correlation to the percentage rating distribution of training activities types in meso-cycle.

This approach is based on increase in the amount of training loads dynamics with a slight growth general intensity of training. Although, the intensity of exercise also grows, the degree of its increase is limited in a narrower range than the increase in total volume.

Is necessary to notice that the decisive factor in the development of physical qualities among the children in control and experimental groups is consideration of sensitive periods of physical qualities and comprehensive approach at physical training classes.

Competently organized process of general and special physical training of children of experimental group is aimed at both diverse and proportional development of motor characteristics.

The obtained data of general physical preparedness level after the experiment show that the groups are homogeneous in general taking into consideration the results of the tests: "running 30 meters, s." (V – 6,14% C.G., V – 5,91% E.G.), "shuttle running for 100 meters distance meters per seconds" (V – 8,21% C.G., V – 7,86% E.G.).

According to tests of "standing long jump, m." (V – 7,67% C.G., V – 7,01% E. G.), "handball throwing in a standing position, m." (V – 7,13% C.G., V – 5,16% E. G.), "handball throwing with both hands in a sitting position, m." (V – 8,55% C.G., V – 7,94% E. G.), there are medium fluctuations in measurement results.

The results of "running 30 m, s" test for the control and experimental groups are pro tanto 5,44± 0,83 s and 5,12± 0,58 s ($p<0,05$). The results of "standing long jump, m." test for the control and experimental groups are pro tanto 181, 00 ± 0,88 m. and 198,00 ± 0,58 m. ($p<0,01$). The results of "handball throwing in a standing position, m." test for the control and experimental groups are pro tanto16,50 ± 0,63 m. and 21,00 ± 0,51 m. ($p<0,05$). The results of "handball throwing with both hands in a sitting position, m." test for the control and experimental groups are pro tanto 6,50 ± 0,51 m. and 8,50 ± 0,49 m. ($p<0,05$).). The results of "shuttle running for 100 meters distance meters per seconds" test for the control and experimental groups are pro tanto 30,03 ± 0,94 s. та 28,16 ± 0,75 s. ($p<0,05$).

The received data of special physical preparedness level after the experiment exemplify that the groups are homogenous taking into account the tests indexes of "30 miters distance handball dribble with the help of right hand, seconds" (V – 6,12% C. G., V – 5,61% E. G.); "handling of the

ball goal in 30 seconds, times" (V – 5,97% C. G., V – 5,78% E. G.); "exactitude of handball throwing, times" (V – 6,61% C. G., V – 5,92% E. G.).

For the tests, "30 miters distance handball dribble, seconds" (V – 7,18% C. G., V – 6,02% E. G), and "30 miters distance handball dribble with the help of left hand, seconds" (V – 5,33% C. G., V – 4,17% E. G), fluctuations in measurement results are average.

The test results "30 miters distance handball dribble, seconds" in experimental group and control group are pro tanto 5,69 ± 0,88 seconds and 5,31 ± 0,28 seconds ($p<0,05$). The test results "30 miters distance handball dribble with the help of right hand, seconds" are pro tanto 8,98 ± 0,48 seconds and 8,29 ± 0,28 seconds ($p<0,05$). The test results "30 miters distance handball dribble with the help of right hand, seconds" are pro tanto 10,06 ± 18,14 seconds and 9,96 ± 19,14 seconds ($p<0,05$). The test results "exactitude of handball throwing, times" are pro tanto 1,04 ± 0,69 and 1,04 ± 0,51 ($p<0,01$). The test results "handling of the ball goal in 30 seconds, times" are pro tanto16,14 ± 1,64 and 15,04 ± 1,29 ($p<0,05$).

Thus, the statistics data received during the experiment conduction represent quantitative characteristics of the two different methodologies of teaching handball among female children at the age of 11–12 and prove the existence of differences between the above-mentioned methodologies.

As a result, based on the conducted experiment it is shown that the development of physical qualities gained with the help of the experimental methodology has positive influence on training process of 11–12 years old girls and can be implemented into training process.

Conclusion. The contemporary methods and techniques for the development of general and special physical preparedness for female players at the age of 11–12 that specialize in handball are analyzed. The methodology of physical qualities development for the girls aged 11–12 that go in for handball is upgraded taking into account the analyze of specialized literature. The upgraded methodology includes such blocks as block of theoretical knowledge, general physical preparation, specialized physical preparation, technical and tactical preparation and action-oriented games.

The selected themes reflect major and minor aspects of handball preparation that are urgent for female players and can contributed to motivation development of the chosen kind of sport;

General physical preparedness. In this preparation block, there are exercises that are focused on maximum preparation of the female body for the training process; the exercises are not repetitive;

Special physical preparation. This block describes multifaceted process, that represents great amount of specially selected techniques and methods focused on the female athletes development and provides necessary preparation for the achievement of the maximum results in sport activities;

Technical and tactical preparation. This block is designed for acquisition and improvement of technical and tactical knowledge, skills and competences as well as tactical thinking of female handball players;

Action-oriented games. The games are specially chosen the way that they can simulate game situations for the improvement of sports activity among female players;

The article evaluates the efficiency of the improved methodology taking into account the indexes of the control and experimental group, the indexes were obtained during the research period.

The tests, in particular, are focused on the general physical preparedness control and the largest increase can be seen in tests: "handball throwing in a standing position, m.": C. G. – 8,94%; E. G. – 12,98 %; "handball throwing with both hands in a sitting position, m.": C. G. – на 6,49 %; E. G. – 11,17 %.

The distinction among experimental and control group in such tests as "30 miters distance running": C. G. – 6,51 %; E. G. – 8,12 %; "standing long jump, m." C. G. – 10,47 %; E. G. – 13,26%; "shuttle running for 100 meters distance meters per seconds": C. G. – 8,64%; E. G. – 11,69%.

The distinction in experimental and control groups are relatively small and do not go beyond the statistical error.

Among the tests designed for specific physical preparedness control the largest increase can be seen in tests: “30 miters distance handball dribble with left hand” C. G. – на 4,07 %; E. G. – на 9,69 %; “30 miters distance handball dribble with right hand”: C. G. – на 4,25 %; E. G. – на 8,87%.

The distinction among experimental and control group in such tests as “30 miters distance handball dribble” C. G. – на 7,04 %; E. G. – на 12,56 %; “handling of the ball goal in 30 seconds, times” C. G. – 5,11 %; E. G. – 10,41%; “exactitude of handball throwing, times”: C. G. – 7,52 %; E. G. – 12,22 %.

Analyzing the above-mentioned indexes, we can conclude that the improved methodology has relatively positive effect on the female athletes in comparison with the traditional methodology of training and can be implemented into the training process at initial stage for female handball who are 11–12 years old.

Perspectives of further research. The investigation of the efficiency of the proposed methodology is going to be implemented preparation into training at the whole initial stage.

References:

1. Гончаренко В.Е. Методика комплексной оценки эффективности игровой деятельности гандболистов /В.Е. Гончаренко //Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 42 – 44.

2. Козіна Ж.Л. Факторна структура підготовленості гандболістів високого класу / Ж.Л. Козіна, В.Ф. Слюсарев, Є.П. Волков // Педагогіка, психологія та мед-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 13. – С. 39 – 47.

3. Кушнирюк С. Г. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности / С. Г. Кушнирюк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2003. – № 24. – С. 130 – 138.

4. Павлюк І. Становлення і розвиток гандболу в Україні /Павлюк І. // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 197 – 201.

5. Тимуш Т. Н. Основы методики обучения технике и тактике гандбола : учеб.-метод. пособие / Т. Н. Тимуш. – Тирасполь : [б. и.], 2008 – 82 с.

6. Цапенко В. А. Соревнования и соревновательная деятельность в гандболе : учеб. пособие / В.А. Цапенко, А. Е. Гусак, Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ЗДУ, 2004. – 82 с.

7. Kovacs P. The preparation of a women’s first league team: technical, tactical, physical preparation and team building / P. Kovacs // European handball periodical. – Austria, Vienna, 2007. – P. 18 – 24.

8. Rink J.E. Designing the physical education curriculum: promoting active lifestyles / J. E. Rink. – Boston : McGraw-Hill Higher Education, 2009. – 250 p.

9. Saeterbakken A. H. Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. [Електронний ресурс] / A. H. Saeterbakken, van den R. Tillaar, S. Seiler. // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2011. – №25. – P. 712–718. – Режим доступу до ресурсу: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20581697

10. Wagner H. Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review [Електронний ресурс] / H.Wagner, T. Finkenzeller, S. Würth, S. P. von Duvillard. // Journal of Sports Science and Medicine. – 2014. – №13. – С. 808 – 816. – Режим доступу до ресурсу: http://www.jssm.org/volume13/iss4/cap/jssm-13-808.pdf

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СКОЛІОТИЧНОЇ ХВОРОБИ У ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З УРАХУВАННЯМ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСУ

Афанасьєв Сергій
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотації:

Визначено позитивний вплив програми фізичної реабілітації на гомеостатичні можливості вегетативної нервової системи у дітей з порушеннями постави. Значно покращилися показники адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. Збільшилася кількість школярів з задовільним адаптаційним потенціалом, достовірно зменшилася питома вага дітей з функціональною напругою. Незадовільна адаптація практично не спостерігалася.

WAYS OF PREVENTION OF DEVELOPMENT OF SCOLIOTIC ILLNESS IN SCHOOLCHILDREN WITH USE OF MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION TAKING INTO ACCOUNT AUTONOMIC TONE Afanas'yev Serhiy Positive impact on physical rehabilitation programs homeostatic capabilities of the autonomic nervous system in children with posture. Significantly improved performance adaptive capacity of the cardiovascular system. The number of pupils with satisfactory adaptation potential, significantly reduced the proportion of children with functional tension. Unsatisfactory adaptation practically not observed.

ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С УЧЕТОМ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА **Афанасьев Сергей** Определено положительное влияние программы физической реабилитации на гомеостатические возможности вегетативной нервной системы у детей с нарушениями осанки. Значительно улучшились показатели адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы. Увеличилось количество школьников с удовлетворительным адаптационным потенциалом, Достоверно уменьшился удельный вес детей с функциональным напряжением. Неудовлетворительная адаптация практически не наблюдалась.

Ключові слова:
Вегетативний тонус, адаптаційний потенціал, порушення постави, сколіотична хвороба, фізична реабілітація.

Vegetative tone, adaptive capacity, posture, scoliotic disease, physical rehabilitation.

Вегетативный тонус, адаптационный потенциал, нарушение осанки, сколиотическая болезнь, физическая реабилитация.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Корекція постави у дітей залишається актуальною проблемою, враховуючи збільшення кількості школярів з функціональними розладами опорно-рухової системи та тенденцією цих порушень до прогресування. За даними дослідників серед функціональних розладів і захворювань поширені порушення постави [2,1,5,6].

Як відомо, молодший шкільний вік є одним з критичних періодів розвитку дітей, що характеризується зміною їх соціальних умов у зв'язку з початком систематичного навчання в школі, особливостями психофізіологічного розвитку, формуванням регуляторних систем, що мають важливе значення в процесі адаптації організму дитини. У середньому шкільному віці у дитини починається статеве дозрівання, що збігається з періодом завершення біологічного дозрівання організму, істотно змінюється гормональний фон.

Порушення постави у дітей визначаються змінами діяльності взаємопов'язаних функціональних систем, супроводжуються розладами в узгодженій діяльності контролюючих систем організму [4,3].

Серед них особливу роль відіграє вегетативна нервова система (ВНС), дисбаланс в якій може бути як причиною, так і наслідком порушень опорно-рухової системи [5,11].

Недостатня увага до цієї проблеми і несвоєчасна корекція функціональних порушень хребта в дитячому віці призводять до формування захворювань не тільки кістково-м'язової системи, але й інших органів і систем, що в зрілому віці стає причиною зниження або втрати працездатності [8,9].

Тим часом за останнє десятиліття майже не приділялося уваги об'єктивній оцінці вегетативної регуляції, хоча, як відомо, однією з умов в розробці оптимальних реабілітаційних технологій для дітей з деформацією хребта є підготовленість серцево-судинної і вегетативної нервової систем дитини до фізичних вправ.

Тому вивчення особливостей їх функціонування у дітей з порушеннями постави є досить перспективним для планування реабілітаційних заходів.

Мета роботи: вивчити вплив фізичної реабілітації на гомеостатичні можливості вегетативної нервової системи у дітей з порушеннями постави.

Дослідження проведені на базі двох шкіл м. Дніпра під час профілактичного огляду 210 учнів 1-4 класів та 189 учнів 11-14 років.

Сколіотична постава виявлена у 155 дітей (73,8%) молодшого шкільного віку і 121 дитини (64,0%) - середнього.

Цікаво відзначити, що у молодших дітей сколіотична постава майже однаково часто спостерігалася як у дівчаток, так і хлопчиків, а в середньому шкільному віці порушення постави майже в 2 рази частіше мали місце у дівчаток.

Для дослідження відібрано 40 дівчат і 40 хлопчиків молодшого шкільного віку і 30 дівчаток і 30 хлопчиків середнього шкільного віку.

Методи дослідження: в роботі використані клінічні, антропометричні, функціональні методи дослідження.

Вегетативний тонус визначали за індексом Кердо. Функціональні можливості серцево-судинної системи оцінювали за коефіцієнтом витривалості (КВ) та адаптаційного потенціалу.

Функціональний стан ВНС оцінювали методом варіаційної пульсометрії (ВП), з аналізом показників за Р.М. Баєвським: моди (Мо), амплітуди моди (Амо), дельта Х (ΔХ), індексу напруги (ІН), адаптаційного потенціалу (АП).

За норму брали показники варіаційної пульсометрії у здорових дітей, запропоновані Е.А. Соболєвою.

Статистична обробка результатів досліджень здійснювалася методами варіаційної статистики з використанням стандартного пакета прикладних програм SPSS 13.0 for Windows.

Результати дослідження: Результати проведених досліджень показали переважання симпатикотонії у молодших хлопчиків, у дівчаток однаково часто спостерігався симпатикотонічний і ейтонічний тип вегетативного тонусу. У поодиноких випадках виявлена ваготонія.

У підлітковому віці у дівчаток домінувала симпатикотонія, тоді як ваготонія, навпаки, була характерна для хлопчиків (рис. 1).

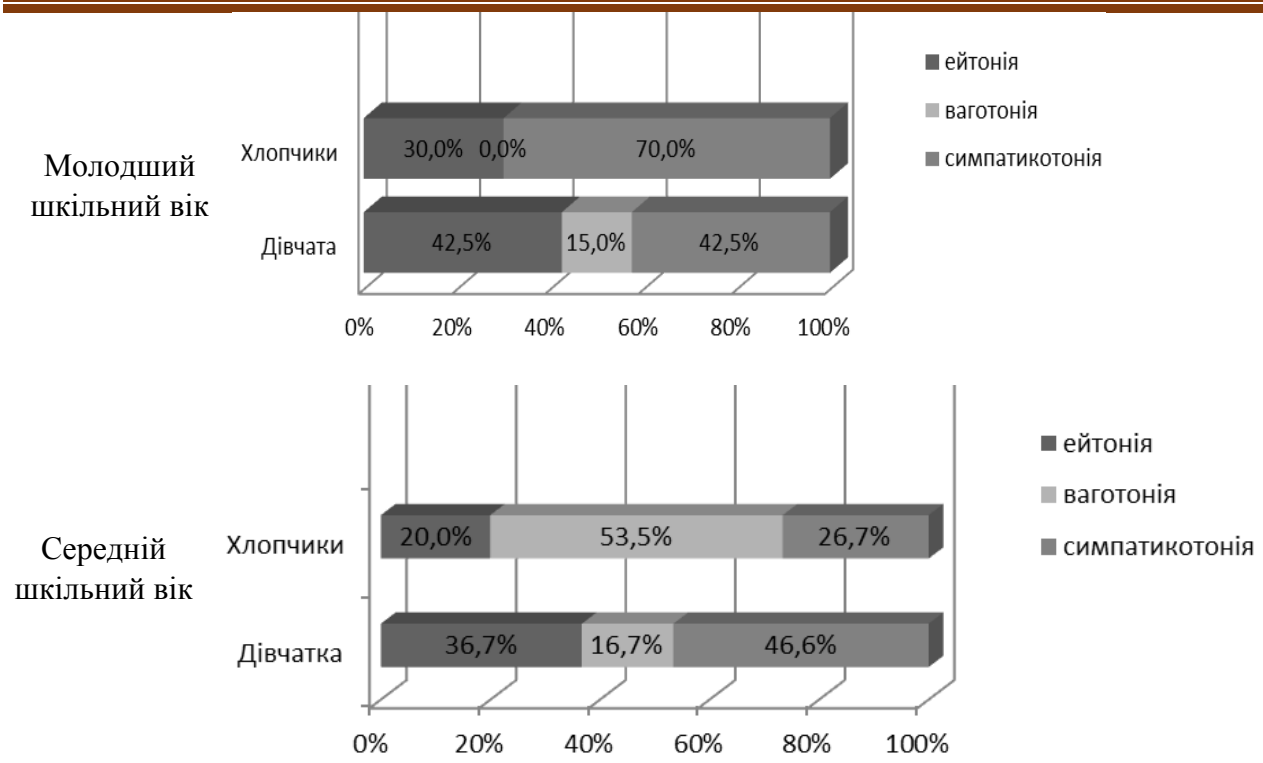


Рис.1. Розподіл обстежених дітей за вегетативним тонусом (%).

У молодших хлопчиків симпатична гіперактивність була обумовлена посиленням функціонування симпатичного відділу ВНС і недостатністю парасимпатичного. На це вказувало збільшення АМо і зниження варіаційного розмаху (ΔХ).

Причому вегетативний дисбаланс спостерігався при посиленні напруги механізмів центральної регуляції, при збільшенні індексу напруги в 1,6 рази і недостатньої активности автономного контуру.

У дівчаток вегетативний тонус (ВТ) баланс визначався одночасною активацією симпатичного і парасимпатичного відділів ВНС при напрузі гуморального каналу регуляції, що підтверджується підвищенням Моди.

Переважання зниженої активності гуморального каналу регуляції (Мо) у 67,0% дівчаток із симпатикотонією супроводжувалося напругою нервового каналу регуляції (Амо), високим ступенем централізації управління (ІН) при недостатній активності автономного контуру регуляції, (ВВР).

У підлітковому віці істотні зміни в показниках спостерігалися при симпатикотонії.

Формування цього типу ВТ здійснювалося при надмірній активності як гуморального контуру регуляції (Мо), так і механізмів центральної регуляції більш ніж в 2 рази. Активність автономного контуру при цьому була зниженою в 1,5 рази.

Для хлопчиків з ваготонічною спрямованістю ВТ характерна і нормальна, і посилена ваготонічна активність, але майже у третини дітей спостерігалися надлишкові адренергічні впливи, які супроводжувалися посиленою активністю гуморального контуру регуляції (Мо) при недостатності автономного.

Симпатикотонічна спрямованість вегетативного тонусу у дівчаток виявлялася збільшенням не тільки Амо, перевищуючи контрольні показники в 1,5 рази, а й напругою парасимпатичного відділу ВНС більш ніж у половини дітей. Такі зміни часто супроводжувалися напруженістю механізмів центральної регуляції і недостатньою активністю автономного контуру.

При аналізі адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (АП) встановлено переважання кількості дітей з функціональною напругою, що практично з однаковою частотою спостерігалося як у молодших школярів, так і підлітків. Незадовільна адаптація була більш характерною для хлопчиків.

Аналізуючи функціональний стан серцево-судинної системи за коефіцієнтом витривалості, встановлено, що у всіх хлопчиків молодшого віку цей показник був середнім, що свідчило про недостатню тренованість серцево-судинної системи і вимагало зниження емоційних, силових і швидкісно-силових навантажень. Серед дівчаток аналогічні зміни виявлені в 77% випадків.

У підлітковому віці майже у половини хлопчиків спостерігалися недостатня і низька витривалість. У дівчаток переважав середній рівень витривалості, однак у частини дітей мала місце і низька витривалість.

З метою корекції постави дітей нами була розроблена програма фізичної реабілітації з урахуванням вегетативного тонусу обстежених дітей тривалістю 8 місяців.

Для ваготоніков передбачалося використання комплексів фізичних вправ з використання короткочасних періодичних ізометричних вправ анаеробного характеру, ізотонічні вправи для всіх м'язових груп, вправи на координацію, на увагу і балансування. Масаж тривалістю 10-15 хвилин, з використанням глибоких аритмічних прийомів загальний, шийно-комірцевої зони, литкових м'язів, кистей. Для симпатотоніків в комплекси включали фізичні вправи – нескладні у виконанні для середніх і великих м'язових груп в повільному і середньому темпі з максимальною амплітудою, вправи на розтягування, тривале ізометричне напруження з подальшим постізометричним розслабленням, вправи для формування внутрішнього гальмування, Масаж тривалістю 20-30 хвилин виконували по хребту і шийно-комірцевій зоні, масажні рухи поверхневі, ритмічні.

Після закінчення реабілітаційної програми зменшилась кількість дівчаток молодшого шкільного віку з симпатикотонією в 3,4 рази, збільшилася - з ейтонією (рис. 2).

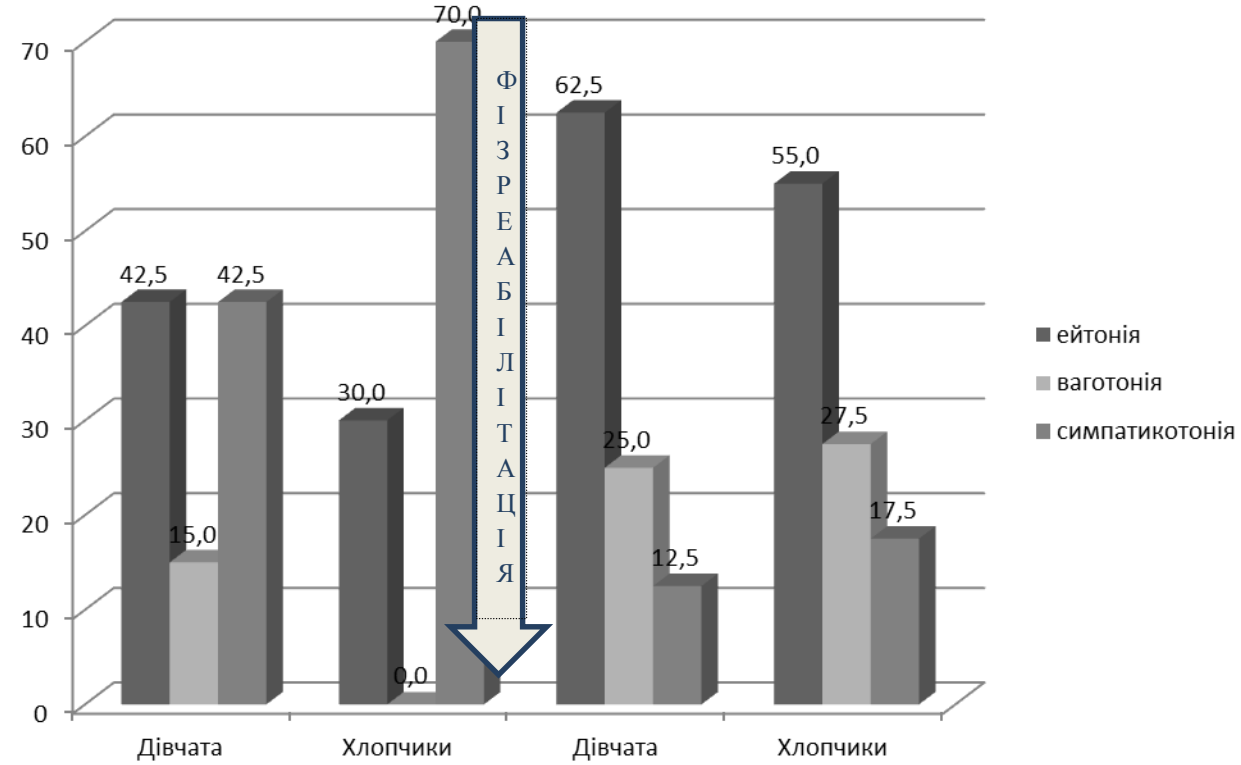


Рис. 2. Вегетативний тонус молодших школярів у динаміці (%).

Кількість хлопчиків з ейтонією достовірно збільшилася в 1,8 рази, з ваготонією - в 1,8 рази, симпатикотонія спостерігалася рідше в 2,5 рази. Серед підлітків спостерігалося достовірне зменшення дівчаток з симпатикотонією в 2,8 рази, збільшення ваготоніков в 2,6 рази. Серед хлопчиків спостерігалася тенденція до збільшення з ейтонією і ваготонією. Симпатикотонія спостерігалася рідше. У дітей молодшого віку нормалізувалися активність симпатичної ланки ВНС, автономного контуру регуляції (ВВР) та індекс напруги. Аналогічні результати отримані і у підлітків (рис.3).

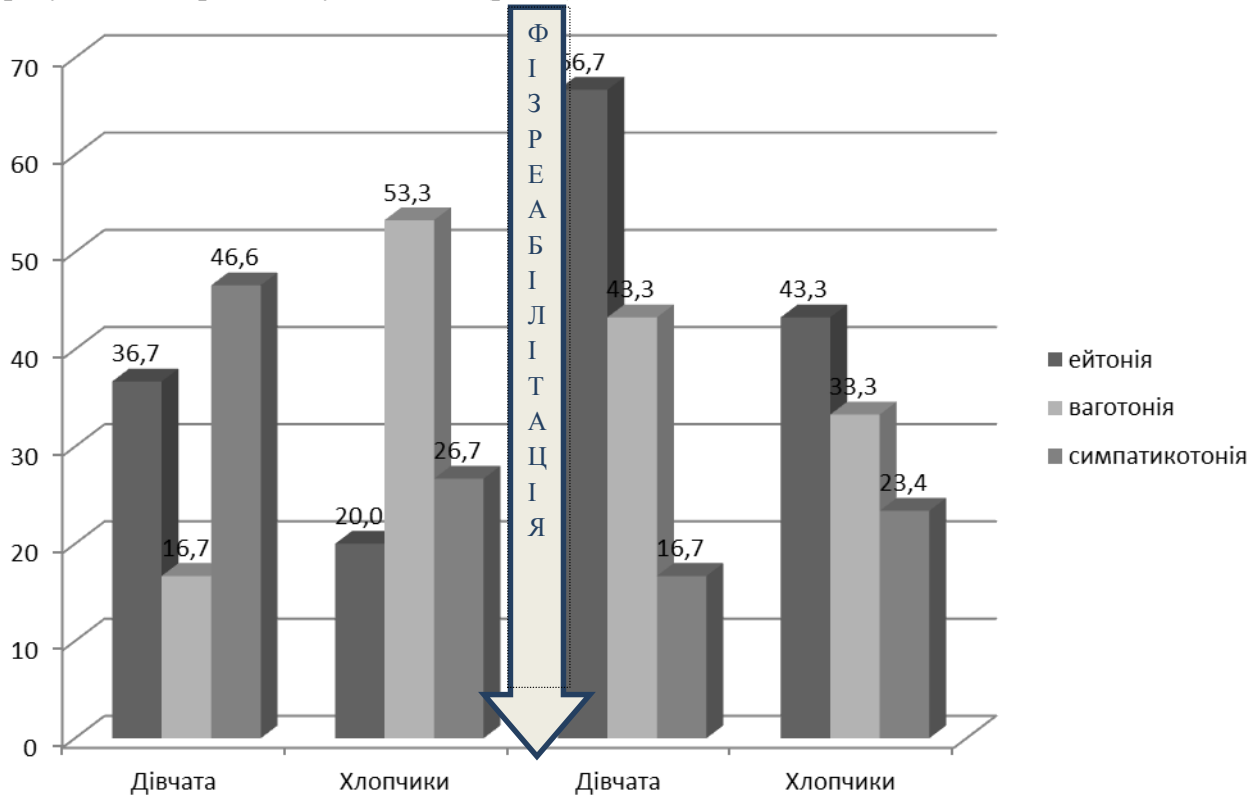


Рис. 3. Вегетативній тонус учнів середньої школи у динаміці (%)

У результаті застосованої програми фізичної реабілітації значно покращилися показники адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. Збільшилася кількість школярів молодшого віку із задовільним АП, достовірно зменшилася питома вага дітей з функціональною напругою. Незадовільна адаптація практично не спостерігалася.

Аналогічні результати отримані і у підлітків.

Коефіцієнт витривалості покращився більш ніж у третини дітей молодшого віку.

У підлітковому віці цей ефект був ще вищим: кількість хлопчиків з високим рівнем витривалості зросла в 9 разів, дівчаток - у 3,6 рази. Низького рівня витривалості практично не спостерігалося.

Висновки. Завдяки, розробленій програмі фізичної реабілітації:

1. Поліпшився вегетативний гомеостаз. Зменшилася кількість молодших школярів з симпатикотонією, збільшилася - з ейтонією Серед підлітків спостерігалося достовірне зменшення дівчаток з симпатикотонією збільшення ваготоніков. Серед хлопчиків спостерігалася тенденція до збільшення з ейтонією і ваготонією. У молоших школярів нормалізувалися активність симпатичної ланки ВНС, автономного контуру регуляції (ВВР) та індекс напруги. Аналогічні результати отримані і у підлітків

2. Покращилися показники адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. Збільшилася кількість школярів молодшого віку з задовільним АП, достовірно зменшилася

питома вага дітей з функціональною напругою. Незадовільна адаптація практично не спостерігалася.

Подальші дослідження пов'язані з розробкою програми фізичної реабілітації спрямованої на профілактику розвитку сколіотичної хвороби у дітей з урахуванням вегетативного тонусу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гайдук А. А. Результаты дифференцированного применения средств ортопедической и физической коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А. А. Гайдук, Л. А. Даниленко // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – Вып. 4. – С. 1-8.

2. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

3. Кинаш И. Н. Закономерности изменения соматовегетативного статуса больных со сколиотической деформацией после хирургической коррекции : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук : спец. 14.00.16. / Кинаш Ирина Николаевна. – Иркутск, 2007 – 24 с.

4. Скиндер Л.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова [и др.] ; – Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 210 с.

5. Aziz W. Heart rate variability analysis of normal and growth restricted children / W. Aziz, F. S. Schlindwein, M. Wailoo, T . Biala, F. C. Rocha //Clin. Auton. Res. – 2012. – Vol. 22(2). – P. 91-97.

6. Ferrari A. Severe scoliosis in neurodevelopmental disabilities: clinical signs and therapeutic proposals/ A. Ferrari, C. Ferrara, M. Balugani, S. Sassi //Eur. J. Phys. Rehabil. Med. – 2010. – Vol. 46. – P. 563-567.

7. Ostojić Z. Prevalence of scoliosis in school-children from Mostar, Bosnia and Herzegovina / Z. Ostojić, T. Kristo, L. Ostojić, P. Petrović [et al.] // Coll Antropol. – 2006. – № 30(1). – P. 59-64.

8. Grabara M. Dysfunkcje narządu wzroku a asymetrie postawy ciała / M. Grabara, A. Zwierzchowska, K. Gawlik //Pediatria Polska. – 2004. – № 1. – P. 37-42.

9. Hogan A. Psychosocial outcomes of children with ear infections and hearing problems: a longitudinal study [Электронный ресурс] / A. Hogan,R. L. Phillips,D. Howard, V. Yiengprugsawan // BMC Pediatrics. – 2014. – Vol. 14.–Режим доступа: http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/65.

10. Pereira D.S. Relationship of musculoskeletal pain with physical and functional variables and with postural changes in school children from 6 to 12 years of age / D. S. Pereira, S. S. Castro, D. Bertoncello, R. Damião [et al.] // Braz. J. Phys. Ther. – 2013. –№ 17(4) –P. 392-400.

11. Silvetti MS, Drago F, Ragonese P. Heart rate variability in healthy children and adolescents is partially related to age and gender / M. S. Silvetti, F. Drago, P. Ragonese //Int. J. Cardiol. – 2001. – Vol. 81. – P. 169-174.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВУЗУ З ГІПЕРМОБІЛЬНІСТЮ СУГЛОБІВ

Бакурідзе-Маніна Вікторія

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

Анотації:

У статті представлені результати дослідження результатів рухової активності студентів медичної академії, що мали ознаки гіпермобільності суглобів (ГМС) за критеріями Бєйтона. Встановлено, що у більшості студентів рухова активність була недостатньою. Студенти з першим та другим ступенем ГМС переважно

FEATURES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY GPERMANT JOINTS

Bakuridze-Manina Viktoriya The article presents outcomes the research results motive activity Medical Academy students who had signs of hypermobility of joints for Beighton criteria. Been established that in most

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА С ГІПЕРМОБІЛЬНІСТЮ СУСТАВОВ

Бакуридзе-Манина Виктория В статье представлены результаты исследования результатов двигательной активности студентов

займалися спортивними іграми, а студенти з третім ступенем – гімнастикою та танцями, що підтверджує факт щодо пріоритетного відбору у деякі види спорту осіб з гіпермобільністю суглобів. Спортивний розряд мали 5,15% дівчат та 12,76% хлопців. Причинами припинення заняттями спорту у більшості студентів були травми й захворювання та брак часу.

of the students had insufficient physical activity. Students with first and second degree hypermobility of joints mainly engaged in sports games, and students of the third degree – gymnastics and dance that confirms the priority of selection in some sports persons with hypermobility of joints. Sports category had 5.15% of girls and 12.76% boys. The reasons for the termination of sports in most of students had injuries, diseases and a lack of time.

медицинской академии, которые имели признаки гипермобильности суставов (ГМС) по критериям Бейтона. Установлено, что у большинства студентов двигательная активность была недостаточной. Студенты с первой и второй степенью ГМС преимущественно занимались спортивными играми, а студенты с третьей степенью – гимнастикой и танцами, что подтверждает факт по приоритетности отбора в некоторые виды спорта лиц с гипермобильностью суставов. Спортивный разряд имели 5,15% девушек и 12,76% юношей. Причинами прекращения занятиями спорта у большинства студентов были травмы и заболевания и нехватка времени.

Ключові слова:
фізичне виховання, студенти, здоров'я, гіпермобільність суглобів.

physical education, students, health, joint hypermobility.

физическое воспитание, студенты, здоровье, гипермобильность суставов.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасна політична ситуація, реформи, які проходять в країні, стали об'єктивною реальністю, що переконують у необхідності впливу на якість життя студентської молоді. Вагомою складовою серед можливих ризиків поширення захворюваності є малорухливий спосіб життя, який став звичним для більшості студентів [4]. Особливу тривожність викликає негативна динаміка усіх показників здоров'я молоді, як майбутнього нашої держави [12].

Одним з важливих завдань навчання сучасної молоді є допомога в реалізації свого творчого потенціалу, який не можна розкрити, якщо людина не має гарного стану здоров'я. Від його стану залежать і фізичні можливості, і працездатність, і життєві та соціальні мотивації [14].

Фахівці вважають, що стан здоров'я залежить від стану сполучної тканини [2], та пов'язують знижений рівень здоров'я із проявами дисплазії сполучної тканини (ДСТ) [9].

Відхилення у формуванні сполучної тканини може привести до її «слабкості» з боку шкіри, очей, опорно-рухового апарату (ОРА), що в свою чергу відображається на зниження рівня адаптаційних реакцій та резистентності [9].

В медицині ДСТ є супутником вроджених аномалій з низькою функціональною працездатністю, але при цьому є дані стосовно значної кількості спортсменів високого класу, які мають ознаки дисплазії сполучної тканини [3, 10, 13]. Також є дані, щодо допуску школярів та студентів з ДСТ до занять з фізичної культури та спорту, так як систематичне фізичне навантаження підвищує адаптаційні можливості організму [7].

Універсальною та найбільш об'єктивною ознакою дисплазії сполучної тканини виступає гіпермобільність суглобів (ГМС). ГМС – це перевищення об'єму рухів в одному або декількох суглобах порівняно з середньостатистичною нормою [9].

В спортивній практиці ГМС частіше розглядається, як підвищена гнучкість, що забезпечує, з одного боку, досягнення високого рівня спортивної майстерності, а з другого – підвищує вірогідність отримання травм ОРА та підвищення ризику функціональних ускладнень [10, 13].

ГМС у більшості випадків є позитивною ознакою і одним з критеріїв при відборі дітей в художню та спортивну гімнастику й танці, сінхроне плавання [8, 10, 13].

При обстеженні спортсменів, які займалися акробатикою, було встановлено, що ГМС відмічається у 28 % дітей [6].

Тренери з художньої гімнастики раніш за лікарів визначають вроджену ГМС, коли проводять відбір дівчат у віці 3-4 роки, так як у цьому виді спорту неможливо показати високі спортивні результати без відповідного рівня розвитку гнучкості [13].

Суглобова гіпермобільність часто є одним із обов'язкових критеріїв відбору дітей 5 – 7 років у секцію художньої гімнастики. Проведений І. Рудою аналіз змагальних композицій вправ без предмета та з предметами показав, що кількість елементів, де необхідно показати високий рівень розвитку гнучкості, становить від 16,7% до 100% від загальної кількості, які повинна продемонструвати гімнастка згідно з вимогами змагань. У кваліфікованих гімнасток рівноваги з максимальним проявом активної та пасивної гнучкості становить від 88,75% до 100 % [13].

Але надмірне навантаження і ГМС може стати причиною стресових переломів кісток гомілковостопного суглоба, остеопорозу, остеохондрозу та міжхребцевих гриж у гімнасток, акробатів, артистів балету та цирку [10, 13].

Безвідповідальна експлуатація природних особливостей таких дітей та відсутність педагогічного і медичного контролю можуть мати негативні наслідки, пов'язані з травмуванням ОРА [1, 11, 13].

Гіпермобільність суглобів є значною перевагою є значною перевагою в деяких видах спорту та при заняттях руховою активністю, але при належному розвитку м'язового корсету. Тому що недостатній розвиток м'язів ОРА який компенсує ГМС призводить до небажаних результатів – схильністю до вивихів суглобів, порушення розвитку кістяка [6, 13].

У зв'язку з цим, актуальною залишається проблема вивчення рухової активності у студентів з ГМС з метою профілактики функціональних ускладнень під час занять з фізичного виховання.

Дослідження, які складають основний зміст даної роботи, виконано згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (№ держ. реєстрації 0116U003010).

Мета дослідження – вивчення рухової активності студентів медичного вузу з гіпермобільністю суглобів.

Методи дослідження. аналіз наукової та методичної літератури; анкетування; діагностику наявності і ступеня гіпермобільності суглобів проводили за методикою Бейтона [15]; статистична обробка отриманих даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України». Обстежено 183 студента (47хлопців і 136 дівчат) першого курсу, які займалися в основному медичному відділенні. Середній вік обстежених склав 17,8±1,7 років.

Результати досліджень та їх обговорення. За результатами діагностики ГМС визначили, що перший ступінь гіпермобільності , який є варіантом норми мали 30,60% студентів, другий – 39,89%, а третій – 29,51% студентів.

Серед юнаків перший ступінь ГМС (варіант норми) був у 51,06% студентів, другий у 36,17%, а третій ступінь – 12,77% студентів. У дівчат до першого ступеня ГМС (варіант норми) були віднесені 23,53% студенток, до другого – 41,18%, а до третього – 35,29% студенток.

При аналізі анкетних даних виявлено, що до вступу у вищий навчальний заклад 50,27% студентів медичного вузу не займалися спортом, 20,22% займалися спортивними іграми, 13,66% гімнастикою та танцями, 6,01% плаванням і 5,46% важкою атлетикою та 4,37% студентів віддали свою перевагу єдиноборствам. Спортивний розряд за мали 7,10% студентів, переважно з таких видів спорту, як плавання 2,73% та гімнастика 2,18% (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз рухової активності студентів з різним ступенем ГМС (%)

Види рухової активності	I ступінь (n=56)	II ступінь (n=73)	III ступінь (n=54)	Загалом (n=183)
Силові види	5,36	6,85	3,70	5,46
Плавання	7,14	5,47	5,56	6,01
Спортивні ігри	21,43	21,92	16,67	20,22
Одноборства	5,36	5,48	1,85	4,38
Гімнастика та танці	8,93	13,70	18,52	13,66
Не займалися	51,79	46,58	53,70	50,27

Аналізуючи результати анкетування з урахуванням гіпермобільності суглобів виявили, що більшість студентів з першим, другим та третім ступенем ГМС не займалися руховою активністю, студенти з першим та другим ступенем ГМС відали перевагу спортивним іграм – 21,43% та 21,92% відповідно до груп, а студенти з третім ступенем ГМС займалися гімнастикою та танцями – 21,43% та 21,92% Спортивний розряд мали більшість студентів з 2 ступенем ГМС – 9,59% переважно з плавання та гімнастики.

Цей факт підтверджує данні науковців, щодо цілеспрямованого відбору у деякі види спорту у осіб з ГМС [10, 13].

Отриманні данні серед дівчат з різним ступенем ГМС показали, що більшість студенток першої та другої груп займалися спортивними іграми, а студентки з третім ступенем гімнастикою та танцями (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз рухової активності з різним ступенем ГМС серед дівчат (%)

Види рухової активності	I ступінь (n=32)	II ступінь (n=56)	III ступінь (n=48)	Загалом (n=136)
Силові види	3,13	58,93	2,09	5,15
Плавання	3,13	1,79	6,25	3,68
Спортивні ігри	18,75	21,43	12,50	17,65
Одноборства	6,25	1,79	-	2,21
Гімнастика та танці	9,38	14,29	20,83	15,44
Не займалися	59,38	51,79	58,33	55,88

Серед дівчат спортивний розряд (до I дорослого) мали тільки 5,15% переважно з плавання (до III дорослого) – 2,94% та гімнастиці (до I дорослого) – 2,21%, де домінували студентки з другим та третім ступенем ГМС.

Аналіз анкетних даних у хлопців показав, що у більшості студентів з першим, другим та третім ступенем ГМС домінували заняття спортивними іграми (табл. 3).

Таблиця 3

Аналіз рухової активності з різним ступенем ГМС серед хлопців (%)

Види рухової активності	I ступінь (n=24)	II ступінь (n=17)	III ступінь (n=6)	Загалом (n=47)
Силові види	8,33	-	16,67	6,38
Плавання	12,50	11,76	-	10,64
Спортивні ігри	25,00	23,53	50,00	27,66
Одноборства	4,17	17,65	16,67	10,64
Гімнастика та танці	8,33	11,77	-	8,51
Не займалися	41,67	35,29	16,67	36,17

Спортивний розряд мали 12,76% хлопців (до ІІІ дорослого), переважно з плавання – 4,25% (до І юнацького), одноборства (до ІІ дорослого) – 4,25%, силові види (важка атлетика) – 2,13% (до ІІ юнацького), спортивні ігри (до І юнацького) – 2,13%.

Також нами були проаналізовані відповіді, щодо причин припинення занять руховою активністю. Головними причинами у більшості студентів були травми й захворювання – 27,42% та брак часу – 54,84%. У студентів з першим та другим ступенем ГМС основною причиною було брак часу – 60,00% та 53,85% відповідно до груп, а серед студентів з третім ступенем простежувалися такі причини, як травми та захворювання – 50,00% й брак часу – 50,00%.

У дівчат основними причинами припинення занять руховою активністю являлися травми та захворювання – 41,67% та нестача часу – 41,67%. Серед студенток з третім ступенем ГМС основною причиною припинення занять були травми та захворювання – 58,33%, а у студенток першого та другого ступеня ГМС нестача часу – 50,00% та 37,50% відповідно до груп.

Серед хлопців головна причина припинення занять руховою активністю була нестача часу – 73,08%, яка домінувала в усіх трьох ступенях ГМС, але у студентів з першим ступенем ГМС цей показник склав – 66,67%, у хлопців з другим ступенем – 80,00%, а у студентів з третім ступенем – 75,00%. Також у студентів з третім ступенем ГМС домінувала причина – травми та захворювання – 25,00%.

Важливо, що у дівчат так і у хлопців з третім ступенем ГМС головною причиною припинення занять руховою активністю були травми та захворювання, що спонукає до профілактики подальших ускладнень у стані здоров’я студентів на заняттях з фізичного виховання.

Висновки.

1. Більшість студентів з першим, другим та третім ступенем ГМС не займалися руховою активністю, студенти з першим та другим ступенем ГМС переважно займалися спортивними іграми –21,43% та 21,92%, а студенти з третім ступенем ГМС гімнастикою та танцями – 21,43% та 21,92%, що підтверджує факт щодо пріоритетного відбору у деякі види спорту осіб з гіпермобільністю суглобів.

2. Серед дівчат з різним ступенем ГМС більшість студенток першої та другої груп займалися спортивними іграми, а студентки з третім ступенем гімнастикою та танцями. Спортивний розряд мали 5,15% дівчат переважно з плавання – 2,94% та гімнастиці – 2,21%, де домінували студентки з другим та третім ступенем ГМС.

3. У більшості хлопців з першим, другим та третім ступенем ГМС домінували заняття спортивними іграми. Спортивний розряд мали 12,76% хлопців, переважно з плавання – 4,25%, одноборства – 4,25%, силові види (важка атлетика)– 2,13%, спортивні ігри – 2,13% де домінували студенти з першим та другим ступенем гіпермобільності суглобів.

4. Причинами припинення заняттями руховою активністю у більшості студентів були травми й захворювання – 27,42% та брак часу – 54,84%. У студентів з першим та другим ступенем ГМС основною причиною було брак часу 60,00% та 53,85%, а серед студентів з третім ступенем травми та захворювання 50,00%. У дівчат основними причинами припинення занять були травми та захворювання, особливо серед студенток з третім ступенем ГМС. Серед хлопців з різними ступенями ГМС головна причина припинення занять руховою активністю це брак часу.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення фізичного стану студентів медичного вузу з гіпермобільністю суглобів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беленький А. Г. Гипермобильный синдром – системное не воспалительное заболевание соединительной ткани / А. Г. Беленький // Новости медицины и фармации, 2007. − №3 (207). – С. 3 − 4.

2. Богомолец А. А. Введение в учение о конституциях и диатезах / А. А. Богомолец. – 2-е изд. – М., 1928. – 228с.

3. Земцовский Э. В. Общая характеристика наследственных нарушений (дисплазий) соединительной ткани / Э. В. Земцовский, В. Н. Горбунова // Бюллетень федерального центра сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова. – 2013. – С. 47-55.

4. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Л. Корж : Дніпро, 2016. – 21 с.

5. Макарова Г. Л. Практическое руководство для спортивных врачей / Г. Л. Макарова. – Ростов-на-Дону : «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800 с.

6. Максимова Ю.А. Профілактика функціональних порушень хребта юних акробатів у процесі багаторічного вдосконалення : Автореф. дис. … кандидата наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Максимова Юлія Анатоліївна. – Київ, 2013. – 20 с.

7. Мельникова О. А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы з учетом фенотипа : Автореф. дис. … кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Мельникова Оксана Анатольевна.- Тюмень, 2007. – 24 с.

8. Михайлова А. В. Рекомендации по наблюдению за юными спортсменами с синдромом дисплазии соединительной ткани сердца / А. В. Михайлова, А. В. Смоленский // Тезисы конференции «Спортивная медицина. Сочи 2010». – 2010. – С. 146-149.

9. Наследственные и многофакторные нарушения соединительной ткани у детей. Алгоритмы диагностики, тактика ведения / Кадурина Т. И., Гнусаев С. Ф., Аббакумова Л. Н. [и др.] // Педиатрия. – 2014. – Т. 93 (5). – С 1-40.

10. Неханевич О. Б. Особливості лікарського контролю за особами з ознаками дисплазії сполучної тканини на етапах відбору та спортивного вдосконалення: дис. … доктора мед. наук : 14.01.24 / О. Б. Неханевич. – Дніпропетровськ, 2016. – 308 с.

11. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова– К. : Олімп. література, 1995. – 320 с.

12. Приходько В. В. Про потребу визначення місця «фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу / В. В. Приходько, С. А. Чернігівська // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. – №1. – С.215-220.

13. Руда І. Зміст сучасних змагальних композицій в художній гімнастиці, як одна з причин виникнення травм опорно-рухового апарату / І. Руда, // Молода спортивна наука. - 2010, Т.1. – С. 269 - 272.

14. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – К.: Саммит-книга,2014.- 296 с. – Библиогр.: С. 257-295.: ил.

15. Beighton, P. Hypermobility of Joints [Text] / P. Beighton, R. Grahame, H. Bird. – New York: Springer, 2012. – 204 p. doi: 10.1007/978-1-84882-085-2.

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В МЕЖАХ РУХУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Борисова Ольга, Когут Ірина, Ярмоленко Максим
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті розглянуті проблемні моменти навчально-тренувальної діяльності спортсменів Спеціальних Олімпіад, а саме: соціалізації даного контингенту; наявності у них значної кількості захворювань, які мають свою специфіку, форми і особливості їх прояву; визначення адекватного організаційно-методичного забезпечення тощо. Вирішення перерахованих проблем можливе шляхом раціонально організованих навчально-тренувальних занять. Встановлено, що питання організації і проведення тренувальних занять для людей з подібними вадами ще не отримали достатнього наукового опрацювання.

PROBLEMATIC ASPECTS OF THE TRAINING ACTIVITIES OF PERSONS WITH DISABILITIES OF MENTAL DEVELOPMENT WITHIN THE SPECIAL OLYMPICS MOVEMENT

Borysova Ol'ha, Kohut Iryna, Yarmolenko Maksym The article deals problematic aspects of educational and training activities of Special Olympics athletes, specifically: the socialization of this contingent; significant number of diseases, which have their own specific forms and features of their display; definition of adequate organizational methods and other. Solution of these problems is possible by rationally organized training sessions. It was found that the issues of organizing and conducting training sessions for people with similar problems haven't conventional sufficient scientific evidence today.

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ В РАМКАХ ДВИЖЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

Борисова Ольга, Ирина Когут, Ярмоленко Максим В статье рассмотрены проблемные моменты учебно-тренировочной деятельности спортсменов Специальных Олимпиад, а именно: социализации данного контингента; наличия у них значительного количества заболеваний, которые имеют свою специфику, формы и особенности их проявления; определение адекватного организационно-методического обеспечения и тому подобное. Решение перечисленных проблем возможно путем рационально организованных учебно-тренировочных занятий. Установлено, что вопросы организации и проведения тренировочных занятий для людей с подобными проблемами еще не получили достаточного научного обоснования.

Ключові слова:
Спеціальні Олімпіади, особи з відхиленнями розумового розвитку, проблеми організації, підготовка, навчально-тренувальний процес.

Special Olympics, people with mental disabilities, organization issues, preparation, training process.

Специальные Олимпиады, лица с отклонениями умственного развития, проблемы организации, подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Постановка проблеми. У багатьох європейських країнах та США осіб з інвалідністю сприймають не в якості тягаря, яким слід опікуватись, а ставляться до них як до людей, яким потрібно допомогти подолати існуючі перешкоди, щоб вони могли зайняти законне місце повноправних та активних членів суспільства. До таких перешкод відносяться: наявність низки проблем, пов'язаних зі створенням необхідних умов для повноцінного життя людей з інвалідністю, ставленням до них з боку здорових людей, економічний рівень розвитку держави, законодавство та інші. Тому необхідно працювати задля ліквідації чинників, які негативно впливають на розвиток адаптивного спорту та формування єдиного соціального простору, в основу якого покладено права людей з інвалідністю.

Разом з тим, головним чинником подальшого розвитку адаптивного спорту в нашій країні є підготовка кваліфікованих фахівців для фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з особами з інвалідністю, в тому числі з відхиленнями розумового розвитку [3, 11]. Для вирішення зазначеної мети потрібно організовувати та проводити наукові дослідження для обґрунтування методики спортивної підготовки і тренування осіб з відхиленнями слуху, зору, ОРА, розумового розвитку та впроваджувати їх в практику адаптивного спорту. Проте для вирішення зазначених завдань необхідно виявити та ліквідувати ряд проблемних питань,

які сприятимуть удосконаленню навчально-тренувального процесу спортсменів з відхиленнями розумового розвитку (ВРР), що і визначає актуальність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом багатьма фахівцями в галузі корекційної педагогіки, спеціальної психології, адаптивної фізичної культури ведеться пошук нових і ефективних шляхів соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Більшість авторів вважають, що заняття спортом є одним з найефективніших засобів для досягнення зазначеної мети. Науковими дослідженнями з питань соціальної адаптації зазначеної категорії людей засобами фізичної культури і спорту займалися [1, 2, 5, 9, 14]; дослідження зі спортивної підготовки осіб з ВРР проводилися [4, 6-8]; вплив програми «Об'єднаний спорт» на показники антропометрії, фізичної та спеціальної підготовленості і соціально-психологічні характеристики вищевказаної категорії осіб та здорових партнерів вивчали [9, 11, 12].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України за темою 1. 10 «Соціально-гуманістичні основи розвитку адаптивного спорту в Україні» (номер державної реєстрації 0113U004011) та тематичного плану Міністерства освіти і науки України за темою 1.7 «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер державної реєстрації 0116U001613).

Мета дослідження – дефініція актуальних проблем підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад задля підвищення ефективності їх тренувального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренувальні заняття за програмами Спеціальних Олімпіад спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактику вторинних захворювань і корекцію психомоторних порушень, освоєння нових рухових дій, формування рухових навичок, підвищення адаптаційних можливостей і розширення функціональних резервів організму спортсменів. У ході досліджень визначено, що у спортсменів з ВРР значним чином відстають координаційні здібності, темп і ритм рухів, швидкість реакції в часі і просторі.

Навчально-тренувальний процес в Спеціальних Олімпіадах - проведення систематичних, цілорічних тренувань, мета яких є розвиток спортсмена. Згідно філософії та ідеології руху Спеціальних Олімпіад, досягнення спортивних результатів є інструментом, а не самоціллю [4]. Однак, як показує практика, іноді має місце чисто спортивно-результативна складова в системі підготовки спортсменів, що порушує специфічну роль змагань і суперечить ідеології руху. Використання даного підходу може призводити до можливих вторинних захворювань і порушень.

Аналіз існуючих підходів до проведення тренувальних занять з особами з ВРР дозволив в межах наших досліджень визначити проблемні моменти їх навчання (рис. 1). Врахування зазначених положень при побудові навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад сприятиме його вдосконаленню.

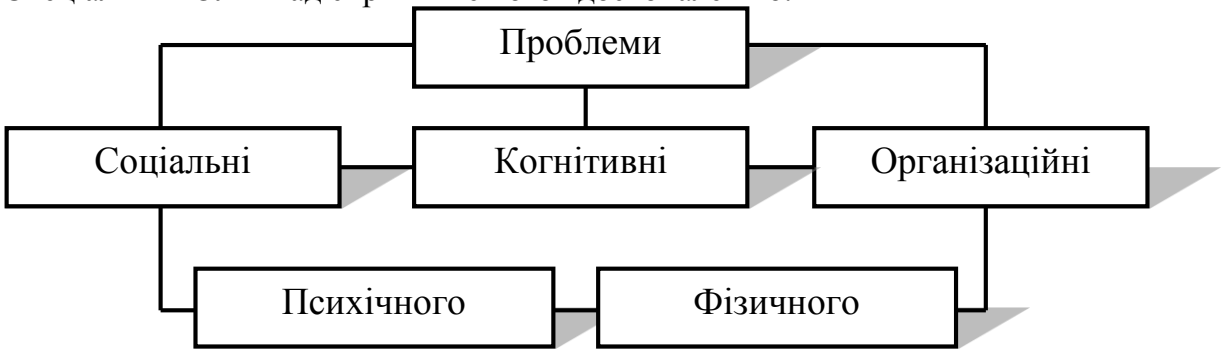


Рис. 1. Групи проблем, що виникають при навчанні осіб з відхиленнями розумового розвитку

Слід зазначити, що перераховані групи проблем, зазвичай, пов'язані між собою, а наявність відхилень чи труднощів в одній групі призводить до необхідності їх вирішення з урахуванням розладів, що виникають в межах інших.

Оволодіння новими руховими діями є складним процесом для осіб з ВРР, тому дослідниками впроваджуються додаткові етапи, які сприяють більш поглибленому засвоєнню фізичних вправ, вводяться додаткові стимули для навчання, багаторазове застосування повторень і системи контролю на навчально-тренувальних заняттях.

В ході досліджень було виявлено недостатню кількість наукових праць, присвячених навчанню руховим діям людей даної нозологічної групи, що вимагає від теорії і практики розробки нових інноваційних підходів до навчально-тренувальної роботи з даним контингентом.

ВИСНОВКИ

1. Комплексний аналіз наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних авторів, матеріалів мережі Інтернет, програмно-нормативних документів дозволив виявити проблеми організації і проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, а саме: соціалізації даного контингенту; наявності у них значної кількості захворювань, які мають свою специфіку, форми і особливості їх прояву; визначення адекватного організаційно-методичного забезпечення тощо. Вирішення перерахованих проблем можливо шляхом раціонально організованих навчально-тренувальних занять. У той же час, питання організації та проведення тренувальних занять для людей з подібними вадами ще не отримали достатнього наукового обґрунтування. Важливість усунення зазначеної проблеми для підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, соціального статусу осіб з інвалідністю, соціально-гуманістична цінність навчально-тренувальних занять, нечисленність наукових праць з даної тематики визначили вибір теми дисертаційного дослідження.

2. Ефективність навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад обумовлена низкою організаційно-методичних особливостей, реалізація яких гальмується: відсутністю методичних матеріалів у тренерів Спеціальних Олімпіад; використанням неадаптованого супроводу підготовки спортсменів, запозиченого з практики олімпійського спорту; застосуванням неадекватних засобів, методів і форм організації тренувальних занять; не систематичністю або відсутністю контролю за динамікою змін, що відбуваються у осіб з відхиленнями розумового розвитку під впливом тренувань.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої системи багаторічної підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад з урахуванням ступеня відхилення розумового розвитку, особливостей захворювання, рівня фізичної підготовленості, соціальних навичок і взаємовідносин у колективі.

Список використаних літературних джерел

1. Бріскін Ю. А. Місце адаптивного фізичного виховання в роботі з особами з вадами розумового розвитку / Ю. А. Бріскін, А. Ю. Ніколенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : V Міжнар. наук.-практ. конф. : тези доповідей (Запоріжжя, 10– 11 жовтня 2013 р.) / ред. В. М. Огаренко; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2013. – С. 43–44.

2. Воскресенская Т. В. Социализация инвалидов как ведущий аспект их реабилитации методами физкультуры и спорта / Воскресенская Т. В., Калюжин В. В., Романенко Д. С. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – 242–244.

3. Гончаренко Е. В. Особенности внедрения и реализации волонтерских программ Специальных Олимпиад / Е. В. Гончаренко, А. Н. Улан // Молодая спортивная наука Беларуси :

материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова ; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 89–92.

4. Емельянов В. Д. Особенности физического развития и координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с интеллектуальными нарушениями / В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, Л. Н. Шелкова // Адаптивная физ. культура. – 2014. – № 4. – С. 9–12.

5. Когут И. А. Учебно-тренировочная деятельность как фактор социализации футболистов специальных олимпиад / И. А. Когут, М. А. Ярмоленко // Теория и методика физической культуры. – Алматы : Алишер. – 2015. – № 2. – С. 31–40.

6. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М.В. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг.ред.. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

7. Кузнецова Л. Класифікація рухливих ігор для дітей з особливими потребами / Л. Кузнецова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; МОНУ, ЛДУФК. – Львів, 2015. – Вип. 19 : у 4 т., Т. 2 : Актуальні проблеми фіз. виховання різних верств населення. – С. 132–136.

8. Литош Н. Л. Спортивная подготовка в мини-футболе юношей 11– 16 лет с нарушением интеллекта / Н. Л. Литош, Е. П. Парыгин // Адаптивная физ. культура. – 2010. – № 4. – С. 45–47.

9. Матвєєв С.Ф. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів/ Матвєєв С.Ф., Бріскін Ю.А., Когут І.О., Борисова О.В. та ін. // Навч.посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – К.: Аконіт, 2011.- 250 с.

10. Павлось О. О. Удосконалення підготовки спортсменів із відхиленням розумового розвитку за тренувальними програмами спеціальних олімпіад : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Ольга Олександрівна Павлось ; Львівський ДУФК. – Львів, 2014. – 20 с.

11. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія – Л.: ЛДУФК, 2013. – С. 73–78.

12. Lloyd M. International BMI comparison of children and youth with intellectual disabilities participating in Special Olympics / M. Lloyd, V. Temple, J. Foley // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 33, Issue 6. – 2012. – P. 1708– 1714.

13. Unified gives us a chance. An evaluation of Special Olympics Youth Unified Sports Programme in Europe/Eurasia / [Irina Kogut, Evgeniy Goncharenko and al.] – Ireland: University of Ulster, 2010. – 96 p.

14. Zwolinska D. Social support of mentalli retarded persons / D. Zwolinska, R. Podstawski, D. Nowosielska-Swadzba, M. Jendrysek // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – P. 78–84.

ВПЛИВ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 17-21 РОКІВ З «ВИСОКИМ» ВМІСТОМ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТУ

Брезденюк Олександра, Фурман Юрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Стаття присвячена вивченню впливу бігових навантажень в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення на показники максимального споживання кисню ($VO_{2\ max}$), порогу анаеробного обміну (ПАНО), максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗР), за 10 с

THE EFFECT OF CROSS-COUNTRY LOADS IN AEROBIC AND MIXED MODES POWER SUPPLY ON THE FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF YOUNG MEN AGED 17-21 YEARS OLD WITH A HIGH CONTENT OF FAT COMPONENT

ВЛИЯНИЕ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФУНКЦЫОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕНОСТЬ ЮНОШЕЙ 17-21 ГОДА С «ВЫСОКИМ» СОДЕРЖАНИЯ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА

(ВАнТ$_{10}$) і за 30 с (ВАнТ$_{30}$) юнаків 17-21 років з «високим» вмістом жирового компоненту. Заняття зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення виявились ефективнішими порівняно із заняттями аеробного спрямування.

Brezdenyuk Oleksandra, Furman Yuriy The article is devoted to the studying of the influence of cross-country loads in aerobic and mixed modes of power supply to the indexes of maximal oxygen consumption ($VO_{2\ max}$), threshold of anaerobic metabolism (TAM), maximum quantity of mechanical work for 1 minute (MQMK), for 10 seconds (WAnT$_{10}$) and for 30 seconds (WAnT$_{30}$) of young men aged 17-21 years with a high content of fat component. Trainings in mixed modes of power supply were more effective than in aerobic mode.

Брезденюк Александра, Фурман Юрий Статья посвящена изучению влияния беговых нагрузок в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения на показатели максимального потребления кислорода ($VO_{2\ max}$), порога анаэробного обмена (ПАНО), максимального количества внешней механической работы за 1 мин (МККЗР), за 10 с (ВАнТ$_{10}$) и за 30 с (ВАнТ$_{30}$) юношей 17-21 лет с «высоким» содержанием жирового компонента. Занятия со стимуляцией анаэробных процессов энергообеспечения оказались более эффективными чем занятия аэробной направленности.

Ключові слова:
юнаки, бігові навантаження, аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність, компонентний склад маси тіла.

young men, running loads of aerobic performance, anaerobic performance, component composition of body weight.

юноши, беговые нагрузки, аэробная производительность, анаэробная производительность, компонентный состав массы тела.

Постановка проблеми. З огляду на те, що навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання і відпочинку [1, 4], постає питання підвищення рівня функціональної підготовленості студентів шляхом застосування ефективних оздоровчих технологій фізичного виховання [6, 8], що передбачають урахування індивідуальних морфо-функціональних особливостей організму, зокрема компонентного складу маси тіла [3].

Дана робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою 9027 «Оптимізація процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості учнівської та студентської молоді фізичними навантаженнями різного спрямування» (реєстраційний номер – 0113U007491).

Аналіз досліджень і публікацій. Інтегральним показником рівня функціональної підготовленості людини вважається аеробна та анаеробна продуктивності організму [1, 12], які вдосконалюються шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси енергозабезпечення м'язової роботи [4, 6]. Ефективним засобом удосконалення функціональної підготовленості є бігові навантаження, за допомогою яких стимулюють аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [6, 8]. Існують відомості про ефективний вплив на аеробну й анаеробну продуктивність організму бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення порівняно з роботою в аеробному режимі [8, 11]. Разом з тим варіативність ступеню і характеру впливу бігових навантажень різного режиму енергозабезпечення м'язової роботи на функціональну підготовленість осіб у залежності від компонентного складу маси тіла в наукових джерелах не представлено. Відомо, що збільшення жирового компоненту маси тіла у юнаків 17-21 років негативно впливає на аеробну й анаеробну продуктивність [2, 10]. Тому дослідження ефективності бігових навантажень зі стимуляцією та без стимуляції анаеробних процесів енергозабезпечення у осіб з «високим» вмістом жирового компоненту маси тіла обумовлює актуальність даної роботи.

Мета дослідження – науково-методично обґрунтувати та розробити комплексні програми занять бігом для юнаків 17-21 років з «високим» вмістом жирового компоненту.

Завдання дослідження – дослідити ефективність впливу бігових навантажень в аеробному і змішаному режимах енергозабезпечення на показники аеробної й анаеробної продуктивності і компонентний склад маси тіла та юнаків 17-21 років.

Методи та організація дослідження. Оскільки попередніми нашими дослідженнями встановлено, що аеробна й анаеробна продуктивність організму юнаків 17-21 років залежить від компонентного складу маси тіла (зі збільшенням жирового компоненту відбувається зменшення показників як аеробної, так і анаеробної продуктивності) [2, 10], тому нами вивчалися можливості застосування циклічних вправ в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення на функціональну підготовленість юнаків з «високим» вмістом жирового компоненту. На початку формувального експерименту сформовано дві експериментальні групи юнаків (ЕГ1 та ЕГ2). Досліджувані – студенти, які не займалися спортом та за станом здоров'я відносилися до основної медичної групи. Юнаки групи ЕГ1 (n=17) займалися за біговою програмою аеробного спрямування, а юнаки групи ЕГ2 (n=19) змішаного спрямування. Студенти груп ЕГ1 в основній частині заняття виконували бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення. Інтенсивність роботи під час бігу була постійною – біг виконувався при частоті серцевих скорочень близько 150 уд·хв$^{-1}$. Програма занять у змішаному режимі енергозабезпечення для студентів групи ЕГ2, відрізнялась тим, що під час бігу в аеробному режимі енергозабезпечення (на пульсі близько 150 уд·хв$^{-1}$) через 15 хвилин від початку бігу досліджувані виконували чотири прискорення по 100 м з інтенсивністю, близькою до максимальної. Незалежно від програм, періодичність занять становила три рази на тиждень. Енерговитрати, які визначали за допомогою комп'ютерної програми «Health calculation» [9], складали приблизно 50% від максимально допустимої величини, що відповідало інтенсивності бігової роботи – близько 60% від максимального споживання кисню ($VO_{2\,max}$). З метою попередження негативного впливу таких занять на опорно-руховий апарат у експерименті брали участь студенти індекс маси тіла (ІМТ) яких відповідав нормі.

Ефективність впливу занять на функціональну підготовленість студентів досліджували за максимальним споживанням кисню ($VO_{2\ max}$), порогом анаеробного обміну (ПАНО), потужністю анаеробних алактатних ($ВАнТ_{10}$) і лактатних ($ВАнТ_{30}$) процесів енергозабезпечення, ємністю анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення (МКЗР) [11, 12]. При цьому визначали вміст жирового та м'язового компонентів за допомогою приладу Omron BF 511. Кількісний вміст жирового компоненту оцінювали за критеріями Gallagher D. (2006), McCarthy H. D. (2000), в той час як аеробну продуктивність за відносною величиною максимального споживання кисню, використовуючи критерії Я.П. Пярната [7]. При цьому за критеріями Г.Л. Апанасенка [1] оцінювали рівень фізичного здоров'я – «безпечний» рівень здоров'я для юнаків відповідає відносній величині $VO_{2\ max}$ не нижче 42 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$. До початку формувального експерименту рівень фізичного здоров'я студентів за середньою величиною $VO_{2max\ відн}$ відповідав «нижче посереднього», і знаходився нижче «безпечного» рівня здоров'я. Результати досліджень реєстрували через 8, 16 та 24 тижні від початку формувального експерименту.

Статистична обробка даних, отриманих під час дослідження, здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Визначали середнє арифметичне (x), середньоквадратичне відхилення (σ) та похибку середнього арифметичного (±S). Для встановлення вірогідності різниці результатів дослідження використовували t – критерій Стьюдента [5].

Результати дослідження. Під впливом занять у юнаків зросли показники аеробної продуктивності незалежно від застосованої програми (табл. 1). Заняття у змішаному режимі енергозабезпечення, порівняно із заняттями в аеробному режимі, викликали більш суттєві зміни аеробної продуктивності організму. Причому, під впливом тренувань зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення простежується більш швидкий темп і степінь

зростання показників максимального споживання кисню й порогу анаеробного обміну, ніж при застосуванні занять аеробного спрямування.

Відносний показник $VO_{2\ max}$, під впливом занять аеробного спрямування вірогідно зріс через 16 тижнів занять на 7,41%, а через 24 тижні – на 12,23% ($p<0,05$). Заняття за програмою у змішаному режимі енергозабезпечення сприяли покращенню $Vo_{2\ max}$ вже через 8 тижнів занять на 7,38% а через 16 тижнів від початку занять на 16,86% ($p<0,05$).

Вірогідне зростання показників ПАНО у досліджуваних осіб групи ЕГ1 зареєстровано через 24 тижні занять на 17,45% ($p<0,05$), тоді як у осіб групи ЕГ2 через 16 тижнів на 17,00% ($p<0,05$), а через 24 тижні на 19,76% ($p<0,05$).

Таблиця 1

Вплив занять за програмами бігових навантажень різного спрямування на показники аеробної й анаеробної продуктивності юнаків 17-21 років

Показник	група	Середні значення, x±S			
		до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
$VO_{2\ max}$, мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$	ЕГ1	34,42±0,49	35,53±0,36	36,97±0,31*	38,63±0,47*
	ЕГ2	37,12±0,49	39,86±0,46*	43,38±0,27*	42,92±0,35*
ПАНО, Вт·кг$^{-1}$	ЕГ1	2,12±0,06	2,25±0,08	2,28±0,09	2,49±0,08*
	ЕГ2	2,53±0,10	2,72±0,07	2,96±0,07*	3,03±0,08*
МКЗР, кГм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$	ЕГ1	28,42±1,05	29,54±1,03	29,63±0,99	30,59±1,04
	ЕГ2	30,10±1,11	34,03±0,95*	37,05±0,90*	38,54±0,84*
$ВАнТ_{10}$, кГм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$	ЕГ1	57,53±1,88	58,59±1,88	58,82±1,88	60,18±1,67
	ЕГ2	59,21±3,07	60,32±3,07	64,74±2,68	65,37±2,30
$ВАнТ_{30}$, кГм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$	ЕГ1	40,76±2,44	41,12±2,37	42,24±2,23	43,53±2,09
	ЕГ2	48,05±2,75	48,89±2,49	50,58±2,49	52,68±2,36

*Примітки: * – вірогідність відмінностей у показниках відносно вихідних даних $p<0,05$; ЕГ1 – перша експериментальна група; ЕГ2 – друга експериментальна група.*

Незважаючи на вірогідне зростання показників $VO_{2\ max}$ і ПАНО, під впливом занять бігом аеробного спрямування, рівень фізичного здоров'я за Я.П. Пярнатом та Г.Л. Апанасенком вірогідно не змінився. Привертає увагу те, що до початку занять середня величина відносного показника $Vo_{2\ max}$ у досліджуваних юнаків групи ЕГ2 знаходилася нижче «безпечного рівня здоров'я», а вже через 16 тижнів від початку занять зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення досягла «безпечного рівня здоров'я».

На відміну від занять аеробного спрямування заняття у змішаному режимі енергозабезпечення сприяли підвищенню не лише аеробної продуктивності організму, але й ємності анаеробної лактатної продуктивності юнаків 17-21 років. Відносні показники МКЗР через 8 тижнів занять зросли на 13,06% ($p<0,05$), через 16 тижнів – на 23,09% ($p<0,05$). Через 24 тижні середні значення цього показника збільшились на 28,04% ($p<0,05$). Однак, заняття за кожною із програм не вплинули на потужність анаеробних алактатних ($ВАнТ_{10}$) та потужність анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення за ($ВАнТ_{30}$).

Таблиця 2

Вплив занять за програмами бігових навантажень різного спрямування на показники імпедансометрії юнаків 17-21 років

Показник	група	Середні значення, x±S			
		до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
Маса тіла, кг	ЕГ1	83,83±1,11	83,48±1,08	82,92±1,10	82,71±1,11
	ЕГ2	77,81±1,27	77,45±1,27	76,29±1,21	76,16±1,18
ІМТ, од	ЕГ1	24,65±0,09	24,55±0,17	24,38±0,16	24,32±0,14
	ЕГ2	24,33±0,17	24,23±0,17	23,87±0,18	23,83±0,17*
Вміст жирового к-ту ,%	ЕГ1	23,35±0,40	22,78±0,31	21,93±0,42*	21,88±0,42*
	ЕГ2	22,69±0,40	21,96±0,38	21,23±0,33*	19,96±0,28*
Вміст м'язового, к-ту, %	ЕГ1	38,43±0,19	38,85±0,26	39,28±0,26*	39,33±0,25*
	ЕГ2	39,24±0,34	40,17±0,29*	40,76±0,30*	41,81±0,35*

*Примітки: * – вірогідність відмінностей у показниках відносно вихідних даних p<0,05; ЕГ1 – перша експериментальна група; ЕГ2 – друга експериментальна група.*

Протягом 24 тижнів занять у юнаків обох експериментальних груп зареєстровано вірогідні зміни компонентного складу маси тіла (табл. 2). Встановлено, що незалежно від програми занять, відсоток жирової маси в організмі студентів через 16 тижнів тренувань знижується, а вміст м'язового компоненту маси тіла збільшується (див. табл. 2). Вірогідних змін маси тіла та індексу маси тіла, протягом усього періоду занять, у юнаків групи ЕГ1 не зафіксовано. Разом з тим через 24 тижні від початку занять у юнаків групи ЕГ2 ІМТ вірогідно знизився.

Висновки. У юнаків 17-21 років з «високим» вмістом жирового компоненту бігові навантаження в аеробному і змішаному режимах енергозабезпечення величиною близько 50% від максимально допустимих енерговитрат, періодичністю 3 рази на тиждень вірогідно покращують потужність і ємність аеробних процесів енергозабезпечення. Однак, лише заняття за програмою бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення сприяють підвищенню ємності анаеробних процесів енергозабезпечення. Під впливом занять, незалежно від режиму енергозабезпечення бігових навантажень, у юнаків зменшується жировий компонент маси тіла, а вміст м'язового компоненту зростає.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

2. Брезденюк О. Аеробні можливості студентів 17-21 року з різним вмістом жирової та м'язової тканини в організмі/ О. Брезденюк// Фізична активність здоров'я і спорт. 2014. № 1(15). С. 9 – 18.

3. Врублевский Е. Анализ эфективности оздоровительных занятий с помощью биоимпедансометрии / Е. Врублевский, Ю. Татарчук, Р. Асинкевич. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – №2.(30) – С. 66–70.

4. Корольчук А.П. Адаптація студентів різної спортивної спеціалізації до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.П. Корольчук. – Івано-Франківськ, 2011. – 19 с.

5. Куликов М.А. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов/ М.А. Куликов, С.А. Шастун // Практикум по нормальной физиологии: Учеб. пособие для мед. вузов: Под ред. М.А. Агаджаняна и А.В. Коробкова. – М.: Высш. шк., 1983. – С.261.

6. Мірошніченко В.М. Можливості вдосконалення фізичного здоров'я та якісних параметрів рухової діяльності у жінок постпубертатного періоду онтогенезу фізичними тренуваннями різного спрямування // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – С. 153-157.

7. Пярнат Я.П. Возрастно-половые стандарты (10-50 лет) аэробной способности человека: автореф. дис. на соискание науч. степени докт. мед. наук: спец. 03.00.13 «Фізиология человека и животного» / Я.П. Пярнат. – М., 1983. – 44 с.

8. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. біол. наук.: спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» /Ю.М. Фурман. – Київ., 2003. – 31 с.

9. Фурман Ю. Застосування комп'ютерної програми «Health calculation» для визначення й оцінки аеробної продуктивності людини, а також максимально допустимої величини енерговитрат при заняттях оздоровчим бігом/ Ю.Фурман, О. Брезденюк, О. Брезденюк// Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – № 18. – С. 52 – 56.

10. Фурман Ю.М. Анаеробна продуктивність юнаків 17-21 років з різним компонентним складом маси тіла/ Ю.М.Фурман, О.Ю. Брезденюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. – Випуск 19, Том 1. – Вінниця, 2015. – С. 673 – 678.

11. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія/ Ю.М.Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

12. Inbar O. The Wingate anaerobic test: development and application/ O. Inbar, O. Bar-Or, J.S. Skinner. – Champaign, I.L :Human Kinetics, 1996. – 110 p.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Віндюк Павло, Кононов Андрій

Класичний приватний університет

Анотації:

У статті розглядаються особливості фізичної реабілітації підлітків, хворих на церебральний параліч засобами фізичної реабілітації. Показана можливість використання програми "ШВСМ-Інтеграл", як засобу контролю за ефективністю програми фізичної реабілітації. Педагогічне дослідження підтвердило позитивний вплив використаної програми фізичної реабілітації на функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання підлітків.

INFLUENCE OF REHABILITATION METHODS ON THE FUNCTIONAL STATE OF ADOLESCENTS WITH CEREBRAL PARALYSIS **Vindyuk Pavlo, Kononov Andriy** In the article features of physical rehabilitation of teenagers, patients with cerebral palsy by means of physical rehabilitation are considered. The possibility of using the "ShVSM-Integral" program as a means of monitoring the effectiveness of the physical rehabilitation program is shown. The pedagogical study confirmed the positive effect of the used physical rehabilitation program on the functional state of the cardiovascular system and the external respiration system of adolescents.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗТЧНОИ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ Виндюк Павел, Кононов Андрей В статье рассматриваются особенности физической реабилитации подростков, больных церебральным параличом средствами физической реабилитации. Показана возможность использования программы "ШВСМ-Интеграл", как средства контроля за эффективностью программы физической реабилитации. Педагогическое исследование подтвердило положительное влияние использованной программы физической реабилитации на функциональное состояния сердечно-сосудистой

системы и системы внешнего дыхания подростков.

Ключові слова:
фізична реабілітація, підлітки, церебральний параліч, функціональний стан.

physical rehabilitation, adolescents, cerebral palsy, functional state.

физическая реабилитация, подростки, церебральный паралич, функциональное состояние.

Постановка проблеми. За роки незалежності в Україні, на жаль, не спостерігається зменшення кількості осіб, які мають інвалідність, особливо серед дітей і підлітків [3]. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, інваліди становлять 10% світового населення. Перше місце серед дітей-інвалідів посідають хворі з органічними ураженнями нервової системи (47,9%), а серед нозологічних форм переважає церебральний параліч (за даними Міністерства охорони здоров'я України). Саме тому проблема реабілітації хворих на цю недугу є актуальною та соціально значущою, напрямом її розв'язання є поліпшення якості життя та максимальна соціальна адаптація інвалідів у суспільстві [10].

Досить широко представлено в сучасній науковій літературі роботи з комплексної терапії хворих на церебральний параліч (ЦП), розроблено велику кількість методик щодо їх реабілітації. Як правило, ці методики використовують у реабілітації дітей із ЦП раннього віку. Водночас наукових праць, присвячених фізичній реабілітації підлітків із ЦП, недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підлітковий вік дослідники виокремлюють як період найбільш складного фізичного та соціального розвитку людини [9]. Для підліткового віку характерними є різкі якісні зміни усіх сторін розвитку дитини. Це закономірний етап розвитку організму, який, проте, відрізняється від інших етапів життя людини. Розвиток підлітка з ЦП відбувається тим самим шляхом, що і здорової дитини, однак хвороба накладає свої особливості. Науковці стверджують, що показники фізичного розвитку, функціонального стану, рухових можливостей та психічних особливостей підлітків, хворих на ЦП, мають значні відставання від нормативних показників здорових однолітків [5, 11].

Також доведено, що у хворих на ЦП знижені функціональні можливості кардіореспіраторної системи [2, 6]. Г.П. Лунь вважає, що «гіпотезу про дихальну недостатність з проявами хронічної гіпоксії у хворих на ЦП слід вважати повністю вірогідною» [7]. У літературі проблему вивчення впливу різних методів лікування на стан дихальної системи при ЦП не висвітлено.

Отримані Г.П. Лунь результати обстеження хворих на ЦП свідчать про зниження функціональних можливостей серцево-судинної системи, що своєю чергою погіршує кровообіг і газообмін, посилює явища дихальної недостатності й додатково знижує функціональні, компенсаторні можливості центральної нервової системи [7].

Дослідники вважають, що регулярні заняття циклічними вправами сприятливо впливають на весь організм: поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, активізується обмін речовин, посилюються захисні процеси [1, 4].

На сьогодні не існує єдиної ефективної програми фізичної реабілітації підлітків із церебральним паралічем, яка б поліпшувала функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем організму та якість життя в цілому

Мета: дослідити вплив циклічних вправ на функціональний стан підлітків з ЦП.

Методи дослідження: для досягнення мети і вирішення завдань, визначених у нашому дослідженні, використовувалися такі методи:

1. Загальнонаукові методи дослідження;
2. Комплексна експрес-оцінка функціонального стану серцево-судиної системи та системи зовнішнього дихання організму ("ШВСМ-інтеграл") [8].

Відповідно до алгоритму обстеження у випробуваного в стані відносного спокою реєструються традиційні фізіологічні показники: частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний та діастолічний артеріальний тиск - АТс і АДд, життєва ємність легень (ЖЄЛ), час затримки дихання на вдиху (проба Штанге) і видиху (проба Генче)), а також основні морфологічні параметри (довжина і маса тіла).

Після введення перерахованих показників в активне вікно програми «ШВСМ-інтеграл» проводиться автоматичний розрахунок інтегральних параметрів систем кровообігу і зовнішнього дихання, а саме: систолічний об'єм крові (СОК), хвилинний об'єм крові (ХОК), серцевий індекс (СІ), загальний периферичний опір судин (ЗПОС), індекс Робінсона (ІР), коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК), індекс гіпоксії (ІГ), індекс Скібінського (ІС), об'єм серця (Vc), відхилення АТс, відхилення АТд, належний розмір життєвої ємності легень (НРЖЄЛ), відхилення ЖЄЛ. На основі їх аналізу з урахуванням статі, віку, рівня тренованості робиться загальний висновок про рівень функціонального стану серцево-судинної системи (РФСссс) та системи зовнішнього дихання (РФСзд), які розраховуються як сумарні показники бальної оцінки по кожному з параметрів, що характеризують діяльність серцево-судинної системи чи системи зовнішнього дихання.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань за експериментальною програмою на базі Хортицького національного навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру м. Запоріжжя було підібрано 12 підлітків 13-15 років зі спастичними формами церебрального паралічу, які увійшли до основної групи (ОГ) дослідження. На базі спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №1 міста Запоріжжя для дітей з наслідками поліомієліту і церебрального паралічу було підібрано 12 підлітків з ЦП спастичних форм, які увійшли до групи порівняння (ГП).

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена програма фізичної реабілітації підлітків із ЦП розкриває засоби, методи та критерії оцінювання для вирішення завдань спеціального замовлення на відновлення здоров’я та інтеграцію в суспільство підлітків хворих, на церебральний параліч. Фізична реабілітація підлітків базувалася на реалізації методичних принципів фізичного виховання: оздоровчого, свідомості та активності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

До програми фізичної реабілітації підлітків основної групи дослідження були введені вправи циклічного характеру для удосконалення функціонального стану, насамперед серцево-судинної та дихальної систем, а також центральної нервової системи. У програмі використано ходьбу, помірний біг, ходьбу в поєднанні з бігом тривалістю до 20 хв, біг із коротким прискоренням на 10 – 15 м, вправи на фітболах, дихальні вправи за методикою О.М. Стрельникової, заняття на велотренажерах тривалістю від 5 до 15 хв.

Ранкову гімнастику проводили п’ять разів на тиждень за такою схемою: шикування, опитування щодо самопочуття, визначення ЧСС за 15 с; дихальна гімнастика за О.М. Стрельниковою (тривалість – 7 хв) – комплекс складався з шести дихальних вправ, які виконували послідовно; ходьба в поєднанні з бігом помірної швидкості (тривалість 3 – 5 хв), заспокійлива ходьба, дихальні вправи для відновлення.

Підлітки з ЦП на уроках фізичної культури займалися за загальноприйнятою програмою, брали участь у рухливих іграх, які були введені до уроків. Особлива увага приділялася іграм з елементами бігу та естафетам з м’ячами.

Заняття з лікувальної гімнастики проводилися за такою схемою: підрахунок ЧСС та її аналіз; загальнорозвивальні вправи; вправи на фітболах; заняття на велотренажері; ходьба, дихальні вправи та вправи на розслаблення; підрахунок ЧСС, опитування про самопочуття.

Щоденно в першій половині дня підлітки з ЦП разом зі своїм класом проходили 1600–1800 м за 18–20 хв за визначеним маршрутом.

Запропонована програма базувалася на виконанні таких педагогічних умов: лікарсько-педагогічний супровід фізичної реабілітації підлітків, хворих на ЦП; побудова занять фізичними вправами з урахуванням особливостей підлітків з обмеженими можливостями; формування в підлітків активної мотивації до занять фізичною культурою; забезпечення толерантного міжособистісного взаємозв'язку між реабілітологом, учителем фізичної культури та підлітком, хворим на церебральний параліч.

Було визначено величини показників серцево-судинної системи підлітків із церебральним паралічем на початку дослідження, які подано в табл. 1.

Таблиця 1

Величини показників серцево-судинної системи підлітків із церебральним паралічем на початку дослідження

Показники	Основна група	Група порівняння	t	p
СОК (мл)	56,17±5,14	54,25±6,22	0,791	>0,05
ХОК (л·хв$^{-1}$)	4,25±0,41	3,94±0,32	2,1	>0,05
СІ (л·хв$^{-1}$м$^{-2}$)	3,27±0,32	3,09±0,36	1,29	>0,05
ЗПОС (дін^{2}·с·см$^{-5}$)	1742,42±224,16	2002,58±169,2	3,06	<0,05
Об'єм серця (см^{3})	531,32±37,62	525,56±20,44	0,418	>0,05
ІР (у.о.)	99,15±4,93	99,22±4,20	0,033	>0,05
КЕК (у.о.)	4001,75±346,16	3710,83±215,23	2,368	<0,05
Відхилення АТс (мм рт. ст.)	22,00±4,27	23,92±3,14	1,207	>0,05
Відхилення АТд (мм рт. ст.)	12,42±3,14	14,83±4,52	1,453	>0,05

Отримані результати на початку дослідження показали, що підлітки обох груп мали низький рівень систолічного та хвилинного об'єму крові; нижчий за середній рівень за показниками коефіцієнта економічності кровообігу та середній рівень за показниками загального периферичного опору судин та індексу Робінсона.

У підлітків обох груп систолічний індекс свідчить про гіпокінетичний тип регуляції. В основній групі показник загального периферичного опору судин становив 1742,42±224,16 дін^{2}·с·см$^{-5}$, що відповідає середньому рівню, у групі порівняння – 2002,58±169,23 дін^{2}·с·см$^{-5}$ – відповідно вищому за середній рівень.

Показники функціонального стану системи зовнішнього дихання в підлітків на початку дослідження також були знижені порівняно із віковою нормою, показник індексу Скібінського належав в обох групах до низького рівня, а індекс гіпоксії був на середньому рівні (табл. 2).

Таблиця 2

Величини показників системи зовнішнього дихання організму підлітків з церебральним паралічем на початку дослідження

Показники	Основна група	Група порівняння	t	p
Індекс гіпоксії (у. о.)	0,23±0,06	0,20±0,03	1,415	>0,05
Індекс Скібінського (у. о.)	1325,92±332,04	1325,42±238,38	0,004	>0,05
Проба Штанге (с)	50,25±9,55	49,67±7,13	0,308	>0,05
Проба Генча (с)	17,67±4,64	15,17±2,32	1,614	>0,05

Показники затримки дихання на вдиху (проба Штанге) – 50,25±9,5 с у основній групі та 49,67±7,13 с у групі порівняння, затримки дихання на видиху (проба Генча) – 17,67±4,64 с та

15,17±2,32 с відповідно (на початку дослідження показники не мали статистично вірогідних розбіжностей).

Таким чином, можна говорити про однаковий функціональний стан кардіореспіраторної системи підлітків із церебральним паралічем у основній групі та групі порівняння на початку дослідження. Отримані данні свідчать про знижений рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи організму підлітків із церебральним паралічем, які брали участь у дослідженні, що свідчить про необхідність пошуку комплексів засобів фізичної реабілітації, які сприяли б підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем підлітків із ЦП.

Повторне оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи підлітків із ЦП основної групи наприкінці дослідження показало статистично вірогідні поліпшення за такими показниками: індекс Робінсона (на 10%), відхилення від норми систолічного (на 38%) та діастолічного артеріального тиску (на 70%). Серед підлітків групи порівняння також спостерігалися вірогідні позитивні зміни: індекс Робінсона (на 6%), відхилення від норми систолічного артеріального тиску (на 14%), але вони були значно меншими порівняно з основною групою.

Наприкінці дослідження підлітки основної групи мали кращий функціональний стан серцево-судинної системи за всіма досліджуваними показниками. Показник серцевого індексу на етапі формувального експерименту в основній групі становив 3,18±0,18 л·м$^{-1}$, а в групі порівняння – 3,03±0,24 л·м$^{-1}$ (p>0,05), що відповідає нормі для цієї вікової категорії (табл. 4).

Таблиця 4

Величини показників серцево-судинної системи підлітків із церебральним паралічем наприкінці дослідження (x±S)

Показники	Основна група	Група порівняння	t	p
СОК (мл)	60,52±4,9	57,40±4,7	1,519	p>0,05
ХОК (л·хв$^{-1}$)	4,43±0,35	4,19±0,37	1,585	p>0,05
СІ (л·хв$^{-1}$м$^{-2}$)	3,18±0,18	3,03±0,24	1,688	p>0,05
ЗПОС (дін^2·с·см$^{-5}$)	1619,33±158	1807,08±194	2,486	p<0,05
Об'єм серця (см^3)	569,08±34,6	569,67±20,6	0,048	p>0,05
ІР (у.о.)	90,92±3,1	93,33±4,9	1,379	p>0,05
КЕК (у.о.)	3756,42±223	3755,67±276	0,007	p>0,05
Відхилення АТс (мм рт. ст.)	15,92±3,44	20,92±2,27	4,013	p<0,01
Відхилення АТд (мм рт. ст.)	7,25±4,33	11,42±4,56	2,197	p>0,05

Показник загального периферичного опору судин в обох групах по закінчені дослідження був зарахований до середнього рівня (1619,33±158 дін^2·с·см$^{-5}$ – основна група та 1807,08±194 дін^2·с·см$^{-5}$– група порівняння), хоча абсолютний показник вищий у школярів основної групи дослідження (p<0,05).

Відхилення систолічного артеріального тиску в основній групі наприкінці дослідження становило 15,92±3,44 мм рт. ст, що є нормою для цього віку, а в підлітків групи порівняння – 20,92±2,27 мм рт. ст, що свідчить про незначне підвищення артеріального тиску.

Відхилення діастолічного артеріального тиску дорівнювало 7,25±4,33 мм рт. ст. в основній групі, 11,42±4,56 мм рт. ст. у групі порівняння та було в межах норми у школярів обох груп дослідження.

Наприкінці дослідження підлітки основної групи дослідження мали кращий функціональний стан серцево-судинної системи за всіма досліджуваними показниками.

Величини показників системи зовнішнього дихання підлітків із церебральним паралічем укінці дослідження подано в табл. 5.

Таблиця 5

Величини показників системи зовнішнього дихання підлітків із церебральним паралічем укінці дослідження (x±S)

Показники	Основна група	Група порівняння	t	p
Індекс гіпоксії (у.о.)	0,35±0,07	0,27±0,04	3,233	p<0,01
Індекс Скібінського (у.о.)	1917,58±371	1742,92±316	1,187	p>0,05
Проба Штанге (с)	62,08±10,1	56,7±7,6	1,702	p>0,05
Проба Генча (с)	25,25±4,8	19,58±2,9	3,178	p<0,01

Показник індексу гіпоксії в основній групі становив 0,35±0,07 у.о., тоді як в групі порівняння – лише 0,27±0,04 у. о. (p<0,01).

Показник індексу Скібінського в основній групі – 1917,58±371 у. о., у групі порівняння – 1742,92±316 у. о., таким чином різниця між групами дорівнювала майже 10%. За період проведення дослідження показник індексу гіпоксії в підлітків основної групи змінився на 52% в позитивному напрямку, тоді як у підлітків групи дослідження цей показник зріс лише на 35%. Індекс Скібінського змінився в обох групах, у підлітків основної групи – на 45%, а в групі порівняння – на 31%.

Час затримки дихання при вдиху (проба Штанге) збільшився на 24% в основній групі і на 14% у групі порівняння. Час затримки дихання на видоху (проба Генча) зріс в основній групі на 39%, а в групі порівняння – на 26%. Зростання у відсотках за час дослідження за всіма показниками було більшим у підлітків основної групи. На нашу думку, це може свідчити про позитивний вплив рекомендованої програми фізичної реабілітації на показники зовнішнього дихання підлітків із ЦП.

Висновки. Отже, результати експерименту підтвердили ефективність програми фізичної реабілітації для поліпшення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи підлітків із ЦП. Отримана статистично значуща різниця показників та рівнів функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму підлітків із ЦП основної групи та групи порівняння свідчить про доцільність її подальшого впровадження в процес реабілітації підлітків із ЦП.

Подальше дослідження означеної проблеми можна здійснювати в напрямі розробки програм фізичної реабілітації, спрямованих на підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи школярів різного віку з наслідками церебрального паралічу та з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату.

Список використаних літературних джерел

1. Богдановська Н. В. Современные проблемы адаптации : монографии / Н. В. Богдановська, Н. В. Маликов. – Запорожье : ЗНУ, 2007. – 252 с.

2. Васіна М. Т. Фізична реабілітація дітей, хворих на церебральний параліч / М. Т. Васіна, Л. В. Душатинська. – Т. ; Х. : Ранок, 2009. – 160 с.

3. Войтенко В. П. Інвалідність в Україні / В. П. Войтенко, Н. М. Кошель. – К. : Наук. світ, 2013. – 198 с.

4. Ермаков С. С. Новые технологии: оздоровительные упражнения комплексной направленности без использования тренажеров / С. С. Ермаков, Д. В. Русланов, К. Прусик // Педагогика, психология и медико–биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 2. – С. 45 – 49.

5. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. А. Єдинак ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2010. – 38 с.

6. Зельдин Л. М. Развитие движения при различных формах ДЦП / Л. М. Зельдин. – М. : Теревинф, 2012. – 135 с.

7. Лунь Г. П. Дихальні порушення у хворих на церебральні паралічі та їхня динаміка в процесі реабілітації за методом проф. В. Козявкіна / Г. П. Лунь. – Л. : Папуга, 2007. – 128 с.

8. Маликов Н. В. Комплексная экспресс-оценка функционального состояния и функциональной подготовленности организма „ШВСМ” / Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская, А. В. Сватьев. – Запорожье, 2012. – 58 с.

9. Свириденко О. О. Анатомо–фізіологічні особливості підліткового віку / О. О. Свириденко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 25–29.

10. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги та медичної реабілітації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.dec.gov.ua/mtd/dodatki/2013_286/2013_286ykpmd_tserparal_dity.pdf (дата звернення:20.11.2016).

11. Язловицька Л. С. Вікові особливості функціонального стану серцево–судинної системи дітей із церебральним паралічем / Л. С. Язловицька, М. Р. Хара, Л. Г. Паламар // Фізіологічний журнал. – 2011. – Т. 57, № 2. – С. 58–65.

ПОРІВНЯЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ МЕТОДИК І ТРЕНАЖЕРІВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ХРЕБТА

Вихляєв Юрій, Ващенко Валерій, Козін Євгеній, Стецяк Петро

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Анотації:

В статті досліджена ефективність та особливості дії тренажерів «Кипарис», «Eurospine», пристрою для сухого тракційного витягнення шиї, що використовується у відповідній методиці Юмашева і Попелянського. Показано, що найбільш ефективним з них за своїми конструктивними можливостями є «Eurospine», тренажер «Кипарис» поступається за деяким позиціями. Найбільш суперечливим є використання пристрою сухого тракційного витягнення шиї. Твердження авторів, що метод є повністю безпечним і його можна використовувати самостійно, є дуже спірним. У комплексній терапії безумовно він може бути корисним, але застосування цього методу під силу лише добре кваліфікованим спеціалістам в умовах стаціонару після дослідження стану пацієнта і лише під контролем кваліфікованого лікарського рентгенологічного обстеження. Сформульовано висновок, що заявлені переваги і властивості пристроїв не завжди

COMPARATIVE FEATURES OF THE USE OF CERTAIN METHODS AND EQUIPMENT IN THE REHABILITATION OF PERSONS WITH DISORDERS OF THE SPINE Vykhlyayev Yuriy, Vashchenko Valeriy, Kozin Yevheniy, Stetsyak Petro The simulators “Ciparis”, “Eurospine” and device for dry traction of the neck, which is used in the corresponding technique of Yumashev and Popelyansky, is investigated for the effective for used in physical therapy. It is shown, that the most effective of them in terms of their design capabilities is "Eurospine". The simulator "Cypress" is inferior in some respects. The most controversial is the use of a device for dry traction of the neck. The authors' assertion that the method is completely safe and can be used on its own is very controversial. In complex therapy, it can certainly be useful, but the application of this method is only possible by well-qualified specialists in a hospital after a study of the patient's condition and only under the supervision of a qualified medical X-

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ МЕТОДИК И ТРЕНАЖЕРОВ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА
Вихляев Юрий, Ващенко Валерий, Козин Евгений, Стецяк Петр В статье исследована эффективность и особенности тренажеров «Кипарис», «Eurospine», устройства для сухого тракционного вытяжения шеи, который используется в соответствующей методике Юмашева и Попелянского. Показано, что наиболее эффективным из них по своим конструктивным возможностями является «Eurospine», тренажер «Кипарис» уступает по некоторым позициям. Наиболее спорным является использование устройства сухого тракционного вытяжения шеи. Утверждение авторов, что метод является полностью безопасным и его можно использовать

відповідають наявним конструктивним особливостям та можливостям, Тренажери вимагають подальшої модернізації та вдосконалення, що дозволить покращити методику реабілітації порушень хребта.

ray examination. The conclusion is drawn that the declared advantages and properties of devices do not always correspond to the available design features and capabilities, Simulators require further modernization and improvement, which will improve the technique of rehabilitation of spinal disorders.

самостоятельно, является очень спорным. В комплексной терапии безусловно он может быть полезным, но применение этого метода под силу только хорошо квалифицированным специалистам в условиях стационара после исследования состояния пациента и только под контролем квалифицированного врачебного рентгенологического обследования. Сформулирован вывод, что заявленные преимущества и свойства тренажеров не всегда соответствуют имеющимся конструктивным особенностям и возможностям, что требует дальнейшей модернизации и совершенствования, что позволит улучшить методику реабилитации нарушений позвоночника.

Ключові слова:
порушення хребта, тренажери, конструктивні можливості, результат.

vertebral disorders, simulators, constructive possibilities, effect.

нарушения позвоночника, тренажеры, конструктивные возможности, воздействие.

Постановка проблеми. Застосування реабілітаційних методик дозволяє активізувати процеси обміну та створити умови для регенерації тканин, загальмувати розвиток дегенеративних змін хрящових та кісткових тканин і хребців, зменшити деформацію або навіть відновити на ранніх стадіях анатомічну первісну форму хребта, перерозподілити виникаючі навантаження за рахунок створення і подальшого розвитку м'язового корсету і тим самим захистити хребет від травмувальних впливів, надати гнучкість зв'язкова-м'язовому апарату [1, 2, 3, 8].

Основні засоби фізичної реабілітації це фізичні вправи, суглобна гімнастика, стретчінг, витягнення, ефективність проведення яких неможлива без застосування сучасних технічних засобів і, зокрема, спеціалізованих тренажерів та відповідних методик їх застосування, наприклад, «Кипарис», «Eurespine», методика з використанням пристрою для сухого тракційного витяжіння шиї Юмашева і Попелянського [6, 7, 4, 5].

Застосування тренажерів «Eurospine» та «Кипарис», як заявлено авторами [6, 7], дозволяє шляхом сумісного застосування масажних маніпулювань, дозованих фізичних вправ, проведенням суглобної гімнастики, поступовим виробленням певного стереотипу рухів зменшити тиск на між хребцеві диски, покращити кровообіг в тканинах, що призводить до нормалізації обміну речовин в дисках і суглобах хребців, усуненню м'язової напруги і больового синдрому. Методики застосування цих пристроїв використовуються індивідуально під пацієнта з урахуванням характеру захворювання, фізичного стану пацієнта, місця локалізації його проблемних зон та мети використання пристрою, що обумовлює достатньо високу ефективність профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату людини

Також наголошується, що особливістю застосування вищевказаних тренажерів є можливість їх використання для відновлення здоров'я людей похилого віку, вагітних жінок і матерів-годувальниць, для яких вони є найбільш прийнятними.

Ефективність та особливості корисної дії тренажерів «Кипарис», «Eurospine», методики з використанням пристрою для сухого тракційного витягнення шиї Юмашева і Попелянського можна оцінювати неоднозначна, об'єктивні критерії ефективного навантаження на хребет або його окремі ділянки під час проведення процедур не визначені [9], що спонукало нас на проведення спеціального дослідження порівняльних особливостей використання цих методик і тренажерів у реабілітації осіб з порушеннями хребта.

Мета дослідження – дослідити порівняльні особливості тренажерів «Кипарис», «Eurospine», пристрою для сухого тракційного витягнення шиї Юмашева і Попелянського та відповідної методики, у реабілітації осіб з порушеннями хребта.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняємо конструктивні особливості тренажерів «Кипарис» і «Eurospine». Обидва пристрої містять дугоподібний каркас з розмірами, наприклад 2200 х 600 мм і закріплюються у нахиленому положенні верхньою частиною на вертикальній рамі-опорі з можливістю зміни кута нахилу як у повздовжньому напрямку, так і у поперековому, а також мають засоби додаткового регулювання радіуса свого вигину, обидва оснащені ложементом, що виконаний модульними, складеним зі знімних взаємозамінних панельних та валикових модулів, споряджені опорним валиком для ніг в нижній частині, а в верхній - підголівним валиком або підборідником, що виконаний з цупкої тканини й прикріплений до верхньої частини вертикальної рами-опори гумовими розтяжками з гаками, та розтяжками-еспандерами в нижній та верхній частинах, що кріпляться за металевий каркас, або вертикальну раму-опору, причому, усі валики мають можливість обертання навколо своєї вісі.

«Eurospine» має дещо більші функціональні можливості, зокрема, робочу поверхню ложемента з обох сторін панелі-дуги, тобто можливість закріплювати ложемент вигином як до гори, так і до низу, тоді як «Кипарис» має тільки опуклий вигін до гори, виконані з дерева або металу змінні модулі, та гірші можливості для зміни вигину ложемента. У першому тренажері є можливість переставити підголівний валик з нижніми гумовими валиками для більш акцентованого впливу на грудний та поперековий відділ, на відміну від можливостей конструкції «Кипарису»

При розміщенні пацієнта на ложементі «Eurospine», за рахунок його конструкції забезпечується злиття ложемента з тілом пацієнта, що дозволяє хребту зайняти вірне природне положення. Завдяки цьому у пацієнта зникає больовий синдром, характерний для таких захворювань як остеохондроз, сколіоз, між хребцеві грижі тощо, а за допомогою еластичних валиків, розташованих в верхній частині ложемента, виконувати глибокий масаж усіх м'язів спинно-грудного відділу. Так, розміщення валикового модуля в ділянці ложемента, відповідній сідничній зоні пацієнта при переміщенні його вниз-вверх по ложементу, дає можливість додаткового масажного впливу на сідничну зону та сідничний нерв, що сприяє усуненню в даній області синдрому грушоподібного м'яза, набряклості, запалення, зменшує біль, активізує розщеплення підшкірних жирових відкладень, сприяє виведенню надлишків рідини, зниженню ваги, усуває прояви целюлітних відкладень на сідничній та стегновій зонах. Розміщення валикового модуля в зонах стегнових та литкових м'язів сприяє нормалізації кровотоку в периферичних судинах нижніх кінцівок при варикозному розширенні вен, атеросклерозі судин ніг, хворобі Рейно та непрохідності артерій нижніх кінцівок.

Методика застосування «Eurospine» має можливість переналагодити пристрій на інший напрямок прогину ложемента, що використовують, наприклад, для попереднього розслаблення м'язів пацієнта та поверхневого масажу проблемних зон для посилення кровообігу або для виконання фізичних вправ за допомогою розтяжок-еспандерів при відновленні постави в початкових стадіях при гіперкіфозі, захворюванні Шеєрмана-Мау і хвороби Бехтерєва. Увігнутий ложемент дає можливість швидкої адаптації хребта, що втратив гнучкість, а масаж в зручному положенні сприяє якнайшвидшому усуненню спайок, що утворилися в місцях зв'язок, профілактиці утворення контрактур. При цьому підголівним валиком без дискомфорту для людини масажуються деформовані суглоби і м'язи шиї, що дозволить швидше усунути гіперспазми і поліпшити кровопостачання в область головного мозку.

Зміна поперекового нахилу ложемента сприяє кращому кровопостачанню певних зон хребта, більш швидкому руху в них синовіальної рідини і збільшенню еластичності в суглобах хребта і, як результат, якнайшвидшому формуванню правильної постави.

Завданням відновлювальних занять, що ми проводили на цих тренажерах на першому етапі було зняття напруги з біля хребцевих м'язів, сприяння розслабленню і зняття гіпертонусу за допомогою м'якої масажної дії на спину. Цьому сприяє можливість виконувати вправи безперервно і повільно та плавно без зайвої напруги. На другому етапі ставилося завдання поступового відновлення викривлень хребта та втрачених функцій рухомості суглобів хребта з використанням дозованих фізичних вправ, проведенням суглобної гімнастики, масажу. Конструктивні особливості та можливості тренажеру «Eurospine» сприяли виконанню пацієнтами таких вправ: виси, імітаційні суглобні «кроки» у вісі, «батерфляй», стретчінг на верхніх еспандерах (перекати, пів під'єми), стретчінг на плечових еспандерах (перекати, вимахи, оберти вперед, оберти назад), стретчінг на стегнових еспандерах, стретчінг на нижніх еспандерах, витягнення (сходинки, оберти, долоньки, напівножиці, горизонтальні ножиці, вертикальні, масаж підошви, оберти), підтягування, «лотос», мостик, масаж сідниць, масаж стоп.

Протипоказаннями до використання методики викривлень хребта на обох тренажерах є: переломи хребта, онкологічні захворювання, перенесені операції на хребті, грижі між хребцевих дисків в стадії секвестру з наявністю розриву задньої повздовжньої зв'язки, дискогенні поперекова-крижові радикуліти з наявністю симптомів порушення спінального кровообігу, прогресуючі сколіози (понад 20-25° за Кобом), інфекційні захворювання в гострій стадії, бджоло-лопаткові періартрити (періартрози) в стадії загострення, гемофілія, епілепсія, психічні розлади.

Досвід виконання вправ на тренажерах «Eurospine» та «Кипарис», дозволяє рекомендувати наступний алгоритм проведення занять з пацієнтами, що мають викривлення хребта: 1) фахівцями виявляються і фіксуються ті чи інші розлади і порушення або викривлення хребта; 2) визначаються протипоказання до виконання тих чи інших вправ або процедур; 3) складається індивідуальна програма реабілітаційних навантажень, вправ, процедур, їх черговість, темп і об'єм їх виконання в одному занятті, план занять на наступні місяці або півріччя з урахуванням його корекції в залежності від перебігу позитивної чи негативної динаміки функціонального стану пацієнта; 4) проводиться інструктаж з техніки безпеки; 5) перед кожним новим заняттям методист уточнює стан пацієнти – скарги, зміни у самовідчуттях при виконанні тих чи інших вправ або процедур і за необхідності коригує план проведення вправ (висхідне положення, траєкторію руху, черговість вправ, темп виконання, величину обтяження, амплітуду та інтенсивність виконання рухів, або процедур); 6) після закінчення курсу реабілітаційних занять пацієнт одержує рекомендації з дотримання рухового режиму, одержує комплекс рекомендованих вправ і консультацію з методики їх проведення та поведінки у побуті.

Не позбавлені вище зазначені тренажери і певних недоліків: по перше, масаж є загальним і дуже поверхневим, тренажери не мають специфічних засобів масажної дії на уражені ділянки спинного хребта, а по друге є й інші засоби фізіотерапевтичної дії, що не знайшли відображення у конструкції та методиці використання тренажерів.

Для терапії остеохондрозу шиї використовують метод витяжіння Юмашева і Попелянського на спеціальному кріслі, до спинки якого прикріплена у вертикальному положенні стійка довжиною 190 см з привареною зверху горизонтально поперечиною в сагітальній площині, що має форму коромисла довжиною біля 50 см, передня частина якого складає 35 см. На обох кінцях поперечини закріплені блоки, через які пропущений трос, що натягує спеціальний фіксатор для потилиці з допомогою блоку з набірним вантажем. Витягнення відбувається з обов'язковим легким згинанням хребта в області шиї. Фіксатор,

який виконує функції петлі Глісона, виготовлений з міцної щільної тканини і має петлю для щелеп. Його використовують для попередження розгинання шиї, яке категорично протипоказано. Сухе тракційне витяжіння хребта в області шиї виконують поступово, збільшуючи вагу обтяжнювача на кожному занятті з пацієнтом.

Крім вертикального тракційного витягнення існують методики витягнення хребта у положенні лежачи при нахилі від 0 до 25 градусів. Пацієнта фіксують м'якими кільцями, що просунуті у пахвові западини.

Інший варіант горизонтального тракційного витяжіння – лежачи на животі, також при нахилі від 0 до 25 градусів, але фіксують пацієнта за гомілку м'якими ременями і нахил здійснюють вниз головою. Цей метод здійснюється у випадку остеохондрозу поперекова-крижового відділу хребта та доброго стану серцево-судинної системи, переважно у молодому віці.

Для витягнення використовують відносно невелику вагу обтяження у випадку остеохондрозу і відносно середню вагу при порушеннях хребта в області попереку і крижів. Для витягнення використовують сеанси від 20 хвилин до години, поступово збільшуючи тривалість сеансу. Курс відновлення складає 10-20 сеансів.

Сухе витягнення, як заявляють автори методу, є найбільш ефективним способом терапії хребта, особливо у випадку компресійних синдромів. Метод показаний при спостереженні: спазмів м'язів; відхилень у тиску всередині дисків хребта; наявності гриж і протрузії дисків; надходження больових імпульсів з боку ділянки хребта, що відповідає за рухові процеси. Процедура повністю безпечна і надає можливість розтягнути рівномірно усі відділи хребта.

Дуже спірним є твердження, що метод витягнення Юмашева і Попелянського є повністю безпечним і його можна використовувати самостійно. У комплексній терапії безумовно він може бути корисним, так як надає можливість збільшувати простір і в той же час послабляти напруженість між хребцями, але без традиційних методів остаточного вирішення питання з лікуванням пацієнта він не наддасть, хоча в початковій стадії відновлення він більш дієвий. В той же час, заперечувати позитивні наслідки застосування методу (стимуляція кровообігу у травмованій ділянці хребта, пришвидшення регенерації тканин, зменшення больових відчуттів, зникнення гіпертонуса м'язів, відновлення рухливості та одночасне посилення дії інших способів терапії, тощо), ми не можемо.

Насторогу визиває перелік протипоказань, що категорично заборонені для проведення сухого тракційного витяжіння хребта при таких ускладненнях: гостра стадія захворювання; порушення спино-мозкового кров'яного току; остеопороз; нестабільність хребців; наявність запальних процесів; онкологічні захворювання; сечокам'яна хвороба; захворювання шкіряного покрову; епілепсія;

Тому, рекомендувати цей метод для застосування можна лише добре кваліфікованим спеціалістам в умовах стаціонару після дослідження стану усіх показників пацієнта. Сухе тракційне витягнення хребта у комплексі з іншими способами відновлення може стати ефективним навіть у випадках значного обмеження рухливості хребців, але лише під контролем кваліфікованого лікарського рентгенологічного обстеження.

Наш досвід застосування вищевказаного методу дозволяє зробити висновок, що заявлені авторами переваги і властивості пристрою для сухого тракційного витягнення хребта не завжди відповідають наявним.

Змінюючи обтяження, що ми прикладаємо до витягнення хребта пацієнта, ми регулюємо його в кг, але якою повинна бути належна індивідуальна сила дії і які зміни відбуваються в цей час в хребцях, яка сила напруження в самих хребцях, ми не знаєм. Адже сила опору хребців і відповідних структур хребців різна у кожного пацієнта, в залежності від його ваги, фізичного розвитку і функціонального стану ушкодженої ділянки. Для одного сила дії 10 кг це замало, а для іншого забагато. Тобто, потрібна ще одна одиниця градації ступеню

одержання витягнення – в одиницях, що відображують напруження біля хребцевих м'язів або зміни в самих хребцях. Якими повинні бути ці одиниці – це складне питання і потребує спеціальних досліджень, а сам пристрій потребує вдосконалення не тільки за існуючою системою контролю і регулювання величини витягнення, а і за своїми конструктивними особливостями, що вимагають, на наш погляд, доопрацювання, що і буде складати мету наших подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження використання тренажерів «Кипарис», «Eurospine», пристрою для сухого тракційного витяжіння шиї Юмашева і Попелянського та відповідної методики, у реабілітації осіб з порушеннями хребта показали, що вони мають як свої переваги так і недоліки стосовно конструктивних особливостей та можливостей.

2. Подальша модернізація та вдосконалення вищевказаних тренажерів дозволить, на наш погляд, покращити методику реабілітації порушень хребта.

Література:

1. Алок Бансал., Пономаренко Г.Н. Загальна фізіотерапія: - М., 2009. – С. 16.

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

3. Олейник А.Е. Результаты физической реабилитации при травмах позвоночника / А.Е. Олейник // Ортопедия, травматология и протезирование: Сборник научно-практических статей – Днепропетровск, 2008 – С. 107- 112.

4. Попелянский Я.Ю. Ортопедическая неврология (вертебрология): Руководство для врачей / Я.Ю. Попелянский. // - М.: «МЕДпрес-информ», 2003. – С. 197- 201.

5. Юмашев Г.С. Остеохондрозы позвоночника. – 2-е издание / Г.С. Юмашев, М.Ю. Фурман. – М.: Медицина, 1984 – С. 296-328.

6. Патент України на винахід 82976. МПК A61H 1/02, A63B 17/00. Пристрій «Кипарис» для профілактики та лікування захворювань хребта та пов'язаних з цим розладів та спосіб «самозахист організму» профілактики та лікування захворювань хребта та пов'язаних з цим розділів / Пекур В.М. - Бюл. № 10 від 26.05.2008 р.

7. Патент України на корисну модель 99079. МПК A63B 17/00, A61H 1/02, Пристрій для профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату людини / Тягунов Ю.В., Тихонов В.Г. – Бюл. № 9 від 12.05.2015 р.

8. Тихонов Р.М., Шаповалов В.М. Деформирующий артроз тазобедренного сустава (клиника, диагностика, хирургическое лечение) / Р.М.Тихонов, В.М. Шаповалов – СПб: «Правда», 2008 – С. 87-106

9. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации: под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепотовой. – М.: «Антидор», 2005. С. 217-263.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Герасименко Світлана

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотації:

У статті визначено рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.
Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів

DETERMINATION OF LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND SOMATIC HEALTH OF GUYS OF MIDCHILDHOOD

Herasymenko Svitlana The article defines the level of physical development and somatic health of pupils are examined within the

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЯТ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Герасименко Светлана

В статье определен уровень физического развития и соматического здоровья

свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам. Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 56,34% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 26,45% – нижчий за середній та 17,21% – середній.
Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту.

framework of educational-educating process of general schools.
The data on physical development of schoolchildren that we have obtained in the process of our research indicate that their values correspond to age norms. The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that 56,34% of boys show low level of physical health, 26,45% – lower than the average and 17,21% – average. Unfortunately, no boy among the surveyed displayed an average or high level of physical health.
The study was conducted in order to improve the efficiency of physical education. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for the preservation and enhancement of physical health of students both traditional and innovative means of physical culture and sports.

школьников в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учебном заведении.
Полученные нами в процессе исследования данные показателей физического развития школьников свидетельствуют о том, что их значения соответствуют возрастным нормам. Данные распределения обследуемых по уровню физического здоровья (УФЗ) позволяют констатировать, что 56,34% ребят имеют низкий уровень физического здоровья, 26,45% – ниже среднего и 17,21% – средний.
Исследование проводилось с целью улучшения эффективности процесса физического воспитания. Полученные результаты будут базовыми при разработке благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья учеников традиционными и инновационными средствами физической культуры и спорта.

Ключові слова:
школярі, здоров'я, антропометричні вимірювання, фізичний розвиток, масо-ростовий індекс, експрес-метод оцінки здоров'я, вікові норми.

pupils, health, anthropometric measure-ment, physical development, growth-weight index, express-method of health evaluation, age norms.

школьники, здоровье, антропометрические измерения, физическое развитие, массо-ростовой индекс, экспресс-метод оценки здоров'я, возрастные нормы.

Постановка проблеми. Рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним з об'єктивних показників фізичного стану, здоров'я дитини і благополучність її росту, враховує розміри та форму тіла, їх відповідність віковій нормі. Темпи фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини [7].

Фізичний розвиток відбувається своєчасно і повноцінно у тому випадку, коли вільний саморозвиток оптимально поєднується із спеціально організованим педагогічним процесом фізичного виховання [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними вибіркових досліджень 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижчий за середній, 22,6% – середній і лише 6,7% – вищий за середній, а 0,8% – високий [4].

Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку школярів свідчить про актуальність вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. Показники фізичного розвитку є важливими для оцінки стану здоров'я і працездатності школяра.

Оцінка фізичного розвитку дітей здійснюється за даними антропометрії. На думку авторів [3, 4, 9] антропометрія є невід'ємною складовою долікарського скринінгу в організованих дитячих колективах, спрямованого на своєчасне виявлення порушень фізичного розвитку. Визначення показників фізичного розвитку має велике значення для оцінювання здоров'я дітей, оскільки антропометричні показники дозволяють оцінити розвиток дитини в онтогенезі [8].

Аналіз наукової літератури [2, 6] свідчить, що вченими сьогодні пропонуються декілька методик оцінки рівня здоров'я (Г. Л. Апанасенко, Р. М. Баєвського, В. І. Бєлова, К. Купера, програма «Школяр», В. Н. Сергєєва, С. В. Попова та ін.), з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко [1].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я хлопців молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

Організація дослідження. З метою визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я на початку 2016/2017 навчального року нами було обстежено 40 хлопців віком 8 років однієї зі шкіл м. Дрогобича.

Оцінка фізичного розвитку проводилась за допомогою методу антропометрії. Антропометричне обстеження дітей здійснювалось згідно загальноприйнятої методики, яка включала виміри довжини (см), маси тіла (кг), охватних розмірів грудної клітки (см).

Для оцінки рівня фізичного розвитку нами використовувався ваго-ростовий індекс [6].

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) хлопців молодшого шкільного віку нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенко [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів (табл. 1) свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам [2, 7].

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопців молодшого шкільного віку

Антропометричні показники	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см.	131,9	3,91
Маса тіла, кг.	28,87	2,69
ОГК, см.	64,1	3,28

Аналізуючи показники ваго-ростового індексу хлопців нами було встановлено, що середній рівень співвідношення довжини та маси тіла є характерним для 31,9 % обстежуваного контингенту, вищий за середній – 42,9 %, високий – 25,2 % (рис. 1).

Школярів із низьким та нижчим за середній рівнем співвідношення довжини та маси тіла не виявлено.



Рис. 1. Розподіл хлопців молодшого шкільного віку за рівнем співвідношення довжини та маси тіла

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що:

– 56,34% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я;
– 26,45% – нижчий за середній РФЗ;

– 17,21% – середній РФЗ.

Нажаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено таких, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий (рис. 2).

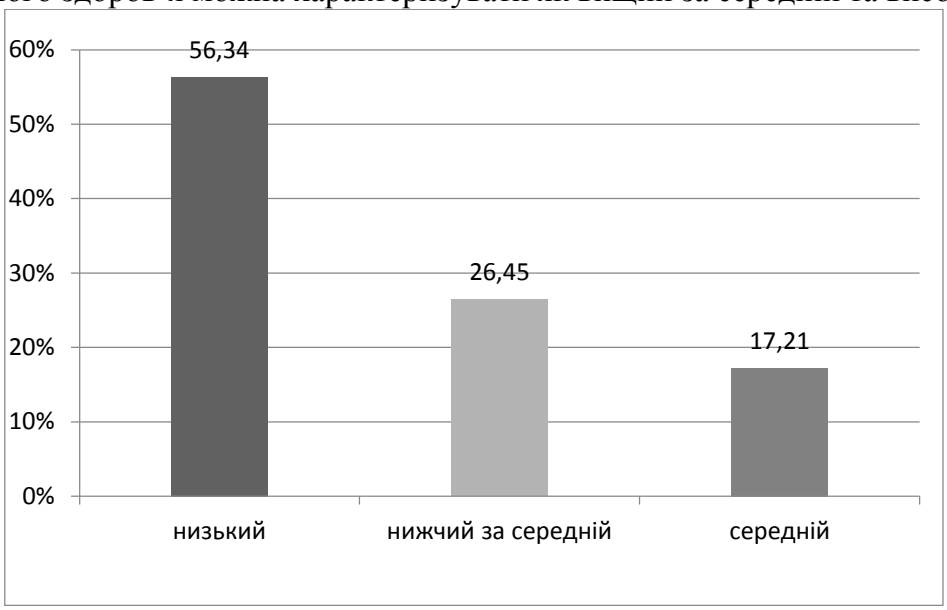


Рис. 2. Розподіл хлопців за рівнем фізичного здоров'я.

З метою якісної та кількісної оцінки РФЗ обстежуваних школярів нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до змісту методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (табл. 2).

Таблиця 2

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я хлопців молодшого шкільного віку

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
Індекс Руф'є, у. о.	11,91	1,51
Життєвий індекс, мл·кг$^{-1}$	58,21	4,82
Силовий індекс, %	48,82	3,1
Індекс Робінсона, у. о.	78,87	3,69

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється із врахуванням показників, які характеризують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем. Порівняння середньостатистичних значень дало змогу встановити, що показники обстежуваних хлопців є задовільними.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖЄЛ до маси тіла. Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних хлопців вони знаходяться на середньому рівні.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що у хлопців він знаходиться в межах нижчого за середній рівня.

За даними дослідників [6] значення індексу Робінсона є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи та свідчить про аеробні можливості школярів, при цьому чим нижчі значення даного індексу, тим вищі аеробні можливості організму.

Аналіз отриманих результатів даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами школярів знаходяться в межах середнього рівня.

Висновки.

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я хлопців молодшого шкільного віку.

2. Показники рівня фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

3. Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я. Нажаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено таких, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

4. Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання школярів.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики фізичного виховання, спрямованої на збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г. Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю.В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В. Г. Ареф'єв. – К. : Венса, 1999. – 256 с.

3. Баранов А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 437 с.

4. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., В Левін Р., Солоненко І. Стан здоров'я дітей і молоді України// http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf

5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.

7. Кучма В. Р. Физическое развитие детей Украины и России в начале XXI столетия / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина, А. Г. Платонова. – К. : Генеза, 2013. – 128 с.

8. B.K. Assessing the transitions to middle and high school / Brian K. Barber, Joseph A. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, №. 1.

9. Eckerson J. Validity of selfassessment techniques for estimating percent fat in men and women / J. Eckerson, J.R. Stout, T.K. Evetovich, T.J. Housh et al. // J.Strength Condit. Res. 1998. V. 12, 4. P. 243–247.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПЕРИОД ПОСТИНФАРКТНОГО КАРДИОСКЛЕРОЗА МУЖЧИН 30-40 ЛЕТ

Гулбани Раиса

Классический приватный университет

Аннотации:

В статье рассмотрены вопросы нарушения функций сердечно-сосудистой системы, приведших к инфаркту миокарда у мужчин 35-40 лет. Выполнена оценка физического и функционального состояния в период постинфарктного кардиосклерозирования. Выявлены нарушения в психоэмоциональном и психосоматическом состоянии больных. Представлена оценка

PHYSICAL REHABILITATION MEN'S 30-40 YEARS IN THE PERIOD OF POST INFARCTION CARDIO SCLEROSIS Hulbani Rayisa The article deals with the problems of cardiovascular system that led to myocardial infarction in men aged 35-40 years. The physical and functional state of the post-infarction cardio sclerosis was assessed. Violations in the psycho emotional and psychosomatic state of

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ПЕРІОД ПОСТИНФАРКТНОГО КАРДІО СКЛЕРОЗУ ЧОЛОВІКІВ 30-40 РОКІВ Гулбані Раїса У статті розглянуті питання порушення функцій серцево-судинної системи призвели до інфаркту міокарда у чоловіків 35-40 років. Виконано оцінку фізичного і функціонального стану в період постинфарктного кардіосклерозування. Виявлено

функционального состояния сердечно-сосудистой системы в постинфарктный период. Представлены результаты коррекции функционального состояния кардио системы пациентов средствами физической реабилитации и дыхательной гимнастики. Показан анализ результатов, полученных в ходе исследования, подтверждающий необходимость и эффективность применения психосоматических упражнений, на примере упражнения – поза Александера. Предложен комплекс физической реабилитации, основным компонентом которого являются кардио упражнения, циклического и аэробного характера. Применена индивидуальная адаптация в соответствие с конкретными проблемами и особенностями пациента.

patients were revealed. The evaluation of the functional state of the cardiovascular system in the post-infarction period is presented. The results of correction of the functional state of the cardiac system of patients by means of physical rehabilitation and respiratory gymnastics are presented. An analysis of the results obtained during the study, confirming the need and effectiveness of the application of psychosomatic exercises, is shown on the example of the exercise-pose of Alexander. A complex of physical rehabilitation is offered, the main component of which are cardio exercises, cyclic and aerobic. The individual adaptation is adapted to the specific problems and peculiarities of the patient.

порушення в психоемоційному та психосоматичної стані хворих. Представлена оцінка функціонального стану серцево-судинної системи в постинфарктний період. Представлені результати корекції функціонального стану кардіо системи пацієнтів засобами фізичної реабілітації і дихальної гімнастики. Показаний аналіз результатів, отриманих в ході дослідження, що підтверджує необхідність та ефективність застосування психосоматичних вправ, на прикладі вправи-пози Александера. Запропоновано комплекс фізичної реабілітації, основним компонентом якого є кардіо вправи, циклічного та аеробного характеру. Застосована індивідуальна адаптація у відповідність з конкретними проблемами та особливостями пацієнта.

Ключевые слова:
мужчины 30-40 лет, период постинфарктного кардиосклерозирования, физическая реабилитация, профилактика, дыхательные упражнения, упражнение – поза Александера.

men 30-40 years old, post-infarction cardio sclerosis period, physical rehabilitation, prevention, breathing exercises, exercise-Alexander pose.

чоловіки 30-40 років, період постинфарктного кардіосклерозування, фізична реабілітація, профілактика, дихальні вправи, вправи – поза Александера.

Постановка проблемы. В Украине, в настоящее время, 62,2% населения умирает от ишемической болезни сердца и цереброваскулярных заболеваний. Арсенал методов лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС), с помощью физических упражнений пополняется постоянно, и это ставит перед учеными задачу по определению сравнительной эффективности, как давно разработанных и апробированных методов, так и новых технологий.

Анализ последних исследований и публикаций. Многочисленными исследованиями установлено, что пороки сердца являются одним из главных факторов риска развития осложнений и смертности от сердечнососудистых заболеваний среди лиц молодого возраста. В лечении пороков с.с.с. достигнуты выдающиеся успехи за счет широкого применения современных лекарственных средств. Следует признать, что возможности их применения в лечении и профилактике данных больных реализуются еще не в полной мере и не всегда рационально [1, 3, 8].

Противоречие проявляется и в том, что физическая нагрузка, при заболеваниях ССС, чаще всего ограничивается именно лечащими врачами. Важно отметить, что ЛФК на этом этапе носит профилактический характер по отношению к атеросклерозу. А больные, перенесшие инфаркт миокарда, представляют собой лиц, страдающих хронической ишемической болезнью сердца с постинфарктным кардиосклерозом. По мнению многих авторов, у этих больных, систематическая лечебная физкультура, может выступить альтернативой медикаментозному лечению и может существенно улучшить самочувствие [3, 9].

Многолетние клинические испытания показали эффективность лечебного применения у больных с пороками сердца различных методов физического воздействия, однако различия, в выборе того или иного метода существуют [8]. На наш взгляд, это свидетельствует об актуальности исследований лечебного воздействия различных методов физической нагрузки

на ключевые факторы этиологии и патогенеза пороков сердца, в частности в период постинфарктный кардиосклероз.

Установлено, что физкультурные занятия создают положительный эмоциональный фон у больного, придают уверенность в благоприятном исходе заболевания, способствуют нормализации корковой динамики, выравнивают соотношение процессов возбуждения и торможения, уменьшают проявления невроза. Работа дистальных отделов конечностей является эффективным средством профилактики тромбоза мелких ветвей легочной артерии, так как в таких условиях улучшается микроциркуляция и возрастает объем циркулирующей крови [2,5].

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

Основная **цель** работы – обосновать целесообразность применения средств физической реабилитации больных в период постинфарктного кардиосклерозирования и определить эффективность их применения.

Организация исследования. Исследование проводилось в Херсонском областном кардиологическом диспансере в течение 6 месяцев в 2016 году.

На первом этапе исследования изучались средства и методы физической реабилитации в рассматриваемой патологии. На втором этапе констатировался исходный уровень физического и функционального состояния обследуемых мужчин. А так же врачебно-педагогические наблюдения, по результатам которых определялось влияние предложенной программы реабилитации, контролировалась динамика изучаемых показателей.

Под наблюдением находилось 16 мужчин, перенесших ИМ и страдающих хронической ИБС с постинфарктным кардиосклерозом, в возрасте 30-40 лет. Как правило, основные симптомы заболеваний у мужчин проявляются в виде аритмии, тахикардии и одышки. Поэтому в основной группе (ОГ, n =8) в виде физической реабилитации мы использовали гидротерапию, лечебную гимнастику, терренкур, расслабляющие упражнения для грудного отдела позвоночника, релаксационную позу Александера. В контрольной группе (КГ, n=8) была использованы гидротерапия, массаж, лечебная гимнастика и специальные дыхательные упражнения для укрепления функционального состояния ССС.

Третий этап включал в себя обработку результатов исследования и разработку практических рекомендаций.

Для достижения намеченной цели были поставлены и выполнены следующие **задачи:** 1. Составить комплекс занятий по физической реабилитации мужчин 30-40 лет в период постинфарктный кардиосклероз. 2. Оценить эффективность предложенной методики с помощью экспериментального исследования.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, наблюдение, поисковый педагогический эксперимент с применением инструментальных методик, анкетный опрос, методы математической статистики.

Все больные прошли комплексное клиническое обследование с учетом жалоб (одышка и слабость при физической нагрузке, ангинозные боли, сердцебиение, нарушение ритма сердца, головная боль, головокружение и др.); данных анамнеза, в том числе семейный анамнез (выявление наследственной предрасположенности к ИБС, социальный анамнез: особенности образа жизни, пищевые и вредные привычки); объективных (осмотр, пальпация) и дополнительных (клинических и инструментальных) методов исследования. Конечно, фиксировались методы определения показателей системы кровообращения, высчитывался индекс Робинсона, который характеризует эффективность функционирования сердечнососудистой системы [2, 6, 7].

Для оценки функционального состояния ССС мы использовали метод тетраполярной реографии, так как систолический и минутный объемы крови представляют физиологические показатели, наиболее полно характеризующие кровоснабжение организма в целом [2, 5]. По методике Р.М. Баевского и тесту Купера определяли адаптационный потенциал ССС.

Результаты исследования

Реабилитационная программа продолжалась без перерыва 12 дней подряд. Все согласившиеся участвовать в эксперименте были обследованы. Полученные результаты показали, что мужчины в обеих группах имели неудовлетворительное состояние физической работоспособности и адаптационного потенциала ССС.

Как правило, физическая реабилитация в период постинфарктный кардиосклероз традиционно содержит: гидротерапию; комплекс лечебной гимнастики; массаж; дыхательные упражнения А. Стрельниковой [6, 7].

В основной группе к традиционной программе мы добавили упражнения для грудного отдела и позвоночника по системе йогов и уникальное упражнение – позу Александера для релаксации, саморегуляции психического состояния и снятия напряжения с мышц грудного отдела [4, 9, 10].

По окончании реабилитационного курса все пациенты были повторно обследованы, и вот какие результаты мы получили.

Артериальное давление – средний показатель у мужчин в КГ почти не изменился и после эксперимента равнялся 96,0±1,28 мм рт. ст., а в ОГ уменьшился на 5,3 мм рт. ст. и составил после исследования 93,1±1,74 мм рт. ст. ($P<0,05$).

Значения систолического и минутного объемов крови у мужчин КГ почти не изменились, а в ОГ данные показатели ненамного повышались: СОК на 7,2% и составил 66,5 1,68 мл. (0,05), а МОК – на 2% (разница между ЭГ и КГ статистически незначительная).

Индекс Робинсона после проведенного эксперимента в КГ изменился на 1%, а в ОГ – на 6,9%.

Что касается результатов исследования адаптационного потенциала ССС. мужчин то в КГ он еще оставался на уровне напряжения механизмов адаптации. Всего трое мужчин имели удовлетворительный уровень адаптации системы кровообращения, и у пятерых констатировали напряжение механизмов адаптации. В ОГ среднее значение показателя АПБ после эксперимента соответствовало удовлетворительному уровню адаптации системы кровообращения исследуемых мужчин. Только один человек имел напряжение механизмов адаптации. Разница между ОГ и КГ по данному показателю статистически достоверная. Тест К. Купера мужчины обеих групп сдали на низком уровне, но мужчины основной группы за 12 минут пробежали на 33,5 м больше чем мужчины контрольной.

Под влиянием физических упражнений увеличился поток импульсов от проприорецепторов. Это проявилось в улучшении деятельности пищеварительного тракта, его моторной и секреторной функции (уменьшение или исчезновение ощущения дискомфорта в подложечной зоне, склонности к запорам или неустойчивого стула). Физические упражнения также способствовали нормализации уровня артериального давления, уменьшению частоты сердечных сокращений, исчезновению экстрасистол вегетативного происхождения. Простота, доступность и безопасность предложенных упражнений позволят использовать их в дальнейшем, в целях профилактики.

Выводы

1. Постинфарктный кардиосклероз сопровождается постепенным замещением нормальной мышечной ткани соединительнотканными элементами. Клинические проявления постинфарктный кардиосклероз обусловлены его локализацией и распространенностью в сердечной мышце. Чем больше площадь соединительной ткани и меньше функционирующего миокарда, тем вероятнее развитие сердечной недостаточности и

аритмий. Больных беспокоит прогрессирующая одышка, тахикардия, снижение толерантности к физической нагрузке, орт апноэ.

2. Систематическое проведение ЛФК у этих больных может выступить альтернативой медикаментозному лечению или хотя бы может существенно дополнить его. Занятия ЛФК создают положительный эмоциональный фон у больного, придают уверенности в благоприятном исходе заболевания, уменьшают проявления невроза. Лучшей формой физической реабилитации больных, перенесших ИМ, являются циклические, аэробные физические нагрузки.

3. Данные полученные по окончании эксперимента показали положительное влияние реабилитации на состояние ССС, ее адаптационные возможности и физическую работоспособность мужчин 30-40 лет. Однако, лечение в большой степени зависит от мотивации больного, его психического и эмоционального состояния. И упражнение – поза Александера простой и весьма эффективный способ его коррекции.

Итак, подводя итог данной работы, хотелось бы ещё раз отметить, что ИБС – болезнь сложная, но лечению-профилактике позволяющей улучшить качество жизни, поддается.

Использованная литература:

1. Бубнова М.Г. Вторичная профилактика ишемической болезни сердца в клинической практике врача: выбор терапии / М.Г. Бубунова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2009. – № 8 (8). – С. 97-107.

2. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л. : ЗУКЦ, 2010. – 240 с.

3. Генш Н.А. Справочник по реабилитации. / Н.А.Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. – М.: Феникс, 2008. – 349 с.

4. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений. / Михаил Ингерлейб. – М. : Феникс. – 2009. – 192 с.

5. Леонов О. Контроль і самоконтроль за станом здоров'я у процесі занять фізичними вправами / О. Леонов // Початкова школа – 2009. – С. 49-51.

6. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. / под ред. В.А. Епифанова. – М. : МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с.

7.Окамото Г. Основи фізичної реабілітації: [навч. посіб.]/ Гері Окамото. – Львів: Галицька видавнича спілка, 2002. – 294 с.

8. Поллока М.Л. Заболевания сердца и реабилитация / под. общ. ред. М.Л. Поллока, Д.Х. Шмидта [пер. с англ. Г. Гончаренко]. – К. : Олимпийская л-ра, 2000. – 407 с.

9. Френсис П., Ваш личный путь к здоровью. / П. Френсис, Л.Френсис // Пер. С англ.. ; Худ. Обл.. М.В. Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 1998. – 224 с.

10.Частные методики адаптивной физической культуры: Уч. пособ. / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2004.– 464 с.

РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ КВАНТОВО-ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОИСКЕ НОВЫХ КАРДИОПРОТЕКТОРНЫХ И ЭРГОГЕННЫХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ

Гунина Лариса[1], Горчакова Надежда[2], Головащенко Роман[3], Гулай Викто[3]
[1]Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев
[2]Национальный медицинский университет им. А.А.Богомольца, Киев
[3]Научно-учебный институт специальной физической и боевой подготовки и реабилитации Национального университета государственной фискальной службы Украины, Ирпень

Аннотации:
В результате анализа прогнозирования биологических и фармакологических свойств молекул левокарнитина и мелатонина с использованием современных квантово-фармакологических технологий показана высокая степень совпадения с имеющимися на этот счет в литературе данными, полученными эмпирическим путем при проведении исследований у спортсменов. Наличие же новых, не описанных в литературе качеств этих биологически активных субстанций открывает перспективные направления для применения их в новых сферах фармакологии и медицины спорта.

ROLE AND EFFICIENCY OF COMPUTER QUANTUM-PHARMACOLOGICAL TECHNOLOGIES IN SEARCHING FOR NEW ERGOGENIC MEANS IN SPORTS
Gunina Larisa, Gorchakova Nadezda, Golovashchenko Roman, Gulay Victor As a result of the analysis of the prediction of the biological and pharmacological properties of the molecules of levocarnitine and melatonin using modern quantum-pharmacological technologies, a high degree of agreement with the data available in this respect in the literature obtained empirically in the studies of athletes in the paper was showned. A new, not described in the literature, qualities of these biologically active substances opens up promising directions for their application in new fields of pharmacology and sports medicine, are presented.

РОЛЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМП'ЮТЕРНИХ КВАНТОВО-ФАРМАКОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОШУКУ НОВИХ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБІВ У СПОРТІ Гунина Лариса, Горчакова Надія, Головащенко Роман, Гулай Віктор В результаті аналізу прогнозування біологічних і фармакологічних властивостей молекул левокарнітіна і мелатоніну з використанням сучасних квантово-фармакологічних технологій показана висока ступінь збігу з наявними на цей рахунок в літературі даними, отриманими емпіричним шляхом при проведенні досліджень у спортсменів. Наявність же нових, що не описаних в літературі якостей цих біологічно активних субстанцій відкриває перспективні напрямки для застосування їх в нових сферах фармакології та медицини спорту.

Ключевые слова:
спорт, физическая работоспособность, квантовая фармакология, эргогенные средства, анализ структуры молекулы, L-карнитин, мелатонин.

sport, physical working capacity, quantum pharmacology, ergogenic means, analysis of the structure of the molecule, L-carnitine, melatonin.

спорт, фізична працездатність, квантова фармакологія, ергогенні кошти, аналіз структури молекули, L-карнітин, мелатонін.

Постановка проблемы и связь с научными задачами исследования. В настоящее время с целью предполагаемого нивелирования побочного действия на организм сверхинтенсивних физических нагрузок возникла крайне "агрессивная" система постнагрузочного восстановления спортсменов, включающая разнонаправленные физические, психологические и, особенно, фармакологические воздействия; последние часто не только не объединены общей логикой использования, но могут противоречить друг другу. При таких условиях использование внетренировочных средств эргогенного характера, то есть стимулирующего физическую работоспособность, должно быть крайне взвешенным и основываться на реальных гомеостатических изменениях в организме спортсменов и знании механизмов влияния фармакологических субстанций.

Главной задачей скрининговых исследований в фармакологии спорта является необходимость не только комплексно оценить выраженность эргогенного влияния нового медикаментозного средства, его безопасность, выделить главные точки приложения биологического воздействия, но и существенно сократить путь к спортсмену [19]. Однако эмпирический поиск новых эргогенных субстанций и оценка механизмов их

стимулирующего действия очень длительны и, с экономической точки зрения, слишком затратны [4, 10].

Работа выполнена в рамках НИР "Технология стимуляции физической работоспособности и профилактики перенапряжения сердечно-сосудистой системы спортсменов с помощью нетоксичных эргогенных средств" (№ госрегистрации 0116U002572).

Анализ публикаций по теме исследования. На сегодня одной из самых современных технологий поиска новых эргогенных фармакологических средств являются квантово-фармакологические, которые позволяют создавать и *a priori* прогнозировать свойства новых лекарственных веществ, в том числе, для стимуляции работоспособности спортсменов. Предварительно проведенный компьютерный скрининг экономит время, материалы и силы при дальнейшем поиске новых эргогенных средств [18, 19]. С этих позиций одной из важнейших задач современной фармакологической науки, и спортивная фармакология не представляет собой исключения, является установление зависимостей между структурой молекулы и свойствами веществ, которые могут быть использованы как средства ускорения восстановления и стимуляции работопособности.

Достаточно часто при квантово-фармакологических исследованиях применяют компьютерную программу PASS Inet (від англ. *Prediction of Activity Spectra for Substances*) [28, 33], которая реализована в 1998 году и включает в себя обучающую выборку, которая содержит более 45000 биологически активных веществ с известной биологической активностью [16, 20]. Химическая структура любой молекулы представлена в программе PASS в виде оригинальных структурных дескрипторов, которые имеют универсальный характер и с достаточно высокой точностью описывают разнообразные зависимости "структура-свойство". Анализ результатов найденных структурных дескрипторов ведется с применением принципов QSAR (от англ. *Quantitative Structure – Activity Relationships*), то есть с учетом количественной взаимосвязи со структурой и активностью. Метод QSAR использует так называемые квантово-химические дескрипторы – структурные параметры молекулы лекарственного средства или биологически активного вещества, которые получают на основе квантово-химических расчетов. Применение принципов QSAR является одним из путей для объяснения механизмов действия физиологически активных веществ, повышения эффективности поиска и снижения стоимости разработки оригинальных фармакологических средств, в том числе и эргогенный направленности [7, 8, 19].

Целью данной работы является формирование оценки обоснованности и эффективности применения в спортивной фармакологии современных квантовых компьютерных технологий при поиске новых эргогенных средств.

Методы исследования: Анализ и обобщение данных современной научной и научно-методической литературы, оценка собственных результатов квантово-фармакологичного прогнозирования для поиска новых эргогенных средств и оценки их возможной эффективности в практике подготовки спортсменов.

Результаты и обсуждение. Использованный в программе PASS математический алгоритм был отобран путем целенаправленного анализа и сравнения эффективности для решения подобных задач среди большого числа различных методов. Показано, что данный алгоритм обеспечивает получение устойчивых в статистическом смысле зависимостей "структура-активность" и, соответственно, результатов прогноза. Это очень важно, поскольку включенные в обучающую выборку данные всегда имеют определенную неполноту как по охвату всех химических классов веществ, обладающих конкретным видом активности, так и по степени изучения каждого отдельного вещества по наличию всех возможных видов активности [21].

Точность прогноза в 85 % достаточна для практического использования системы PASS с целью прогноза спектра биологической активности новых веществ, поскольку ожидаемая вероятность случайного "угадывания" одного из 780 видов активности составляет около 0,1% [16]. Результаты прогноза выводятся программой в виде списка названий возможных видов активности с рассчитанным оценкам вероятности наличия (Pa) и отсутствии (Pi) каждого вида активности, имеющих значение от 0 до 1. Чем больше для конкретной активности величина Pa и чем меньшее значение имеет значение Pi, тем больше существующая вероятность подтвердить данную активность в эксперименте. Программа PASS позволяет выбирать желаемую точность прогноза, но эта характеристика тесно связана с полнотой прогноза. Если при анализе прогнозируемого списка активностей для исследования выбираются те виды активности, для которых Pa>90%, то существует возможность выявить около 90% действительно активных соединений, при этом вероятность ложноположительных прогнозов очень низкая; для Pa>80% – эта возможность снижается до 80 % активных соединений, вместе с тем вероятность ложноположительных прогнозов повышается; для условия Pa>Pi вероятности ошибок первого и второго рода одинаковы [19].

Например, при анализе молекулы L-карнитина, который в спорте высших достижений применяется преимущественно как средство энергогенерирующего характера, найденные нами структурные дескрипторы позволили описать более 70 видов активности, которые присущи молекуле L-карнитина. И хотя далеко не все они на сегодняшний день является эмпирически подтвержденными [7], это дает основание для расширения сферы обоснованного применения этой фармакологической субстанции в спорте. Ярким примером обоснованного расширения сферы применения природного субстанции является внедрение в спортивную фармакологию для использования на этапах подготовки спортсменов эргогенных средств на основе L-карнитина [6 – 8], которые в основном применяются в общеклинической практике, в частности, кардиологии, неврологии и др. [26].

При анализе результатов квантово-фармакологического прогнозирования свойств L-карнитина установлено 70 видов активности с Pa>0,5, которые присущи его молекуле. Полученные результаты можно считать информативными, поскольку виды активности с наибольшими показателями Pa (субстрат карнитинаминидазы, ингибитор L-лизин-6-трансаминазы, ингибитор (R)-аминопропанолдегидрогеназы, ингибитор гомоцитратсинтазы) действительно присущи карнитину и связаны с его метаболизмом. Из результатов проведенного нами компьютерного прогнозирования можно выделить следующие виды биологической активности L-карнитина, уже исследованные и описанные в литературе, в частности гиполипидемическая, имуномодулирующая, антигипоксическая, кардио- и радиопротекторная. Однако были установлены и новые, не описанные и не исследованные ранее фармакологические свойства L-карнитина, такие как мембраностабилизирующее, антиагрегантное и стимулирующее фибринолитическую систему. Кроме того, подавляющее большинство полученных видов активности L-карнитина связано с влиянием на ферменты или рецепторы, что позволяет углубить представления о механизмах действия этого соединения. Так, интересна найденная агонистическая активность карнитина по отношению к ГАМК-С-рецепторам и глициновому сайту NMDA-рецепторов. Указанные рецепторы распространены в центральной нервной системе, и их взаимодействие с карнитином может объяснить широкий спектр нейромодулирующей активности препаратов на основе L-карнитина. Перспективными для роста физической работоспособности могут быть установленные в нашем исследовании свойства L-карнитина ингибировать АТФ-азу протеасом, поскольку данный тип активности характерен для некоторых эргогенных, хотя и запрещенных на сегодня средств (AICAR та GW 16) [25]; поэтому поиск аналогов таких субстанций является целесообразным. Также интересны для развития спортивной науки в вопросе улучшения энергообеспечения и элиминации накопленных токсичных продуктов

обмена и требуют дальнейшего экспериментального изучения установленные в ходе квантово-фармакологического прогнозирования механизмы взаимодействия карнитина с каталазой, креатиназой, НАДФ-оксидазой и ГАМК-аминотрансферазой; неисследованным также остается вопрос о взаимодействии карнитина с киназой β-адренорецепторов.

В литературе описано достаточно много разновидностей фармакологического действия L-карнитина – метаболическая, детоксицирующая, репаративная и др. Существующие на сегодня данные свидетельствуют о наличии энерготропного, нейромодулирующего механизмов действия L-карнитина, а также ноотропной активности при длительном его применении. При идиопатических и митохондриальных кардиомиопатиях под влиянием L-карнитина отмечено достоверное повышение функции выброса левого желудочка и снижение степени недостаточности кровообращения, улучшение потребления кислорода митохондриями и увеличение сократительной способности миокарда без увеличения давления в левом желудочке. Результаты одного из крупнейших рандомизированных клинических исследований с применением L-карнитина (CEDIM) показали, что длительная терапия с помощью данного препарата в достаточно высоких дозах у больных инфарктом миокарда ограничивает дилатацию левого желудочка [29]. К числу важных свойств L-карнитина относится также его способность снижать содержание холестерина в организме и замедлять образование в сосудах атеросклеротических бляшек. Наиболее изученным является антигипоксическое действие L-карнитина, связанное с блокадой транспорта жирных кислот в митохондрии. Работы же по воздействию L-карнитина на красное звено крови появились только в последнее время; в основном они не касаются вопросов применения у спортсменов и носят единичный характер [38].

В спортивной практике L-карнитин, участвуя в энергетических процессах, происходящих в митохондриях, повышает физическую выносливость и способность организма к восстановлению [31]. В видах спорта *с аэробным механизмом энергообеспечения* мышечной деятельности L-карнитин необходим для повышения общей и специальной выносливости. Максимального увеличения энергетических ресурсов можно достичь при сочетании приема L-карнитина с повышенным количеством жиров в рационе, что позволит избежать снижения массы тела в процессе тренировок. L-карнитин способствует усилению детоксикационной функции печени, ускоряет ресинтез белка и гликогена, приводит к более активному расщеплению молочной и пировиноградной кислот, которые накапливаются при интенсивных физических нагрузках [32]. Применение L-карнитина сопровождается также повышением выносливости в видах спорта с *преимущественным анаэробным механизмом энергообеспечения*, в частности, таких как тяжелая атлетика, бодибилдинг и пауэрлифтинг, которые требуют больших силовых затрат. L-карнитин успешно помогает организму справляться с перетренированностью и переутомлением, одной из причин развития которых является снижение энергетического потенциала нервных центров, обеспечивающих движение. Тренировочные упражнения, присущие представителям разных видов спорта, ускоряют метаболизм L-карнитина, а его применение, в свою очередь, повышает порог субмаксимального физического усилия [24]. Все вышесказанное обосновывает целесообразность использования у представителей различных видов спорта на разных этапах подготовки средств на основе L-карнитина, новые биологические свойства которого было спрогнозированы именно с помощью квантово-фармакологических технологий.

Аналогичным образом нами была проанализирован структура молекулы мелатонина – гормона эпифиза (шишковидной железы), который применяется в спорте в течение последнего десятилетия, однако, его возможности в целях стимуляции эргогенных свойств организма и поддержания здоровья спортсмена далеко не окончательно исследованы. Мелатонин был выделен и описан в 1958 году дерматологом А.Б. Лернером, который исследовал эпифизы крупного рогатого скота. Синтетический мелатонин впервые стал

доступен в США только в 90-х годах прошлого века как пищевая добавка, то есть это вещество имеет короткую фармакологическую историю, и его биологические эффекты окончательно не раскрыты [12]. В практику спортивной подготовки мелатонин пришел еще на 10 лет позже [3, 17, 27]. В организме человека в течение суток синтезируется 30 мкг мелатонина; при этом его концентрация в сыворотке крови ночью в 30 раз больше, чем днем, а самая высокая активность наблюдается в два часа ночи [17]. Источником мелатонина является триптофан, который участвует в синтезе серотонина, а последний под влиянием N-ацетилтрансферазы превращается в мелатонин [1]. Секреторные клетки эпифиза – пинеалоциты – ночью синтезируют мелатонин, а днем – серотонин. Мелатонин также образуется в энтерохромафинных клетках желудочно-кишечного тракта, относящихся к диффузной нейроэндокринной системе, которая участвует в процессах адаптации и поддержки гомеостатического равновесия, в частности, при физических нагрузках [27].

В фармакологических программах поддержки тренировочного процесса спортсменов мелатонин периодически используется для адаптации при смене климатически-часовых поясов [36]. Также современными показаниями к применению мелатонина в спорте высших достижений является профилактика и лечение нарушений циркадного ритма при смене часовых поясов, лечения расстройств сна, повышение умственной и физической работоспособности, уменьшению выраженности стрессовых и депрессивных состояний [17]. С нашей точки зрения, такой широкий спектр биологического влияния на функциональные характеристики организма дает также основания для применения мелатонина в качестве косвенного кардиопротекторного средства, однако, его возможности как субстанции с многогранными биологическими свойствами даже в этих немногочисленных аспектах далеко не исчерпаны Поэтому и в данном случае квантово-химическое прогнозирование свойств молекулы этой биологически активной субстанции представляется вполне обоснованным. Прогноз возможных биологических свойств гормона эпифиза – мелатонина – показал возможности его многогранного влияния на организм (табл.1).

Согласно полученным при квантово-фармакологическом анализе результатам, спектр показаний для применения мелатонина может быть расширен при проведении дополнительной экспериментальной оценки его эффективности в динамике комбинированного лечения сердечно-сосудистых заболеваний (антиангинальный, кардиопротекторный и вазодилататорный эффекты, ингибиторование циклооксигеназы-1) и профилактике дисфункции миокарда (гипертрофическая кардиомиопатия как одно из проявлений "спортивного сердца"), патологии нервной системы (противопаркинсонический, ноотропный, нейровазодилататорный, нейропротекторный эффекты), а также патологических состояний, ассоциированных с воспалительными процессами (ненаркотический анальгетик, антагонист фактора некроза опухолей-α), нарушений обмена веществ (анорексигенный, предупреждающий увеличение массы жировой ткани, стимулятор синтеза инсулина, участвующего в процессах образования энергетических субстратов).

Таблица 1

Виды фармакологической и физиологической активности мелатонина, которые были прогнозированы с помощью программы Pass Inet

№	P_a	P_i	Вид активности (или свойства) молекулы мелатонина
1.	0,816	0,004	Лечение расстройств сна
2.	0,645	0,017	Стимулятор синтеза инсулина
3.	0,603	0,022	Радиопротектор
4.	0,597	0,021	Седативный
5.	0,585	0,016	Вазодилататор
6.	0,581	0,019	Антиспазмолитик
7.	0,578	0,017	Ненаркотический анальгетик
8.	0,626	0,071	Лечение наркозависимости
9.	0,578	0,026	Психостимулятор
10.	0,521	0,008	Антимигренозный
11.	0,551	0,071	Антиневротический
12.	0,591	0,115	Ингибитор таурин-дегидрогеназы
13.	0,536	0,061	Антагонист фактора некроза опухолей-α
14.	0,619	0,150	Кардиопротектор
15.	0,541	0,073	Ингибитор циклооксигеназы-1
16.	0,538	0,083	Противовоспалительный
17.	0,619	0,167	Антиишемический
18.	0,552	0,116	Цитопротектор
19.	0,422	0,015	Ингибитор моноаминоксидази
20.	0,439	0,042	Антинеопластический
21.	0,456	0,068	Антагонист тромбоксана B_2
22.	0,422	0,046	Анорексигенный
23.	0,406	0,037	Лечение избыточного веса
24.	0,414	0,048	Агонист серотониновых рецепторов
25.	0,465	0,100	Антианемический
26.	0,47	0,110	Антидиарейный
27.	0,401	0,065	Модулятор реакций восстановления
28.	0,486	0,150	Стимулятор синтеза дофамина
29.	0,407	0,080	Антирадикальный ("перехватчик" свободных радикалов)
30.	0,382	0,061	Ингибитор ангиогенеза
31.	0,394	0,083	Антиангинальный
32.	0,408	0,112	Лечение мышечной дистрофии
33.	0,405	0,119	Антагонист гонадотропина
34.	0,359	0,103	Антипаркинсонический
35.	0,418	0,162	Ноотропный
36.	0,421	0,165	Дилататор церебральних и коронарних сосудов
37.	0,317	0,097	Антиульцерогенный (противоязвенный)
38.	0,361	0,146	Хемопротектор
39.	0,411	0,199	Антигипоксант
40.	0,402	0,267	Нейропротектор
41.	0,306	0,181	Лечение нарушений ментальних процессов
42.	0,306	0,186	Иммуностимулятор

Долгое время мелатонину не уделяли должного внимания, что связано с различиями его концентрации в крови и спинномозговой жидкости. Представление о физиологических концентрациях мелатонина было основано на его содержании в крови, которое даже в ночное время не выходит из наномолярных диапазонов, в то время как концентрации мелатонина в спинномозговой жидкости и митохондриях приближаются к фармакологическим [23]. Мелатонин имеет чрезвычайно широкий спектр проявлений фармакологической активности, полезных для обеспечения нормального функционирования организма спортсмена. Прежде всего, мелатонин – основной компонент пейсмейкерных систем организма и обязательный компонент формирования циркадных ритмов. Он изменяет уровень секреции других гормонов и биологически активных веществ, концентрация которых зависит от времени суток. Под влиянием мелатонина повышается содержание тормозного медиатора γ-аминомасляной кислоты в центральной нервной системе и серотонина – в среднем мозге и гипоталамусе. Благодаря этому мелатонин восстанавливает ритм сна, облегчает засыпание, нормализует естественный циркадный цикл, устраняет дневную сонливость. Нарушение же ритма секреции мелатонина происходит при перелете через несколько часовых поясов, вызывая развитие десинхроноза [1] и последующей дезадаптации спортсменов [36].

Очень важным для формирования адекватного психологического состояния как одного из важнейших компонентов высокого спортивного результата является выраженность стресса. Антистрессовый эффект мелатонина реализуется через улучшение настроения и психического состояния. В случае длительной стрессовой ситуации происходит первичный спад эпифизарной активности в резистентной фазе стресса с последующим резким ее подъемом в дальнейшем. Имеет мелатонин также иммунотропные свойства, тесно связанные с регуляцией нейроэндокринных механизмов, что и делает его применение целесообразным при коррекции десинхронозов [41], а также, с нашей точки зрения, для профилактики вторичных иммунодефицитов, особенно свойственных спортсменам высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям [3, 5].

Еще один очень "полезный" для интенсивных физических нагрузок эффект мелатонина – актопротекторный (актопротекторы – это стимуляторы физической работоспособности, препятствующие развитию утомления без увеличения потребления кислорода) [17]. Актопротекторы предупреждают появление негативных последствий гипоксии, возникающей при интенсивных физических нагрузках, а также при недостаточном содержании кислорода во вдыхаемом воздухе (тренировки в среднегорье) и адаптации к новым условиям внешней среды (в том числе, в ходе климато-часовой адаптации) [11, 12]. Мелатонин снижает выраженность проявлений оксидативного стресса после тренировочных занятий и в ходе соревнований, улучшает сон и ускоряет восстановление, что имеет важное значение в силовых видах спорта [27].

Мелатонин как антиоксидант эффективен также для обезвреживания активных форм кислорода; является самым мощным из известных на сегодня эндогенных поглотителей ("перехватчиков") свободных радикалов. Он замедляет процессы апоптоза путем протекции ДНК и дезактивации радикалов, а также увеличивает продолжительность жизни живых организмов [34]. Гормон повышает эффективность переноса электронов по митохондриальной дыхательной цепи, тем самым снижая отток электронов и свободных радикалов. Мелатонин также стимулирует активность ферментов, участвующих в антиоксидантной защите, способствует синтезу глутатиона, подавляет синтазу оксида азота, снижая продукцию радикалов пероксинитрита. Кроме косвенного антиоксидантного действия, мелатонин непосредственно нейтрализует свободные радикалы, а также образует активные нетоксичные метаболиты (цикло-гидроксимелатонин, N_1-ацетил-N_2-формил-5-метоксикинурамин, N_1-ацетил-5-метоксикинурамин). Некоторые из механизмов действия мелатонина, например, стимуляция активности ферментов антиоксидантной защиты,

являются опосредованными через рецепторы, другие же не связаны с воздействием на рецепторы [30]. Антиоксидантные свойства мелатонина делают его эффективным компонентом программы предотвращения гибели клеток в результате некроза или апоптоза под влиянием различных ксенобиотиков [22, 23].

Мелатонин обладает выраженным нейропротекторным действием, что также реализуется через его антиоксидантные свойства. Количество свободных радикалов, образующихся в центральной нервной системе, выше, чем в других органах, что связано с повышенным потреблением кислорода клетками головного мозга, а также относительным локальным дефицитом ферментов антирадикальной защиты [1, 36]. Проблема усугубляется ограниченной способностью нервных клеток к митозу. Мелатонин не только защищает нейроны от гибели во время оксидативного стресса, но и способствует замене клеток путем стимуляции предшественников клеточной пролиферации нейронов [23]. Эти качества крайне необходимы для спортсменов, специфика тренировочного и соревновательного процесса которых связана с широким спектром проявления ментальных способностей (игровые и сложно-координационные виды спорта, единоборства) [37, 39].

То есть, широкий спектр фармакологической активности и низкая токсичность позволяют внедрять мелатонин в спортивно-медицинскую и спортивно-фармакологическую практику в виде препаратов и диетических добавок. Компьютерное прогнозирование спектра фармакологической активности мелатонина на основе структурной формулы его молекулы показывает, что перспективными направлениями таких исследований является изучение антиоксидантных, нейропротекторных, противовоспалительных свойств и возможности применения мелатонина в спорте как средства профилактики и коррекции перенапряжения сердечно-сосудистой, центральной нервной и иммунной систем. Это открывает путь не только к формированию качеств, связанных со спортивным результатом, но и к улучшению качества жизни спортсменов.

Резюмируя, можно отметить, что квантово-химическим технологиям прогноза свойств молекул рзличных по структуре и происхождению (природные, синтетические) биологически активных субстанций присущ высокий уровень совпадения полученных результатов с данными реальных экспериментальных и клинических исследований, что должно открывать дорогу таким современным технологиям в практику.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, современные квантово-фармакологические технологии позволяют прогнозировать биологические свойства тех или иных веществ с целью дальнейшего использования в спорте высших достижений или расширения сферы использования этих субстанций, уже применяемых в практике спортивной фармакологии и спортивной медицины. Высокая степень совпадения полученных при квантово-фармакологическом анализе данных с реальными результатами научных исследований обосновывает высокую целесообразность использования таких современных технологий в сфере фармакологии спорта. Это помогает существенно повысить точность прогноза будущих фармакологических свойств новых эргогенных и кардиопротекторных фармакологических средств, сэкономить материальные ресурсы и время на поиск субстанций, которые могут быть использованы в дальнейшем как средства стимуляции работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Список источников литературы

1. Бакишев В.И. Мелатонин – место в системе нейрогуморальной регуляции у человека / В.И. Бакишев, Н.М. Коломоец // Клиническая медицина. – 2011. – Т. 89, № 2. – С. 8–13.

2. Виноградов Валерий. Факторы совершенствования функциональных возможностей спортсменов в циклических видах спорта с проявлением выносливости / Валерий Виноградов, Андрей Дьяченко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – №3(13). – С. 48–59.

3. Гаврилова Е.А. Стрессорный иммунодефицит у спортсменов / Е.А. Гаврилова. – М.: Сов. спорт, 2009. – 192 с.

4. Головенко М.Я. Фізико-хімічна фармакологія: монографія. – Одеса: Астропринт, 2004. – 720 с.

5. Гунина Л.М. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов; под общ. ред. Л.М. Гуниной / Л.М. Гунина, Ю.Д. Винничук, Н.А. Горчакова, Н.Л. Высочина. – К.: ВПЦ "Экспресс", 2013. – 319 с.

6. Гунина Л.М. Применение препарата Кардонат для повышения толерантности к физическим нагрузкам / Л.М. Гунина, В.В. Безуглая, О.В. Багаури // Ліки України. – 2013. – № 3 (169). – С. 64–67.

7. Гуніна Л.М. Комп'ютерне прогнозування фармакологічної активності L-карнітину на основі структурної формули / Л.М. Гуніна, І.С. Чекман, Н.О. Горчакова, Т.Ю. Небесна, С.В. Олішевський, Р.В. Головащенко // Доповіді НАН України. – 2011. – № 6. – С. 180–187.

8. Гуніна Л.М. Обґрунтування можливості застосування метаболічного препарату "Кардонат" у веслувальників високої кваліфікації / Л.М. Гуніна, С.В. Олишевський, О.О. Чередниченко, Р.В. Головащенко, О.Г. Юшковська // Спортивна медицина. – 2010. – № 1-2. – С. 92–97.

9. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Сов. спорт, 2006. – 183 с.

10. Мазур И.А. Метаболитотропные препараты / И.А. Мазур, И.С. Чекман, И.Ф. Беленичев. – Запорожье, 2007. – 309 с.

11. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 478 с.

12. Машковский М.Д. Лекарственные средства / М.Д. Машковский. – М.: Новая волна; 2006. – 1200 с.

13. Платонов В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. – М.: Сов. спорт, 2010. – 306 с.

14. Платонов В.Н. Эргогенные средства в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов / В.Н. Платонов // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте; в 2-х кн. – К.: Олимп. лит-ра, 2016. – Кн. 2. – С.1014–1089.

15. Попович И.Г. 50 лет мелатонину: итоги и перспективы исследований / И.Г. Попович // Успехи геронтологии. – 2008. – Т. 21, № 2. – С. 342–344.

16. Поройков В.В. Robustness of biological activity spectra predicting by computer program PASS for non-congeneric sets of chemical compounds / В.В. Поройков, Д.А. Филимонов, Ю.В. Бородина, А.А. Лагунин, А. Кос // Журн. хим. информ. комп. наук. – 2000. – Vol. 40, № 6. – С. 1349–1355.

17. Фармакология спорта; коллектив авторов / С.А. Олейник, Л.М. Гунина (ред.). – К.: Олимп. лит-ра, 2010. – 640 с.

18. Чекман І.С. Квантова фармакологія: стан, перспективи наукових досліджень, впровадження результатів у практичну фармацію // Фармацевтичн. журн. – 2011. – № 2. – С. 43–48.

19. Чекман І.С. Квантова фармакологія / І.С. Чекман. – К.: Наукова думка, 2012. – 181 с.

20. Чекман І.С. Методи комп'ютерних розрахунків у квантовій фармакології / І.С. Чекман, О.О. Казакова, Т.Ю. Небесна // Фармакологія та лікарська токсикологія. – 2008. – № 1. – С. 48–56.

21. Anzali S. Discriminating between drugs and nondrugs by Prediction of Activity Spectra for Substances (PASS) / S. Anzali, G. Barnickel, B. Cezanne, M. Krug, D. Filimonov, V. Poroikov // J. Med. Chem. – 2001. – Vol. 4, N 15. – P. 2432–2437.

22. Bicer M. Interactive effects of melatonin, exercise and diabetes on liver glycogen levels / M. Bicer, M. Akil, M.C. Avunduk / Endokrynol. Pol. – 2011. – Vol. 62, N 3. – P. 252–256.

23. Bonnefont-Rousselot D. Melatonin: action as antioxidant and potential applications in human disease and aging / D. Bonnefont-Rousselot, F. Collin // Toxicology. – 2010. – Vol. 278, N 1. – P. 55–67.

24. Brass E.P. Carnitine and sports medicine: use or abuse? / E.P. Brass // Ann. N.-Y. Acad. Sci. – 2004. – Vol. 1033. – P. 67–78.

25. Brocks D.R. Stereoselectiviry in the pharmacodynamics and pharmacokinetics of the chiral antimalarial drugs / D.R. Brocks, R. Mehvar // Clin. Pharmacokinet. – 2003. – Vol. 42, N 15. – P. 1359–1382.

26. Curran M.W. Acetyl-L-carnitine (ALCAR) to enhance nerve regeneration in carpal tunnel syndrome: study protocol for a randomized, placebo-controlled trial // J. Olson, M. Morhart, D. Sample, K.M. Chan // Trials. – 2016. – Vol. 17, N 1. – P. 200. doi: 10.1186/s13063-016-1324-2.

27. Dumont M. Melatonin production and light exposure of rotating night workers / M. Dumont, V. Lanctôt, R. Cadieux-Viau, J. Paquet // Chronobiol. Int. – 2012. – Vol. 29, N 2. – P. 203–210.

28. Goel R.K. PASS-assisted exploration of new therapeutic potential of natural products / R.K. Goel, D. Singh, A. Lagunin, V. Poroikov // Med. Chem. Res. – 2011. – Vol. 20, N 9. – P. 1509–1514.

29. Holms R. The role of L-karnitine in the treatment of myocardial infarction. Result of CEDIM randomize investigation / R. Holms, P.D. Greenbaum, G. Huang. – London, 2010. – 254 p.

30. Karakaş A. The effects of the intraamygdalar melatonin injections on the anxiety like behavior and the spatial memory performance in male Wistar rats / A. Karakaş, H. Coşkun, A. Kaya, A. Kücük // Gündüz. Behav. Brain Res. – 2011. – Vol. 222, N 1. – P. 141–150.

31. Karlic H. Supplementation of L-carnitine in athletes: does it make sense? / H. Karlic, A. Lohninger // Nutrition. – 2004. – Vol. 20, N 7-8. – P. 709–715.

32. La Guardia P.G. Protection of rat skeletal muscle fibers by either L-carnitine or coenzyme Q10 against statins toxicity mediated by mitochondrial reactive oxygen generation / P.G. La Guardia, L.C. Alberici, F.G. Ravagnani, R.R. Catharino, A.E. Vercesi // Front. Physiol. – 2013. – N 4. – P. 103–107. doi: 10.3389/fphys.2013.00103.

33. Lagunin A. Multi-targeted natural products evaluation based on biological activity prediction with PASS / A. Lagunin, D. Filimonov, V. Poroikov // Curr. Pharm. Des. – 2010. – Vol. 16, N 15. – P. 1703–1717.

34. Lee H. Effects of exercise with or without light exposure on sleep quality and hormone reponses / H. Lee, S. Kim, D. Kim // J. Exerc. Nutrition Biochem. – 2014. – Vol. 18, N 3. – P. 293–299.

35. Murali P. Effect of L-carnitine supplementation on growth performance, nutrient utilization, and nitrogen balance of broilers fed with animal fat / P. Murali, S.K. George, K. Ally, M.T. Dipu // Vet. World. – 2015. – Vol. 8, N 4. – P. 482–486. doi: 10.14202/vetworld.2015.482-486.

36. Ochoa J.J. Melatonin supplementation ameliorates oxidative stress and inflammatory signaling induced by strenuous exercise in adult human males / J.J. Ochoa, J. Díaz-Castro, N. Kajarabille, C. García, I.M. Guisado, C. De Teresa, R. Guisado // J. Pineal. Res. – 2011. – Vol. 51, N 4. – P. 373–380.

37. Oliynyk S. Ergogenic aids as a means for increasing athlete working capacity in the high altitude environment / S. Oliynyk, V. Shevchenko // Int. J. of Appl. Sports Sci. – 2009. – Vol. 21, N 1. – P. 61–73.

38. Rajasekar P. Effects of L-carnitine on RBC membrane composition and function in hyperinsulinemic rats / P. Rajasekar, K. Balasaraswathi, C.V. Anuradha // Ital. J. Biochem. – 2007. – Vol. 56, N 1. – P. 53–60.

39. Reiter R.J. Neurotoxins: free radical mechanisms and melatonin protection / R.J. Reiter, L.C. Manchester, D.X. Tan // Curr. Neuropharmacol. – 2010. – Vol. 8, N 3. – P. 194–210.

40. Saan H.M. QM/MM methods for biomolecular system / H.M. Saan, W. Thiel // Andew Chem. INT. Ed. Engl. – 2009. – Vol. 48, N 7. – P. 1198–1229.

41. Vigoré L. Psychoneuroendocrine modulation of regulatory T-lymphocyte system: in vivo and in vitro effects of the pineal immunomodulating hormone melatonin / L. Vigoré, G. Messina, F. Brivio, L. Fumagalli, F. Rovelli, G. Di Fede, P. Lissoni / In Vivo. – 2010. – Vol. 24, N 5. – P. 787–89.

42. Zhang T.M. Computer-based QSARs for predicting mixture toxicity of benxene and its derivates /T.M. Zhang, P. Zhou, F. Yang // Chemospere. – 2007. – Vol. 67, N 2. – P. 396–401.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМАМИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Зенина Ирина, Смовженко Анатолий
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический інститут им. Игоря Сикорского»

Аннотации:
В статье рассматривается взаимосвязь между вестибулярной и седечно-сосудистой системами, которая является одним из важных методов для оценки общего состояния и степени тренированности организма спортсмена. Выявлено, что тренировка вестибулярного аппарата должна включать специальные упражнения, которые повышают его устойчивость и значительно улучшают точность и координацию повторяемых движений.

INVESTIGATE THE INTERFACE BETWEEN VESTIBULAR AND CSRDIOVASCULAR SYSTEM TO ASSESS THE FITNESS OFF SPORTSMEN Zenyna Iryna, Smovzhenko Anatoliy The article discusses the relationship between the vestibular and sedechno -vascular systems, which is one of the important methods to assess the general condition and the degree of fitness of an athlete. It was revealed that the vestibular apparatus training should include specific exercises that increase its stability and greatly improve accuracy and coordination of repetitive movements.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВЕСТИБУЛЯРНОЮ ТА СЕРЦЕВО-СУДИННОЮ СИСТЕМАМИ ДЛЯ ОЦІНКИ ТРЕНИРОВАНОСТІ СПОРТСМЕНІВ Зенина Ірина, Смовженко Анатолій В статті розглядається взаємодія між вестибулярною та серцево-судинною системами, яка є одним з важливих методів для оцінки загального стану і ступеня тренованості організму спортсмена. Зазначено, що тренування вестибулярного апарату повинно включати спеціальні вправи, які підвищують його стійкість і значно покращують точність і координацію повторювальних рухів.

Ключевые слова:
вестибулярная система, координация движений, организм спортсмена, равновесие, сердечно-сосудистая система.

vestibular system, coordination of movements, the athlete, balance, cardio-vascular system.

вестибулярна система, координація рухів, організм спортсмена, рівновага, серцево-судинна система.

Постановка проблемы. Проблема улучшения двигательной способности у спортсменов очень актуальна в наше время [10]. Функциональное состояние двигательной системы в большей степени отличается от устойчивости системы равновесия [2,3,4,11], от которой во многом и зависит спортивная результативность во многих видах спорта.

Исследование связей между вестибулярной и седечно-сосудистой системами является одним из важных методов для оценки общего состояния и степени тренированности организма по двум основным причинам: 1) существуют данные, показывающие наличие связей между степенью тренированности организма и устойчивостью вестибулярной системы и 2) функциональное состояние вестибулярной системы находится в прямой зависимости от сердечно-сосудистой [12].

Различные производные, такие, как двигательная чувствительность и зрительное восприятие, оказывают значительное влияние на функциональные возможности вестибулярного аппарата [10,11]. В большом количестве исследований было показано, что тренировка в определенных видах спорта повышает возможности этой системы [7,12]. В особенности спортсмены в таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание на коньках, акробатика, плавание, прыжки в воду имеют более широкие функциональные возможности системы органов равновесия [7].

Совершенствование этой системы необходимо не только для достижения высоких показателей, но и для избегания травматизма в спорте [3,9,12].

Изучение вестибулярной системы имеет большое значение для выбора видов спорта, где основная нагрузка приходится на эту систему. Для отбора спортсменов и спортсменок в спортивную гимнастику необходимо исследование функционального состояния вестибулярной системы [5].

Цель настоящей работы - исследование устойчивости вестибулярной системы у представителей спортивной гимнастики и контрольной группы, которые нагружают эту систему в различной степени. Из литературы имеются противоречивые данные, и оценка системы равновесия в основном произведена при исследовании вестибуло-двигательных и вестибуло-сенсорных реакций. Однако вызывает большой интерес исследование вестибуло-вегетативных реакций, в особенности сердечно-сосудистой системы, что и является темой настоящего исследования.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали 60 человек, из которых 26 спортсменов и 24 спортсменок, представляющих спортивную гимнастику, в возрасте 17-19 лет, (группа Б) и 25 юношей и 25 девушек контрольной группы (В) в возрасте 17-20 лет.

Для раздражения вестибулярного аппарата использовалось кресло Barany, в котором испытуемых с закрытыми глазами и с наклоном головы под углом 30° (так чтобы во время вращения вызывать полное раздражение горизонтальных полукружных каналов) вращали (15 вращений/30 с с чередованием направо-налево) в течение 3 мин. Устойчивость системы равновесия оценивалась по различным симптомам, которые проявлялись во время вращения (головокружение, тошнота, рвота), от восприятия стороны вращения и от показателей физиологических данных сердечно-сосудистой системы. Так, во время покоя и сразу после раздражения вестибулярной системы с помощью электронного тонометра измеряли систолическое артериальное давление (СД), диастолическое артериальное давление (ДД) и частоту сердечных сокращений (ЧСС) Кроме того, по известным уравнениям вычислялись: ПД, среднединамическое артериальное давление (САД), индекс результативности сердечно-сосудистой системы (ИРС), ударный объем (УО), МОК. Для статистического анализа полученных результатов использовался дисперсионный анализ.

Результаты исследования. Обнаружено различие между спортсменами и юношами контрольной группы в физиологических параметрах в покое и после раздражения вестибулярной системы (ВС).

Для оценки возможных различий в значениях физиологических параметров между спортсменами и юношами контрольной группы проводился дисперсионный анализ.

Повторяемой производной была вестибулярная система (покой-раздражение) для каждого показателя в отдельности (ЧСС, СД, ДД, РД, САД, УП, МОК, ИРС). Результаты исследования показали, что имеется статистически значимое взаимовлияние только между показателем МОК в покое и после раздражения вестибулярного аппарата и производной группы ($F1, 81 = 5{,}009$, $P<0{,}05$). Установлено также статистически значимое влияние показателя СД, ($F1, 81 = 17{,}282$, $P<0{,}05$), показателя РД ($F1, 81 = 11{,}079$, $P<0{,}05$) и показателя СБД. Напротив, не установлено статистически значимого влияния производной группы на какой-нибудь исследуемый показатель ЧСС, СД, ДД, РД, САД, УП, МОК, ИРС), $P>0{,}05$.

Раздражение вестибулярной системы не вызвало изменений ЧСС, ДД, САД у представителей спортивной гимнастики (группа Б), однако у них выявлено значительное снижение СД, РД, ИРС.

У юношей контрольной группы (группа В) значительных изменений ЧСС и УП не обнаружено. Сопоставление данных двух групп мальчиков показало, что независимо от отсутствия статистически значимых различий между двумя группами на раздражение ВС

(P>0,05), группа Б отличается от группы В в состоянии покоя. Представители спортивной гимнастики имели более низкие начальные значения ДД, САД и ОПС, чем юноши контрольной группы. Напротив, значения УО и МОК были высокими у спортсменов по сравнению с контрольной группой. Значительных различий между двумя группами испытуемых после раздражения вестибулярной системы не выявлено, за исключением показателя ОПС, который был значительно выше в контрольной группе.

Статистически значимое различие было выявлено в показателях МОК спортсменов и контрольной группы, величина которого после раздражения вестибулярной системы у спортсменов достоверно ниже, однако в контрольной группе этот показатель увеличивается.

Различия между спортсменками и девушками контрольной группы в физиологических параметрах в покое и после раздражения вестибулярного аппарата. Результаты исследования не выявили статистически значимого взаимовлияния между производной группы и показателями ЧСС, СД, ДД, РД, САД, УП, МОК, ИРС как в состоянии покоя, так и после раздражения ВС, p>0,05). Напротив, выявлено достоверно значимое влияние показателей ДД (F1, 94 = 6,035, P<0,05), САД (F1, 94 = 4,205, P<0,05) и УО (F1, 94 = 5,882, P<0,05). Также установлена статистически значимое влияние производной группы на изучаемые показатели ЧСС (F1, 94 = 9,527, P<0,05),ИРС (F1, 94 = 10,366, P<0,05), МОК (F1, 94 = 5,349, P<0,05).

Результаты девушек несколько отличаются от таковых у мальчиков: выявлены значительные различия между представительницами спортивной гимнастики и девушками контрольной группы в показателях ЧСС, МОК, ИРС и ОПС. У спортсменок (группа Б) раздражение системы равновесия не вызывало значительных изменений в сердечно-сосудистой системе, кроме ОПС, величина которого после раздражения вестибулярной системы уменьшилась. Напротив, у девочек контрольной группы (группа В) раздражение этой системы вызывало уменьшение ДД, САД и ИРС и увеличение значений УО и МОК, несмотря на то что эти изменения не были достоверными.

В состоянии покоя ЧСС у представительниц спортивной гимнастики была сравнительно меньше, а значения ИРС и ОПС более высокими , чем у девушек контрольной группы. Приблизительно аналогичные результаты выявлены и после раздражения вестибулярной системы, где МОК в данном случае был увеличен у лиц контрольной группы.

В состоянии покоя в группах А (представители обоего пола в спортивной гимнастике) достоверные различия между юношами и девушками обнаружены в показателях ДД и ОПС, значения которых у спортсменов были ниже, чем у спортсменок. Напротив, реакция ПД, УО и МОК была противоположной, т.е. у спортсменок были более низкие значения, чем у спортсменов.

Особенно отмечается достоверное различие значений УО между двумя полами до и после раздражения вестибулярной системы. А именно, у спортсменов значение УО после раздражения вестибулярной системы уменьшилось, у спортсменок же этот показатель увеличился. Данные, полученные после раздражения вестибулярной системы показали, что, у спортсменок более низкие значения ЧСС и МОК, чем у спортсменов, и высокие значения ИРС и ОПС.

Сопоставление полученных данных юношей и девушек контрольных групп (группы В) обнаружило более низкие значения ЧСС, ПД и ИРС у девушек в состоянии покоя, чем у юношей. После раздражения вестибулярной системы такие различия обнаружены только для ИРС.

Согласно вышеприведенным данным у представителей обоего пола в спортивной гимнастике вестибулярная система более развита, чем у испытуемых контрольной группы. Этот факт подтверждают многие показатели сердечно-сосудистой системы до и после раздражения вестибулярной системы. Результаты настоящего исследования свидетельствуют, что система кровообращения у испытуемых группы А функционирует

более экономично (относительно низкие значения ЧСС у девушек до и после раздражения, ДД и САД – в состоянии покоя и ОПС до и после раздражения у юношей), однако параллельно (и большие значения УО и МОК как у юношей, так и у девушек, и ИРС у девочек) и здесь подтверждают более тренированное сердце у систематически занимающихся спортом.

Результаты исследования позволяют считать, что у девушек, особенно спортсменок, вестибулярная система более развита, чем у мальчиков. Установлено, что устойчивость системы равновесия зависит от возраста и в определенной степени – от пола [12].

Известно, что симптомы нарушений вестибулярной системы, как правило, свидетельствуют о ее повышенной возбудимости, что сопровождается вегето-чувствительными и двигательными нарушениями [11]. Механизм изменения деятельности сердечнососудистой системы может зависеть от того, что во время раздражения наружного (горизонтального) полукружного канала нервные импульсы билатерально достигают вестибулярные ядра [6, 7]. Из этих центральных ядер вестибулярной системы нервные импульсы передаются в сосудодвигательный возбуждающий центр продолговатого мозга, параллельно из этих ядер нервные импульсы поступают в замедляющий сердечный центр, и через центробежные нервы информация передается для соответствующих изменений в функционировании всей кровеносной системы [1, 8].

Эта координированная рефлекторная реакция, цель которой - сохранение гомеостаза сердечнососудистой системы, более развита и устойчива у спортсменок и относительно менее – у спортсменов. Результаты настоящего исследования и выводы других авторов приводят к мысли о необходимости включения в тренировочные программы упражнений, которые совершенствуют функционирование вестибулярного аппарата у спортсменов, спортивная деятельность которых требует более высокого уровня устойчивости системы равновесия. Так, тренированный организм лучше защищается от чрезмерно большого влияния вестибулярной системы во время сильного раздражения и обеспечивает гомеостаз сердечнососудистой системы и в целом всего организма. Как известно, сердечнососудистая система – главный показатель приспособительной деятельности организма. Изменения в ней в группе В, как у девушек, так и у юношей, показывает сравнительно меньшую возможность приспособления этой группы исследуемых.

Полученные нами результаты подтверждают мнение других исследователей о наличии тесной связи между степенью тренированности спортсмена и функциональным состоянием у них вестибулярной системы [8, 9]. Таким образом, улучшение устойчивости вестибулярной системы может вызывать увеличение приспособительных, резервных возможностей организма.

Известно, что нервные клетки вестибулярных ядер реагируют на изменения положения конечностей, на вращение тела, на информацию, которая поступает от внутренних органов, т.е. осуществляют синтез информации, поступающей из различных областей организма, и обеспечение контроля и регуляции различных двигательных реакций [10]. Афферентные нервные импульсы от рецепторов мышечных веретен и сухожильных органов Golgi определяют многообразную деятельность нервных клеток вестибулярных ядер и косвенно ядер сердечного и дыхательного центров продолговатого мозга [1]. Таким образом, вестибуловегетативные реакции находятся в тесной связи с двигательной системой.

Из литературы известно, что лабиринтные реакции зависят как от функционального состояния вестибулярных ядер, так и от ядер сердечно-сосудистой системы [1]. Эти ядра являются зонами широкой конвергенции нервных импульсов из периферии и из других областей центральной нервной системы.

Выводы. Полученные результаты приводят нас к выводу, что высокая степень приспособления выявляется не по раздельным параметрам, а по мере совершенствования

связей различных систем. Так, на сегодня имеется множество данных, показывающих важную роль различных сенсорных импульсов в развитии головного мозга [7, 8]. Поэтому тренировка вестибулярного аппарата должна включать специальные упражнения, которые повышают его устойчивость и значительно улучшают точность и координацию повторяемых движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батуев, А.С. Введение в физиологию сенсорных систем [Текст]: учеб. пособие / А.С.Батуев. - М.: Высшая школа, 1983. - 247 с.

2. Райцесс, В.С. Механизмы взаимодействия внутренних и внешних анализаторов [Текст]: учеб. пособие /В.С. Райцесс. – Л.: Наука, 1980. – 167с.

3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни [Текст]: учеб. пособие /В.И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М.: Retorika, 2001. – 560с.

4. Рахманкулова, Г.М. Физиология сенсорных систем [Текст]: учеб. пособие / Г.М. Рахманкулова. - Изд-во Казанск. ун-та, 1988. – 85с.

5. Antonov K., Sotirova L. Vuzmojnosti za ysuvurshenstvane na trenirovutshnia protses v sportnata gimnastika tshrez dopuinitelna vestbylarna I stresova trenirovka./ K.Antonov, L. Sotirova //Sportna podgotovka ekstremaini sityatsii adaptatsia. Sbornik dokladi. Xadjev N., Sofia. - 1990. – P.8-10.

6. Brodal A., Pompeano O. 9ed. Basic aspects of central vestibular mechanisms. Amsterdam. - 1972. – P. 112-117.

7. Debu B., Woollacott M. Effects of Gymnastics Training on Postural Responses to Stance Perturbations / B. Debu, M. Woollacott // Journal of Motor Behavior. - 1988, N 20, (3). - P.273-300.

8. Dmitriev A.S. Labirintnie I extralabirintnie mehanismi nekotorih somaticheskih ivegetativnih reaktsii na uskorenie./ A.S. Dmitriev. - Minsk, 1969. – P. 20 – 28.

9. Forkin D.M., Koczur C., Battle R., Newton R. Evaluation of kinesthetic deficits indicative of balance control in gymnasts with unilateral chronic ankle sprains./ D.M. Forkin, C. Koczur , R. Battle , R.A. Newton //JOSPT. The Journal of orthopedic and Sports Physical Therapy, 23(4), 1996. - P.245-250.

10. Fredrickson J., Schwartz D., Kornhuber H. Convergence and interaction of vestibular and deep somatic afferents upon neurons in the vestibular nuklei of the cat / J. Fredrickson, D. Schwartz, H. Kornhuber - Acta Otolaryngol., V.61, 1966. - P.168.

11. Goldberg J.M., Fernandez C. Vestibular mechanisms / J.M. Goldberg, C. Fernandez // Ann. Rev. Physiol. - 1975, N 37. - P.129-162.

12. Johnston R.B., Howard M.E., Cawley P., Losse G.M. (1998). Effect of lower extremity muscular fatigue on motor control performance. / R.B. Johnston, M.E. Howard, P.W. Cawley, G.M. Losse //Medicine and Science in Sports and exercise. - 1998, N 30(12). - P.1703-1707.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кашуба Віталій, Юрченко Олександр, Хабінець Тамара

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Визначена важливість регуляції вертикальної стійкості тіла дітей молодшого шкільного віку з ослабленим зором з різними типами постави. Визначені показники статичної вертикальної пози тіла молодших школярів з ослабленим зором з різними типами постави за тестом Є.Я. Бондаревського. Отримані результати досліджень були порівняні між слабкозорими молодшими школярами з різними типами постави та практично

DESCRIPTION OF VERTICAL FIRMNESS OF BODY OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH WEAK SIGHT WITH DIFFERENT TYPES OF POSTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION Kashuba Vitaliy, Yurchenko Oleksandr, Khabinets' Tamara Identified the importance of regulation of the vertical stability of the body of primary school children with impaired vision with different types of posture. The indexes of static

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКОСТИ ТЕЛА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Кашуба Виталий, Юрченко Александры, Хабинец Тамара Определена важность регуляции вертикальной устойчивости тела детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением с различными типами

здоровим однолітками. Встановлено, що діти молодшого шкільного віку з послабленим зором з різними типами постави значно відстають в показниках утримання статичної вертикальної пози у порівнянні з практично здоровими дітьми того ж самого віку.

vertical body posture younger students with low vision, with different types of bearing for test E. Bondarevsky. The results obtained were compared between the visually impaired younger students with different types of posture and to healthy peers. Found that children of primary school age with impaired vision with different types of posture are far behind in terms of retention of the static vertical stability as compared to healthy children of the age of the train.

осанки. Выявлены показатели статической вертикальной позы тела младших школьников с ослабленным зрением с различными типами осанки за тестом Э.Я. Бондаревского. Полученные результаты исследований были сравнены между слабовидящими младшими школьниками с различными типами осанки и с практически здоровыми сверстниками. Установлено, что дети младшего школьного возраста с ослабленным зрением с различными типами осанки значительно отстают в показателях удержания статической вертикальной позы по сравнению с практически здоровыми детьми того ж самого возраста.

Ключові слова:
вертикальна поза, молодші школярі, послаблений зір.

vertical posture, junior high school students, decreased vision.

вертикальная поза, младшие школьники, ослабленное зрение.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. В наш час вивчення регуляції вертикальної пози людини представляє собою важливу та актуальну біоінформаційну наукову задачу [5, 7]. Це пояснюється тим, що в забезпеченні утримання вертикальної пози людини приймає участь значна кількість м’язів, активність яких узгоджено регулюється не тільки при умовах спокійного стану, але і при здійсненні природних рухів [3, 4]. Також при регуляції вертикальної пози людини на різних рівнях приймають участь центральна нервова система, яка використовує інформацію від зорового, вестибулярного, м’язових та інших рецепторів [1, 6]. Таким чином зміна багатьох фізіологічних органів та систем, починається з м’язів та закінчується корою головного мозку, знаходить відображення в зміні характеристик процесу підтримки вертикальної пози тіла людини [2, 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури [3, 4, 10] свідчать про те, що люди з особливими потребами відстають в показниках утримання статичної вертикальної пози тривалий час. Особливо це відображено у дітей молодшого шкільного віку (7-10 років) з захворюванням зорового аналізатора. Саме зоровий аналізатор дає вичерпну інформацію про просторово-часові характеристики в навколишньому середовищі [9, 10, 11].

Звертаючи увагу на те що на думку багатьох науковців кількість дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у яких порушена регуляція вертикальної пози тіла невпинно зростає, даний напрямок наукового дослідження надзвичайно актуальний та своєчасний [3, 6].

Мета дослідження – визначити показники вертикальної стійкості у дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором з різними типами постави у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент з використанням методик біогеометричного профілю постави та біомеханічного відеокоп’ютерного аналізу, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Регуляція вертикальної пози людини відноситься до числа найбільш актуальних біологічних та соціально-педагогічних проблем сучасності. Вона розглядається не тільки як один із факторів, який характеризує визначення положення тіла людини, але і як найбільш

суттєвий показник стану її здоров'я. Як свідчать дослідження, велика кількість спеціалістів [3, 5, 7] приділяють особливу увагу роботі в галузі регуляції вертикальної пози, а також формування постави людини. Однак, як правило, багато авторів досліджують цю проблему з однієї точки зору, а комплексна системна оцінка даного явища в спеціальній літературі до нашого часу відсутня. Крім того, такі дані очевидно, могли б суттєвим чином змінити сучасне уявлення про динамічні взаємодії в руховому апараті людини під час формування її ортоградної пози [2, 4, 11]. У зв'язку з цим дослідження проблеми формування вертикальної пози тіла дітей шкільного віку набуває надзвичайної актуальності.

Одним із компонентів дослідження корекції порушень просторової організації тіла у досліджуваних дітей є визначення вертикальної пози тіла за спеціальними тестами під час виконання рухових дій. Показник збереження рівноваги дає нам змогу визначити координацію ортоградного положення тіла в просторі, розвиток вестибулярного апарату та функціональний стан організму людини [3, 4].

Дослідження проводилася на базі кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України, загальноосвітньої школи-інтернату с. Самгородок, Козятинського району Вінницької обласної ради, а також загальноосвітньої школи № 4 м. Києва де навчаються діти з послабленим зором. Для порівняльного аналізу із практично здоровими однолітками дослідження також проводились на базі загальноосвітньої школи № 20 міста Вінниці. У дослідженнях прийняли участь 165 школярів 7–10 років, серед них 60 практично здорових дітей, а також 105 школярів із послабленим зором.

Для порівняльного аналізу нами в ході дослідження проводилось педагогічне тестування для визначення тривалості часу утримання вертикальної статичної пози утримання статичної вертикальної пози тіла людини та визначався кут відхилення від відносно прямої осі за тестом Є.Я. Бондаревського (рис. 1).

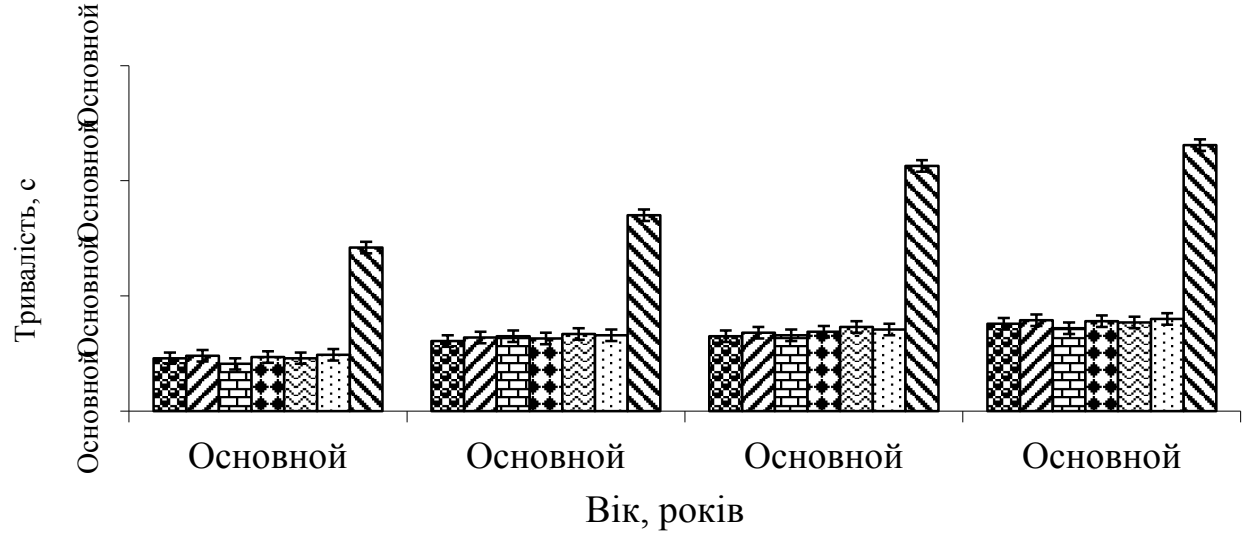


Рис. 1 Тривалість збереження статичної пози на лівій нозі дітьми 7-10 років за тестом Є.Я. Бондаревського (n=165):

– діти з послабленим зором з круглою спиною;
– діти з послабленим зором з плоскою спиною;
– діти з послабленим зором з круглою-ввігнутою;
– діти з послабленим зором з плоско-ввігнутою спиною;
– діти з послабленим зором з сколіотичною поставою;
– діти з послабленим зором з нормальною поставою;
– практично здорові діти

Для порівняльного аналізу молодших школярів з послабленим зором з їх практично здоровими однолітками за показниками утримання вертикальної статистичної пози тіла за тестом Є.Я. Бондаревського дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 20 міста Вінниці.

Отримані результати статистично достовірно ($p<0,05$) підтверджують гірші показники розвитку вестибулярного апарату у дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором за тестом Є.Я. Бондаревського. Установлено, що різниця між практично здоровими дітьми та дітьми з послабленим зором у 7-річному віці на правій нозі в середньому складає 9,2 с та на лівій 9,3 с відповідно. У віці 8 років різниця збільшується між показниками утримання вертикальної стійкості між дітьми з послабленим зором та практично здоровими дітьми в середньому до 9,9 с на правій та 10,4 с на лівій нозі. Дослідження дітей 9-річного віку за тестом Є.Я. Бондаревського показують кращі результати, ніж діти 7 та 8 років. Але різниця між дітьми з послабленим зором та практично здоровими однолітками значно збільшується. А саме: на правій нозі різниця в середньому складає 12,3 с, а на лівій 14,2 с. І найбільша різниця у показниках утримання вертикальної стійкості була нами виявлена у дітей 10-річного віку, яка складає в середньому на правій нозі 14,2 с , а на лівій 15,1 с. Різниця між показниками молодших школярів з послабленим зором у порівнянні з їх практично здоровими однолітками статистично достовірна на рівні ($p<0,05$).

Отже, різниця між часом утримання вертикальної пози тіла практично здорових дітей та дітей з послабленим зором збільшується. Це свідчить про те, що у дітей без порушень зорового аналізатора розвиток вестибулярного апарату та координаційних здібностей значно кращий, ніж у дітей з захворюванням зорового аналізатора. У дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором стан вищезазначених показників також покращується, але не так ефективно. Порівнюючи дані представленого тесту між дітьми з послабленим зором з різними типами постави, виявлено, статистично достовірні відмінності ($p<0,05$) у дітей з нормальною поставою та круглою та кругло-ввігнутою спиною.

На рис. 2 представлено показники тривалості збереження вертикальної пози на правій нозі дітей молодшого шкільного віку за тестом Є.Я. Бондаревського.

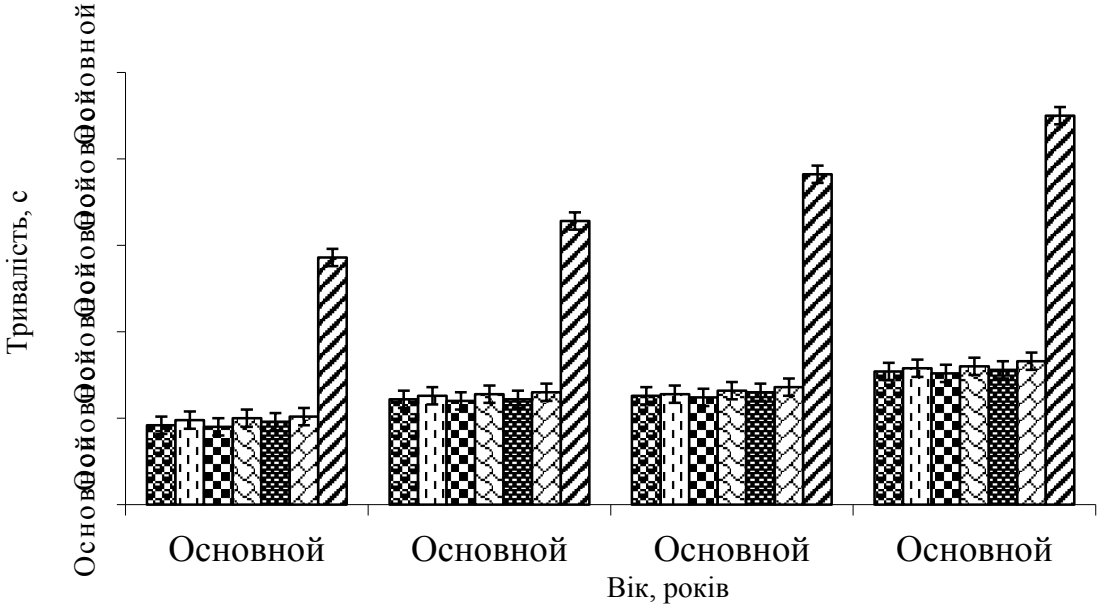


Рис. 2 Тривалість збереження статичної пози на правій нозі дітьми 7-10 років за тестом Є.Я. Бондаревського (n=165):

– діти зпослабленим зором з круглою спиною;
– діти з послабленим зором з плоскою спиною;
– діти з послабленим зором з кругло-ввігнутою спиною;
– діти з послабленим зором з плоско-ввігнутою спиною;
– діти з послабленим зором з сколіотичною поставою;
– діти з послабленим зором з нормальною поставою;
– практично здорові діти

Особливо важливим показником у використанні тесту Є.Я. Бондаревського є не тільки тривалість збереження вертикальної рівноваги тіла протягом певного часу, але і визначення кута нахилу тулуба вправо та вліво від відносно вертикальної прямої осі, яка проводиться від центра тяжіння голови до загального центру тяжіння тіла людини. Визначення даного кута, який створюється між вертикальною прямою та нахилом тулуба в різні сторони, відіграє дуже важливу роль, оскільки він дає змогу визначити витривалість м'язових груп до утримання статичної нерухомої пози тіла дитини. Даний кут дає нам можливість визначити координаційні здібності та розвиток вестибулярного апарату у дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором та порівняти отримані дані з їх практично здоровими однолітками. Відхилення від проекційної прямої лінії є одним із компонентів просторової організації тіла дитини. Адже на думку авторів [1, 2, 10] для покращення процесу навчання у АФВ потрібно корегувати ті сторони рухових умінь та навичок, які найбільше впливають на загальний розвиток особистості. Однією із цих особливостей є відхилення від прямої осі у статичній та динамічній вертикальній стійкості тіла (рис 3).

Для визначення даного показника, нами було використане педагогічне тестування за методикою Є. Я. Бондаревського та спеціальної автоматизованої системи біомеханічного відеокомп'ютерного аналізу «БІОВІДЕО», яка була розроблена І.В. Хмельницькою [8].

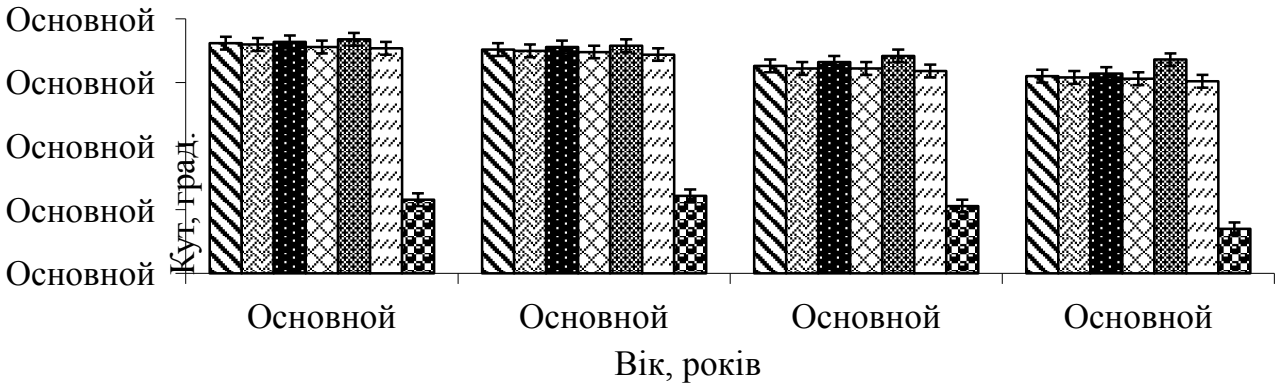


Рис. 3 Кут нахилу тулуба відносно вертикалі дітьми 7-10 років на правій нозі за тестом Є.Я. Бондаревського, (n=165):

- – діти з послаблеим зором з круглою спиною;
- – діти з послабленим зором з плоскою спиною;
- – діти з послабленим зором з кругло-ввігнутою спиною;
- – діти з послабленим зором з плоско-ввігнутою спиною;
- – діти з послабленим зором з сколіотичною поставою;
- – діти з послабленим зором з нормальною поставою;
- – практично здорові діти

У порівняльному аналізі ми використали даний тест з дітьми 7 – 10 років з послабленим зором та їх практично здоровими однолітками. При виконанні та подальшій обробці тесту, нами були виявленні значні відхилення ($p<0,05$) кутових характеристик між школярами з послабленим зором та практично здоровими дітьми.

Результати тестування дали можливість визначити особливості розвитку утримання вертикальної стійкості тіла у дітей молодого шкільного віку з послабленим зором з різними типами постави та порівняти отримані результати даних між собою та із практично здоровими однолітками. Отримані показники кутових характеристик засвідчили той факт, що у практично здорових дітей статистично достовірно менший кут нахилу тулуба ($p<0,05$) і в свою чергу кращий рівень розвитку координаційних здібностей та вестибулярного апарату, а також краща просторова організація їх тіла. Різниця в показниках відхилення тулуба від прямої у дітей 7-річного віку між школярами з послабленим зором та практично здоровими

молодшими школярами в середньому складає: на лівій нозі та на правій нозі по 11,9º. У дітей 8-річного віку така ж різниця кутових характеристик суттєво не відрізняється і в середньому складає на лівій нозі 11,0º та на правій 11,1º відповідно.

Здійснивши порівняльний аналіз отриманих даних досліджуваних дітей, вік яких складає 9 років, ми визначили, що в середньому різниця кута нахилу тулуба від відносно прямої вертикальної осі між школярами з послабленим зором та практично здоровими дітьми складає на лівій нозі 10,5º та на правій нозі 11,8º відповідно. Така ж різниця між кутовими характеристиками у досліджуваних дітей 10-річного віку в середньому складає на лівій нозі 12,1º та на правій 11,5º. Різниця між показниками дітей з послабленим зором у порівнянні з їх практично здоровими однолітками статистично достовірна на рівні ($p<0,05$).

Отже, здійснивши порівняльний аналіз між показниками кута нахилу тулуба від прямої проекційної лінії у дітей з порушенням зорового аналізатора та практично здорових однолітків, нами було встановлено, що найбільший показник відхилення, який дорівнює 12,2º визначено у дітей 10-річного віку на лівій нозі, а найменший показник 10,5º також на лівій нозі у дітей 9-річного віку.

На (рис. 4) представлені результати виконання тесту на утримання вертикального статичного положення на лівій нозі дітьми молодшого шкільного віку з послабленим зором та практично здорових дітей того ж самого віку.

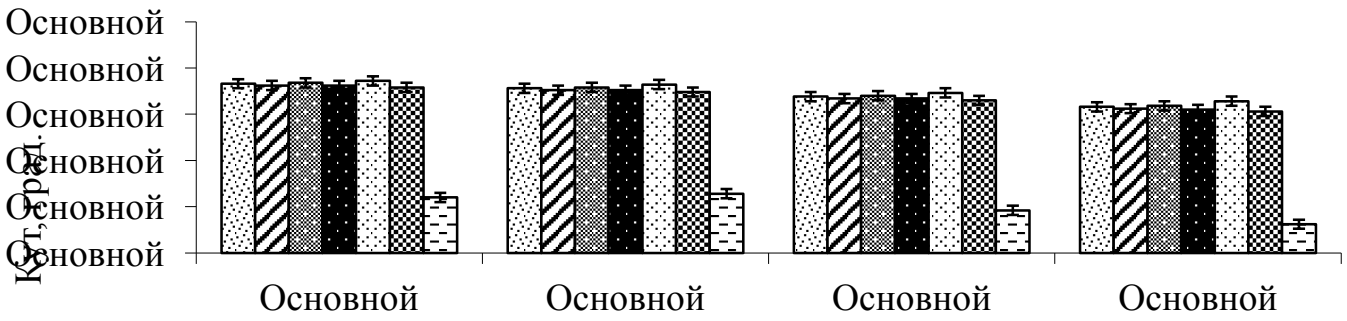


Рис. 4 Кут нахилу тулуба відносно вертикалі дітьми 7-10 років на лівій нозі за тестом Є.Я. Бондаревського, (n=165):

– діти з послабленим зором з круглою спиною;
– діти з послабленим зором з плоскою спиною;
– діти з послабленим зором з кругло-ввігнутою спиною;
– діти з послабленим зором з плоско-ввігнутою спиною;
– діти з послабленим зором з сколіотичною поставою;
– діти з послабленим зором з нормальною поставою;
– практично здорові діти

Порівнюючи молодших школярів з послабленим зором з різними типами постави між собою по кутових характеристиках, було визначено достовірно статистичну різницю ($p<0,05$) між дітьми з нормальною поставою та дітьми з сколіотичною поставою. Найбільша різниця між дітьми складає у віці 10 років.

Визначена та представлена дана тенденція пояснюється тим, що у практично здорових дітей набагато краще та швидше розвиваються координаційні здібності, міцніші краще

розвинений вестибулярний апарат та загальна моторика в цілому, ніж у їх однолітків з послабленим зором.

Проведення послідовного констатувального експерименту, який дав змогу проводити повторне тестування вертикальної стійкості тіла в кінці навчального року показав, що відбулась динаміка зміни результатів у негативну сторону. Тобто по завершенню навчального року результати тривалості утримання статичної вертикальної пози погіршились в середньому на 3-4 с. Дана негативна тенденція спостерігалась нами у кожному віковому періоді, як на лівій, так і на правій нозі. Дослідження кутових показників також змінилось в негативну сторону. Кут нахилу тулуба відносно вертикальної осі статистично достовірно збільшився ($p<0,05$) у порівнянні з даними, які проводились на початку навчального року. Так, у дітей 7-ми та 8-річного віку даний кут в середньому збільшився на 1º-2º, а у дітей 9-ти та 10-річного віку він сягає 3º-4º.

Таким чином за результатами послідовного експерименту спостерігається негативна зміна у показниках вертикальної стійкості тіла, яка визначалась у дітей молодшого шкільного віку з різними типами постави та порівнювалась із даними практично здорових однолітків.

При обробці матеріалів за допомогою автоматичної біомеханічної відеокомп'ютерної програми «БІОВІДЕО», яка була розроблена І.В. Хмельницькою [8], з'являється можливість визначити не тільки відхилення тулуба від прямої проекційної осі у досліджуваного контингенту, але й визначати ЦТ біоланок тіла та загальний центр тяжіння тіла людини, дослідити лінійну, кутову та результуючу швидкість та прискорення окремих біоланок тіла, визначити положення окремих біоланок тіла на соматичній системі координат, вирахувати затрати потенціальної, кінетичної та повної механічної енергії і т.д.

Висновки даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що дослідження вертикальної пози тіла людини є надзвичайно актуальним для удосконалення природних локомоцій в просторі. Визначення даного показника у молодших школярів з послабленим зором з різними типами постави показало, що вони відстають у порівнянні із практично здоровим однолітками. Також цікавим є той факт, що спостерігались значні відмінності між слабкозорими молодшими школярами з різними типами постави. Статистично достовірно спостерігалась різниця у школярів 9-річного віку з нормальною поставою та дітьми з круглою та кругло-ввігнутою поставою.

Проведення послідовного педагогічного експерименту показало, що регуляція статичної вертикальної пози у молодших школярів з послабленим зором з різними типами постави з віком не лише уповільнює динаміку до покрашення, але і значно погіршує даний показник. Особливо чітко це спостерігається у хлопчиків 9-річного віку з послабленим зором з різними типами постави.

Надалі будуть розроблені та впроваджені в практику фізичного виховання практичні рекомендації, щодо покращення вертикальної пози тіла молодших школярів з послабленим зором з різними типами постави. Дані рекомендації будуть складовою модульної технології корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання.

м'язи спини,

Список використаних літературних джерел

1. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2010. – 608 с.

2. Джуха Хабиб, Юрченко А.А., Сергиенко К.Н. Сравнительный анализ показателей опорно-рессорных свойств стопы детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением в процессе физического воспитания / Хабиб Джуха, А.А. Юрченко, К.Н. Сергиенко // Педагогіка і психологія та мед. біол. пробл. фіз. культури та спорту. – Х., 2016. – №2. – С. 59–66.

3. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором засобами фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Дяченко. – К., 2010. – 190 с.

4. Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. Коррекция нарушений осанки слабослышащих школьников средствами физического воспитания : дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту за спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. – К., 2008. – 180 с.

5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. лит., 2003. – 280 с.

6. Кашуба В.О., Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з ослабленим зором у процесі фізичного виховання / В.О. Кашуба О. А. Юрченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2013. – № 4. – С. 67–74.

7. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография / В.А. Кашуба, Е.М. Бондарь, Н.Н. Гончарова, Л.Н. Носова.- Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 232 с.

8. Хмельницька І. В. Комп'ютерні системи контролю моторики школярів 7–10 років з вадами слуху в програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. В. Хмельницька. – К., 2006. – 20 с.

9. Юрченко О.А. Корекція порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.А. Юрченко. – К., 2013. – 20 с.

10. Юрченко О. А. Особливості вертикальної стійкості дітей молодшого шкільного вік з вадами зору / О. А. Юрченко // Педагогіка і психологія та мед. біол. пробл. фіз. культури та спорту. – Х., 2012. – №5. – С. 133–136.

11. Юрченко О. А. Корекція порушень статодинамічної постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання / О. А. Юрченко // Педагогіка і психологія та мед. біол пробл. фіз. культури та спорту. – Х., 2012 – №10. – С. 80–83.

ДО ПИТАННЯ ХВОРОБА ШАРКО-МАРІ-ТУТА: ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Корман Ірина

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Хвороба Шарко-Марі-Тута - це спадкова сенсорно-моторна прогресуюча нейропатія, що характеризується симетричною м'язовою атрофією і слабкістю дистальних відділів нижніх кінцівок. Метою публікації було проаналізувати наявні підходи та методики застосування фізичної реабілітації як основного засобу лікування осіб з спадковою сенсорно-моторною нейропатією Шарко-Марі-Тута. Фізична реабілітація є одним із найефективніших засобів в подоланні симптомів невропатій групи Шарко-Марі-Тута.

REGARDING CHARCOT–MARIE–TOOTH DISEASE:PHYSICAL REHABILITATION Iryna Korman Charcot-Marie-Tooth diseaseis a hereditary sensorimotor progressing neuropathy which ischaracterized by symmetrical atrophy of muscles and weakness of distal lower extremities. The purpose of this articleis to analyze the approaches and methods of applying physical rehabilitation as the main treatment of patients with sensorimotor neuropathy of Charcot-Marie-Tooth.Physical rehabilitation is one of the most effective means to overcome the neurotic symptoms of Charcot-Marie-Tooth group.

К ВОПРОСУ БОЛЕЗНЬ ШАРКО-МАРИ-ТУТА: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ Корман Ирина Болезнь Шарко-Мари-Тута - это наследственная сенсорно-моторная прогрессирующая нейропатия, характеризующееся симметричной мышечной атрофией и слабостью дистальных отделов нижних конечностей. Цель публикации проанализировать имеющиеся подходы и методики применения физической реабилитации как главного средства лечения лиц с наследственной сенсорно-моторной нейропатией Шарко-Мари-Тута. Физическая реабилитация есть одним из самих ефективних средств в преодоливании симптомов невропатии групи Шарко-Мари-Тута.

Ключові слова:
хвороба Шарко-Марі-Тута, фізична реабілітація, полінейропатія.

Charcot-Marie-Tooth disease, physical rehabilitation, polyneuropathy.

болезнь Шарко-Мари-Тута, физическая реабилитация, полинейропатия.

Постановка проблеми.

За даними різних джерел загалом в світі у близько 2,8 мільйона людей діагностовано хворобу Шарко-Марі-Тута [8,21,22,23].

Дана полінейропатія являє собою генетичну гетерогенну групу нейропатій, з симетричним переферичним сенсорно-моторним ураженням дистальних кінцівок , клінічний фенотип яких характеризується слабкістю і атрофією м'язів дистальних кінцівок, деформаціями стоп та кистей, дистальною сенсорною втратою і зниженням глибоких сухожилкових рефлексів. Це призводить до порушення рухових функцій кінцівок, погіршення стереотипу ходьби та зниженням рівня якості життя [1,23].

Зазвичай сенсорно-моторна нейропатія Шарко-Марі-Тута поступово прогресує викликаючи менше чи більше виражену інвалідність. Проте, лікування даного захворювання є симптоматичним, оскільки медикаментозної терапії, яка б достовірно сповільнювала чи зупиняла прогресування захворювання на сьогоднішній день немає [5,7,10]. У зарубіжних досліджень вказується на основну роль фізичної реабілітації та її ефективність в покращенні основних симптомів захворювання та підвищенні якості життя осіб з хворобою ШМТ [12,15].

Однак, в Україні на сьогоднішній день, не розроблено стандартизованих підходів до реабілітаційної роботи при даній нозології. Тому аналіз сучасних методів та засобів фізичної реабілітації є необхідним для створення та обґрунтування оптимальної авторської методики фізичної реабілітації для осіб з хворобою Шарко-Марі-Тута.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: Обраний напрям дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 4.2. Фізична реабілітація неповносправних з порушенням діяльності опорно-рухового апарату(номер держреєстрації 0111U006471).

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Науковцями та практиками у світі приділяється велика увага захворюванню Шарко-Марі-Тута. У науково-метричних базах зарубіжної доказової медицини даній патології присвячено понад 760 досліджень. Понад 111 досліджень, зосередженні на пошуку оптимальних та ефективних засобів фізичної реабілітації та розробці методик їх застосування [25]. Дослідження щодо лікування, не вказують на наявність ефективного медикаментозного лікування [4,11,19]. Лікування є симптоматичним, а головним засобом лікування є фізична терапія [12,19,20]. На сьогоднішній день існують програми відновного лікування з використанням комплексної терапії (медикаментозної, фізіотерапії, кінезіотерапії, ортопедичного лікування) хворих спадковими нервово - м'язовими захворюваннями, проте тільки зарубіжного зразку. Аналіз віддалених результатів зарубіжних досліджень (5 років і більше) свідчить про те, що комплексне лікування дозволяє стабілізувати стан багатьох хворих з ШМТ на значний період часу (від одного до кількох років), а в деяких випадках навіть покращує показники м'язової активності і веде до підвищення якості життя пацієнтів [9,13].

Останні зарубіжні дослідження показують, що пацієнти з ШМТ випробувавши розроблені програми фізичної та психологічної реабілітації, відчули значне покращення свого стану[3,12,15]. Проте варто зазначити, що програми фізичної реабілітації є різнорідні та варіюються від терапевта до терапевта, на сьогоднішній день немає загального консенсусу з питань фізичної реабілітації хворих, які страждають від хвороби Шарко-Марі-Тута.[3,15]

Таким чином, питання фізичної терапії при даній нозології залишається відкритим та актуальним.

Мета дослідження. проаналізувати наявні методики фізичної реабілітації при сенсорно-моторній нейропатії Шарко-Марі-Тута.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та науково-метричних баз всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення.

На даний час не має ефективних лікарських засобів в терапевтичному підході до хвороби Шарко-Марі-Тута. Враховуючи етіопатогенез захворювання найефективнішим засобом лікування, на сьогоднішній день є фізична реабілітація [9,10,11,20].

Метою фізичної реабілітації є досягнення пацієнтом найвищого рівня здоров'я і фізичних функцій, виходячи із його індивідуальних потреб і можливостей [3].

До засобів фізичної реабілітації які сприяють у вирішенні цієї мети належать: фізична вправа, масаж, маніпуляційні втручання[2,3,21,24].

Варто зазначити, що основними напрямами фізичної реабілітації для осіб з хворобою Шарко-Марі-Тута є:

- Збільшення м'язової сили;
- Покращення амплітуди руху;
- Попередження подальшого прогресування наявних деформацій, що в кінцевій меті передбачає оптимізацію функції ходьби та дрібної моторики.[5,8,12,15]

В програми фізичної реабілітації рекомендується включати наступні групи вправ: вправи з використанням помірних обтяжень, опору, гімнастичних предметів (м'ячі, гімнастичні палиці, джгути, обтяжувачі). Для частини пацієнтів вправи можуть допомогти сповільнити швидкість втрати м'язової сили, в той час як у інших - відчутно її збільшити. Особам з хворобою ШМТ не рекомендуються тренування з максимально силовим навантаженням, що може привести до надмірного виснаження м'язу та до дистрофічного ураження м'язової тканини. Надмірне обтяження і перевтома призводить до травм і не уражених м'язів. У той же час, при тренуванні атрофованих м'язів кількість навантажень і повторів, які є травмонебезпечними, буде скорочено самим пацієнтом через початкову слабкість м'язів [2,3,6,7].

Через небезпеку травматизму і погіршення перебігу захворювання хворим ШМТ категорично забороняються силові анаеробні тренування без попередньої консультації фахівця - реабілітолога. [2,8,12]. Пацієнти можуть виконувати відповідно підібраний комплекс вправ в домашніх умовах за умови періодичного відвідування реабілітолога, щоб той зміг коректувати комплекс вправ в залежності від динаміки стану пацієнта [6,8]. Будь-яка вправа повинна бути ретельно спланована в рамках індивідуальної програми навантаження. Певний рівень фізичних вправ може мати позитивний вплив , проте завжди є ризик погіршення симптомів через перенавантаження чи перевтому [2,3,6].

Західні дослідження вказують на те, що основна частина програми фізичного тренування пацієнтів з хворобою ШМТ з руховими порушеннями і больовим синдромом повинна включати - вправи на розтягування спазмованих і вкорочених м'язів (склепіння стопи, литкового м'язу, ахіллового сухожилля). Також варто зазначити, що поєднання розтягу і носіння ортезів приводить до значного зниження прогресування контрактур нижніх кінцівок , проте необхідно вказати на те що, амплітуда руху і сила при використанні ортезу залишаються незмінними [3,7,8,20,24].

При даній групі нейропатій рекомендовано використовувати два види ортезів: допоміжні та коригуючі. Ортези на суглоб виконують такі функції: фіксація стоп в заданому положенні, корекція склепіння стопи. Такі ортези надягають на ніч, вони забезпечують тривале і м'яке розтягнення. Застосовуються найчастіше для дітей. Крім того, ортези

перерозподіляють навантаження рівномірно на всю нижню кінцівку і знижують навантаження на дистальні відділи нижніх кінцівок. Найчастіше ортези виконують кілька функцій одночасно [19]. Ортезування є одним із засобів комплексного лікування і реабілітації хворих ШМТ.

У практиці фізичної реабілітації осіб з хворобою ШМТ з метою поліпшення трофіки м'язової тканини, поліпшення крово- і лімфовідтоку знайшов широке застосування лікувальний масаж. [13,14].

Широко розповсюджені в літературі також рекомендації щодо оперативного втручання. Як правило, операції проводяться на завершальному етапі лікування при важких формах ШМТ. При оперативному лікуванні хворих спадковими нервово-м'язовими захворюваннями вирішуються наступні завдання: поліпшення опорної функції стопи для самостійного пересування з метою продовження здатності до ходьби; полегшення догляду та побутової адаптації хворих з важкими контрактурами гомілковостопних, променево-зап'ясткових суглобів, зокрема, і при вираженому больовому синдромі; запобігання розвитку або наростання дихальної недостатності при важких деформаціях грудної клітки і хребта [2,8,10].

Отже варто зазначити, що достатньо висвітлено інформацію щодо збереження та покращення амплітуди в колінних та гомілково-стопних суглобах, однак не згадується про необхідність збереження амплітуди кульшових суглобів, променево-запясткових, та дрібних суглобів кисті та стопи.

Наголошується в дослідженнях на збереженні сили неуражених м’язів, оптимізації функції ходьби, проте не згадується про попередження погіршення наявних деформацій стоп та кистей, та ураження дрібної моторики.

Варто наголосити що, немає єдиної методики яка охоплювала та вирішувала більшість з необхідних завдань фізичної реабілітації для осіб з хворобою Шарко-Марі-Тута, таких як:

- збереження та зміцнення м’язової сили.
- збереження довжини уражених м’язів
- запобіганню виникнення контрактур
- мінімізація наявних деформацій
- збереження функції кінцівок
- тренування постурального контролю та балансування.
- тренування та покращення якості ходьби.
- попередження травматизації опорно-рухового апарату
- підбір допоміжних ортопедичних засобів.
- підвищення якості життя.

Опрацьовані матеріали зарубіжних науково-метричних баз, свідчать що, наявні засоби і методи фізичної реабілітації мають бути максимально індивідуалізовані, та є рекомендаційного характеру.

Висновки:

Таким чином на підставі вищезазначеного можна зробити висновок, що на сьогоднішній день в вітчизняних літературних джерелах не спостерігається розроблених методик втручання, стандартизованих підходів чи рекомендацій щодо фізичної реабілітації осіб з хворобою Шарко-Марі-Тута. Дане питання залишається відкритим , та постає необхідність у розробленні та впровадженні методики фізичної реабілітації для осіб з хворобою Шарко-Марі-Тута, з врахування вище поставлених завдань та рекомендацій втручань.

Список використаної літератури:

1. Корман І. Спадкова сенсомоторна невропатія Шарко-Марі-Тута: етіопатогенез та особливості функціонального стану опорно-рухового апарату / І. Корман, О. Семеряк // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць.– Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – Вип. 2. – С.277–281.

2. Шнайдер Н. А., Гончарова С. И., Дзюба Д. П. Лечебная физкультура как компонент физической реабилитации при болезни Шарко–Мари–Тута. // Нервно-мышечные болезни. – 2014; – (4). С. 32–40.

3. Dimitrova E. N., Božinovikj I., Ristovska S., Pejcikj A. H., Kolevska A., Hasani M. The Role of Rehabilitation in the Management of Patients with Charcot-Marie-Tooth Disease: Report of Two Cases. OpenAccessMacedJMedSci. 2016 Sep15; 4(3):443–448. [PubMed]

4. Gess B., Baets J., De Jonghe P., Reilly M. M., Pareyson D., Young P. Ascorbic acid for the treatment of Charcot-Marie-Tooth disease. Cochrane Data base SystRev. 2015 Dec11; (12).[PubMed]

5. Kenis-Coskun O., Matthews D .J. Rehabilitation issues in Charcot-Marie-Tooth disease. J PediatrRehabil Med. 2016; 9(1): 31-4. [PubMed]

6. Maggi G., Monti Bragadin M., Padua L., Fiorina E., Bellone E., Grandis M. Outcome measures and rehabilitation treatment in patients affected by Charcot-Marie-Tooth neuropathy: a pilot study. Am J Phys Med Rehabil. 2011; 90(8): 628–637. [PubMed]

7. Mathis S., Magy L., Vallat J. M. Therapeutic options in Charcot-Marie-Tooth diseases. Expert Rev Neurother. 2015 Apr; 15(4): 355-66. [PubMed]

8. McCorquodale D., Pucillo E. M., Johnson N. E. Management of Charcot–Marie–Tooth disease: improving long-term care with a multidisciplinary approach. JMultidiscipHealthc. 2016; 9: 7–19. [PubMed]

9. Nakagawa M. Diagnosis and care of Charcot-Marie-Tooth disease. RinshoShinkeigaku. 2014; 54(12): 950-2. [PubMed]

10. Nakagawa M. Therapy for Charcot-Marie-Tooth Disease: From the Standpoint of Neurologists. BrainNerve. 2016 Jan; 68(1): 43-50.[PubMed]

11. Noto Y. Ascorbic Acid and Charcot-Marie-Tooth Disease. Brain Nerve. 2015 Oct; 67(10): 1241-6. [PubMed]

12. Padua L., Pazzaglia C., Schenone A., Ferraro F., Biroli A., Esposito C., Pareysonv D. Rehabilitation for Charcot Marie tooth: a survey study of patients and familiar/caregiver perspective and perception of efficacy and needs. EurJPhysRehabilMed. 2014 Feb; 50(1): 25-30. [PubMed]

13. Pareyson D., Reilly M.M., Schenone A., Fabrizi G.M., Cavallaro T., Santoro L. . Ascorbic acid in Charcot-Marie-Tooth disease type 1A (CMT-TRIAAL and CMT-TRAUK): a double-blind randomised trial. Lancet Neurol. 2011; 10(4): 320–328. [PubMed]

14. Rankin P. The Bournemouth quaestionnaire as an outcome measure in the rehabilitation of a person suffering with mechanical neck and arm pain and concurrent Charcot-Marie-Tooth disease: a case report. J Can Chiropr Assoc. 2006; 50(3): 190–194. [PubMed]

15. Roberts-Clarke D., Fornusek C., Saigal N., Halaki M., Burns J., Nicholson G., Fiatarone Singh M., Hackett D.Relationship between physical performance and quality of life in Charcot-Marie-Tooth disease: a pilot study. JPeripherNervSyst. 2016 Oct;4.[PubMed]

16. Solari A, Laurà M, Salsano E, Radice D, Pareyson D. Reliability of clinical outcome measures in Charcot-Marie-Tooth disease. Neuromuscul Disord. 2008; 18(1): 19–26.

17. Szigeti K., Lupski J. R. Charcot–Marie–Tooth disease. EurJHumGenet. 2009 Jun; 17(6): 703–710. [PubMed]

18. Tajima F., Nakamura T., Nishimura Y., Arakawa H, Kawasaki T., Ogawa T., Nishiyama K. Rehabilitation of Charcot-Marie-Tooth Disease.Brain Nerve. 2016 Jan; 68(1): 59-68. [PubMed]

19. Watanabe K. Treatment for Patients with Charcot-Marie-Tooth Disease: Orthopaedic Aspects. BrainNerve. 2016 Jan; 68(1): 51-7. [PubMed]

20. [Electronic resourse] Accessmode: http://www.cmtausa.org/resource-center/treatment-management/

21. [Electronic resourse] Accessmode: http://www.cmtausa.org/understanding-cmt/what-is-cmt/

22. [Electronic resourse] Accessmode: http://emedicine.medscape.com/article/315260-overview#a5

23. [Electronic resourse] Accessmode:http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Charcot+Marie+Tooth+Disease

24. [Electronic resourse] Accessmode :http://www.medicinenet.com/charcot-marie-tooth-disease/article.htm

25. [Electronic resourse] Accessmode: https: //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=charcot%20marie%20tooth%20disease%20physical%20rehabilitation.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Корольчук Анатолій
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Анотації:
В роботі представлені результати дослідження фізичної роботоздатності, аеробної та анаеробної продуктивності організму, фізичної підготовленості, а також проведено оцінку фізичного стану студентів факультету фізичного виховання і спорту. Встановлено, що фізичний стан студентів 1-4 курсів відповідає середньому рівню.

THE OMPARATIVE INDICATORS OF PHYSICAL STATE OF STUDENTS OF 1-4 COURSES OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
Korolchuk Anatolij The results of the research of physical performance, aerobic and anaerobic productivity of organism, physical preparedness has been represented in the article. Was carried out the estimation of the physical condition of the students of the faculty of physical education and sport. It was established that the physical condition of the students of 1-4 courses are in the intermediate level.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
Корольчук Анатолий В работе представлены результаты исследования физической работоспособности, аэробной и анаэробной производительности организма, физической подготовленности, а также проведена оценка физического состояния студентов факультета физического воспитания и спорта. Установлено, что физическое состояние студентов 1-4 курсов соответствует среднему уровню.

Ключові слова:
рівень фізичного стану, студенти, фізичне виховання.

the level of physical condition, students, physical education, sport.

уровень физического состояния, студенты, спорт.

Постановка проблеми. Дослідження останніх років вказують на низький рівень рухової активності та недостатній рівень рухової підготовленості студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей, що суттєво впливає на їх фізичний стан та показники здоров'я. Але, навчання на факультеті фізичного виховання відрізняється тим, що окрім гуманітарних дисциплін студент повинен оволодіти дисциплінами професійної та практичної підготовки, які включають заняття з оволодіння основними руховими навичками з різних видів спорту і забезпечують високий рівень рухової активності. При цьому окремо слід виділити заняття з підвищення спортивної майстерності, які спрямовані на вдосконалення функціональної і фізичної підготовленості. Така структура навчального процесу вимагає від студента мобілізації його фізичних ресурсів та повинна сприяти покращенню фізичного стану. Однак, частина студентів яка вступила до ВНЗ мають низький рівень здоров'я, а у частини – здоров'я погіршується в процесі навчання. У зв'язку з цим, проблема покращення фізичного стану *(а саме фізичного розвитку, функціональних можливостей серцево-судинної системи, фізичної підготовленості, фізичної працездатності, аеробної продуктивності, здоров'я)* студентської молоді залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У своїх дослідженнях Волков В.Л. (2011) відзначає низький рівень фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України, що відповідає 1-3 балам Державної системи тестування фізичної підготовленості [1].

За даними дослідження «Молодь України-2015» оцінюючи свій стан здоров'я, лише 58% респондентів з числа української молоді сказали, що є практично здоровими. З числа опитаних 26% вважає, що ведуть повністю здоровий спосіб життя, 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, а 20% гадають, що їх спосіб життя нездоровий. Майже 26% опитаних зазначили, що жодного разу впродовж останніх 12 місяців руховою активністю чи спортом у вільний час не займалися [2]. Таким чином кожний четвертий респондент практично не цікавиться та не приділяє належної уваги власному здоров'ю.

Навчання на факультеті фізичного виховання і спорту автоматично не гарантує відмінний рівень здоров'я та високий рівень фізичної підготовки, а навпаки вимагає від

студента мобілізації фізичних та психічних ресурсів, які необхідні для успішної адаптації студента до умов навчання.

Систематичні заняття руховою активністю та спортом по різному впливають на функціональний стан систем організму. Під впливом цих занять, можна виділити зрушення двох типів: загальні, що відрізняють спортсменів від осіб, які не займаються руховою активністю та спортом і специфічні, що виявляють тісний зв'язок із конкретною спортивною спеціалізацією [6].

Доведено, що розвиток рухових якостей, у процесі занять певним видом спорту, сприяє розв'язанню соціально-обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до несприятливих екологічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму, підвищенню фізичної і розумової працездатності, покращенню фізичного стану [3,4,7].

Але, досягнення позитивних результатів та покращення фізичного стану при регулярних заняттях фізичними вправами можливо лише при дотриманні окремих умов, які виражаються у вигляді дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, поступового збільшення навантаження, індивідуалізації, комплексності впливу, оборотності тренувальних ефектів. На жаль, дані умови не завжди дотримуються і в першу чергу самими студентами, що веде до порушення тренувального процесу та позначається на їх фізичному стані.

З урахуванням викладеного виникає необхідність в отриманні вірогідних даних про фізичний стан студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження – визначити та проаналізувати фізичний стан студентів факультету фізичного виховання 1-4 років навчання.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**: 1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного стану студентів вищих навчальних закладах. 2. За результатами комплексного обстеження визначити фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної системи, фізичну працездатність, аеробну та анаеробну продуктивність, фізичну підготовленість та оцінити рівень фізичного стану студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання і спору.

Методи, організація досліджень. У дослідженні взяли участь 296 студентів чоловічої статі 1-4 курсів факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету віком від 17 до 21 років, які не мали обмежень рухової активності та підвищували рівень майстерності з обраного виду спорту. При обстеженні використано комплекс методів, а саме: метод антропометричних вимірювань, пульсометрія, сфігмоманометрія, методи визначення фізичної роботоздатності (PWC_{170}), максимального споживання кисню ($VO_{2\ max}$), потужності анаеробних алактатних ($ВАнТ_{10}$) та лактатних ($ВАнТ_{30}$) процесів енергозабезпечення, ємності анаеробної лактатної продуктивності організму (МКЗМР) та якісних параметрів фізичної підготовленості.

Для оцінки рівня фізичного стану також було використано індекс фізичного стану (ІФС) (Пирогова, 1983). Оцінку фізичного стану проводили за шкалою рівнів: низький (≤0,375); нижчий від середнього (0,376–0,525); середній (0,526–0,675); вищий від середнього (0,676–0,825); високий (≥0,826).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів обстеження фізичного розвитку студентів 1-4 курсів за показникам зросту вірогідно не відрізнялись. На думку дослідників [5], зріст тіла слугує одним з найбільш стабільних показників фізичного розвитку, тому що він меншою мірою, ніж інші антропометричні ознаки, залежить від впливу факторів середовища. На відміну від зросту маса тіла є досить лабільним показником, який порівняно швидко реагує і змінюється під впливом різних причин, але в наших дослідження даний показник також виявився стабільним.

При аналізі отриманих даних, середні величини абсолютного показника $VO_{2\ max}$ у студентів 1, 2 та 3 курсів суттєво не відрізняються. Значно вищі величини зареєстровано у студентів 4 курсу, у яких середня величина даного показника дорівнювала 3118,5±52,5 мл·хв$^{-1}$. Вірогідну різницю за середньою величиною показника $VO_{2\ max\ абс.}$ зареєстровано між студентами 1 та 4 років навчання, яка на 5,9% ($p<0,01$) виявилась вищою у старшокурсників. Відносно студентів другого року підготовки, ця різниця склала 5,4% ($p<0,05$). Середні величини показника $VO_{2\ max\ абс.}$ у студентів 3-4 років підготовки суттєво не відрізняються. При цьому на всіх курсах навчальної підготовки простежується тенденція до покращення абсолютного показника $VO_{2\ max}$.

Для оцінки рівня здоров'я, досить часто застосовується поняття "критичний рівень здоров'я", що характеризується відносною величиною $VO_{2\ max}$, яка для чоловіків становить 42,0 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$. Якщо орієнтуватися на дану величину, то за результатами наших досліджень аеробна продуктивність у студентів 1 та 4 курсів є вища "критичного рівня здоров'я", а у студентів 2 та 3 курсів близька до "критичного рівня здоров'я". Так, у студентів першого року підготовки даний показник становив 42,8±0,38 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$. У студентів 2-3 років він відповідно склав 41,4±0,60 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ та 41,7±0,92 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$, 4 року – 42,8±0,58 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$. Виходячи з отриманих даних слід відзначити, що за відносною величиною показника $VO_{2\ max}$ студенти 2 року навчання виявились більш вразливими до факторів зовнішнього середовища (спостерігається суттєве зниження відносного показника $VO_{2\ max}$ на 3,3% ($p<0,05$).

Найбільший приріст абсолютного показника $ВАнТ_{10}$, зареєстровано у студентів 3 року навчання, який виявився суттєво вищий на 10,7% ($p<0,01$) та 9,1% ($p<0,01$) ніж у студентів 1 та 2 курсу відповідно. Слід зазначити, що у випускників рівень потужності анаеробних алактатних процесів знижується. Так, у студентів 4 курсу абсолютний показник $ВАнТ_{10}$ нижчим на 9,1% ($p<0,01$), ніж у студентів 3 курсу. Між студентами 1-2, 1-4, 2-4 курсів вірогідної відмінності за показником $ВАнТ_{10\ абс.}$ не зареєстровано.

За відносним показником $ВАнТ_{10}$ найбільш роботоздатними в такому режимі фізичних навантажень виявились студенти 3 курсу. У них даний показник на 8,0%, 7,9%, 8,1% ($p<0,01$) відповідно є вищими ніж у студентів 1, 2, 4 курсів.

Результати дослідження ємності анаеробних лактатних процесів за абсолютною та відносною величиною показника МКЗМР вказують на низький рівень фізичної роботоздатності студентів 1-4 курсів до динамічної циклічної роботи максимальної потужності. При цьому, у студентів випускного курсу рівень анаеробної лактатної продуктивності виявився значно вищим. Так, у студентів 4 курсу величина показника МКЗМР на 8,2% ($p<0,05$) є вищою ніж у студентів 3 курсу. Між студентами 1-2, 1-3 та 2-3 курсів середні величини показника МКЗМР суттєво не відрізняються ($p>0,05$).

За відносною величиною показника МКЗМР найбільш адаптованими до максимальних фізичних навантажень, які виконуються у анаеробному лактатному режимі енергозабезпечення є студенти 4 курсу. При цьому, даний показник у них був вірогідно вищий у середньому на 10,4% ($p<0,01$) по відношенню до студентів 1, 2 та 3 курсів.

При аналізі отриманих показників якісних параметрів фізичної підготовленості встановлено, що у студентів 1-4 курсів, середні величини показників гнучкості та спритності упродовж навчання вірогідно не змінюються ($p>0,05$). Вірогідне покращення більшості досліджуваних показників фізичної підготовленості студентів зареєстровано впродовж перших 2 років навчання. Так, порівняно з першокурсниками, у студентів другого курсу середні величини показників швидкісної, силової динамічної, силової статичної та швидкісно-силової витривалості виявились вірогідно вищими відповідно на 1,5% ($p<0,01$), 16,2% ($p<0,001$), 10,4% ($p<0,01$) та 5% ($p<0,01$). У третьокурсників суттєво вищими виявились середні величини показників загальної витривалості та сили – на 7,0% ($p<0,01$) та

9,1% ($p<0,01$) відповідно. Середні величини показника вибухової сили вірогідно відрізнялась у студентів 1-4, 2-4, 3-4, курсів ($p<0,01$). Між студентами 3-4 курсів середні величини досліджуваних показників фізичної підготовленості вірогідно не відрізнялись, окрім показника вибухової сили.

Середній показник індексу фізичного стану студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання становить 0,673 ум. од., що відповідає середньому рівню. Слід відмітити, що не зареєстровано жодного студента з низьким рівнем фізичного стану. У 3% обстежених ІФС виявився нижче середнього рівня, у 47,7% – середнім, у 45,5% – вище середнього і лише у 3,8% – високим. Відсотковий розподіл студентів з різним рівнем фізичного стану та з урахуванням року навчання подано в табл. 1.

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання і спорту з різним рівнем фізичного стану

Курс	n	Індекс фізичного стану, %				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1	*70*	-	3,3	41,1	50	5,5
2	*80*	-	-	48,6	47,3	4
3	*64*	-	7,4	50	38,8	3,7
4	*82*	-	4,9	50,9	42,1	1,9

Як видно із таблиці, рівень фізичного стану у більшості обстежених студентів відповідає середньому та вище середньому рівню на всіх курсах навчання. При цьому у студентів другого року навчання не було зареєстровано показника ІФС з рівнем нижче середнього. Однак, необхідно зауважити, що з кожним наступним роком навчання кількість студентів з високим та вище середнім рівне фізичного стану знижується. Таку ситуацію можна пояснити тим, що згідно навчальних планів кількості практичних занять, які пов'язані з засвоєнням практичних навичок і передбачають високу рухову активність студента з кожним наступним курсом зменшується. Також, у студентів старших курсів реєструється зниження рухової активності у вільний час.

Висновки. В цілому структура навчального процесу у ВНЗ на факультеті фізичного виховання і спорту сприяє підтриманню студентами середнього (47,7%) та вище середнього (45,5%) рівнів фізичного стану, але з кожним наступним курсом навчання відсоток студентів з високим та вище середнім рівнями фізичного стану зменшується.

Кількість студентів фізичний стан яких за показником ІФС нижче середнього рівня коливається в межах від 3% (*на 1 курсі*) до 7,4% (*на 3 курсі*), а з високий рівень – в межах від 5,5% (на 1 *курсі*) до 1,9% (*на 4 курсі*).

За показниками фізичної роботоздатності та аеробної продуктивності організму у більшості студентів фізичний стан відповідає середньому рівню, а показник відносної величини $VO_{2\ max}$ перевищує "критичний рівень здоров'я" (*42,0 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$*). Анаеробна продуктивність студентів 1-4 курсів за показником ємності анаеробних лактатних процесів відповідала рівню нижче середнього.

Порівняно з першокурсниками, у студентів 2-4 курсів середні величини показників швидкісної, силової динамічної, силової статичної, швидкісно-силової та загальної витривалості, а також сили виявились вірогідно вищими.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження буде спрямовано на пошук шляхів підвищення рівня фізичний стан студентської молоді.

ЛІТЕТАРУРА

1. Волков В.Л. Контроль та оцінка розвитку фізичних здібностей, як основні елементи управління процесом особистісно-розвивального навчання студентів в системі фізичної

підготовки / Волков В.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –Харків: ХНПУ, 2011. – №1. – С. 24-28.

2. Волосевич І. Молодь України-2015 / І. Волосевич, С. Герасимчук, Т. Костюченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.prostir.ua/ (дата звернення 20.03.2017)

3. Драчук А. Порівняльна характерстика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ України / А. Драчук, В. Романенко, С. Гудима // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця: Планер, 2014. – Вип. 18. – С. 76-83.

4. Дух Т.І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т.І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2012. – №8. – С. 39-43.

5. Желєзний О. Морфофункціональний стан хворих з порушеннями опорно-рухового апарату / Железний О. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту – Львів: НВФ Українські технології, 2007. – Т.2. – С. 291-295.

6. Кучер Т.В. Характеристика фізичного стану студентів / Т.В. Кучер // Теорія та методика фізичного виховання. – К.: НУФВіСУ, 2012. – № 06. – С. 45-48.

7. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – С. 24–43.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМУ ЕТАПІ ЛІКУВАННЯ

Корчинський Володимир, Швидюк Ірина

Вінницький соціально-економічний інститут вищого навчального закладу відкритий міжнародний університет розвитку людини

Анотації:

У статті наведено узагальнені дані про розвиток посттравматичного стресового розладу у потерпілих після надзвичайних ситуацій та бойових дій. А також розроблено програму санаторно-курортної реабілітації при ПТРС, з використанням методів апаратної фітотерапії і фізичної реабілітації, бальнеотерапії, кліматотерапії.

PECULIARITIES OF PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER AT THE SANATORIUM-STAGE TREATMENT STAGE **Korchyns'kyy Volodymyr, Shvydyuk Iryna** The paper summarizes data on the development of posttraumatic stress disorder in victims after emergencies and fighting. A well designed program of sanatorium rehabilitation in PTRS using hardware methods of herbal medicine and physical rehabilitation, balneotherapy, climatotherapy.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ ЛЕЧЕНИЯ Корчинский Владимир, Швыдюк Ирина В статье приведены обобщенные данные о развитии посттравматического стрессового расстройства у пострадавших после чрезвычайных ситуаций и боевых действий. А также разработана программа санаторно-курортной реабилитации при ПТРС, с использованием методов аппаратной фитотерапии и физической реабилитации, бальнеотерапии, климатотерапии.

Ключові слова:

посттравматичний стресовий розлад (ПТРС), фізична реабілітація, санаторно-курортний етап лікування.

post-traumatic stress disorder (PTRS), physical rehabilitation, health resort treatment stage.

посттравматическое стрессовое расстройство (ПТРС), физическая реабилитация, санаторно-курортный этап лечения.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В сучасних умовах все більше громадян в тому або іншому ступені піддаються впливу екстремальних ситуацій, які викликають відповідні психічні порушення у вигляді відставлених або затяжних реакцій на стресові події. Однак наслідки дії цих психотравмуючих факторів не вичерпуються широким спектром можливих психічних порушень, в тому числі посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

Аналіз відомих факторів, які потенціюють розвиток ПТСР, засвідчує, що більшість з них присутні у нашому повсякденному житті. До найбільш вагомих з них слід віднести: психологічні травми, пов'язані із потенційним ризиком фізичного знищення, емоційним напруженням, втратою житла, роботи, звичного способу життя, військовими діями, терористичними актами.

На сьогодні проблема посттравматичних стресових розладів в Україні є надзвичайно актуальною. Це пов'язано із ситуацією, яка склалася на Сході України, що призвела до збройного конфлікту з величезною кількістю загиблих, поранених, заручників з числа військових та цивільного населення. Згодом учасники таких екстремальних подій починають страждати на психічні розлади та відчувати труднощі у процесі адаптації до мирного життя. Вони як правило, зустрічаються з нерозумінням, засудженням, складнощами в спілкуванні і професійному самовизначенні, з проблемами в сфері фінансів, освіти, створення або збереження сім'ї тощо. Тому виникає потреба у пошуку ефективних шляхів адаптації, соціально-психологічної та медичної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Посттравматичний стресовий розлад (скорочено ПТСР шифр F43.1 за МКХ-10) – це тяжкий психічний стан, який виникає в результаті одиничної або повторюваної психотравмуючої події (воєнних дій, природних або техногенних катастроф, серйозних нещасних випадків, спостережень за насильницькою смертю, роль жертви знущань, тероризму, сексуального насилля або іншого злочину).[3].

Хоча сучасні уявлення про посттравматичний стресовий розлад склалися остаточно до 1980 року, проте інформація про вплив травматичних переживань фіксувалася протягом століть [5].

Важливі дослідження щодо цього питання, пов'язані з Першою світовою війною (1914–1918), знаходимо в роботах E. Kraepelin (1916), який вперше описав травматичний невроз, що проявляється у вигляді тяжких психологічних переживань та розладів, що можуть залишитися назавжди та наростати з часом. Після Другої світової війни (1939–1945) Д.І. Панченко (1944) описував наслідкові реакції у ветеранів війни. Знову інтерес до цієї проблеми виник в останні десятиліття у зв'язку з новими військовими конфліктами, природними і техногенними катастрофами. Особливо тяжкі психологічні наслідки спостерігали після аварії на Чорнобильській атомній електростанції у 1986 р., та у 14% ліквідаторів аварії було діагностовано ПТРС, у 21% - окремі симптоми [5, 7].

Далі війна у В'єтнамі послужила потужним стимулом для досліджень американських психіатрів і психологів. У зв'язку з тим що психопатологічні та особистісні розлади не відповідали жодній із загальноприйнятих нозологічних форм, у 1980 р. M.J. Horowitz запропонував ввести поняття ПТСР. У подальшому запропоновані діагностичні критерії ПТСР, що увійшли до Діагностичної та статистичної настанови із психічних захворювань Американської асоціації психіатрів (DSM-III), а пізніше — у МКХ-10. ПТСР виникає як віддалена і затяжна реакція на стресову подію виключно загрозливого чи катастрофічного характеру, яка викликає загальний дистрес практично у кожної людини. ПТСР має дві особливості: психогенну природу розладу та нестерпну для пересічної людини тяжкість психогенії [5,8].

Загалом за статистичними даними, ПТРС розвивається у 25 – 80% осіб, що постраждали в результаті тих або інших надзвичайних подій. Вважається, що цей розлад виникає протягом життя в 1 – 3% усього населення земної кулі, а у 15% можуть виникати окремі його прояви[7].

Мета роботи. Визначити особливості та систематизувати наукові та практичні знання про природу, механізми виникнення і типові прояви посттравматичного стресового розладу та дослідити особливості фізичної реабілітації на санаторно-курортному етапі лікування.

Результати досліджень

Описано, як мінімум, чотири вектори хворобливих змін при ПТСР (І.А.Коваль, 2015):

1. Психобіологічні ефекти: надмірні вегетативні реакції на стимули, що нагадують про травму; надмірне збудження у відповідь на сильний, але нейтральний стимул (втрата здатності розмежовувати стимули).

2. Нейрогормональні ефекти: підвищення рівня катехоламінів (норадрена-лін); зниження рівня глюкокортикоїдів;зниження серотонінергічної активності, посилена опіоїдна відповідь на стимули, що нагадують про травму.

3. Нейроанатомічні ефекти: зменшення об'єму гіпокампу.

4. Нейрофізіологічні ефекти: активація мигдалевидного тіла (яке бере участь в оцінці емоційного значення отриманих стимулів) і кори зорової ділянки правої півкулі під час флеш-беків; зниження активності поля Брока під час флеш-беків (можливо, це пояснює, чому пацієнтам з ПТСР важко висловитися про переживання); виражена правопівкульна асиметрія.[10]

Відповідно до особливостей прояву і перебігу розрізняють три підвиди посттравматичних стресових розладів:

1. *Гострий ГІТСР,* що розвивається в терміни до трьох місяців (його не слід змішувати з гострим стресовим розладом який розвивається протягом одного місяця після критичного інциденту);

2. *Хронічний ПТСР*, що має тривалість більше трьох місяців;

3. Також виділяють *відтермінований ПТСР,* коли розлад виникає через шість і більше місяців після травматизації. Такий перебіг виникає після дії тригера, що сам по собі не мав спричинити розвиток ПТСР.

Клінічно виділяють окремі типи посттравматичного стресового розладу.

✓ *тривожний тип* - відрізняється частим виникненням невмотивованої тривоги, не тільки усвідомлюваною, але й відчутною тілесно; через це виникають часті зміни настрою, порушений сон: кошмари, безсоння; такі люди прагнуть до спілкування і це полегшує їх хворобливо-тривожний стан;

✓ *астенічний тип* - характеризується млявістю, слабкістю, апатичністю, нав'язливою байдужістю до свого життя і проблем оточуючих людей; власна неспроможність мучить, і це ще більше пригнічує; сон порушений інакше, ніж при тривожному типі посттравматичного стресового розладу: надовго виникає болісна дрімота, іноді весь день важко піднятися з ліжка, хворі цього типу згодні лікуватися, відгукуються на допомогу другів і близьких;

✓ *дисфоричний тип* - пацієнтам властива постійна дратівливість, агресивне невдоволення і похмурий настрій; вони уразливі, бувають активно мстиві, забіякуваті, потім можуть шкодувати про свою нестриманість або, навпаки, відчувати недовге задоволення; за допомогою не звертаються, уникають її, їх починають лікувати після того, як стає ясно, що протестна агресивність таких людей неадекватна реальності;

✓ *соматичний тип* – виникають масивні хвороботливі відчуття всередині тіла: в області серця, в шлунково-кишковому тракті, в голові; ці хворобливі симптоми з'являються, як правило, через 6 місяців після психотравмуючої події, тобто це відставлений варіант посттравматичного розладу; іпохондрична фіксація на цих симптомах і тривожне очікування їх посилення змушує хворого звертатися до лікарів, якщо у них не сформовані комплекси невіри в медицину і своєї приреченості [2].

У рамках посттравматичної патології більшість авторів виділяють основні симптоми:

✓ *повторні, нав'язливі спогади про події, які включають образи, думки чи відчуття* – травмуючи подія переживається знову і знову. Людина намагається забути про пережите, але спогади постійно виникають без будь яких зовнішніх стимулів. Виникає відчуття реальності

події. Вони можуть виникати наяву, відразу після пробудження зі сну, при інтоксикації (алкогольній, під дією ліків);

✓ *сновидіння про пережиту подію, які повторюються та викликають тривогу* – сни викликають глибокі переживання психотравмуючих подій з відчуттям їх реальності;

✓ *такі дії та відчуття, ніби психотравмуючі події відбуваються знову* – відчуття відновлення пережитого: ілюзії, галюцинації, дисоціативні епізоди. Можуть бути стани з розладами орієнтування, які тривають від декількох хвилин до декількох годин і навіть діб, людина наче знову стає учасником психотравмуючих подій;

✓ *значний психологічний дистрес під впливом зовнішніх та внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї.* В деяких випадках можуть виникати стани психоемоційного напруження чи гострого стресу при зіткненні з чимось, що нагадує про травмуючу подію;

✓ *фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх чи внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї* – при зіткненні з ситуацією, яка нагадує психотравмуючу, проявляються фізіологічні реакції: пітливість, оніміння кінцівок, відчуття слабкості, відчуття тиску в горлі тощо;

✓ *намагання уникнути думок, відчуттів чи розмов, пов'язаних із травмою* – спроби уникнути дій, місць, людей, які викликають спогади про травму. Людина наполегливо уникає всього, що нагадує про травму;

✓ *часткова чи повна амнезія важливих аспектів травми* – людина не може пригадати деяких епізодів того, що з нею відбувалося;

✓ *втрата інтересу до значущих раніше видів діяльності, чи участі в них* – людина стає байдужою до всього, чим раніше захоплювалася;

✓ *відчуття відгородженості від оточуючих* – виникає відчуття самотності навіть у колі родини, дітей, близьких і друзів;

✓ *звуження діапазону афективних реакцій* – знижений настрій, постійне незадоволення собою та оточуючими, роздратованість, апатія, втрата інтересу до оточуючої дійсності, зниження реагування на сенсорні подразники;

✓ *нездатність орієнтуватися на тривалу життєву перспективу* – формується коротка життєва перспектива, людина планує своє життя на короткий час, виникає відчуття «неперспективного майбутнього»;

✓ *ускладнення при засинанні та розлади тривалості сну* – нічні кошмари, боязнь заснути, сновидіння які відображають психотравмуючу ситуацію, нервове виснаження, тривожність, нездатність розслабитися, відчуття фізичного та душевного болю;

✓ *роздратованість та спалахи гніву* – в учасників бойових дій виникають бурхливі реакції агресії при найменших неочікуваних подіях, які нагадують травматичні ситуації бойових дій (різкі звуки, крики, шум). Людина стає конфліктною, в суперечках застосовує насилля;

✓ *труднощі при концентрації уваги* – людина не може зосередитися на чомусь, що необхідно пригадати. В деяких випадках концентрація уваги може бути достатньою, але тільки виникає стресовий фактор, як здатність зосереджуватися втрачається;

✓ *немотивована пильність* – людина стежить за всім, що відбувається, відчуваючи небезпеку. Але ця небезпека не зовнішня, а внутрішня, часто вона проявляється в постійній фізичній напрузі, готовності в будь-який момент відбити зовнішню, чи подолати внутрішню загрозу. Поведінка таких осіб відображає характер перенесеної психічної травми. Наприклад, учасники бойових дій часто відмовляються сідати спиною до дверей, вибирають місця з яких вони можуть спостерігати за всіма присутніми. Напруження не дозволяє особі розслабитися, відпочити, вимагає значних витрат енергії;

✓ *посилена реакція переляку* – незначний шум, стук призводить до того, що людина починає бігти, сильно кричати. Різні звуки, запахи чи ситуації можуть легко стимулювати у особи спогади про травмуючі події, відчуття безпомічності та незахищеності[3, 1].

Згідно із МКХ-10, для постановки діагнозу ПТСР пацієнт повинен відповідати наступним діагностичним критеріям:

1. Експозиція до стресової події або ситуації (короткотривалої або довготривалої) винятково загрозливою або катастрофічною за своєю природою. Постійне згадування або «повторне переживання» стресору через нав'язливі флеш-беки, яскраві спогади, рекурентні сновидіння або переживання дистресу під час експозиції до ситуацій, які асоціюються із стресором.

2. Уникнення ситуацій, що відносяться або асоціюються із стресовою подією.

Один із 2-х наступних пунктів:

- Неможливість відтворити у пам'яті частково або повністю деякі важливі аспекти, що стосуються періоду експозиції до стресору.
- Персистуючі симптоми підвищеної психологічної чутливості та збудження (що не були присутні до експозиції до травмуючої події), які проявляються як мінімум 2-ма пунктами із наступних:

✓ Труднощами у засинанні або нічними прокиданнями.
✓ Роздратованістю або спалахами гніву.
✓ Труднощами у концентрації уваги.
✓ Надмірна пильність.
✓ Перебільшені реакції переляку [2].

Для дослідження психологічної сфери рекомендовано включати опитувальники на виявлення індивідуально-типологічних особливостей (ІТО) особистості, особливостей мотиваційної сфери, актуального психічного стану, внутрішніх конфліктів, для чого можуть бути використані: опитувальник ІТО Собчик; особистісний опитувальник Айзенка (EPI); опитувальник формально динамічних властивостей індивідуальності В. М. Русалова; особистісний опитувальник СМОЛ, САН, тест вибору кольору (Люшера); рельєф психічного стану особистості, бесіда, опитувальники мотивації, шкала рівня реактивної й особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна), тест Ізарда, тест-опитуваник самовідношення В. В. Столі на, стрес- та копінг-стратегії Д. Амірхана, С. Фолкмана, С. Хофболла (SACS), Р. Лазаруса — С. Фолкмана, С. Нормана, Місісіпський опитувальник для бойового ПТСР. Заслуговує на увагу запропонований розробниками методичних рекомендацій апаратно-програмний комплекс «СПАС», який дозволяє дослідити сенсомоторні реакції, увагу, пам'ять, стійкість до впливу стресів, втому. Для оцінки функціонального стану організму пропонується використовувати показники адаптаційного потенціалу та індексу Кердо, для чого проводиться реєстрація основних антропометричних параметрів та параметрів діяльності кардіореспіраторної системи [4].

Золотим стандартом у діагностиці ПТСР є шкала CAPS (Clinical- administered PSTD Scale, CAPS).У зв'язку із випуском нової редакції DSM актуальним є CAPS-5, що складається із 30 структурованих питань, які можуть використовуватись для: постановки діагнозу ПТСР, виявлення ПТСР протягом життя, оцінки симптомів ПТСР протягом останнього тижня. На додачу до оцінки 20-ти симптомів (згідно із DSM-5), питання у шкалі направлені на виявлення суб'єктивного дистресу, тривалості симптомів, їх впливу на соціальне та трудове функціонування, покращення в симптоматиці від часу минулої оцінки симптомів, тяжкості розладу та уточнення дисоціативного типу (деперсоналізація та дереалізація) [3].

При проведенні реабілітація в санаторно-курортних умовах основна увага приділяється відновленню нормального фізичного стану пацієнтів. Проте, у хворих на посттравматичний стресовий розлад, не менш важливе , а в багатьох випадках і основне місце, займають

психологічні моменти реабілітації – ставлення пацієнта до своєї хвороби, зміни психоемоційного стону, здатність повернути собі радість життя [6].

При складанні реабілітаційних програм слід дотримуватись наступних принципів:

✓ показаними для санаторно-курортної реабілітації є різні форми посттравматичних стресових розладів та порушення адаптації (поза гострим періодом);

✓ консультації невропатолога, кардіолога, гастроентеролога (за показаннями);

✓ обов'язковий нагляд клінічного психолога (діагностика психічних розладів на підставі опитувальників та шкал — розширений та експресваріанти);

✓ загальновизнаних у санаторно-курортному лікуванні принципів — тобто послідовність, сумісність, комплексність, адекватність та інші;

✓ раціональне планування лікувального процесу, створення сприятливого режиму дня;

✓ гармонійне поєднання процедур (бальнеотерапія,методи фізіотерапії, дієтотерапія, ЛФК, масаж, психологічна корекція) на підставі виявлених особливостей перебігу захворювання;

✓ застосування задля психокорекції методів психотерапії та медичної реабілітації — природних та преформованих фізичних факторів, методів апаратної фізіотерапії та фізичної реабілітації, бальнеотерапії тощо згідно провідного клінічного синдрому [7,1].

Використовуючи вище наведенні принципи було складено програму санаторно-курортної реабілітації ПТРС.

Санаторний режим: I— II.

Дієта № 15.

Кліматотерапія: I режим, аеротерапія, повітряні ванни, сонячні ванни тільки в тоні розсіяної радіації; таласотерапія, геліотерапія, спелсотерашя.

Руховий режим: тренувальний; щадний або шадно-тренувальний в залежності від супутніх захворювань, травм, поранень.

Засоби фізичної реабілітації: лікувальна фізкультура (групова, малогрупова або індивідуальна); лікувальна дозована ходьба (при тренувальному режимі на відстань до 5 км, при щадно-тренувальному на відстань до 3,5 км впродовж 1 — 1,5 годин, доводячи до 4 км); нордична лікувальна ходьба, стреслімітуюча гімнастика; масаж комірцевої зони (інші види масажу); гідрокінезотерапія.

Апаратна фізіотерапія. Методи: *седативні:* транскраніальна електроаналгезія низькочастотна; електросон або електрофорез брому з 2 — 5 % розчину натрію (калію) броміду методом електросну; діадинамічні струми на ділянку проекції верхніх шийних сипатичних вузлів; СМТ на ділянку проекції верхніх шийних симпатичних вузлів або паравертебрально на ділянку проекції шийних-верхньогрудних сегментів хребта (C_4—Д,); дарсонвалізація волосистої частини голови й комірцевої зони; ультратонотерапія шийно-комірцевої зони; лазерорефлексотерапія; надвенне опромінення інфрачервоним лазерним випромінюванням; УФО комірцевої зони в еритемних дозах; аерофітотерапія ефірними маслами лаванди, меліси; ІНФІТА-терапія за седативною схемою; *при наявності розладу у емоційно-вольовій сфері:* електросон або електрофорез брому з 2 — 5 % розчину натрію (калію) броміду методом електросну; трансорбітальний або ендоназальний електрофорез брому з 2-5% розчину натрію (калію) броміду; анодна гальванізація комірцевої зони (комір по Щер-баку); ІНФІТА-терапія за седативною схемою; фототерапія білим світлом; лазерорефлексотерапія; *при порушеннях сну:* транскраніальна електроаналгезія низькочастотна; ІНФІТА-терапія за седативною схемою; анодна гальванізація комірцевої зони (комір по Щербаку); трансорбітальний або ендоназальний електрофорез брому з 2–5% розчину назрію (калію) броміду; голкорефлексотерапія; лазерорефлексотерапія; ультратонотерапія шийно-комірцевої зони; дарсонвалізація волосистої частини голови та комірцевої зони; *при вегетативних розладах за типом гіперсимпатикотонії:* надвенне опромінення інфрачервоним лазерним випромінюванням; УФО зони каротид в суберитемних дозах; аерофітотерапія ефірними маслами лаванди, меліси, сосни, евкаліпту; лазерорефлексотерапія; *при вегетативних розладах за типом гіпосимпатикотомії:* УФО поперекової зони в суберитемних дозах; надвенне опромінення інфрачервоним лазер-ним випромінюванням; СМТ на ділянку проекції верхніх шийних симпатичних вузлів або

паравертебрально на ділянку проекції шийних-верхньогрудних сегментів хребта (C_4—L_2); діадинамічні струми на ділянку проекції верхніх шийних симпатичних вузлів; аерофітотерапія ефірними маслами апельсину, лимону, розмарину; лазерорефлексотерапія; *при депресивному синдромі:* неселективна хромотерапія; електрофорез 2% кофеїну, 5 % літію ендоназально; аерофітотерапія тонізуючими препаратами (ефірними маслами гвоздики, жасмину, ірису, лаванди, лавру, розмарину, полину, горобини, смородини, шавлії тощо).

Бальнеотерапія: *процедури седативної та релаксаційної дії:* хвойні, шавлійні, сінні, йодобромні, кисневі та азотні ванни температурою 35 — 36 °С, скипидарні ванни з жовтого розчину температурою 37 °С; хлоридні натрієві, ропні, йодобромні, бішофітні, радонові загальні ванни температурою 35 — 37 °С, сульфідні температурою 34,—35°С, лікувальне плавання; *процедури стимулюючої дії:* тонізуючі водні процедури: дощовий, циркулярний, струменевий та висхідний душі, підводний душ-масаж; стимулюючі загальні ванни: перлинні, вуглекислі (35 — 37 °С), сульфідні ванни (34 — 35 °С) та скипидарні ванни з білої емульсії (37 — 38 °С).

Внутрішній прийом мінеральних вод у загальноприйнятих дозуваннях, тривалість лікування 30 днів.

Голкорефлексотерапія.

Психотерапія.

Психологічна корекція.

Арт-терапія індивідуальна малогрупова, групова.

Психорелаксуюча гімнастика (вправи на зняття нервово-м’язового напруження).

Висновки. Раціональне планування лікувального процесу, гармонійне поєднання процедур на підставі виявлених особливостей перебігу ПТРС разом із загальнооздоровчою дією курортних факторів, створення належного режиму дня — ось реальні кроки до швидкої медико-соціальної реадаптації пацієнта, відновлення психологічної надійності та позитивної мотивації значної кількості постраждалих від надзвичайних станів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивчені психологічних і клінічних проявів ПТРС, та застосування диференційованих програм фізичної реабілітації з урахуванням патогенетичних механізмів дії лікувальних факторів.

Список використаної літературних джерел

1. Алещенко В.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: Навчальний посібник / В.І. Алещенко, О.Ф. Хміляр. – Харків, ХУПС. – 2005. – 84 с.

2. Бабова К.Д., І.Я. Пінчук, В.В. Стеблюка..«Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових діях. Посттравматичний стресовий розлад.» -- Одеса--2015 ст.36-40; 49-50;52-54.

3. Гурова О.С. Психологические особенности субъективных представлений о жизненных перспективах участников локальных войн: Автореф. дис. … канд. Психол. Наук.—Барнаул, 2004.

4. Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике / [ред. С. Ю. Циркин]. – К.: Факт, 1999. – 272 с.

5. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ирина Германовна Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

6. Михайлов Б.В., Сердюк А.И., Федак Б.С. Психотерапия в курортологии.—Харків -- 2012 ст. 322.

7. Науково практичний журнал. Медицина, реабілітація, курортологія, фізіотерапія. №3-4(83-84) – Одеса-- 2015. Ст.39; 43; 49;

8. Ромек В.Г. и соавт., -- Харків--2005; Jakupcak M. et al., 2007). Vasterling J.J. et al., 2002

9. Пограничные нервно-психические нарушения у ветеранов войны в Афганистане: Методические рекомендации // Цыганков Б.Д., Белкин А.И., Веткина В.А. и др. – М., 1992 – 16 с.

10. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы. / Н.В.Тарабрина, Е.О. Лазебная // Психологический журнал. – 1992. – Т.13. – №2. – с. 14-26.

МОНІТОРИНГ СТАНУ КОМПЕНСАТОРНО-ПРИСТОСУВАЛЬНИХ МЕХАНІЗМІВ КИСНЕВОТРАНСПОРТНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ

Крижанівська Оксана, Бублик Сергій
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Анотації:
Представлені результати дослідження стану кисневотранспортної системи в осіб юнацького віку в умовах дозованого фізичного навантаження. В дослідженні приймало участь 44 студента: дівчат – 26, хлопців – 18, які займалися в основній групі. В дослідженні використовували тредміл, пульсоксиметр, спірометр. Встановлено, що найчастіше розлади адаптації виявлялися в студентів, котрі раніше недостатньо займалися фізичними вправами в школі. Відмічено зниження здатності кардіореспіраторної системи підтримувати належне кисневе забезпечення організму в умовах стрес-тесту. Чого не виявлялося в студентів, які в школі додатково відвідували спортивні секції. Тредміл-тест, є ідеальним способом виявлення стану прихованої дезадаптації кардіореспіраторної системи в юнацькому віці. Студенти зі зниженою толерантністю до фізичних навантажень потребують окремої програми фізичної підготовки, динамічного контролю з боку викладачів і при необхідності додаткового медичного обстеження.

MONITORING OF THE STATUS COMPENSATOR-ADAPTIVE MECHANISMS OF THE OXYGEN-TRANSPORT SYSTEM OF STUDENT YOUTH IN PHYSICAL LOADS Kryzhanivs'ka Oksana, Bublyk Serhiy In this clinical study evaluated the state of the oxygen system in boys and girls of adolescence in terms of the stress test. Took part in the study, 44 student: girls – 26, boys – 18 who engaged in physical activity in the intervention group. The study used tredmil, pulseoximeter, spirometer. It was established that most disorders of adaptation manifested in students who have low exercise tolerance – 8,45 ± 0,52 METS and 7,92 ± 0,60 METS, respectively, in boys and girls that are not engaged in physical activity at school, as compared with 11,73 ± 0,63 METS and 11,07 ± 0,69 METS obtained from girls and guys are still in school involved in sports clubs. It is noted that the group of students with low exercise tolerance occurs early hemodynamic response to stress load decline in SpO2, and 50% of girls and 37.5% boys deterioration of some parameters of pulmonary ventilation after termination of the stress test. What is manifested in the students who attended the school in addition sporting activities. Conclusions: tredmil test is an ideal way to detect the state of the cardiorespiratory system maladjustment in adolescence. Students with low tolerance to physical activity requiring specific program of physical fitness, dynamic control on the part of teachers and if necessary additional medical examination.

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ КОМПЕНСАТОРНЫЕ-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ КИСЛОРОДНО-ТРАНСПОРТНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ
Крыжановская Оксана, Бублик Сергей Представлены результаты исследования состояния кислороднотранспортной системы у лиц юношеского возраста в условиях дозированной физической нагрузки. В исследовании принимало участие 44 студента: девушек – 26, ребят – 18, которые занимались в основной группе. В исследовании использовали тредмил, пульсоксиметр, спирометр. Установлено, что чаще всего расстройства адаптации оказывались у студентов, которые ранее недостаточно занимались физическими упражнениями в школе. Отмечено снижение способности кардиореспираторной системы поддерживать должное кислородное обеспечение организма в условиях стресс-теста. Чего не оказывалось у студентов, которые в школе дополнительно посещали спортивные секции. Тредмил-тест, является идеальным способом выявления состояния скрытой дезадаптации кардиореспираторной системы в юношеском возрасте. Студенты с пониженной толерантностью к физическим нагрузкам требуют отдельной программы физической подготовки, динамического контроля со стороны преподавателей и при необходимости дополнительного медицинского обследования.

Ключові слова:
адаптація, молоді люди, тредміл, кисневотранспортна система.

adaptation, young people tredmil, oxygen system.

адаптация, молодые люди, тредмил, кислороднотранспортной система.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень. Ефективна адаптація в організмі людини є основою здоров’я і високопродуктивної діяльності [8]. Однак аналіз нинішнього стану пристосовних реакцій в юнацькому віці свідчить про наявність дезадаптації до психофізичних напружень майже в 90 % молодих людей [2]. Дезадаптація в юнацькому віці, це частіше наслідок неадекватних механізмів пристосування людини до фізичного та

психоемоційного впливу, які супроводжуються швидким втомленням, зниженням працездатності, розладами якості життя, формуванням функціональних захворювань на тлі нейроендокринної дисфункції [4, 7]. Велике значення в формуванні та посиленні стану дезадаптації в молодому віці відіграють, так званні критичні періоди життя – ендокринна перебудова, спадковість, зміна умов і місця проживання, особливості навчання і праці, перенесенні захворювання [1, 3]. Крім того, серед молоді достатньо поширене куріння, вживання алкогольних напоїв, гіподинамія.

В той же час систематичні заняття фізичними вправами не стають звичною нормою для більшості молодих людей. Лише кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчого спрямування. Встановлено, що в Україні за період навчання в загальноосвітніх навчальних закладах школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я [1, 8].

За таких умов на заняттях із фізичного виховання виникає необхідність поділу учнів і студентів на групи за станом здоров'я – спеціальні медичні, підготовчі, основні. Остання група за станом адаптації є також досить неоднорідною. В більшості випадків рівень толерантності до фізичного навантаження, стан кисневотранспортної системи в цих студентів достатньо не вивчається як перед початком навчального року, так і під час проведення занять з фізичного виховання [3, 4]. Тому представляє інтерес вивчення стану кисневотранспортної системи в студентів першого курсу, які мають різний ступінь попередньої фізичної підготовки.

Представлені результати дослідження є фрагментом комплексної роботи "Статевий диморфізм в механізмах адаптації до стресорних навантажень в юнацькому віці під час спортивно-оздоровчих занять", державний реєстраційний номер 0113U002431.

Мета дослідження. Дослідити стан кисневотранспортної системи в хлопців і дівчат юнацького віку в умовах стрес-тесту.

Матеріал і методи дослідження. В процесі дослідження було обстежено 44 студента першого курсу, віком 17-18 років, серед яких було 18 хлопців і 26 дівчат. Всі обстежувані були поділенні на групи: 1 і 2 групи – 12 дівчат і 9 хлопців, відповідно, які до вступу в університет регулярно не займалися фізичним вихованням; 3 група – 13 дівчат, які займалися баскетболом (n=8), від 1 до 2 років; 4 група – 10 хлопців, які займалися бігом і грали в футбол, від 1 до 3 років.

Для виконання стрес-навантаження застосовували тредміл (Biomedical Systhems), за протоколом Брюса, з ступінчато-зростаючою потужністю, тривалістю одного ступеня 3 хв, кут нахилу змінювався кожні 3 хв. (підйом на 5 см відносно медіани доріжки, відповідав 5 % (2,5°), до досягнення субмаксимальної частоти серцевих скорочень. Толерантність до навантаження оцінювали в METах (1 MET = 3,5 мл O_2/кг/хв). Під час стрес-тесту визначалася максимальна аеробна потужність (max VO2, ml/kg/min) за допомогою програмного забезпечення тредмілу. Також оцінювали показники гемодинаміки: частоту серцевих скорочень (ЧСС), систолічний артеріальний тиск (САТ), діастолічний артеріальний тиск (ДАТ) в умовах стрес-тесту [5].

Під час тредміл-тесту в студентів контролювали суб'єктивну реакцію, показники частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), зміни на ЕКГ. Також в умовах навантаження і в відновний період оцінювали вміст оксигемоглобіну в артеріальній крові (SpO2) за допомогою пульсоксиметра (ЮТАСОКСИ-201). Перед навантаженням і після завершення тредміл-тесту визначали форсовану життєву ємкість легень (ФЖЄЛ) та об'єм форсованого видиху за 1 сек (ОФВ1) на портативному цифровому спірометрі (Мінітест).

Для оцінки ступеня вірогідності результатів дослідження застосовували варіаційно-статистичний метод аналізу отриманих результатів із використанням пакета статистичних програм Statistica v. 6.1 (США).

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження встановлено зниження толерантності до фізичного навантаження в дівчат і хлопців 1-ї і 2-ї групи, відповідно, на 27,96±2,05 % і на 28,46±1,37 % ($p<0,05$), в порівнянні з результатами отриманими в студентів 3-ї і 4-ї групи (табл. 1).

Таблиця 1

Стан гемодинамічного та кисневого забезпечення дозованого фізичного навантаження в молодих людей юнацького віку

Досліджуванні показники	Не треновані студенти		Треновані студенти	
	1 група (дівчата)	2 група (хлопці)	3 група (дівчата)	4 група (хлопці)
приріст ЧСС (%)	87,0±2,15	75,0±3,34	82,5±1,67	85,33±2,72
вих САТ, мм рт.ст.	115,83±1,46	115,0±2,63	112,75±2,10	128,4±3,06
вих ДАТ, мм рт.ст.	66,67±1,83	70,0±2,80	65,0±1,72	80,0±2,34
макс САТ, мм рт.ст.	146,67±2,05	140,0±3,11	155,0±2,23	137,0±3,12
макс ДАТ, мм рт.ст.	88,33±1,16	85,0±2,18	82,67±0,85	71,18±1,15
макс МЕТ	8,45±0,52	7,92±0,60	11,73±0,63	11,07±0,69
макс VO2,(мл/кг/хв)	29,65±1,19	24,3±1,56	39,28±2,04	37,17±2,38
SpO2, % (стрес-тест)	94,5±1,10	97,8±1,42	95,2±0,88	98,3±1,36

Наростаюче за інтенсивністю фізичне навантаження супроводжувалося збільшенням потреб тканин організму в кисні. Однак максимальна VO2 серед студентів 1-ї і 2-ї груп була нижчою на 24,52±1,83 % і 34,62±2,66 % ($p<0,05$), відповідно до показників отриманих у студентів 3-ї і 4-ї груп. Це свідчить про те, що «кисневе виснаження» швидше виникає у хлопців і дівчат, які мали нижчу фізичною підготовку раніше, під час навчання в школі. Виявлені зміни супроводжувалися відповідною гемодинамічною реакцією.

Встановлено, що в тренованих юнаків (4 група) приріст ЧСС в умовах стрес-теста перевищував на 13,77±2,52% показники приросту отримані в групі 2 хлопців, які не треновані. Серед дівчат, що займалися в спортивних секціях (3 група), приріст ЧСС в умовах стрес-тесту на 15,17±2,34% ($p<0, 05$) перевищував показники отриманні в дівчат 1-ї групи. Зміна ЧСС супроводжувалася змінами показників АТ. Так у нетренованих дівчат приріст САТ становив (26,63±3,12) %, у хлопців дещо менше – (21,72±2,65) %. У тренованих дівчат приріст САТ становив (37,47±3,36) %, в той же час у хлопців, цей показник був дещо нижчий – (30,1±2,48) %. Таким чином результати приросту САТ серед тренованої молоді достовірно перевищували показники приросту отриманні в 1-й і 2-й групах студентів($p<0,05$).

При цьому, реакція ДАТ у студентів 3-ї і 4-ї групи на висоті стрес-тесту була на 6,41 % ($p<0,05$) і 13,56 % ($p<0,05$) меншою, від результатів приросту отриманих в студентів 1-ї і 2-ї групи, відповідно.

Подібна динаміка АТ може свідчити, що в тренованих студентів в умовах навантаження виявляється кращий стан серцевого викиду і периферичного кровообігу [6].

Дослідження насиченості крові киснем перед навантаженням, виявили низькі вихідні показники SpO2: 95,6±1,17% і 96,3±1,53%, відповідно, в 5 дівчат (41,67 %) і 3 хлопців (37,5 %) 1-ї та 2-ї групи. Серед тренованих хлопців (n=13), тільки в двох із них (15,32 %) відмічалося зниження вихідного рівня SpO2 до 96,0 %. У 8-ми дівчат 1-ї групи на 6-9 хв навантаження відмічалося зниження показників SpO2 до 91,48±2,06%, а на 12 хв навантаження, зниження SpO2 відмічалося в 5-х дівчат – 95,36±1,57%. У 4-х студентів із 2-ї групи на 4-7 хв навантаження виявлялися транзиторні зниження показників SpO2 до 94,62±1,44%. Серед дівчат і хлопців, які займалися в спортивних секціях при виконі тредміл-тесту показники SpO2, не зазнали стабільних і достовірних змін.

Проведена спірометрія виявила знижені показники вихідної ФЖЄЛ (2,84±0,22л) у 6-х дівчат (50 %) 1-ї групи, і в 3-х хлопців (37,5 %) 2-ї групи, відносно належної величини (3,47±0,31л). Аналогічні дані (2,86±0,14л) виявили після припинення фізичного навантаження на 1-3 хв у 8-ми дівчат (66,67 %) 1-ї групи і в 4-х хлопців (50 %) – 2-ї групи. В той же час у студентів 3-ї і 4-ї групи вихідні показники ФЖЄЛ (3,46±0,28) л, як і через 1-2 хв. після припинення фізичного навантаження трималися в межах очікуваної норми (3,34±0,22) л ($p>0,5$). Серед представників 1-ї і 2-ї груп, показники ОФВ1, були помірно зниженими тільки в 4-х студентів (2,86±0,19л). Серед дівчат і хлопців 3-ї і 4-ї групи, показники ОФВ1 не зазнали достовірних змін.

Таким чином, серед студентів із недостатньою фізичною підготовкою під час навчання в школі, виявлені зміни показників спірометрії, що свідчить про наявність у них респіраторних порушень за рестриктивним типом. Це може бути пов’язано з обмеженням глибини вдиху, зниженням еластичності дихальних м’язів, розладами вегетативної регуляції [7].

Проведеними дослідженнями було встановлено, що в студентів із зниженою толерантністю до фізичного навантаження, кардіореспіраторна система не здатна тривалий час збільшувати подачу кисню до працюючих скелетних та дихальних м’язів. Крім того, нетреновані м’язи мають меншу кількість мітохондрій, що також обмежує енергоутворення і відповідно рівень толерантності до фізичних навантажень [9].

Встановлено, що знижена толерантність до фізичного навантаження серед хлопців і дівчат, супроводжувалася недостатнім гемодинамічним забезпеченням стрес-тесту, зменшенням максимальної аеробної потужності [6, 7]. Зниження SpO2 відмічалося в частини цих молодих людей в стані спокою, під час навантаження і в перші хвилини після припинення тредміл-тесту, отриманні зміни супроводжувалися зниженням показників переважно ФЖЄЛ. В той же час серед студентів, які до поступу в ВНЗ, регулярно займалися в спортивних секціях, не виявлено значних відхилень з боку кисневотранспортної системи в умовах навантаження. Це підтверджує значення систематичних тренувань в підвищені ефективності мітохондріального дихання, метаболічної адаптації в формуванні витривалості в юнацькому віці [10]. Саме метаболічна відповідь на фізичне навантаження детермінується переважно постачанням кисню до працюючих м’язів, яка в частини студентів першого курсу, що займаються фізкультурою в основній групі знаходиться в неналежному стані.

Проведене дослідження підтверджує раніше існуючі результати, про низьку ефективність фізичної підготовки випускників шкіл [2, 8]. Таким чином застосування навантажувальних тестів, особливо тредміла, змінює гомеостаз кардіореспіраторної системи, кисневого забезпечення, провокує патофізіологічні механізми, виявляє скриті або важко доступні до виявлення в молодому віці патологічні зміни, стан дезадаптації тощо. Також тредміл-тест дозволяє визначити стан тренованості, компенсаторні можливості серцево-судинної і респіраторної систем в процесі спортивно-оздоровчих занять. В основі перебудови всіх органів і систем організму лежать загальнобіологічні принципи, знання яких є необхідною умовою для їх правильною оцінки і при потребі корекції.

Висновки:

1. Для оцінки стану компенсаторно-пристосувальних механізмів кардіореспіраторної системи в юнацькому віці, ідеальним методом діагностики є тредміл-тест.

2. На заняттях з фізичного виховання студенти основної групи представляють собою гетерогенну групу за станом адаптації до фізичних навантажень, що слід враховувати під час проведення спортивно-оздоровчих занять.

3. Зниження адаптаційних резервів у частини студентів основної групи пов’язано з нездатністю кардіореспіраторної системи тривалий час забезпечувати належну оксигенацію

працюючих скелетних та дихальних м'язів для забезпечення їх енергетичних потреб, що частково є наслідком недостатньої фізичної підготовки в домашніх умовах, в школі.

4. Студенти основної групи зі зниженою толерантністю до фізичних навантажень потребують окремої програми фізичної підготовки, динамічного контролю з боку викладачів і при необхідності додаткового медичного обстеження.

Перспектива подальших досліджень буде спрямована на вивчення впливу спортивно-оздоровчих тренувань на біохімічні механізми метаболічної адаптації.

Література

1. Андрєєва О. В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / О. В. Андрєєва, О. М. Саїнчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2 – С. 3 – 8.

2. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3 – 9.

3. Бурдюкова Е. В. Механизмы дезадаптации учащихся в общеобразовательных школах Москвы к физической нагрузке / Е. В. Бурдюкова, Д. А. Пустовалов, А. Н. Оранская // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2012. – Т. 153, № 4. – С. 414 – 416.

4. Конник Г. А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г. А. Конник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х.: ХГАД, 2009. – № 4. – С. 68–73.

5. Лопатин Ю. М. Пробы с физической нагрузкой (велоэргометрия, тредмил-тест): научно-практические рекомендации / Ю. М. Лопатин, А. К. Пром. – Волгоград, 2003. – 68 с.

6. Морман Д. Физиология сердечно-сосудистой системы / Д. Морман, Л. Хеллер. – СПб: "Питер", 2000. – 256 с.

7. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

8. Постанова Верховної Ради України від 3 лютого 2011 року № 2992-VI Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні "Молодь за здоровий спосіб життя" / Відомості Верховної Ради України. – 2011. – № 24. – С. 173.

9. Харгривс М. Метаболизм в процессе физической деятельности / М. Харгривс. – 1998. – Київ, Олімпійська література. – 287 с.

10. Hoppeler H. Plasticity of skeletal muscle mitochondria: structure and function / H. Hoppeler, M. Fluck // Med. Sci. Sports Exerc. – 2003. – Vol. 35. – P. 95–104.

МЕТАБОЛІЧНИЙ СИНДРОМ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ІНСУЛЬТУ: АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Крук Богдан, Баришок Тетяна, Грицай Марія

Львівський державний університет фізичної культури

Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія

Класичний приватний університет

Анотації:

У статті розглянуто проблему метаболічного синдрому, як фактору ризику інсульту та інших судинних катастроф. Наведено результати аналізу останніх досліджень та публікацій, присвячених пошуку ризиків інсульту. Отримані дані свідчать про високий ризик інсульту у пацієнтів, що мають метаболічний синдром в анамнезі. Встановлено, що найбільшу кореляцію з кардіоваскулярними катастрофами серед компонентів метаболічного синдрому має підвищений артеріальний тиск у порівнянні із

METABOLIC SYNDROME IS A STROKE RISK FACTOR: ANALYSIS OF RESEARCH AND PUBLICATIONS Kruk Bogdan, Baryshok Tatiana, Hrytsai Mariia In the article the problem of metabolic syndrome as a risk factor for stroke and other cardiovascular disease are discussed. The analysis of recent research and publications devoted to the risk of stroke was made. Results of analysis indicate a high risk of stroke in patients who have metabolic syndrome in history. It was found that hypertension among the numbers of metabolic syndrome components has the most hazardous risk factors for

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ КАК ФАКТОР РИСКА ИНСУЛЬТА: АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ Крук Богдан, Баришок Татьяна, Грицай Мария В статье рассмотрена проблема метаболического синдрома, как фактора риска инсульта и других сосудистых катастроф. Проведен анализ последних исследований и публикаций, посвященных поиску рисков инсульта. Полученные результаты свидетельствуют о высоком риске инсульта у пациентов, имеющих

підвищенням індексу маси тіла та ожирінням.	cardiovascular disease, unlike high body mass index and obesity.	метаболический синдром в анамнезе. Установлено, что самую высокую корреляцию с сердечно-сосудистыми катастрофами среди компонентов метаболического синдрома имеет повышенное артериальное давление, в отличие от повышенного индекса массы тела и ожирения.

Ключові слова:		
метаболічний синдром, інсульт, артеріальний тиск, ризик, дослідження.	metabolic syndrome, stroke, blood pressure, risk, research.	метаболический синдром, инсульт, артериальное давление, риск, исследования.

Постановка проблеми. Інсульт є другою провідною причиною смерті в світі. Інсульт відбувається, коли потік крові зупиняється, і це призводить до зниження постачання киснем нейронів в головному мозку. Ризик виникнення інсульту збільшується з віком, але будь-яка особа в будь-якому віці може постраждати від інсульту. Інсульт є основним фактором ризику розвитку судинної деменції і хвороби Альцгеймера.

Однією з найважливіших передумов первинної профілактики судинних катастроф є виявлення осіб, що мають чинники ризику, та зменшення або усунення їх впливу на організм людини, шляхом проведення певних лікувальних чи профілактичних заходів [1].

Ризик інсульту можна контролювати за допомогою впливу на деякі фактори ризику, до яких відносяться: харчування, показники функціонального стану серцево-судинної системи, рівень рухової активності, шкідливі звички, діабет, ожиріння або метаболічний синдром.

Метаболічний синдром (МС) характеризують як комплекс компонентів, що пов'язані між собою і можуть бути наявні або відсутні в кожному окремому випадку, але будь-який із них може бути фактором ризику серцево-судинних захворювань. До окремих складових МС відносяться: ожиріння, інсулінорезистентність, артеріальна гіпертензія, гіперглікемія, гіпертригліцеридемія, зниження антиатерогенних ліпопротеїдів високої щільності, наявність прозапального та протромбогенного фону [1,2].

Згідно сучасного погляду на проблему боротьби із судинними захворюваннями та їх ускладненнями першочерговим вважається первинна та вторинна профілактика. Дана стратегія передбачає раннє виявлення факторів ризику, боротьбу з ними, а також мінімізацію перешкод на шляху до впровадження сучасних клінічних стандартів. МС, завдяки своєму негативному характеру стосовно атерогенного прогнозу, привертає до себе увагу науковців та практикуючих фахівців галузі охорони здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом все більше досліджень присвячується пошуку найбільших вагомих факторів ризику та засобів профілактики судинних катастроф, що займають перше місце серед причин смертності населення планети. Науковці США порівняли статистику інсульту у періодах 1995-1999 та 2010-2014 років, та встановили, що захворюваність на інсульт у віці 35-39 років збільшилася у 2,5 рази, подвоїлася у віці 40-44 роки та зросла на 68% у осіб віком 45-54 роки, тоді як у людей старше 55 років розповсюдженість інсульту знизилася [3]. Цей факт доводить необхідність пошуку причин та засобів профілактики інсульту у осіб зрілого віку.

Згідно рекомендацій 2013 року Європейської асоціації з артеріальної гіпертензії та Європейської кардіологічної асоціації, наявність у пацієнтів цукрового діабету є фактором високого ризику кардіоваскулярних катастроф. Вважається, що збільшення змісту в крові холестерину липопротеїдів низької щільності на 1 ммоль/л збільшує цей ризик на 57% [2].

Як наголошують українські вчені [2], в результаті впровадження в Україні Національних програм з лікування та профілактики артеріальної гіпертензії підвищився рівень виявлення АГ серед населення, проте доля пацієнтів, що отримують

антигіпертензивну терапію з ефективним контролем лише 14%, що нажаль не зменшує ризик інсульту.

Слід зауважити, що саме метаболічний синдром являє собою кластер поширених патологій: абдомінальне ожиріння, пов'язане з надлишком вісцерального жиру, резистентність до інсуліну, дисліпідемію та гіпертонію. Молекулярний механізм, що лежить в основі дзеркального взаємозв'язку між метаболічним синдромом та неврологічними розладами до кінця не вивчений. Проте, стає все більш очевидним, що всі клітинні та біохімічні зміни, що спостерігаються при метаболічному синдромі, такі як порушення функції ендотеліальних клітин, метаболізму незамінних жирних кислот і змінами в ліпідній тканині поряд з зниженням чутливості периферичних тканин до інсуліну можуть являти собою патологічне зв'язок між метаболічним синдромом і неврологічними розладами, такими як інсульт[4].

Мета дослідження. Оцінка впливу метаболічного синдрому та його компонентів на ризик інсульту шляхом аналізу останніх досліджень та публікацій, присвячених вивченню МС та його зв'язку з ризиком серцево-судинних катастроф.

Результати дослідження. Нами були взяті до аналізу результати досліджень, опубліковані на ресурсі PubMed та присвячені проблемі МС і його впливу його компонентів на розвиток інсульту. Дослідження, результати яких було взято до аналізу, проводилися в різних країнах (США, Польща, Китай, Південна Корея тощо), за терміном дослідження тривали від 5 до 30 років, кількість учасників коливалась від 1284 осіб до 25 тисяч, в дослідженнях прийняли участь як чоловіки, так і жінки, вік учасників у більшості досліджень був старше 35 років.

Дослідження Arnlöv J. та співавторів [5] мало за мету встановлення зв'язку між комбінаціями індексу маси тіла (ІМТ) і метаболічного синдрому та ризиком серцево-судинних захворювань і смерті у чоловіків середнього віку. В дослідженні, яке тривало 30 років, взяли участь 1758 учасників у віці 50 років, що не мали захворювання на діабет. Згідно статусу ІМТ-МС, вони були поділені на групу з нормальною вагою без МС, нормальною вагою з МС, надлишковою масою тіла без МС, надлишковою масою тіла з МС, ожирінням без МС, та ожирінням з МС. Під час спостереження загинули 788 учасників і 681 мали серцево-судинні захворювання (госпіталізації з приводу інфаркту міокарда, інсульту або серцевої недостатності). Ризик серцево-судинних катастроф був підвищений у учасників з нормальною вагою та МС (відносний ризик 1,63), у учасників з надлишковою масою тіла без МС (відносний ризик 1,52), у учасників з надмірною вагою та МС (відносний ризик 1,74), учасників з ожирінням без МС (відносний ризик 1,95), і учасників з ожирінням та МС (відносний ризик 2,55) в порівнянні з особами з нормальною вагою без МС.

Отримані данні свідчать про те, що надмірна вага тіла та ожиріння без розвитку МС є факторами ризику судинних катастроф і загальної смерті, при тому доведено, що чоловіки середнього віку з МС мають підвищений ризик розвитку серцево-судинних розладів незалежно від статусу ІМТ.

Seo Y.G. зі співавторами [6] своїми дослідженнями порівняли поширеність інсульту у пацієнтів, що страждають на МС та не мають ожиріння (ІМТ <25 кг / м2), і пацієнтами, що мають ожиріння без МС (ІМТ ≥25 кг / м2). У дослідженні прийняли участь більше 25 тисяч осіб старше 40 років відібрані з Корейського національного огляду здоров'я та харчування за 2007-2014 р.р. У результаті аналізу даних було виявлено, що особи з ожирінням без МС мали нижчу степінь ризику інсульту ніж ті, що мали МС без зайвої ваги. Також автори дослідження відмітили, що збільшення компонентів МС корелювало з ризиком інсульту.

Цікаве дослідження провели науковці у Польщі [7], метою якого була оцінка поширеності МС серед пацієнтів з гострим ішемічним інсультом та його зв'язок з ризиком інсульту. У дослідженні взяли участь пацієнти з гострим інсультом (n= 672) та пацієнти з

іншими неврологічними розладами (n= 612). Діагноз МС ставився, якщо у пацієнта були в наявності 3 з 5 факторів (ожиріння, підвищений артеріальний тиск, підвищений вміст тригліцеридів, низький рівень ліпопротеїдів високої щільності холестерину і гіперглікемія). МС було встановлено у 61,2% пацієнтів, які перенесли інсульт, та 18,1% пацієнтів контрольної групи (p <0,001). Гіпертонія і гіпертригліцеридемія були найбільш часто діагностованими компонентами МС у пацієнтів (87,2% і 68,2%, відповідно). Аналіз взаємодії МС і його компонентів показали значні асоціації з артеріальною гіпертензією, високим рівнем тригліцеридів, а також низький рівень ліпопротеїнів високої щільності. Тим самим було доведено, що МС може бути фактором ризику ішемічного інсульту.

Wang G.S. та співавтори [8] присвятили своє дослідження питанню метаболічного синдрому, як фактору ризику TIA (Minor Ischemic Stroke) і наступних судинних катастроф.

У дослідженні взяли участь пацієнти старше 25 років в кількості 1361 осіб, що не мали інсульту. МРТ-дослідження судин головного мозку виявило у 55,3% осіб ТІА, яке через високий відсоток захворюваності являє собою серйозну глобальну проблему суспільної охорони здоров'я в усьому світі. Серед 40,2% осіб з ТІА був діагностований МС. Науковці встановили, що діагностоване ТІА з МС достовірно корелювало з абдомінальним ожирінням, гіпертонією, збільшенням рівня глюкози в крові, дисліпідемією в порівнянні з контрольною групою. Дослідниками було зроблено висновок, що МС є значним фактором ризику для ТІА, і пацієнти з ТІА і МС знаходяться на високому рівні ризику гострих судинних катастроф.

Sarrafzadegan N. та співавтори [9] спрямували своє дослідження на оцінку прогностичної цінності компонентів МС у ризику судинних катастроф. У дослідженні іранських науковців, яке тривало 10 років, брало участь більше 5 тисяч осіб старше 35 років, 37,4% з яких мали МС. Було встановлено, що МС є потужними предиктором довгострокового ішемічного інсульту, найбільш значущими його компонентами, що підвищують ризик інсульту є гіпертензія та гіперглікемія.

Rodriguez-Colon S.M. та співавтори [10] також вивчали проблему ідентифікації компонентів МС, які підвищують ризик інсульту. Дослідження тривало більше 9 років, в ньому брали участь близько 15 тисяч осіб середнього віку без інсульту в анамнезі. Компоненти МС визначалися за критеріями Американської асоціації серця (American Heart Association). За результатами дослідження поширеність МС складала 39%. Ризик ішемічного інсульту серед жінок та чоловіків був однаковий і залежав від кількості компонентів МС. Найвищій ризик судинних катастроф спостерігався у осіб, що серед компонентів МС мали підвищений рівень глюкози та кров’яного тиску і відповідно найнижчий ризик інсульту був у осіб, в яких МС не супроводжувався підвищеним рівнем глюкози та кров’яного тиску.

Високий артеріальний тиск, що розповсюджений серед населення всіх країн світу, безпосередньо пов'язаний зі смертністю від серцево-судинних захворювань і є одним з найбільш вагомих факторів розвитку інсульту. Існує пряма залежність від рівнем АТ та ризиком інсульту. При підвищенні діастоличного АТ на 10 мм рт. ст. ризик церебрального інфаркту зростає майже вдвічі [1].

Висновки. Для запобігання виникнення інсульту в осіб зрілого віку акцент має бути зроблений на активну первинну профілактику. Зокрема на своєчасному виявленні та належному контролі компонентів метаболічного синдрому, найвищій ризик з яких має артеріальна гіпертензія, навіть помірна.

Слід зауважити, що в більшості клінічних випадків прояви метаболічного синдрому спостерігаються з різним типом поєднання та ступенем важкості симптомів у кожного окремого пацієнта. Таким чином робота з пацієнтами, що мають метаболічний синдром, потребує мультидисциплінарного підходу із залученням кардіологів, терапевтів, діабетологів, фахівців фізичної реабілітації, невропатологів. Застосування засобів фізичної реабілітації є обов’язковим як на первинному, так і на вторинному етапі профілактики

гострих цереброваскулярних подій, оскільки через дозоване фізичне навантаження здійснюється вплив на патогенетичні ланки атеросклерозу, знижуються процеси системного запалення, піддається корекції інсулінорезистентність, поліпшуються метаболічні показники.

Список літератури

1. Фартушна О.Є. Виявлення та усунення васкулярних чинників ризику – важливий напрямок первинної профілактики транзиторних ішемічних атак та/чи інсульту // О.Є. Фартушна, С.М. Віничук // Український медичний часопис, 2015, №1 (105) – С. 23-27

2. Федорова О. Междисциплинарные аспекты стратегии снижения кардиоваскулярного риска // О. Федорова // Український медичний часопис, 2015, №2 (106) – С. 4-7

3. Strokes Decline in Older Americans, Rise in Young // By Dennis Thompson // HealthDay. Nov 23, 2016. Режим доступу: https:// consumer. healthday. com/ senior- citizen- information- 31/ age-health- news- 7/ strokes-increasingly-striking -younger-people-717130. html

4. Farooqui A.A. Metabolic syndrome as a risk factor for neurological disorders // A.A. Farooqui, T. Farooqui, F. Panza, V. Frisardi // Cell Mol Life Sci. 2012 Mar;69(5):741-62. doi: 10.1007/s00018-011-0840-1. Epub 2011 Oct 15. Режим доступу: https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 21997383

5. Arnlöv J. Impact of body mass index and the metabolic syndrome on the risk of cardiovascular disease and death in middle-aged men // J. Arnlöv, E. Ingelsson, J. Sundström, L. Lind // Circulation. 2010 Jan 19;121(2):230-6. doi: 10.1161/ CIRCULATIONAHA.109. 887521. Epub 2009 Dec 28.

6. Seo Y.G. The Relationship between Metabolically Obese Non-Obese Weight and Stroke: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey // Y.G. Seo , H.C. Choi , B. Cho // PLoS One. 2016 Aug 5;11(8):e0160846. doi: 10.1371/journal.pone.0160846. eCollection 2016. Режим доступу: https://www. ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 27494241

7. Brola W. Metabolic Syndrome in Polish Ischemic Stroke Patients // W. Brola, P. Sobolewski, M. Fudala, A. Goral, M. Kasprzyk, W. Szczuchniak, R. Pejas-Dulewicz, W. Przybylski // J Stroke Cerebrovasc Dis. 2015 Sep;24(9): 2167-72. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2015.06.003. Epub 2015 Jul 7. Режим доступу: https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 26163039

8. Wang G.S. Metabolic Syndrome Is a Strong Risk Factor for Minor Ischemic Stroke and Subsequent Vascular Events // DM. Tong, XD. Chen, TH. Yang, YT. Zhou, XB. Ma // PLoS One. 2016 Aug 18;11(8):e0156243. doi: 10.1161/ STROKEAHA.108.52303510.1371/ journal.pone. 0156243.eCollection 2016. Режим доступу: https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 27536865

9. Sarrafzadegan N. Metabolic Syndrome and the Risk of Ischemic Stroke // N. Sarrafzadegan, M. Gharipour, M. Sadeghi, P. Nezafati, M. Talaie, S. Oveisgharan, F. Nouri, A. Khosravi // J Stroke Cerebrovasc Dis. 2016 Oct 18. pii: S1052-3057(16)30348-2. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2016.09.019. [Epub ahead of print] Режим доступу: https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27769610

10. Rodriguez-Colon S.M. Metabolic syndrome clusters and the risk of incident stroke: the atherosclerosis risk in communities (ARIC) study // S.M. Rodriguez-Colon, J. Mo, Y. Duan, J. Liu, J.E. Caulfield, X. Jin. Epub 2008 Oct 16. Режим доступу: https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18927451

ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З АУТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.

Кузнецова Лариса, Долженко Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті подано аналіз спеціальної науково-методичної літератури про використання засобів адаптивного фізичного виховання дітей з аутичними порушеннями. Надано визначення та причини виникнення аутизму, статистичні дані про стан та кількість захворюваних у світі та Україні. Відображено значення фізичного виховання у інтеграції та

FACILITIES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH AUTISM VIOLATIONS Kuznetsova Larysa, Dolzhenko Lyudmyla The article analyzes a special scientific - methodical literature based on the use of adaptive physical education for children with autistic disorders. It determines the definition and causes of autism, statistics about the status

СРЕДСТВА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ Кузнецова Лариса, Долженко Людмила В статье представлен анализ специальной научно-методической литературы об использовании средств адаптивного физического воспитания детей с аутичными

соціалізації дітей з аутичними порушеннями.

and the number of aforecited children in the world and Ukraine. Shows importance of physical education in the integration and socialization of children with autistic disorders.

нарушениями. Дано определение и причины возникновения аутизма, статистические данные о состоянии и количестве заболеваний в мире и Украине. Отражено значение физического воспитания в интеграции и социализации детей с аутичными нарушениями.

Ключові слова:
засоби адаптивного фізичного виховання, аутичні порушення.

adaptive physical education equipment, autistic disorders.

средства адаптивного физического воспитания, аутичные нарушения.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоді в Україні залишається не вирішеною проблема соціалізації окремої нозологічної групи дітей, яких внаслідок певних ознак їхнього психічного розвитку і поведінки зараховують до категорії неконтактних, невихованих, «дивних» та агресивних – дітей з аутизмом. Корекційна робота з дітьми, які мають спектр аутичних порушень, дуже складна і потребує глибокого вивчення, пояснення особливостей їхнього психічного розвитку, розробки технологій корекційно-виховного впливу на процес їх соціалізації, який суттєво ускладнений численними комбінаціями специфічних характеристик дизонтогенезу.

Учений Ейген Блейлер (1911) вважав аутизм симптомом шизофренії, Лео Каннер (1943) розширив трактування цього поняття до самостійного з специфічним спектром психологічних особливостей. Науковці у даній сфері досліджень Д. Аспергер, Ж. Мейем, Тео Пітерс та інші запропонували нову філософію психо-педагогічних стратегій роботи з аутистами.

Прогресивною є міжнародна класифікація хвороб (МКХ – 10, 1994рік), де аутизм класифікований під назвою «Загальні розлади розвитку» за клініко-психологічними ознаками, як такий, що об’єднує порушення розвитку, які пронизують всю структуру психіки.

Лео Каннер запропонував визначити якісну складову порушення терміном «викривлений психічний розвиток». Саме під такою назвою представлений аутизм у відомій класифікації психічного дизонтогенезу В.В. Лебединського (1988) [9].

Корекційно-педагогічний вплив на дітей з аутичними порушеннями мають заняття адаптивним фізичним вихованням

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – наука, яка вивчає різноманітні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на досить тривалий час або назавжди деякі функціональні можливості, у тому числі і рухові [3].

Винник Джозеф розглядає і трактує адаптивне фізичне виховання як індивідуальну програму, що включає фізичну підготовку, формування базових рухових навичок і патернів, набуття навичок у плаванні і танцях, в індивідуальних і командних іграх і видах спорту, спрямовану на задоволення особливих потреб деяких людей [1].

Метою АФВ є формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, забезпечуючи адаптацію особистості до свого стану здоров’я, навколишнього середовища, суспільства та різноманітних видів діяльності [7]. При цьому одна з тенденцій сучасного адаптивного фізичного виховання пов’язана з орієнтацією на більш детальний аналіз і корекцію як моторних так пізнавальних можливостей хворої дитини з метою підвищення ефективності її навчання та передачі дитині соціального досвіду, який відповідає рівню його розвитку, формуванню рухової активності, фізичних та психологічних здібностей.

В адаптивному фізичному вихованні поряд з медичними методами широко використовуються педагогічні [3]:

• зміцнення здоров'я і загартовування організму;

• формування правильної постави;

• формування і вдосконалення рухових умінь і навичок прикладного характеру;
• розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності;
• корекція і компенсація порушень функціонального розвитку і психомоторики;
• формування та виховання гігієнічних навичок під час виконання фізичних вправ;
• підтримування стійкості функціональної працездатності на досягнутому рівні;
• формування пізнавальних інтересів, повідомлення доступних теоретичних відомостей з фізичної культури;
• виховання досить стійкого інтересу до занять фізичною культурою;
• виховання моральних, морально-вольових якостей, наполегливості, сміливості, навичок культурного поведінки.

Розглянемо основні аспекти аутизму, як одного з важких порушень розвитку дитини.

Аутизм – розлад, що виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується вираженим і всебічним дефіцитом соціальної взаємодії і спілкування, а також обмеженими інтересами і повторюваними діями. Всі зазначені ознаки починають проявлятися у віці до трьох років [8].

Це тяжке порушення психічного розвитку, при якому перш за все страждає здатність до спілкування, соціальної взаємодії. Поведінка дітей з аутизмом характеризується також жорсткою стереотипністю (від багаторазового повторення елементарних рухів, таких, як трусити руками або підстрибування, до складних ритуалів) і нерідко деструктивністю (агресія, самоушкодження, крики, негативізм тощо) [12].

Причини аутизму тісно пов'язані з генами, що впливають на дозрівання синаптичних зв'язків в головному мозку, проте генетика захворювання складна, і в даний момент не зрозуміло, що більше впливає на виникнення розладів аутистичного спектру: взаємодія безлічі генів чи рідко виникаючі мутації. Причинами аутизму також можуть бути: генні модифікації, органічні ураження ЦНС (енцефаліт, аномальний розвиток відділів мозку), гормональні збої, порушення обміну речовин, вплив вірусних і бактеріальних інфекцій, ртутне отруєння (в тому числі при вакцинації дитини), надмірне вживання антибіотиків, хімічний вплив на організм матері в період вагітності [11].

Ще в середині минулого століття аутизм був досить рідкісною недугою. Але з часом виявляється все більше дітей, які страждають аутизмом. Показова статистика, наведена в США, де цією хворобою займаються впритул. У 1970-х було співвідношення один аутист на 10 тисяч дітей, 15 років тому – один на 250 дітей, зараз – один на 88 дітей або один аутист на 52 хлопчики і 250 дівчаток. У 2000 році вважалося, що у світі поширеність аутизму становить від 5 до 26 випадків на 10 000 дитячого населення. У 2005 році вже на 250-300 новонароджених в середньому припадав один випадок аутизму: це частіше, ніж ізольовані глухота і сліпота разом узяті, синдром Дауна, цукровий діабет або онкологічні захворювання дитячого віку. За даними Всесвітньої організації аутизму, в 2008 році 1 випадок аутизму припадав на 150 дітей. За останні роки кількість дітей з аутизмом зросла в 10 разів. Вважається, що тенденція до зростання збережеться і в майбутньому [13].

Статистичних даних в Україні – (2014рік) з даного питання практично немає, а існуючі цифри не тільки не відображають реальний стан проблеми, а й суперечать один одному. Так, наприклад, за даними МОЗ, в Україні офіційно проживає 3200 людей з аутизмом. Насправді, говорять практично всі представники громадських організацій, реальні цифри в рази вищі. Відсутність системи діагностування не дозволяє вести адекватну статистику дітей з аутизмом в Україні. У своїй статистиці МОЗ враховує тільки тих, хто звернувся за допомогою. В основному це діти, і тільки за останній рік приріст дітей з таким діагнозом становив близько 25%. Для керівництва МОЗ аутизм є орфанним, тобто рідкісним захворюванням. І з цим важко сперечатися, адже зареєстрованих аутистів зараз на всю Україну трохи більше 3000 осіб [2].

Мета дослідження **–** визначити засоби адаптивного фізичного виховання дітей з аутичними порушеннями для поліпшення їх психічного і фізичного стану та подальшої соціалізації на основі аналізу літературних джерел.

Результати досліджень та їх обговорення: Потреба дітей з порушеннями в розвитку у визначенні свого місця в соціумі, прагнення до самопізнання, самореалізації, з одного боку, стимулюється суспільними процесами, а з іншого – обмежується небажанням або невмінням дорослих визнати суспільно-гуманну цінність і створити умови для зростаючого молодого організму, що має різні відхилення у фізичному, психічному і духовному здоров'ї, його права на самостійність і соціальну самодіяльність У сучасному суспільстві спостерігається дефіцит сучасних і продуктивних соціально-педагогічних умов для гармонійного розвитку особливих дітей, формуванні індивідуальних соціально - значущих якостей.

Аналіз науково - методичної літератури показав, що існує певна кількість публікацій присвячених вивченню проблеми організації занять адаптивним фізичним вихованням дітей з різними захворюваннями, у даній статті звертаємо особливу увагу на особливості проведення занять для учнів з аутичними порушеннями.

У процесі навчання дітей з аутизмом необхідно дотримуватись певних правил:

- пропанувати навчальний матеріал відповідно до індивідуальних особливостей сприйняття дитини з аутизмом (виконання вправ за допомогою дорослого, за наслідуванням дорослого, за інструкцією і показом);
- дотримуватися правила «від дорослого до дитини»: дорослий виконує рух разом з дитиною, коментуючи кожен його пасивний або активний рух і даючи таким чином відчути, як правильно потрібно виконувати рух і який саме рух виконується в даний момент;
- дотримуватися правила «від простого до складного»: починати з простих рухів в просторі тіла і поступово переходити до рухів зовнішнього просторового поля (різних видів переміщень), таким чином поступово ускладнюючи руховий репертуар і домагаючись автоматизації базових рухів;
- дотримуватися цефалокаудального закону, сутність якого полягає в тому, що розвиток рухів в онтогенезі відбувається від голови до ніг: спочатку дитина освоює контроль за м'язами шиї, рук, потім - спини і ніг;
- дотримуватися проксимодистального закону: розвиток йде в бік від тулуба до кінцівок, від ближніх частин кінцівок до далеких (дитина вчиться спочатку спиратися на лікті, потім на долоні; спочатку – стояти на колінах, потім - на випрямлених ногах тощо);
- дотримуватися принципу послідовного освоєння дитиною різних рівнів простору – нижнього (лежачи на спині, на животі), середнього (сидячи), верхнього (стоячи);
- співвідносити ступінь надання допомоги з тим ступенем розвитку, на якому в даний момент знаходиться дитина. Зокрема, вправи можуть виконуватися дитиною пасивно або пасивно-активно, спочатку з максимальною допомогою, а надалі з поступовою мінімізацією допомоги і стимуляцією самостійного виконання руху [6].

У загальній системі корекційно-педагогічної роботи з аутичними дітьми певне місце займають рухливі ігри. Вони виступають ефективним засобом виховання, навчання, корекції і розвитку дитини з певними психічними розладами.

Граючи з дитиною-аутистом, необхідно враховувати ряд аспектів. Ігри повинні нести імітаційний характер, бути зрозумілими для сприйняття дитини, розвивати мілку і крупну моторику, бути пізнавальними, із соціальними відносинами та спілкуванням. Не забуваємо і про фізичний розвиток особливих дітей. Така дитина може не відразу включитися в гру, тим більше, якщо інші учасники відрізняються від неї. В такому випадку треба дати певний час на адаптацію, розуміння правил і умов гри. Рекомендуються такі ігри, як: «Полювання на тигрів», «Покажи ніс», «Покажи по-різному», «Сонячний зайчик», «До своїх прапорців», «Слоник», «Вовк и кози», «Голуби», «Веселі пташки», «Зайчата», «Ворони», «Лисиця и курчатко», «Спіймай комара», «Квіти и вітер», «Коники», «Ведмежата», «Піднімі предмет ногами», «Пробіжи крізь обруч!», «Швидкий автомобіль», «Карлики и велетні», «Дзвіночки».

Всі вони об'єднані однією темою – навчити дитину контактувати з іншими дітьми, грати в колективі, відчувати себе бажаною і потрібною.

Рухливі ігри в першу чергу спрямовані на фізичне виховання молодших школярів з аутичними порушеннями, на розвиток рухів, загальне оздоровлення, корекцію недоліків фізичного розвитку. Важливо й те, що рухливі ігри сприяють формуванню і розвитку особистісних якостей дітей: інтересу до навколишнього, позитивному ставленню до товаришів, партнерства, вміння діяти в колективі, наполегливості, прагнення до досягнення успіху, цілеспрямованості, кмітливості, організованості, дисциплінованості, сміливості, довільної уваги, вміння долати посильні труднощі, контролювати свої дії [10].

Серед засобів АФВ при аутизмі, виділяють найосновніші і дієві, які сприяють поліпшенню стану м'язів у дітей і допоможуть розвинути його моторику: парадний марш; заняття на батуті (стрибки); вправи на рівновагу; заняття танцями і катання на велосипеді. Ось кілька основних вправ лікувальної фізичної культури для дітей, які страждають аутизмом. Парадний марш – полягає в ходьбі на місці і чіткому кроці при русі, так само як гра з м'ячем вимагає поступового привчання до дії на власному прикладі. Заняття на батуті – стрибки дуже добре розвивають моторику у дитини, а ще батут у дітей-аутистів викликає, багато позитивних емоцій (веселощі).

Як показує практика, для дітей, які страждають аутизмом, утримати рівновагу досить складно, але дуже важливо для загального розвитку. Заняття танцями і катання на велосипеді – для нормальних дітей це скоріше розвага, а для аутичних величезна праця. Завдяки катанню на велосипеді (є спеціально розроблені моделі) дитина-аутист вчиться тримати рівновагу предметів, зміцнює литкові м'язи і моторику тіла. А танці – це ноу-хау американських вчених в боротьбі з аутизмом. Імітація рухів дорослих під музику сприяє загальному розвитку і виконанню багатьох завдань (почистити зуби, зробити елементарне прибирання та багато іншого) [5].

Поряд з традиційними засобами, останнім часом широко поширені новітні технології: фітотерапія – використання цілющих трав; туротерапія – підвищена рухова активність в природних умовах; іпотерапія – верхова їзда на конях, яка допомагає при лікуванні психічніх розладів; анімалотерапія – лікування за допомогою тварин: особливо собак, котів, хом'яків, кроликів, птахів, спостерігання за рибками; дельфінотерапія – заняття у водному середовищі з дельфінами, які дають поштовх і запускають ті механізми, що сприяють активізації кори головного мозку [4].

Висновки: 1. На сьогодні аутизм є одним з важких порушень розвитку дитини, а не психічним захворюванням, як вважалось протягом майже усього XX століття, тому підлягає корекційно-педагогічному впливу за багатьма напрямками.

2. Поєднуючи фізичні вправи, емоційну складову настрою і розумове навантаження під час використання різноманітних засобів адаптивного фізичного виховання, ми наближаємо дітей з аутичними порушеннями до природних умов життя, засвоєння елементів соціальних навичок і взаємин, сприяємо розвитку особистості дитини в цілому.

3. Виконання різноманітних вправ із урахуванням психофізичного стану дітей з аутичними порушеннями дозволить удосконалювати не тільки основні рухові якості, які найбільш активно проявляються і вдосконалюються під час фізкультурних занять, а й покращують емоційний фон, стимулюючи, таким чином, активну розумову діяльність.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягають у розробці та використанні різноманітних ефективних засобів адаптивного фізичного виховання у роботі з дітьми з аутичними порушеннями з метою корекції їх психічного і фізичного стану.

Список використаних літературних джерел.

1. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника. – К.: Олимп. лит., 2010. – 608 с.

2.«Дитина з майбутнім» – інформація фонду допомоги дітям з синдромом аутизму.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2012. –368 с.

4. Лукина Л.Н. Дельфины в системе психофизической реабилитации людей / Л.Н.Лукина // НПЦ ЭКОСИ – Гидрофизика. Севастополь, 2007.- 172с.

5. Никольская О.С. Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, М.: Теревинф, 2005.

6. Плаксунова Э.В. Использование программы "Моторная азбука" в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –М., 2008. – № 2. – С. 2-5.

7. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В.Чудная.– К.: Наук. думка, 2000. – 358с.

8. Шипицина Л.М. Детский аутизм. Хрестоматия. Учебное пособие для студентов высших и средних педагогических, психологических и медицинских учебных заведений. Издание 2-е, переработанное и дополненное // сост. Л.М. Шипицина – СПб. : Дидактика плюс, 2001.

9. Шульженко Д.І., Андрєєва Н.С. Корекційний розвиток аутичної дитини: (книга для батьків та педагогів) / Д.І. Шульженко, Н.С. Андрєєва – К.:

Д.М. Кейдун, 2011. – 344с.

10. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия / Е.А. Янушко.— М.: Теровипф, 2004.– 136с.

11. Abrahams BS, Geschwind DH (2008). «Advances in autism genetics: on the threshold of a new neurobiology». *Nat Rev Genet* **9** (5): 341–55.

12. *American Psychiatric Association.* Diagnostic criteria for 299.00 Autistic Disorder // Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. – 4th, text revision (DSM-IV-TR). – 2000. – ISBN 0890420254.

13. http://www.kp.ru/guide/autizm-u-detei.html.

ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ

Мірошніченко Вячеслав

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Анотації:

Досліджувалася аеробна продуктивність організму чоловіків першого зрілого віку. Вивчення особливостей аеробної й анаеробної продуктивності організму у чоловіків першого зрілого віку різних соматотипів дасть можливість визначити представників тих соматотипів, аеробні можливості яких потребують корекції. Установлено, що існують особливості прояву аеробної продуктивності за показниками максимального споживання кисню і порогу анаеробного обміну у представників різних соматотипів.

DESCRIPTION OF AEROBIC POSSIBILITIES OF MEN OF THE FIRST MATURE AGE OF DIFFERENT СОМАТОТИПІВ

Miroshnichenko Vyacheslav It has investigated aerobic productivity of organism men of first mature age. Study features aerobic and anaerobic performance in men of first mature age different somatotypes will allow representatives to identify those somatotype, aerobic capacity which require correction. It is established that there are features of indicators of aerobic performance of maximum oxygen consumption and anaerobic threshold in the exchange of representatives different Somatotypes.

ХАРАКТЕРИСТИКА АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МУЖЧИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА РАЗНЫХ СОМАТОТИПІВ

Мірошніченко Вячеслав

Исследовалась аэробная производительность организма мужчин первого зрелого возраста. Изучение особенностей аэробной и анаэробной производительности организма у мужчин первого зрелого возраста различных соматотипов даст возможность определить представителей тех соматотипов, аэробные возможности которых нуждаются в коррекции. Установлено, что существуют особенности проявления показателей аэробной производительности по показателям максимального потребления кислорода и порога анаэробного обмена у представителей разных соматотипов.

Ключові слова:

аеробна продуктивність, чоловіки, соматотип.

aerobic productivity, men, a somatic type.

аэробная производительность, мужчины, соматотип.

Постановка проблеми. Науковці, які вивчають фізичне здоров’я населення України, констатують зниження його рівня в усіх вікових групах [4, 9]. Відповідно до існуючих концепцій про фізичне здоров’я найважливішим критерієм, що його визначає є аеробна продуктивність організму, через те, що лімітуючим фактором останньої виступає цілий ряд

фізіологічних показників киснево-транспортної системи і системи утилізації кисню [1, 10]. Саме це дає підстави стверджувати, що величина максимального споживання кисню, яка відображає аеробну продуктивність, є інтегральним кількісним показником функціональної підготовленості людини [2, 7]. Разом з тим показник максимального споживання кисню ($Vo_{2\ max}$) характеризує лише потужність аеробних процесів тому для повноти інформації про аеробні можливості слід враховувати показник порогу анаеробного обміну (ПАНО), який характеризує ємність аеробних процесів. Таким чином дослідження аеробної продуктивності організму чоловіків першого зрілого віку доповнює інформацію про сучасний стан фізичного здоров'я населення України, а відтак, є актуальним напрямком наукових досліджень.

Рівень аеробної продуктивності пов'язаний з факторами ендогенного та екзогенного характеру. Одним із ендогенних факторів, який визначає рівень аеробної продуктивності є соматотип [4, 6]. Ми сподіваємося, що вивчення особливостей аеробної й анаеробної продуктивності організму у чоловіків першого зрілого віку різних соматотипів дасть можливість визначити представників тих соматотипів, аеробні можливості яких потребують корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукових публікацій про особливості прояву абсолютних та відносних показників фізичної працездатності, максимального споживання кисню, порогу анаеробного обміну (ці показники характеризують аеробні можливості організму) чоловіків першого зрілого віку ми не зустрічали. Разом з тим О.Ю. Брезденюк виявила особливості прояву вищезгаданих показників від соматотипу та компонентного складу тіла у чоловіків 17-21 років [3]. У даній роботі підтверджено наукові відомості про те, що аеробна продуктивність людини незалежно від статі, прямо залежить від вмісту м'язового компонента. При цьому виявлено деякі статеві відмінності. У попередніх своїх дослідженнях ми встановили особливості прояву аеробної продуктивності у дівчат 17-19 років з різним соматотипом [6]. Нами виявлено, що за абсолютним показником максимального споживання кисню переважають жінки ендоморфно-мезоморфного соматотипу. За відносними показником $Vo_{2\ max}$ – переважають представниці збалансованого та ектоморфного соматотипу.

Мета дослідження. Встановити особливості аеробної продуктивності організму чоловіків першого зрілого віку у представників різних соматотипів.

Методи дослідження. У чоловіків першого зрілого віку соматотип визначали за методом Хіт-Картера [11]. Фізичну працездатність (PWC_{170}), максимальне споживання кисню ($Vo_{2\ max}$) визначали велоергометричним тестом за методом В.Л. Карпмана зі співавт. [5]. ПАНО визначали використавши модифікований велоергометричний тест Ф. Конконі зі співавт. [8].

Обговорення результатів дослідження. Визначення $Vo_{2\ max}$ непрямим методом спочатку передбачає встановлення величини фізичної працездатності PWC_{170}. Даний показник також характеризує аеробні можливості організму і часто використовується у наукових дослідженнях тому є цікавим для порівняння з результатами інших дослідників. Дослідивши фізичну працездатність чоловіків першого зрілого віку, виявили вірогідну відмінність відносних значень у представників різних соматотипів та відсутність такої відмінності між абсолютними значеннями (табл.1). Так у представників мезоморфного соматотипу відносне значення PWC_{170} вірогідно більше (на 9,1 %, $p < 0,001$) за значення представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу, а значення представників збалансованого соматотипу на 15,7 % ($p < 0,001$) перевищує значення представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу. Встановлена також вірогідна відмінність між відносним значенням PWC_{170} представників ектоморфного соматотипу та представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу. Значення представників ектоморфного соматотипу

на 13,2 % ($p < 0,001$) виявилося більшим за значення встановлене у представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу.

Таблиця 1

Показники фізичної працездатності осіб чоловічої статі першого зрілого віку з різним соматотипом

Показники	Середня величина, $\overline{X} \pm m$							
	мезоморфного соматотипу n = 39		екоморфного соматотипу n = 32		ендоморфно-мезоморфного соматотипу n = 37		збалансованого соматотипу n = 42	
	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m
PWC_{170}, кгм·хв$^{-1}$	923,4	13,11	847,5	25,20	904,0	12,97	913,1	27,68
PWC_{170}, кгм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$	13,2 ●●●	0,16	13,7 ●●●	0,27	12,1	0,28	14,0 ●●●	0,40

Примітка.

Вірогідність відмінності показників: ● – відносно ендоморфно-мезоморфного соматотипу.

Потужність аеробних механізмів енергозабезпечення за абсолютним показником $Vo_{2\,max}$ виявилася вірогідно більшою у представників мезоморфного соматотипу по відношенню до представників ектоморфного соматотипу (на 4,8 %, $p < 0,01$) (табл. 2).

За відносним показником $Vo_{2\,max}$ не виявлено вірогідної відмінності лише між представниками ектоморфного та збалансованого соматотипів (табл. 2). Так найбільше значення встановлено у представників ектоморфного соматотипу, яке на 8,2 %, ($p < 0,001$) перевищує значення представників мезоморфного соматотипу та на 16,6 % ($p < 0,001$) перевищує значення ендоморфно-мезоморфного соматотипу. Значення представників збалансованого соматотипу на 6,5 % ($p < 0,01$) перевищує значення встановлене у представників мезоморфного соматотипу та на 14,7 % ($p < 0,001$) значення встановлене у представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу. Також виявлена вірогідна відмінність між значеннями представників мезоморфного соматотипу та ендоморфно-мезоморфного соматотипу, де на 7,8 % ($p < 0,01$) переважають значення представників мезоморфного соматотипу.

Таблиця 2

Показники потужності аеробної продуктивності та маси тіла осіб чоловічої статі першого зрілого віку з різним соматотипом

Показники	Середня величина, $\overline{X} \pm m$							
	мезоморфного соматотипу n = 39		ектоморфного соматотипу n = 32		ендоморфно-мезоморфного соматотипу n = 37		збалансованого соматотипу n = 42	
	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m
$Vo_{2\,max}$, мл·хв$^{-1}$	2809,7 **	22,29	2680,7	42,84	2776,8	22,04	2792,1	47,06
$Vo_{2\,max}$, мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$	40,2 ●●	0,39	43,5 ●●● ○○○	0,50	37,3	0,77	42,8 ○○ ●●●	0,80

Примітка.

Вірогідність відмінності показників: ○ – відносно мезоморфного соматотипу; ● – відносно ендоморфно-мезоморфного соматотипу.

У результаті дослідження ємності аеробних процесів енергозабезпечення виявлені відмінності у представників різних соматотипів як за абсолютними, так і за відносними показниками (табл. 3). Так найвище абсолютне значення ПАНО зафіксовано у представників

мезоморфного соматотипу, яке на 14,4 % ($p < 0,001$) вірогідно перевищує значення встановлене у представників ектоморфного соматотипу. Значення ПАНО $_{абс.}$, встановлене у представників збалансованого соматотипу також вірогідно перевищує значення представників ектоморфного соматотипу на 12,2 % ($p < 0,001$). Значення встановлене у представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу вірогідно перевищує значення представників ектоморфного соматотипу на 10,1 % ($p < 0,01$).

Таблиця 3

Показники ємності аеробної продуктивності осіб чоловічої статі першого зрілого віку з різним соматотипом

Показники	Середня величина, $\overline{X} \pm m$							
	мезоморфного соматотипу n = 39		екоморфного соматотипу n = 32		ендоморфно-мезоморфного соматотипу n = 37		збалансованого соматотипу n = 42	
	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m
ПАНО, кгм·хв$^{-1}$	179,2 ***	2,87	156,6	3,42	172,4 **	3,47	175,7 ***	4,25
ПАНО, кгм·хв$^{-1}$· кг$^{-1}$	2,6 ●●●	0,07	2,5 ●●	0,04	2,3	0,05	2,7 * ●●●	0,07

Примітка.

*Вірогідність відмінності показників: * – відносно ектоморфного соматотипу; ● – відносно ендоморфно-мезоморфного соматотипу.*

Значення відносного показника ПАНО виявилося найбільшим у представників збалансованого соматотипу. Воно перевищує значення встановлене у представників ектоморфного соматотипу на 8,0 % ($p < 0,05$) та значення встановлене у представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу на 17,4 % ($p < 0,001$). Крім того значення ПАНО $_{відн.}$ представників мезоморфного соматотипу на 13,0 % ($p < 0,001$) перевищує значення представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу, а значення представників ектоморфного соматотипу на 8,7 % ($p < 0,01$) перевищує значення представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу, яке є найменшим.

Висновки. Встановленні істотні відмінності прояву аеробних можливостей організму у чоловіків першого зрілого віку різних соматотипів. За відносним показником фізичної працездатності вірогідно нижчий результат (по відношенню до усіх інших соматотипних груп) мають представники ендоморфно-мезоморфного соматотипу.

Найбільше значення абсолютного показника $Vo_{2\ max}$ встановлено у представників мезоморфного соматотипу, яке вірогідно перевищує значення лише представників ектоморфного соматотипу. Відносний показник $Vo_{2\ max}$ найвищим виявився у представників ектоморфного соматотипу, він вірогідно перевищує значення представників мезоморфного та збалансованого соматотипу. Найнижчим виявилося значення показника $Vo_{2\ max\ відн.}$ у представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу, яке вірогідно відрізняється від значень встановлених у представників усіх інших соматотипів.

ПАНО за абсолютним показником виявився вірогідно нижчим у представників ектоморфного соматотипу по відношенню до представників інших соматотипних груп. За відносним показником ПАНО найвище значення встановлено у представників збалансованого соматотипу, яке вірогідно відрізняється лише від значення представників ектоморфного та ендоморфно-мезоморфного соматотипу. Найнижче значення відносного показника ПАНО виявлено у представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу, яке вірогідно нижче за значення встановлені у представників усіх інших соматотипів.

Подальші дослідження слід спрямувати на виявлення кореляційних зв'язків між показниками аеробної продуктивності та компонентним складом маси тіла, що, можливо, пояснить причини виявлених нами особливостей прояву аеробних можливостей у представників різних соматотипів.

Список використаних літературних джерел

1. Агаджанян Н.А. Экология человека и интегративная медицина // Материалы VIII междунар. Симпозиума «Эколого-физиологи-ческие проблемы адаптации». Москва. 1998. С. 2-6.

2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. К., 2005. 46 с.

3. Брезденюк Олександра. Аеробні можливості студентів 17–21 року з різним компонентним складом маси тіла. / Олександра Брезденюк // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014. №1(15). С. 9-18

4. Брезденюк Олександра. Вплив бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення на функціональну підготовленість юнаків віком 17–21 рік з «високим» вмістом жирового компонента. / О. Брезденюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2016. Вип. 20. Т.1. С. 24-30.

5. Карпман В.Л., Гудков И.А., Койдикова Г.А. Непрямое определение максимального потребления кислорода у спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 1972. № 1. С. 37-41.

6. Мірошніченко В.М. Особливості аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму дівчат 17 – 19 років з різним соматотипом / В.М. Мірошніченко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Збірник наукових праць. Вінниця, 2004. С. 33-35.

7. Пярнат Я.П. Возрастно-половые стандарты (10 – 50 лет) аэробной способности человека: Автореф. дис. … докт. мед. наук: 03.00.13. М., 1983. 44 с.

8. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: Автореф. дис. ... докт. біол. наук: 03.00.13. К, 2003. 31 с.

9. Фурман Ю.М. Особливості аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення осіб постпубертатного періоду онтогенезу в умовах різної метеоситуації / Ю Фурман, С Нестерова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві 2009. № 2. С. 82-84.

10. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с. ISBN978-966-8708-72-5

11. Carter J., Heath B. Somatotyping – development and applications // Cambridge University Press. 1990. 504 p.

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО ЗА РІВНЕМ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ

Нестерова Світлана, Мацейко Ірина

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Досліджували фізичне здоров'я студенток 18-20 років за показником максимального споживання кисню, який характеризує рівень аеробної продуктивності. За результатами анкетування оцінювали ставлення студенток до здорового способу життя. Встановлено, що рівень фізичного здоров'я студенток «відмінний» і перевищує «безпечний рівень здоров'я». Студентки дотримуються правил раціонального харчування і не мають шкідливих звичок.

THE ESTIMATION OF THE CONDITION OF HEALTH BY THE LEVEL OF THE AEROBIC PRODUCTIVITY OF STUDENTS WHICH STUDY IN VINNYTSA STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED BY MYKHAILO KOTSUBYNSKYI

Svitlana Nesterova, Irina Matseyko

Was examine the physical health of female students aged 18-20 by the indicator of maximal oxygen consumption. This indicator characterize the level of the aerobic productivity. Was estimate the

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВИННИЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ МИХАИЛА КОЦЮБИНСКОГО ПО УРОВНЮ АЭРОБНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ Нестерова Светлана, Мацейко Ирина

Исследовали физическое здоровье студенток 18-20 лет по показателю максимального потребления кислорода, который характеризует уровень аэробной продуктивности.

treatment of female students to the health life style by the results of the questionnaive. It is found out that the level of physical health of female students is “excellent”, and exceeds the safety level of health. Female students stick the rules of rational nutrition and they have not bad habits.

За результатами анкетирования оценивали способ жизни студенток. Установлено, что уровень физического здоровья студенток «отличный» и превышает «безопасный уровень здоровья». Студентки ведут здоровый способ жизни.

Ключові слова:
аеробна продуктивність, фізичне здоров’я.

aerobic productivity, physical health.

аэробная продуктивность, физическое здоровье.

Постановка проблеми. Аналізуючи стан здоров’я сучасної молоді слід відзначити, що з кожним роком збільшується кількість осіб з низьким рівнем здоров’я, що підтверджують дані медичного обстеження студентів. Майже 80 % студентів-першокурсників мають порушення у стані здоров’я [6;8]. Разом з тим, деякі науковці стверджують, що стан здоров’я молоді погіршується протягом навчання у вищих навчальних закладах [5;6]. Про це свідчить той факт, що кількість осіб, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи зростає з 5,36 % на першому курсі, до 14,46% - на четвертому курсі [4]. Так за нашими даними у Вінницькому державному педагогічному університеті за станом здоров’я віднесені до спеціальних медичних груп майже 287 осіб, що мають досить широкий спектр хронічних захворювань. Це можна пояснити значними фізичними, розумовими і психологічними навантаженнями протягом періоду навчання, а також байдужим ставленням до свого здоров’я, нераціональним способом життя і наявністю шкідливих звичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що визначальним у формуванні здоров’я людини є спосіб життя, зокрема, харчування, фізична активність, статева поведінка та шкідливі звички. Аналіз стану здоров’я українців свідчить, що більша частина хвороб і передчасних смертей серед дорослих людей пов’язана з поведінкою в молодості, а саме, з недостатньою фізичною активністю, не правильним харчуванням і наявністю шкідливих звичок [10]. Що стосується здоров’я студентської молоді, то за даними досліджень лише 4,5 % студентів мають «безпечний рівень здоров’я», більш того, біологічний вік студентів вищий на 5-7 років, що свідчить про передчасне старіння молоді [1;3]. Проте, існує недостатньо інформації про стан здоров’я студентської молоді на певному етапі навчання.

Охарактеризувати фізичне здоров’я людини можна за показниками функції серцево-судинної і дихальної систем, причому інтегральним показником резервних можливостей кардіо-респіраторної системи виступає аеробна продуктивність, зокрема величина максимального споживання кисню [2;7].

Мета дослідження. Дослідити і оцінити стан фізичного здоров’я студенток 18-20 років Вінницького державного педагогічного університету за показником аеробної продуктивності.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні брали участь 80 студенток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, віком 18-20 років, які не були віднесені за станом здоров’я до спеціальних медичних груп.

Під час дослідження дівчат враховували фази менструального циклу, а саме: дослідження не проводили в менструальну (1-6 доба) і овуляторну (13-15 доба) фази. Це пов’язано з тим, що в менструальний період змінюється співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, з перевагою останніх. Зміна гормонального стану організму впливає на функціональний стан зовнішнього дихання, кровообігу, споживання кисню (в овуляторну фазу відмічається найбільше споживання кисню).

В якості основного показника, що характеризує аеробні можливості організму, використовується максимальне споживання кисню (VO_{2max}), яке відображає потужність

аеробних процесів енергозабезпечення. Величину максимального споживання кисню визначали за методикою В.Л.Карпмана зі співавторами.

Для оцінки аеробної продуктивності осіб різного віку і статі за відносним показником $VO_{2\ max}$ застосовували оціночні критерії Я.П. Пярната.

З метою визначення ставлення дівчат до власного здоров'я, оцінки способу життя і наявності шкідливих звичок було проведено опитування.

Результати досліджень. Проведене опитування дало можливість встановити, що більшість дівчат (80%) вважають рівень власного здоров'я «добрим». Більшість опитуваних (98%) розуміють поняття «здоровий спосіб життя» і намагаються дотримуватися основних принципів. При цьому, значна кількість дівчат (96%) дали відповідь, що не мають шкідливих звичок (тютюнокуріння, алкоголь, наркотики). Що стосується фізичної активності, то лише 14 % опитаних приділяють достатньо уваги заняттям фізичною культурою, інші – ведуть малорухомий спосіб життя. У свою чергу, усі дівчата відповіли, що дотримуються правильно збалансованого раціону харчування, що дозволяє задовольняти фізіологічні потреби організму.

Для дослідження фізичного здоров'я ми використовували показник максимального споживання кисню, який характеризує рівень аеробної продуктивності. Відомо, що аеробна продуктивність організму зумовлена низкою фізіологічних факторів, а саме: величиною дихальної поверхні легень; об'ємом легеневої вентиляції; дифузією газів через альвеолярно-капілярний бар'єр; ємністю кровообігу в легенях, міокарді та скелетних м'язах; кисневою ємністю крові; лужним резервом крові; активністю окисних ферментів; енергетичними запасами організму у вигляді АТФ, КрФ і глікогену; морфо-функціональним станом міокарда. Тому аеробну продуктивність можна розглядати як інтегральний показник здоров'я людини.

Аеробна продуктивність організму оцінювалася за абсолютною і відносною величиною максимального споживання кисню ($VO_{2\ max}$), а також за потужністю роботи, при якій частота серцевих скорочень досліджуваного досягає рівня 170 уд/хв, тому що саме така частота серцевих скорочень характеризує початок оптимальної зони функціонування кардіо-респіраторної системи.

Результати досліджень (табл. 1) свідчать про те, що у дівчат рівень максимального споживання кисню становить 44,2 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$, що перевищує "безпечний рівень здоров'я", який за даними Г.Л.Апанасенко для жінок становить 35,0 мл · хв$^{-1}$· кг$^{-1}$.

Таблиця 1

Показники фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму дівчат 18-20 років

Показники	Середня величина, M±m
	Дівчата (n=80)
$PWC_{170\ абс.}$, кгм·хв$^{-1}$	741,0 ± 15,8
$PWC_{170\ відн.}$, кгм·хв^{1}·кг$^{-1}$	13,0 ± 0,19
$VO_{2\ max\ абс.}$, мл·хв$^{-1}$	2519,4±26,8
$VO_{2\ max\ відн.}$, мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$	44,2 ± 0,57

Оцінка аеробної продуктивності організму досліджуваних, яку ми провели за критеріями Я.П.Пярната (табл.2) засвідчила, що у дівчат рівень аеробної продуктивності відповідає "відмінному".

Таблиця 2

Оціночна шкала аеробної продуктивності організму (Я.П.Пярната, 1983) за відносною величиною $VO_{2\ max}$

Рівень аеробної продуктивності (РАП)	Відносна величина , $VO_{2\ max}$ мл / хв / кг						
	10-11 років	12-13 років	14-15 років	16-18 років	19-29 років	30-39 років	40-50 років
Жіноча стать							
Низький	<24	<24	<24	<23	<21	<16	<11
Нижче посереднього	24-31	24-29	24-29	23-27	21-26	16-20	11-17
Посередній	32-39	30-37	30-35	28-33	26-31	21-26	18-24
Добрий	40-47	38-44	36-41	34-38	32-36	27-32	25-31
Відмінний	>47	>44	>41	>38	>36	>32	>31

На думку О.А.Пирогової зі співавт. [9] люди, які мають «відмінний» рівень аеробної продуктивності, характеризуються високим рівнем соматичного здоров'я.

На думку багатьох дослідників, фізичне здоров'я людини зумовлено функціональними резервами кардіо-респіраторної системи, через те, що саме резервні можливості останньої зумовлюють здатність організму в цілому адаптуватися до впливу різних чинників. Низка науковців вказують на те, що у разі обмеження резервних можливостей кардіо-респіраторної системи виникає загроза розвитку різних видів хвороб. Виходячи з цього, фізичне здоров'я дівчат, яке ми оцінювали за резервами кардіо-респіраторної системи, можна охарактеризувати як відмінне. Відомо, що жіночий організм в більшій мірі забезпечений енергетичними субстратами, ніж чоловічий, за рахунок підвищеного вмісту жиру. Це, у свою чергу, забезпечує здатність жіночого організму до більшої витривалості. Результати наших досліджень підтверджують цей факт.

Висновки. Дослідження і оцінка аеробної продуктивності організму студенток віком 18-20 років засвідчила про високий рівень аеробної продуктивності. Виходячи з того, що показник аеробної продуктивності є інтегральним показником здоров'я людини, рівень фізичного здоров'я студенток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського відповідає «відмінному».

Оцінка способу життя, яку провели за результатами опитування, свідчить про дотримання даним контингентом досліджуваних основних принципів здорового способу життя, що характеризується відсутністю шкідливих звичок та правильним харчуванням. Що стосується достатньої фізичної активності, то переважна більшість студенток ведуть малорухомий спосіб життя.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку. Таким чином, для об'єктивної оцінки стану фізичного здоров'я необхідно використовувати інтегральний показник, а саме рівень аеробної продуктивності. Разом з тим, результати досліджень можуть доповнити інформацію про сучасний стан здоров'я студентської молоді.

Література

1. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2009. — № 2. — С. 6–9.

2.Апанасекнко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник] / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. - Львів, 2011. – 303 с.

3.Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, Є. Захаріна // "Теорія і методика фізичного виховання і спорту" — науково-теоретичний журнал . - 2006. - №.4 – С. 8-11.

4.Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів. Монографія. – Луганськ: видавництво СУДУ, 2002.-176 с.

5.Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і

спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П.Долженко. – К.: НУФВС України, 2007.- 21с.

6.Корягін В.М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В.М.Корягін, О.З.Блават, І.П.Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали ІІІ Міжнародної електронної науково-практичної конференції. - Одеса, 2012.- С.65-68.

7.Казначеев В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П.Казначеев, Р.М.Баевский, А.П.Берсенева. – Л.: Медицина, 1980. – 208 с.

8. Круцевич Т.Ю. Управління процесом фізичного виховання /Т.Ю. Круцевич, В.В.Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту/ за ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.12. – С.320-379.

9.Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко, Н.П.Страпко. – К.: Здоровье, 1986. – 252с.

10.Стан та чинники здоров'я українських підлітків: монографія /О.М.Балакірєва, Т.В.Бондар, О.Р.Артюх та ін. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. досліджень ім. О.Яременка. – К.: «К.І.С.», 2011. – 172 с.

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ

Одинець Тетяна, Бріскін Юрій

Львівський державний університет фізичної культури,
кафедра теорії спорту та фізичної культури

Анотації:

На сьогодні застосування комплексного методу лікування хворих на рак молочної залози детермінує виникнення побічних ефектів, що знижують якість життя жінок. Мета дослідження: визначити проблемне поле фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом. Враховуючи варіативність симптомів постмастектомічного синдрому та відсутність прийомів їх ефективного подолання, постає важливим науково-прикладна проблема розробки диференційованої фізичної реабілітації жінок означеної нозології.

PROBLEM OF PHYSICAL REHABILITATION OF WOMEN WITH POST-MASTECTOMY SYNDROME Odynets' Tetyana, Briskin Yuriy Modern application of complex method of treatment of patients with breast cancer determines the occurrence of side effects that reduce life quality of women. Objective: to determine the field problem of physical rehabilitation of women with post-mastektomy syndrome. Given the variability of symptoms post-mastektomy syndrome and lack of effective methods of overcoming, there is an important scientific and applied problems of developing differentiated physical rehabilitation of women above-mentioned nosology.

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН С ПОСТМАСТЭКТО-МИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ Одинец Татьяна, Брискин Юрий На сегодняшний день применение комплексного метода лечения больных раком молочной железы детерминирует возникновения побочных эффектов, снижающих качество жизни. Цель исследования: определить проблемное поле физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом. Учитывая вариативность симптомов постмастэктомического синдрома и отсутствие приемов их эффективного преодоления, возникает важная научно-прикладная проблема разработки дифференцированной физической реабилитации женщин указанной нозологии.

Ключові слова:
постмастектомічний синдром, фізична реабілітація, жінки.

post-mastectomy syndrome, physical rehabilitation, women.

постмастэктомический синдром, физическая реабилитация, женщины.

Постановка проблеми. Проблема реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом (ПМЕС) займає важливе місце на сучасному етапі лікування раку молочної залози, що обумовлено не тільки стабільним зростанням показників захворюваності в Україні і за кордоном, але й необхідністю поліпшення якості життя цих хворих [7, 10, 11]. Незважаючи на досягнуті успіхи лікування РМЗ та збільшення термінів безрецидивного життя пацієнток, стійкість функціональних порушень, що виникають з боку різних систем після проведеної терапії, не дозволяють їм навіть здійснювати повноцінного самообслуговування та залишаються поза увагою онкологів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обраний напрям дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури «Основи фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом» на 2016-2020 рр. (номер державної реєстрації 0115U007008).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У провідних рандомізованих дослідженнях А. Чевайле, 2010 [17]; К.М. Кавано, 2011 [15]; Ю. Кемал, А. Пусік, Б. Дж. Мєхрара, 2011 [16]; С.Р. Лу, Р.Б. Хонг, В. Чоу, П.С. Шау, 2015 [19] доведено доцільність раннього виявлення та постійного моніторингу цих порушень для вчасного подолання негативних функціональних розладів та поліпшення якості життя жінок з постмастектомічним синдромом на всіх етапах реабілітації, адже фізична реабілітація є невід'ємним компонентом проводжуваного лікування РМЗ.

Однак переважна орієнтація на медичну складову реабілітації, розробку сучасних схем медикаментозного забезпечення, впровадження реконструктивно-пластичних операцій та пошук оптимальних заходів щодо психокорекції та психофармакокорекції психічного стану жінок [1, 2, 4, 12], на жаль, не приділяє достатньо уваги фізичній реабілітації пацієнток з ПМЕС. Вагомість проблеми підкреслено наявністю консервативних [3, 6, 14] методів подолання ПМЕС у жінок.

Враховуючи варіативність симптомів постмастектомічного синдрому та відсутність прийомів їх ефективного подолання, постає важливим науково-прикладна проблема розробки диференційованої фізичної реабілітації жінок з ПМЕС.

Мета дослідження: визначити проблемне поле фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; індукція та порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз та узагальнення проблемно-орієнтованих наукових і методичних літературних джерел засвідчили, що найчастішим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром, який поєдує в собі розлади фізичного, функціонального, психологічного характеру, а також якості життя жінок [2, 16, 17, 18]. Постійне зростання захворюваності, відсутність кадрового та методичного забезпечення реабілітаційного процесу жінок з постмастектомічним синдромом, вдосконалення сучасної тактики лікування раку молочної залози, поліпшення його віддалених результатів з точки зору виживаності та водночас наявність післяопераційних ускладнень є вагомим підтвердженням соціально-економічної значущості реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом.

На основі теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення науково-методичних джерел було встановлено, що переважна більшість розроблених програм фізичної реабілітації А. М. Позднякова, 2007 [7], О. В. Пешкової, А. А. Князевої, О. Н. Авраменко, 2012 [6], С. Касла, С. Лопез-Таруєла, Ю. Джерез та ін., 2015 [20] віддають важливу роль застосуванню лікувальної гімнастики; С. В. Стражева, 2012 [11] – магнітотерапії; Ю. А. Меняєва, Р. К. Шихкеримова, 2007 [5] – фототерапії; І. Кантареро, С. Фернандез–Лао, Е. Каро–Морана та ін., 2013 [13] – заняттям у воді; А. Чевіла, 2010 [17] – лімфодренажному масажу; А. В. Братика, 2014 [3] – інтервальному гіпоксичному тренуванню; С.Р. Лу, Р.Б. Хонг, В. Чоу, П.С. Хсяо та ін., 2015 [19] – фізіотерапії в якості першорядного чинника в попередженні або лікуванні лімфостазу, контрактури плечового суглоба, зменшення втоми, болю, нормалізації психоемоційних порушень та якості життя.

Разом із тим, попри наявність дискретних програм фізичної реабілітації пацієнток з ПМЕС відзначається відсутність врахування рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи жінок, типу ставлення до хвороби, індивідуальної прихильності до вибору особистісно-орієнтованих програм, диференціації режимів рухової активності відповідно до

функціонального стану пацієнток та їх індивідуальних реакцій на програму в цілому, а також чинників результативності реабілітаційного процесу.

Проблемним питанням виступає також недостатня і несвоєчасна поінформованість жінок про можливості розвитку, способи профілактики і подолання постмастектомічних ускладнень за допомогою засобів фізичної реабілітації, що сприяє їх загостренню.

Однак створене в Україні правове та законодавче забезпечення реабілітації онкологічних хворих, зокрема хворих на рак молочної залози, потребує значного реформування та уніфікації. Відповідно до Закону України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» [8] нажаль не передбачено фінансування онкологічних закладів, в тому числі виділення коштів на забезпечення реабілітаційних заходів, створення спеціалізованих реабілітаційних центрів, що значно перешкоджає ліквідації негативних наслідків проведеного лікування, а також інтеграції жінок з постмастектомічним синдромом до активного суспільного життя.

Існують певні протиріччя між визнанням на законодавчому рівні необхідності проведення реабілітаційних заходів серед хворих онкологічного профілю з одного боку, та відсутністю/недостатністю створення спеціалізованих реабілітаційних відділень в рамках онкологічних лікувальних закладах, самостійних реабілітаційних центрів та зосередженістю переважно над розробкою медикаментозних схем лікування, алгоритму диференційованої діагностики, впровадженням протезування, розробкою методів прогнозування перебігу хвороби, підтримувальної терапії [9] з іншого.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових праць дає змогу стверджувати, що проблема фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом майже не вирішена, а накопичений досвід наукового знання не об'єднаний в цілісну систему, якому перешкоджає низка протиріч між:

- збільшенням тривалості життя жінок хворих на рак молочної залози та відсутністю науково-обґрунтованих програм поліпшення його якості;
- застосуванням новітніх технологій лікування раку молочної залози та залишенням поза увагою онкологів низки функціональних, фізичних та психологічних розладів, що зумовлені проведенням ефективного агресивного протипухлинного лікування;
- теоретичним визнанням необхідності застосування мультидисциплінарного підходу в реабілітації жінок означеної нозології та його практичною реалізацією;
- законодавчо-нормативними стандартами, що визнають необхідність отримання реабілітаційної допомоги жінкам та відсутністю механізмів впровадження їх фізичної реабілітації в діяльність онкологічних диспансерів;
- варіативністю проявів постмастектомічного синдрому та необхідністю створення системи диференційованої реабілітації;
- удосконаленням медичних стандартів, клінічних протоколів лікування раку молочної залози та відсутністю стандарту надання фізичної реабілітації жінкам з постмастектомічним синдромом;
- потребою підвищення ефективності фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом та відсутністю теоретико-методичного обґрунтування концепції цього процесу.

Організація системи реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом потребує спільних зусиль з органів охорони здоров’я, Верховної Ради, місцевих органів самоврядування, соціального захисту та ін., адже тільки спільна взаємодія дозволить досягти позитивних результатів в реабілітації жінок означеної нозології.

Висновки. Проблемне поле фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом складають програми реабілітації, які є складовою медичної або психосоціальної сфери та мають дискретний характер. Існуючі підходи фізичної реабілітації жінок означеної нозології не враховують особистісні переваги жінки та не забезпечують належним чином

подолання побічних ефектів проведеного лікування. Значною мірою це зумовлено протиріччями між визнанням в Україні на законодавчому рівні необхідності проведення реабілітаційних заходів серед хворих онкологічного профілю та відсутністю спеціалізованих реабілітаційних відділень і штатної одиниці реабілітолога, звуженістю наявних програм реабілітації, недостатністю науково-методичного обґрунтування застосовуваних засобів.

Отже, виявлено науково-прикладну проблему невідповідності соціального запиту на відновлення фізичного, функціонального, психоемоційного стану і якості життя жінок та відсутності науково-методичного обґрунтування концепції їх поліпшення з урахуванням особистісних переваг пацієнтки, особливостей генезу постмастектомічного синдрому та факторів результативності реабілітаційного процесу на всіх етапах відновного лікування.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку концепції диференційованої фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом.

Список використаної літератури

1. Архипова И. В. Групповая психотерапия в психосоциальной реабилитации женщин с диагнозом рака молочной железы / И. В. Архипова // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2008. – № 2. – С. 109–111.

2. Березанцев А. Ю. Психопатологические и клинико–психологические аспекты психосоциальной реабилитации женщин с раком молочной железы / А. Ю. Березанцев, Л. И. Монасыпова, С. В. Стражев // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. – 2010. – № 7. – С. 52–59.

3. Братик А. В. Гипоксия в комплексной реабилитации больных с постмастэктомическим синдромом : автореф. дис. … д-ра мед. наук : [спец.] 14.03.11 „Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия” / Братик Александр Николаевич. – Москва, 2014. – 48 с.

4. Ворона О. А. Психологические последствия стресса у больных раком молочной железы : автореф. дис. … канд. псих. наук : [спец.] 19.00.04 «Медицинская психология» / О. А. Ворона. – Москва, 2005. – 20 с.

5. Меняев Ю. А. Фототерапия с помощью матричной светодиодной аппаратуры при лечении постмастэктомических осложнений / Ю. А. Меняев, Р. К. Шихкеримов // Биомедицинская радиоэлектроника. – 2007. – № 12. – С. 8–15.

6. Пешкова О. В. Комплексная физическая реабилитация женщин 40–50 лет после радикального лечения рака молочной железы в отдаленном периоде / О. В. Пешкова, А. А. Князева, О. Н. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 101–108.

7. Поздняков А. М. Физическая реабилитация пациенток после хирургического лечения злокачественных опухолей молочной железы : автореф. дис. … канд. мед. наук : [спец.] 14.00.51 „Восстановительное лечение, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия” / Поздняков А. М. – Москва, 2007. – 16 с.

8. Про реабілітацію інвалідів в Україні: Закон України від від 06.10.2005 року № 2961–IV [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2961–15

9. Про систему онкологічної допомоги населенню України : наказ Міністерства Охорони Здоров’я України від 01.10.2013 № 845 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0077–14

10. Рак в Україні 2014–2015 / З. П. Федоренко, Л. О. Гулак, Ю. Й. Михайлович [та ін.] // Бюлетень національного канцер–реєстру України. – 2016. – № 17. – 144 с.

11. Стражев С. В. Медицинская реабилитация больных с постмастэктомическим синдромом : автореф. дис. … д-ра мед. наук : [спец.] 14.03.11 „Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия”; 14.01.12 „Онкология” / Стражев Сергей Васильевич. – Москва, 2012. – 48 с.

12. Стражев С. В. Роль физических методов в лечении постмастэктомического синдрома / С. В. Стражев, А. П. Серяков // Военно–медицинский журнал. – 2012. – № 2. – С. 61–64.

13. Aquatic exercise in a chest–high pool for hormone therapy–induced arthralgia in breast cancer survivors: a pragmatic controlled trial / I. Cantarero–Villanueva, C. Fernández–Lao, E. Caro–Morán [et al.] // Clinical Rehabilitation. – 2013. – Vol. 27 (2). – P. 123-132.

14. A prospective model of care for breast cancer rehabilitation / K. L. Campbell, A. L. Pusic, D. S. Zucker [et al.] // Cancer. – 2012. – Vol. 118 (8). – P. 2226–2236. [Electronic resource]. Access mode : http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cncr.27468/pdf

15. Cavanaugh K. M. Effects of early exercise on the development of lymphedema in patients with breast cancer treated with axillary lymph node dissection / K. M. Cavanaugh // J. Oncol. Pract. – 2011. – Vol. 7 (2). – P. 89–93.

16. Cemal Y. Preventative Measures for Lymphedema: Separating Fact From Fiction / Y. Cemal, A. Pusic, B. J. Mehrara // J Am Coll Surg. – 2011. – Vol. 213 (4). – P. 543–551.

17. Cheville A. Prevention of lymphoedema after axillary surgery for breast cancer / A. Cheville // BMJ. – 2010. – Vol. 340. – [Electronic resource]. – Access mode: http://www.bmj.com/content/343/bmj.d5326

18. Effects of concurrent aerobic and strength training on breast cancer survivors: a pilot study / V. De Luca, C. Minganti, P. Borrione [et al.] // Public health. – 2016. – Vol.136. – P. 126–132.

19. Role of physiotherapy and patient education in lymphedema control following breast cancer surgery / S.R. Lu, R.B. Hong, W. Chou, P.C. Hsiao // Ther Clin Risk Manag. – 2015. – Vol. 11. – P. 319–327.

20. Supervised physical exercise improves VO_{2max}, quality of life, and health in early stage breast cancer patients: a randomized controlled trial / S. Casla, S. López-Tarruella, Y. Jerez [et al.] // Breast Cancer Res Treat. – 2015. – Vol. 153 (2). – P. 371-382.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

Пасічник Вікторія

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

Анотації:

У статті розглянуто питання удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Визначено актуальні проблеми в системі контролю фізичної підготовленості дітей у дошкільних навчальних закладах. Підкреслено основні критерії вибору рухових тестів для оцінювання розвитку психофізичних якостей дошкільнят. Пропонується новий підхід у виборі «батареї» тестів для організації комплексного тестування рухових можливостей дітей дошкільного віку.

IMPROVEMENT OF CHECKING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE(THEORETICAL ANALYSIS) SYSTEM Pasichnyk Viktoriya The article deals with the improvement of the control of physical readiness of preschool children. The urgent problems in the control system of physical fitness of children in preschool education. Underline the main selection criteria for the evaluation of motor tests of psychophysical quality of preschool children. A new approach in choosing the "battery" of tests for complex testing of motor capabilities of preschool children.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ) **Пасечник Виктория** В статье рассмотрены вопросы совершенствования системы контроля физической подготовленности детей дошкольного возраста. Определены актуальные проблемы в системе контроля физической подготовленности детей в дошкольных учебных заведениях. Подчеркнуто основные критерии выбора двигательных тестов для оценки развития психофизических качеств дошкольников. Предлагается новый подход к выбору «батареи» тестов для организации комплексного тестирования двигательных возможностей детей дошкольного возраста.

Ключові слова:

фізична підготовленість, фізичне виховання, діти дошкільного віку, контроль, психофізичні якості.

physical fitness, physical education, preschool children, control, psychophysical quality.

физическая подготовленность, физическое воспитание, дети дошкольного возраста, контроль, психофизические качества.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах детермінована об’єктивністю системи контролю і оцінки фізичної підготовленості дітей. Тому актуальним

є розробка об'єктивних засобів і критеріїв оцінювання рухових можливостей дітей дошкільного віку [5, 7, 10].

У наукових джерелах є протиріччя стосовно системи контролю фізичної підготовленості дітей. Ряд авторів відмічає необхідність перегляду критеріїв оцінки ефективності системи фізичного виховання [1, 3, 5], деякі стверджують, що контроль має бути спрямованим на оцінювання динаміки фізичної підготовленості дітей [12, 13], а інші фахівці [6, 7, 10] вбачають впровадження в практику фізичного виховання простих, доступних та інформативних тестів. У країнах Європи єдині нормативи фізичної підготовленості для різних вікових груп [15] рекомендовані як орієнтири для визначення фізичних можливостей дітей і не є обов'язковими для всіх. У США участь в тестах з оцінки рівня моторного розвитку приймають лише діти, які добре фізично підготовлені, у зв'язку з цим, для дітей зі слабкою фізичною підготовкою розроблені полегшені тести, які вирішують завдання підвищення мотивації до занять фізичними вправами і рівня самооцінки [15].

Система тестування, що забезпечить об'єктивний рівень фізичної підготовленості дітей сприятиме підвищенню рухової активності, оптимізації фізичного розвитку та зміцненню здоров'я [3]. Тому постає необхідність в удосконаленні системи тестування фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: теоретичний аналіз шляхів удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та інформації мережі Інтернет, порівняння, систематизації та класифікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз програмних матеріалів з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах виявив певну однотипність представлених в них рухових тестів. Протягом багатьох років на практиці використовується система таких тестів: швидкість (біг на 10, 20 та 30 м), спритність (біг на 10 м між предметами, «човниковий біг»), витривалість (біг на 150 та 300 м), швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця, з розбігу; стрибок у висоту з місця, з розбігу; метання тенісного м'яча, набивного м'яча), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, стоячи), сила (кистьова динамометрія) [4, 12, 13, 14]. Як бачимо, найбільше представлено тести, в яких надається перевага бігу і стрибкам. У наявних методиках контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку достатньо вагомий недолік – нерівномірний розподіл тестів за анатомічними ознаками, перевага надається дослідженню рівня розвитку рухових якостей нижніх кінцівок, при недостатньому тестуванні верхніх. Більшість тестів пов'язані з виконанням бігу і стрибків, натомість лише декілька тестів призначені для визначення ступеню розвитку і зрілості функцій рук [7]. Але саме рухи руками з предметами і опорою, які здійснюються дитиною у рухливо-ігровому середовищі мають особливе значення для розвитку функцій мозку дитини [7, 8]. Власне у дошкільному дитинстві тести повинні бути більше «ручними» [7].

Більш різнохарактерну батарею тестів пропонує М.А. Рунова, де окрім вище зазначених тестів вже включено стрибки через скакалку, підкидання і ловіння м'яча, відбивання м'яча від підлоги, які характеризують розвиток спритності [12]. Е.С. Вільчковський має також альтернативний підхід до вибору деяких рухових тестів, наприклад розвиток швидкості визначається частотою рухів кистю за 5 с або стрибками на місці за 5 с, спритність діагностується такими тестами як «влучення м'яча в ціль», «стрибки з поворотом в градусах», «стрибки на точність» [4]. Е.Я. Степаненкова [13] пропонує для тестування розвитку спритності тест «стрибки через перешкоду і підлізання під неї», «кидок малим м'ячем в горизонтальну та вертикальну ціль».

Ми погоджуємося з твердженнями фахівців [11], які визначають, що однією з проблем у системі контролю фізичної підготовленості дошкільників є те, що частина тестів запозичена з системи діагностики школярів і, навіть при їх адаптуванні до особливостей розвитку дітей дошкільного віку, не може об'єктивно характеризувати рухову якість, для визначення якої вони використовуються. Багато тестів дублюють один одного, більш того, сума результатів даних тестів приблизно (часто однобоко) характеризує фізичну підготовленість дошкільнят. Ряд тестів передбачає використання складного обладнання або спеціального навчання персоналу дошкільного закладу технології тестування. Результати частині тестів в значній мірі залежать від рівня володіння технікою пропонованої вправи, а не від рівня прояву фізичного якості, яку тестують. В деяких тестах, існують значні різночитання у вихідних положеннях при їх виконанні, що не дозволяє об'єктивно порівнювати показники дітей [7].

Ще однією вагомою проблемою є те, що габарити фізкультурних залів і стандартне обладнання дошкільних установ не дозволяють використовувати ряд тестів. Як відомо, невелика кількість дошкільних установ мають великий фізкультурний зал (площа фізкультурного залу повинна бути не менше 80 м² згідно санітарних норм та правил МОЗ України), зазвичай фізкультурний зал знаходиться в колишній груповий кімнаті і його розміри недостатні навіть для проведення тесту «човниковий біг». Деякі тести можуть бути проведені тільки на вулиці, що ускладнює їх проведення у зимовий період. Більшість ДНЗ не оснащені спеціальними майданчиками, доріжками, розмітками (наприклад, для виконання тесту «біг 30м» потрібна доріжка довжиною у 40–45 м як мінімум з розрахунком відстані, необхідної для гальмування і зупинки після фінішу) [7, 11].

Рухові тести є одним із найбільш об'єктивних показників розвитку рухових якостей. У зв'язку із цим потрібно добирати тести, що відрізняються доступністю, інформативністю, надійністю, універсальністю, які не потребують матеріальних затрат. Процедура тестування має бути стандартизована, що поставить дітей у рівні умови. Виконання тестових вправ повинно бути суворо-регламентованим, а результати в них повинні вимірюватись з достатньою точністю [1].

При доборі рухових тестів ми опирались на такі критерії [1, 3, 7, 10, 11]:

- різнохарактерне спрямування тестів (залучення до роботи основних м'язових груп);
- інформативність тестів (рівень розвитку основних рухових якостей);
- відповідність віку дітей (з позиції фізіології);
- вибір тестових вправ має бути заснований на принципі доступності (помірне навантаження);
- економічність рухових тестів (не потребують спеціальних, складних технічних пристроїв та засобів);
- певна послідовність проведення тестування (дослідження рухових якостей за певним алгоритмом);
- комплексний характер тестів (напр., швидкість у прояві 3-ох складових: часової рухової реакції, швидкості одиночного руху, частоти рухів);
- система тестування має бути доступна для використання кожним інструктором ФК, педагогом, вихователем і реально застосовуватись в умовах будь-якого дошкільного закладу (на вибір вправ не повинні впливати розміри залу, відведеного для занять фізичними вправами, а також можливості використання фізкультурного інвентарю (спеціальне обладнання, вимірювальні прилади));
- елемент новизни у тестових вправах (стрижневим методом проведення тестування дітей має бути ігровий, кожен тест міні-гра, казковий сюжет із своєю назвою);
- тестові вправи мають бути простими у виконанні та містити тільки добре засвоєні дітьми види рухових дій;

- більшість тестових вправ має бути прийнятна у роботі як із здоровими дітьми, так із тими, що мають порушення в розвитку (розумова відсталість, затримка психічного розвитку, порушення зору, мовлення, слуху, ДЦП);

- недопустимість використання тестових вправ, виконання яких травмо безпечно; дотримання техніки безпеки при тестуванні.

Узагальнення даних науково-методичної літератури, урахування вищезазначених критеріїв та метод зіставлення дали змогу відібрати засоби контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. До системи тестування фізичної підготовленості було включено такі рухові якості, які Н.А. Бернштейн відносив до розряду психофізичних [2]. Частина рухових тестів були взяті з методики ігрового тестування рухових якостей М.М. Єфименка [7], частина – з науково-методичної літератури з теорії та методики фізичного виховання (виконання у авторській інтерпретації) [3, 6, 10, 13]. Для зручності, ми представили рухові тести по групам, відповідно кожної психофізичної якості. В кожному руховому тесті виконується три спроби та пропонується реєструвати кращий результат.

Умови виконання тестових вправ:

Тест на визначення сили «Силач» – проводиться в положенні стоячи або сидячи (для дітей-інвалідів). Пряму руку з динамометром необхідно відвести в сторону в горизонтальному положенні, інша рука вільно звисає або перебуває на поясі. Динамометр утримується шкалою до долоні, що стискає пластину, направлену до основи великого пальця. Використовується динамометр ДРП-10 або ДРП-30. Тест виконується по черзі правою і лівою рукою. На динамометрі фіксується сила стиснення в кг. Обігрується ситуація з «чарівним акваріумом, в якому знаходиться чарівна водичка. Якщо сильно стиснути – водичка витече, її можна забрати собі, і вона виконає будь-яке бажання».

Тест на визначення вибухової сили рук і плечового поясу «Здоров'ячок» – виконується сидячи на ростовому стільці (кут між стегном і гомілкою становить 90°). Замахом двома руками через голову потрібно метнути набивний м'яч вагою 1 кг на максимальну відстань. Ноги при цьому стоять на ширині плечей, сідниці від стільця відривати не дозволяється. Для ігрового оформлення тесту можна створити обстановку «боротьби, коли відважний здоров'ячок відображає атаку шкідливих вірусів, роль яких відмінно виконують кеглі з намальованими на них мікробами». Важливо стежити за тим, щоб дитина робила максимально можливий замах руками назад, а також випускала м'яч по оптимальній траєкторії (біля 40–45°) – для цього на відповідній висоті можна натягнути гумку-орієнтир.

Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» стрибок у висоту з місця. Обігрується ситуація «з веселою білочкою, яка хоче вистрибнути на дерево і зірвати горішок». Проводиться біля стінки, де можна ставити мітки крейдою. Спочатку, дитина стає впритул до стінки, і, піднявши руку максимально, ставить мітку крейдою (позиція А). Це є умовний мінімальний рівень. Після цього дитина вистрибує максимально угору і ставить другу мітку крейдою – вона і буде означати максимальний рівень (позиція Б). Різниця між двома мітками і становитиме абсолютну висоту вистрибування. Для створення ігрової атмосфери, у верхній частині закріплюється умовний горішок .

Тест на визначення швидкісної сили «Іван-покиван». Дитина якомога більше разів повинна виконати присідання на двох ногах за 10 с. Час фіксується секундоміром з точністю до 0,1 с. З дітьми обігрується образ швидкого і сильного «Івана-покивана», який має більше всіх присісти і встати.

Спритність – комплексна якість, до складу якої входять такі компоненти як координація рухів, точність та здатність зберігати рівновагу [2]. Але досить часто для оцінки розвитку спритності дітей дошкільного віку дані компоненти тестуються в прояві однієї з них. Хоча, як відомо, оцінка показників цієї групи має носити комплексний характер [13]. Саме у

дошкільному віці слід використовувати складно-координаційні рухи, які більшість дітей може освоїти тільки при грамотній побудові процесу фізичного виховання [9, 11].

Для визначення пальцевої координації (дрібна моторика) пропонуємо три тести «Пірамідка», «Горобчик», «Кравець», для тестування можна обрати будь-який варіант.

Тест «Пірамідка» дитина повинна якомога швидше нанизати 4 кульки однакового розміру і кольору на вісь з підставкою. Завдання виконується кожною рукою по черзі, іншою рукою потрібно притримувати пірамідку. Ігрове оформлення даного тесту можна представити у вигляді ситуації з «задиристою сорокою, яка тягне у діточок їх кульки». Малюки повинні максимально швидко нанизати кульки на вісь і встигнути це зробити раніше «невихованої сороки». Фіксується час виконання завдання секундоміром.

Тест «Горобчик». Дитина повинна зібрати в коробочку 20 маленьких пластмасових лічильних паличок, вклавши їх одна до одної. В одній руці дитина тримає коробочку, іншою збирає палички. Завдання виконується кожною рукою по черзі. Фіксується час виконання завдання окремо для кожної руки. У даному тесті добре обігрується ситуація «лісової пожежі», коли «злий вітерець намагається рознести палички по лісу, що дуже небезпечно, оскільки може виникнути пожежа і наробити немало бід в лісі. Сміливий горобчик намагається швидко зібрати розкидані палички в коробку, щоб злий вітерець не встиг рознести їх по лісу».

Тест «Кравець»**.** Перед дитиною ставлять невелику картонну коробку на такий відстані, щоб вона, сидячи, могла вільно дістати до неї напівзігнутою у лікті рукою. На відстані 5 см від коробки розкладають у ряд 20 ґудзиків діаметром 2 см. За сигналом, дитина повинна вкласти (стежити, щоб не кидали) як найшвидше всі ґудзики по одному в коробку. Завдання виконується почергово лівою і правою рукою. Фіксується час виконання завдання. Обігрується ситуація з «маленьким кравцем, який повинен швидко зібрати ґудзики, щоб пошити костюм для улюбленої іграшки».

Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика». Дитина виконує плескання в долоні над головою і під зігнутою ногою з вихідного положення основна стійка (почергово – один раз над головою, один раз під ногою) за 10 секунд. При виконанні вправи дитина може піднімати зручну для себе ногу. Фіксується кількість плескань в долоні за визначений час. Ігровий сюжет даного тесту – «зловити якомога більше комариків, які ховаються над головою і під ногою».

Тест на точність «Мисливець». Дитині необхідно попасти тенісним м’ячем в горизонтальну ціль (в якості цілі використовується пластиковий кошик діаметром 60 см). На підлозі накреслено лінію кидка. Залежно від віку, відстань від лінії кидка до кошика повинна бути стандартизована: 3–4 роки – 1,5 м, 4–5 років – 2,5 м, 5–6 років – 3,5 м. Вправа виконується зручною рукою. Діти виконують вправу послідовно один за одним – 5 спроб. З 5 спроб записується результат попадання в горизонтальну ціль. Обігрується ситуація із «спритним мисливцем, який полює на недобрі і неправдиві слова, які заховались у кошику».

Для визначення функції статичної рівноваги пропонуємо два тести «Лелека» та «Папуга», для тестування можна обрати будь-який варіант.

Тест «Папуга». Запропонувати дитині зберегти задану позу (встояти на пальцях ніг) з розплющеними очима в обмеженому просторі типу намальованої лінії на підлозі, руки вздовж тулуба, ноги тісно притиснуті, п’ятки й носки зімкнуті. Фіксується час утримання заданої пози. Обігрується ситуація – «маленький папуга сидить на жердині і не повинен впасти».

Тест «Лелека» – необхідно стати прямо на одній нозі в обмеженому просторі типу намальованого кола на підлозі діаметром 20–25 см, а іншу поставити п’ятою на коліно опорної ноги. Руки розведені в сторони, очі закриті. В особливо важких випадках можна

виконувати завдання з відкритими очима. Обігрується ситуація – «маленький лелеченя вирішив перепочити, стоячи на купині».

Швидкісні здібності, узагалі, можуть проявлятися у вигляді або часової рухової реакції, або швидкості одиночного руху, або частоти рухів, що повторюються. Ці форми прояву швидкості відносно незалежні одна від одної. Дитина може мати швидку реакцію, але бути повільною в русі, і навпаки. Тому для одержання найбільш повного уявлення про рівень розвитку швидкості у дошкільному віці, треба використовувати цих три складових.

Тест на визначення часової рухової реакції «Злови рибку». Дитині пропонується піймати лінійку або паличку довжиною 40 см, рівномірно розміченою в чотири кольори (червоний, голубий, жовтий, зелений по 10 см). Тест виконується в положенні стоячи (для дітей з ускладненим прямостоянням можна виконувати в положенні сидячи). Нульова відмітка лінійки повинна бути виставлена на рівні пальців дитини і відповідає червоному кольору, а кінець лінійки – зелений відповідно 40 відмітці. Після цього, педагог відпускає лінійку, і вона починає падати, дитина повинна максимально швидко піймати пальцями лінійку і не дати їй впасти на підлогу «у водичку». Чим вища у дитини зорово-моторна реакція – тим меншу відстань лінійка зможе пролетіти до моменту захоплення, відповідно, і результат у сантиметрах–кольорах буде відносно невеликий, і навпаки. Тобто червоний – високий рівень (4 бали), голубий – вище середнього (3 бали), жовтий – середній рівень (2 бали), зелений – нижче середнього (1 бал), якщо дитина не зловила лінійку і вона впала на підлогу, то отримує 0 балів, що відповідає низькому рівню. Ігрове оформлення даного тесту можна представити у вигляді ситуації з «ловом кольорової рибки, яка хоче проскочити крізь руки у водичку».

Т*ест на визначення частоти рухів «Сороконіжка*». Теппінг тест – частота рухів ніг за 10 секунд. Між двома стільцями протягується резинка на таку висоту, якій відповідає верхній край винесеного горизонтально стегна. Обігрується ситуація «з швидкою сороконіжкою, яка намагається найшвидше добратися до хатинки». Головна умова при цьому – торкатися стегнами резинки. Підрахунок рухів здійснюється по одній нозі, а потім отримане число помножується на 2.

Тест на визначення швидкості одиночного руху «Швидка рука». Дитина виконує метання пластмасового м'ячика (для настільного тенісу) на дальність зручною для неї рукою. М'ячик фактично не має ваги, а відповідно, на результат в метанні вплине не стільки сила, скільки швидкість руки, її здатність максимально швидко розігнати м'ячик при замаху. Чим більше швидкість розгону, тим більше швидкість вильоту м'ячика і тим далі він полетить**.** Тест краще проводити в приміщенні, на підлозі накреслено лінію для метання. Для створення ігрової атмосфери, дітям пропонується провести змагання, щоб визначити «найшвидшу руку, яка запустить у космос магічний м'ячик».

Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток». Дитина лягає на спину, руки розведені в сторони, долонями донизу і піднімає прямі ноги до кута в 40 . Орієнтиром можу слугувати натягнута резинка. Фіксується час утримання прямих ніг в діапазоні 30–40 , тільки но ступні дитини, опускаються, перетинаючи резинку, секундомір зупиняється. Обігрується ситуація з розвідним містком, під яким повинен проплисти корабель.

Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко». На підлозі позначають розмітку: центральну лінію плечової осі і перпендикулярну до неї лінію, на яку наносять сантиметрові поділки по обидва боки від центральної лінії. Сидячи на підлозі, ступнями ніг (п'ятами) слід торкатися центральної лінії, ноги випрямлені в колінах. Ступні вертикальні, відстань між ними становить 20-30 см. Виконується три пружні нахили, результат фіксується на перпендикулярній лінії по кінчиках пальців, з утриманням зігнутого положення протягом 3-х секунд. Обігрується ситуація з «маленьким кошенятком, який хоче дотягнутися до рибки, що знаходиться попереду».

Як відомо витривалість визначається функціональної стійкістю нервових центрів, координацією функцій рухового апарату і внутрішніх органів. У дошкільному віці енергетичні ресурси організму витрачаються на віковий розвиток, тому дуже велике навантаження може зашкодити процесам зростання. У дітей з різними типами нервової системи неоднакова межа працездатності. Встановлено, що за одноманітної м'язової діяльності у дітей швидше настає стомленість, яку супроводжує охоронне гальмування [4, 13]. Саме тому для оцінки загальної витривалості достатньо визначити коефіцієнт загальної витривалості (КВ) дитини, який розраховується за частотою пульсу та пульсового тиску: КВ = П х 100/ПТ, (де П — пульс, ПТ — пульсовий тиск) [4].

Запропоновані рухові тести ми пропонуємо виконувати в певній послідовності за методикою М.М. Єфименка по «краніо-каудальному» принципу (від голови – до ступней, тобто тести – руки, тести – тулуб, тести – ноги, центральні тести (статична рівновага, координація рук–тулуба–ніг). Актуальна послідовність тестування: 1) гнучкість, 2) сила, 3) спритність, 4) швидкість, 5) витривалість [7].

Згідно викладеного вище послідовність виконання тестів така: 1) кистьова динамометрія «Силач»; 2) вибухова сила рук і плечового поясу «Здоров'ячок»; 3) один із тестів на розвиток дрібної моторики «Пірамідка», «Горобчик», «Кравець»; 4) точність рухів «Мисливець»; 5) часова рухова реакція «Злови рибку»; 6) швидкість одиночного руху «Швидка рука»; 6) рухливість хребта «Кошенятко»; 7) силова витривалість тулуба і ніг «Місток»; 8) вибухова сила ніг «Білка і горіх»; 9) швидкісна сила «Іван-покиван»; 10) частота рухів «Сороконіжка»; 11) координація рухів «Піймай комарика»; 12) один із тестів на статичну рівновагу «Папуга», «Лелека».

Висновки. Одним з пріоритетних завдань фізичного виховання є розробка, обґрунтування і впровадження в практику сучасних підходів до оцінки фізичної підготовленості дітей з позиції вікової фізіології, особливостей функціонування дитячого організму, інформативності, валідності та різноманітності тестів. До програми тестування нами були обрані рухові тести, що відповідають вікові дітей, інформують про рівень розвитку психофізичних якостей, їх виконання залучає до роботи основні м'язові групи. Запропоновані тести прості, доступні, економічні та включають ігровий сюжет, що особливо важливо у дошкільному дитинстві. Для визначення розвитку сили: «Силач», «Здоров'ячок», «Білка і горіх»; спритності: «Пірамідка», «Горобчик», «Кравець», «Мисливець», «Піймай комарика», «Папуга», «Лелека»; швидкості: «Злови рибку», «Швидка рука», «Сороконіжка»; гнучкості: «Кошенятко»; силової витривалості «Місток».

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з визначенням фізичної підготовленості дітей дошкільного віку із використанням запропонованої батареї тестів.

Література

1. Бабин А. В. Методика оценки физической подготовленности школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2006. №23. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otsenki-fizicheskoy-podgotovlennosti-shkolnikov (дата обращения: 03.02.2017).

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.

3. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : [монографія] / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 316 с.

4. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Т. : Мандрівець, 2011. – 128 с.

5. Гавришко С.Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопчиків 4-6 років / С.Г. Гавришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., – 2005. – № 8. – С. 52–55.

6. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2005. – 110 с.

7. Ефименко Н.Н. Педагогическая диагностика физического развития и здоровья детей в норме и при паталогии. – Томск : «Иван Федоров», 2015. – 160 с.

8. Пасічник В. М. Теоретичні аспекти використання вправ та ігор з елементами баскетболу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Пасічник В.М., Пасічник В.Р. // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали І Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції. – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 238–241.

9. Пасічник В. Формування структури фізичної підготовленості дітей 5-річного віку / В. Пасічник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. Вип. 18, т. 1. – С. 211–217.

10. Пат. 77988 Україна, МПК A61B 5/103. Спосіб оцінки фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Бєсєда В.В., Романчук О.П (UA) – № u201207533; заявл. 20.06.2012; опубл. 11.03.2013, Бюл. № 5.

11. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6.; URL: https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=7361 (дата обращения: 20.01.2017).

12. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів, студентів / М. О. Рунова. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

13. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.

14. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : метод. реком. для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2006. – 176 с.

15. Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран: тематич. подборка. – М., 1990. – Вып. 1–6. – 348 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ТА ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

Ричок Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті розглядається характеристика компонентів фізичного стану школярів з порушенням слуху та відмінність їх у порівнянні з однолітками зі збереженим слухом. Рівень інформованості та уявлення про фактори зміцнення і збереження здоров'я, активності школярів з вадами слуху по відношеню до власного здоров'я та фізкультурно-спортивної діяльності. Пріоритетними видами спорту для школярів з вадами слуху являються наступні: футбол , баскетбол , настільний теніс, плавання, серед пріоритетних видів рухової активності: катання на велосипеді; туризм; катання на роликах та ковзанах; оздоровча ходьба та біг; боулінг.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL STATUS COMPONENTS OF SCHOOLBOYS WITH HEARING DISORDERS AND THEIR ATTITUDE TO HIS HEALTH

Rychok Tetyana The article describes the characteristics of the components of the physical state of schoolchildren with hearing impairment and their difference compared to peers with a preserved hearing. The level of awareness and understanding of the factors of strengthening and maintaining health, the activity of schoolchildren with hearing impairment in relation to their own health and physical culture and sports activities. Priority sports for students with hearing impairment are the following: football, basketball, table tennis, swimming, among the priority types of motor activity: cycling; Tourism roller skating and skating; Wellness walking and running; bowling.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ИХ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ Рычок Татьяна В статье рассматривается характеристика компонентов физического состояния школьников с нарушением слуха и отличие их по сравнению со сверстниками с сохраненным слухом. Уровень информированности и представления о факторах укрепления и сохранения здоровья, активности школьников с нарушениями слуха по отношению к собственному здоровью и физкультурно-спортивной деятельности. Приоритетными видами спорта для школьников с нарушениями слуха являются следующие: футбол, баскетбол, настольный теннис, плавание, среди приоритетных видов двигательной активности: катание на велосипеде; туризм катание на роликах и коньках; оздоровительная ходьба и бег; боулинг.

Ключові слова:
адаптивне фізичне виховання, підлітки, фізичний стан, вади слуху.

adaptive physical education, adolescents, physical condition, impaired hearing.

адаптивное физическое воспитание, подростки, физическое состояние, недостатки слуха.

Постановка проблеми. Здоров’я підростаючого покоління України характеризується зниженням рівня фізичного здоров’я дітей і підлітків, що пов’язано з різними соціальними змінами, погіршенням стану генофонду нації, незавершеністю структурної перебудови системи надання первинної медичної допомоги тощо [1,16].

Сучасні умови життя і навчання висувають підвищені вимоги до здоров'я та фізичного стану молодого покоління нашої країни [10,16]. Дані численних досліджень свідчать про погіршення стану здоров'я школярів [4,8].

Особливої зацікавленості і уваги в теперішніх соціально-економічних умовах перебування нашої держави набуває дане питання відносно дітей з вродженими або набутими вадами, оскільки особливості їх фізичного розвитку, прояв рухових здібностей у майбутньому обумовлюють рівень їх соціальної активності на різних етапах життя [2,7]. Зростає також і значимість досліджень у напрямку визначення ставлення школярів з особливими потребами до свого здоров'я [12,13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній літературі під фізичним станом розуміється комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму. До складу фізичного стану входять три основні компоненти – соматометричні (довжина, маса тіла, окружність грудної клітки), соматоскопічні (розвиток кістково-м’язової системи, насичення кров’ю, відкладення жиру, статевий розвиток, будова тіла, постава) і фізіометричні (фізична роботоздатність, рівень розвитку фізичних якостей) [10].

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов’язаних ознак, насамперед фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних впливів та своєчасно внести корективи в навчальний процес [2,4,9].

Велику увагу в спеціальній літературі приділено особливостям фізичного стану дітей дошкільного та шкільного віку з порушенням слуху [3,6,12] і лише фрагментарно відображені особливості фізичного стану підлітків з сенсорними порушеннями [1,10,11].

Згідно даних, Т.С. Голозубец [5] встановлено, що найбільш виражене відставання дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху від здорових однолітків за показниками окружності грудної клітини (ОГК) і життєвої ємності легень (ЖЕЛ). Значне зменшення ОГК і зниження ЖЕЛ у глухих школярів відзначається вже в 7-8 річному віці.

Дослідженнями Л.Б. Дзержинської [6] встановлені відхилення фізичного і моторного розвитку дітей вже у ранньому і дошкільному віці, а у дівчаток з вадами слуху – у віці 7-13 років.

Згідно данних спеціальної літератури [9,12,14], що параметри фізичного розвитку (довжини і маси тіла) нижче у дітей з порушенням слуху порівняно зі здоровими дітьми. Також було встановлено, що найбільша кількість дітей з порушенням слуху (92,6 %) мали низький і нижче середнього рівень фізичного стану, що в основному було пов’язано з більш низькими значеннями показників індексу Робінсона і життєвого індексу. В значеннях показників серцево-судинної і дихальної систем дітей з порушенням слуху в більшості випадків було властиве находження за межами чи близько до верхньої границі вікової фізіологічної норми, що в свою чергу було пов’язано авторами, як із супутніми захворюваннями дітей з вадами слуху, так і з особливостями адаптації їхнього організму до навчання в школі у порівнянні зі здоровими дітьми. Серед дітей з порушенням слуху найбільша кількість школярів мали задовільний або поганий рівень фізичної працездатності

у порівнянні зі здоровими дітьми, що на думку науковців, також сприяє істотному зниженню рівня фізичного стану [13, 15].

У дітей з порушенням слуху, згідно досліджень Л.Б. Дзержинської [6] спостерігається уповільнена реакційна здатність, а також швидкість виконання окремих рухів і темпу рухової діяльності в цілому.

Як стверджує, Н.С. Бессарабов [3] у дітей з вадами слуху відбувається відставання у розвитку життєво важливих фізичних якостей – швидкісно-силових, силових, витривалості та інших здібностей, що характеризують фізичну підготовленість, а також відхилення у розвитку дрібної і загальної моторики.

У роботі М.В. Мороз і Т.А. Суворової [14] визначено, що за показниками швидкості глухі школярі 11-12років відстають від своїх одноліток, які добре чують: дівчатка – на 8,47 %, хлопчики на 5,86 %. У показниках стрибучості ця розбіжність становить 5,47 % у дівчаток і 2,42 % – у хлопчиків. Показники спритності глухих школярів і школярів з нормальним слухом мають достовірну розбіжність, яка свідчить про те, що за рівнем координації глухі школярі значно відстають від школярів, які мають добрий слух: хлопчики – на 2,63 %, дівчатка – 1,7 % [14].

Особливості розвитку фізичного стану підлітків, що мають порушення слуху, розглядаються в працях ряду таких авторів.

Н.Г. Байкіною [2], М. С. Бессарабовим [3], О.В. Колишкіним [3] виявлені зниження ЖЄЛ, слаборозвинутого носового дихання, екскурсії грудної клітини підлітків з порушеннями слуху, що пов’язане з порушенням мовленнєвого дихання.

Результати досліджень І. М. Бабія [1] свідчать про відставання глухих підлітків 13-14 років за основними антропометричними показниками (довжина та маса тіла, обсяг грудної клітки) у порівнянні з їх однолітками зі збереженим слухом. За даними автора, 37,9% глухих підлітків 13-14 років мають дисгармонійний фізичний розвиток, що набагато перевищує аналогічні показники серед однолітків зі збереженим слухом.

Г. В. Кучеренко [11] виявив, що глухі підлітки відстають від своїх однолітків зі збереженим слухом за такими показниками: максимальна статична сила, динамічна «вибухова» сила розгиначів ніг, динамічна «вибухова» сила м’язів плечового пояса і тулуба, силова динамічна витривалість.

Мета дослідження – ставлення підлітків з порушенням слуху до свого здоров’я.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури, щодо характеристики компонетів фізичного стану школярів з порушенням слуху.
2. Визначити відношення школярів з порушенням слуху до свого здоров’я.

Результати досліджень та їх обговорення. У дослідженнях прийняли участь 236 учнів спеціалізованих загальноосвітніх закладів м. Києва та Київської області віком від 16 до 18 років з різними вродженими або набутими вадами слуху.

Аналіз отриманих результатів анкетного опитування школярів з порушенням слуху дав можливість охарактеризувати спосіб життя підлітків (рис.1) з урахуванням їхнього віку, статі та ступеня встановленої вади (слабочуюча або глуха дитина).

Огляд відповідей школярів на питання стосовно організації режиму дня та дотримання індивідуального розкладу показав, що завжди дотримуються встановленого режиму дня лише 8,30 % слабочуючих хлопців і 3,00 % слабочуючих дівчат та 10,50 % глухих хлопців і 6,40 % глухих дівчат віком 16-18 років.

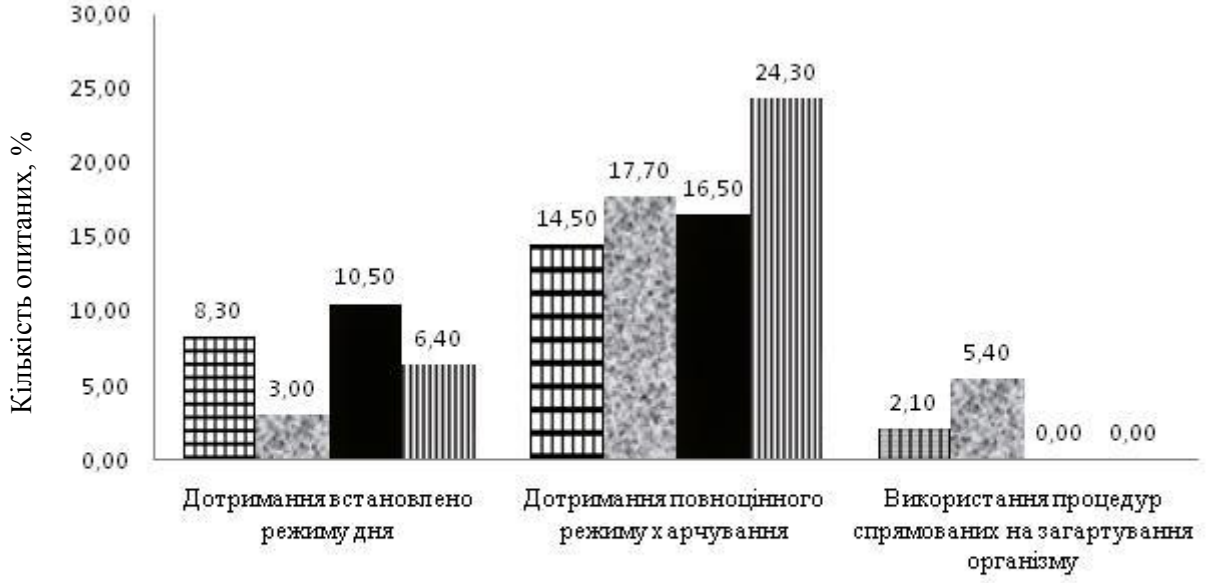


Рис. 1. Характеристика способу життя підлітків



Також результати анкетування допомогли охарактеризувати особливості харчування школярів з вадами слуху. Встановлено, що серед школярів якісно, збалансовано і повноцінно харчуються лише 14,50 % слабочуючих хлопців і 17,70 % слабочуючих дівчат та 16,50 % глухих хлопців і 24,30 % глухих дівчат.

Вивчення особливостей особистої гігієни показало, що гігієни 64,70 % слабочуючих хлопців і 88,40 % слабочуючих дівчат, а також 49,60 % глухих хлопців та 53,80 % глухих дівчат протягом дня приймають повний комплекс гігієнічних процедур.

Аналіз даних відносно використання школярами процедур, спрямованих на загартування організму, зафіксував досить низьку активність. Так встановлено, що використовують різноманітні процедури для загартування лише 2,10 % слабочуючих хлопців і 5,40 % слабочуючих дівчат, і зовсім не використовують глухі дівчата і хлопці.

Опитування школярів відносно шкідливих звичок показало, що серед загальної кількості опитаних підлітків 16-18 років палять 8,90 % слабочуючих хлопців і 12,90 % слабочуючих дівчат та 45,10 % глухих хлопців і 33,80 % глухих дівчат. Також встановлено, що що епізодично вживають алкоголь 32,10 % слабочуючих хлопців і 15,50 % слабочуючих дівчат та 35,80 % глухих хлопців і 27,60 % глухих дівчат.

На питання стосовно рухового режиму від школярів було отримано такі відповіді, що самостійно займаються різними видами рухової активності – 8,20 % слабочуючих хлопців і 5,50 % слабочуючих дівчат та 10,60 % глухих хлопців і 3,90 % глухих дівчат.

Також встановлено, що лише 21,00 % підлітків віком 16-18 років відвідують секції з різних видів спорту. Проте кількість підлітків, які б бажали займатись спортом виявилась набагато більшою і склала 69,00 %.

Серед пріоритетних видів спорту школярі відмітили наступні: футбол – 42,00 %, баскетбол – 37,00 %, настільний теніс – 25,00 %, плавання – 11,00 %. Серед пріоритетних видів рухової активності діти з вадами слуху відмітили наступні: катання на велосипеді – 36,00 %; туризм – 33,00 %; катання на роликах та ковзанах – 29,00 %; оздоровча ходьба та біг – 11,00 %; боулінг – 9,00 %.

Дослідження медичної інформованості і активності дітей з вадами слуху дозволило встановити, що лише 10,10 % слабочуючих хлопців і 15,30 % слабочуючих дівчат та 18,50 % глухих хлопців і 12,40 % глухих дівчат віком 16-18 років жодного разу не хворіли протягом поточного року.

Слід відзначити, що 10,10 % слабочуючих хлопців і 22,50 % слабочуючих дівчат та 11,90 % глухих хлопців і 13,70 % глухих дівчат віком 16-18 років регулярно проходять загальний медичний огляд.

На заключному етапі дослідження особливостей ставлення дітей з вадами слуху до свого здоров'я, стала суб'єктивна самооцінка школярами власного стану здоров'я. Встановлено, що серед слабочуючих школярів вікової категорії 16-18 років при обробці даних самооцінки їх власного стану здоров'я нами було виявлено, що вважають себе практично здоровими 14,30 % і 12,80 %, та глухих хлопців і дівчат до 9,50 % і 8,40 % відповідно і оцінюють власний стан здоров'я як «незадовільний».

Висновки з даного дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізичний стан школярів з порушенням слуху характеризується відставанням за основними антропометричними показниками (довжина та маса тіла, обсяг грудної клітки), розвитку життєво важливих фізичних якостей: швидкісно-силових, силових, витривалості та інших здібностей, що характеризують фізичну підготовленість, також спостерігаються відхилення у розвитку дрібної і загальної моторики. у порівнянні з їх однолітками зі збереженим слухом.

Встановлено, що для більшості підлітків з вадами слуху характерна наявність певних знань про своє здоров'я, проте більшість не зовсім розуміючи значимість фізичної культури і спорту в справі зміцнення здоров'я, проте виявилась певна кількість підлітків, які б бажали займатись спортом та руховою активністю. Серед пріоритетних видів спорту школярі відмітили наступні: футбол , баскетбол , настільний теніс, плавання. Серед пріоритетних видів рухової активності діти з вадами слуху відмітили наступні: катання на велосипеді; туризм; катання на роликах та ковзанах; оздоровча ходьба та біг; боулінг.

Таким чином, проведені нами дослідження показали, що у школярів з порушенням слуху недостатньо сформовано ціннісне ставлення до свого здоров'я, розуміння необхідності і важливості факторів для його збереження, що не дає їм можливість адекватно планувати спрямованість майбутнього професійного самовизначення і соціальної адаптації.

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку. Розробка технології для підвищення рівня соматичного здоров'я підлітків та формування теоретичних знань щодо здорового способу життя за допомогою інтерактивних засобів та методів.

Література:

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підліиків швидкісно-силовими вправами: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.03 / Інститут дефектології АПН України. – К., 2002. – 17с.

2. Байкина Н.Г. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие / Н.Г. Байкина, Я.В. Крет / под ред. Р.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. − С. 224−230.

3. Бессарабов Н.С. Возрастная динамика двигательных способностей и их формирование на уроках физкультуры у глухих школьников : автореф. дис. … канд. пед. наук / Н.С. Бессарабов. – М., 1979.– 16 с.

4. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Р.М. Боскис // — М.: Советский спорт, 2004. — 304 с.

5. Голозубец Т.С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Голозубец Т.С. - Хабаровск, 2005. - 23 с.

6. Дзержинська Л.Б. Методика коррекции отклонений в развитии глухих дошкольников средствами ритмической гимнастики: автореф. дис. на со- искание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л.Б. Дзержинська– Волгоград. – 1997. – 23 с.

7. Кашуба В.О. Про можливості використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / В Кашуба, Зіяд Хмаіді Ахмад Насралла, К.Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2007 — № 1 — С. 11-15.

8. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О.Кашуба, Н.М. Гончарова // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту», Харків, № 1, 2010. - С. 71-73.

9. Колишкін О.В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання : авторефер. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» / О. В. Колишкін. – Суми, 2004. – 20 с.

10. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011 . – 224 с.

11. Кучеренко Г.В. Визначення силових параметрів у глухих підлітків з використанням методів індексів / Г. В. Кучеренко //Молода спортивна наука України. - Львів, 2007. - № 2. - С.211-215.

12. Ляхова І.М. Порівняльна оцінка рівня фізичного здоров'я слабочуючих і чуючих дітей шкільного віку / І. М. Ляхова // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : науково-метод. зб. : Вип. 4 [за ред. В. І. Бондаря, В. В. Засенка]. - К.: Знання, 2002. - С. 165-170.

13. Маслова О.В. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів з вадами слуху та перспективи їх корекції засобами спортивних ігор // О.В. Маслова, М.М. Гопей // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 139-145.

14. Мороз М. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів з нормальним слухом та його вадами / Михайло Мороз, Тетяна Суворова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 2. - С. 237 - 242.

15. Фандикова Л.А., Семененко В.П. Порівняльний аналіз фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху і здорових дітей / Л.А. Фандикова, В.П. Семененко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. - теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2005. – № 8. – С. 262-266.

16. Форостян О.І. Теоретико-методичні засади адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями слуху / О.І. Форостян // Наука і освіта –. №5, 2015 – с.128-132.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ СУГЛОБОВИМИ ПРОЯВАМИ ДИСПЛАЗІЇ СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Тимочко-Волошин Роксолана, Трач Володимир

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

У статті висвітлені проблеми фізичного виховання учнів 5 – 9 класів у спеціальних медичних групах. Розглянуто зв'язок зростаючої захворюваності школярів з високою поширеністю та різноманітністю проявів дисплазії сполучної тканини. Обгрунтовано важливість виділення дітей з суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини серед інших школярів віднесених до спеціальних медичних груп. Визначено основні положення фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп 5 – 9 класів з суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини.

FEATURES OF PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE WITH ARTHRAL DISPLAYS OF ДИСПЛАЗИИ OF CONNECTING FABRIC IN TASK MEDICAL FORCES Tymochko-Voloshyn Roksolana, Trach Volodymyr The article deals with the problems of physical education of 5 – 9 classes pupils in special medical groups. The connection between growing morbidity of schoolchildren with high prevalence and diversity of manifestations of connective tissue dysplasia was considered. The importance of pointing out children with articular manifestations of connective tissue dysplasia among other schoolchildren assigned to special medical groups are founded.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СУСТАВНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ Тимочко-Волошин Роксолана, Трач Владимир В статье освещены проблемы физического воспитания школьников 5 – 9 классов, учащихся в специальных медицинских группах. Рассмотрена связь растущей заболеваемости школьников с высокой распространенностью и разнообразием проявлений дисплазии соединительной ткани. Обосновано важность выделения

The main principles of physical education for special medical groups pupils of 5 – 9 classes with articular manifestations of connective tissue dysplasia are identified.

детей с суставными проявлениями дисплазии соединительной ткани среди других школьников, отнесенных к специальным медицинским группам. Определены основные положения физического воспитания учащихся специальных медицинских групп 5 – 9 классов с суставными проявлениями дисплазии соединительной ткани.

Ключові слова:
фізичне виховання, здоров'я, школярі, дисплазія сполучної тканини.

physical education, health, schoolchildren, connective tissue dysplasia.

физическое воспитание, здоровье, школьники, дисплазия соединительной ткани.

Постановка проблеми. За даними наукових досліджень, в Україні щороку реєструється збільшення захворюваності дітей шкільного віку [10]. Так, майже 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я [4]. З початком систематичного навчання у школі їх добова рухова активність знижується на 50% [8], водночас, з року в рік зростає інтенсивність навчального процесу [10].

Все частіше провідні науковці пов'язують знижений рівень здоров'я дітей з проявами дисплазії сполучної тканини (ДСТ) – з боку внутрішніх органів, опорно-рухового апарату. Найпоширенішими скелетними маркерами є суглобові прояви дисплазії сполучної тканини (СПДСТ), зокрема, – гіпермобільність суглобів (ГМС) [2]. У науковій літературі наводяться дані щодо поширеності ГМС (наявність ≥4 балів за шкалою Бейтона) у дітей віком 6 – 15 років у межах від 8,8% до 64,6% [15]. Часто ГМС супроводжується іншими змінами (суглобовими проявами) опорно-рухового апарату, пов'язаними з ДСТ, – плоскостопістю, вальгусною деформацією стопи, порушеннями постави, різними формами викривлень хребта, нестабільністю шийного відділу хребта, скронево-нижньощелепного суглоба, появою «хрусту» чи «клацання» під час рухів у суглобах, а також дисгармонійними змінами у фізичному розвитку та зниженням функціональних показників серцево-судинної, дихальної систем [16].

Таким чином, зростання чисельності учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ), а також значна поширеність і системність СПДСТ у дітей спонукають до розробки рекомендацій щодо оптимізації фізичного виховання цієї категорії школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання захворюваності дітей з віком часто пов'язують зі збільшенням інтенсивності навчального процесу, що впливає на опорно-руховий апарат, нервово-емоційну сферу, зниження рухової активності школярів, зриву функціональних механізмів адаптації (Вайнбаум Я., 2002; Кучма В., 2008; Майєр В., Деревянко В., 2008; Папуша В., 2010).

Значної уваги потребує факт збільшення кількості нерозпізнаних, прихованих чи недооцінених передпатологічних і граничних з патологією станів [2], які можуть бути першими проявами ДСТ.

Дисплазії сполучної тканини – група нозологічних форм, що об'єднують порушення структурних білків, ферментних систем, які стосуються синтезу і обміну колагену та інших білків сполучної тканини [1, 5]. Окрім сполучнотканинних порушень, ДСТ є основою для формування ряду патологічних станів, захворювань різних органів і систем, що мають прогредієнтний перебіг [1, 2, 5, 12].

Гіпермобільність суглобів, як найпоширеніший із СПДСТ, супроводжується слабкістю суглобово-зв'язкових комплексів опорно-рухового апарату, а також може бути причиною порушення у функціональних системах організму, відігравати ведучу роль у розвитку дезадаптаційних зсувів при фізичному навантаженні [2, 12]. Отже, вчасне виявлення,

посилений лікарсько-педагогічний контроль, застосування оздоровчих і профілактичних заходів у даної категорії дітей дозволять запобігти чи зменшити кількість і важкість асоційованої патології.

Діти середнього шкільного віку, віднесені за станом здоров'я до СМГ, повинні займатися фізкультурою за окремою навчальною програмою «Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи. 5 – 9 класи». За програмою, заняття проводяться не менше 2 разів на тиждень у позакласний час, тривалістю по 45 хв. Крім цього, учні СМГ не звільняються від планових уроків фізкультури. Вони займаються у підготовчій та заключній частинах уроку, а при поліпшенні стану здоров'я – виконують деякі елементи основної частини уроку зі зниженням фізичних навантажень [7]. Реалії сьогодення не дозволяють повною мірою подбати про належне фізичне виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я. Особливо критичним є стан фізичного виховання учнів СМГ у сільській місцевості.

За дослідженнями Боднар І. Р., проведеними у 5 – 9 класах, 31,4 % учнів СМГ не брали безпосередньої участі в уроці фізичної культури, а просто сиділи на лавках, марнуючи час. Ще 23,5 % учнів СМГ – займалися у підготовчій і заключній частинах, але відпочивали в основній частині уроку, або допомагали вчителю в організації уроку (44,1 %). Лише у 1,0 % випадків, учні СМГ 5 – 9 класів виконували завдання вчителя від початку і до кінця уроку [3].

Отож, проблемною постає ситуація: з одного боку – регулярне фізичне навантаження (заняття фізичними вправами) як один з найважливіших факторів формування соматичного здоров'я та збільшена потреба у заняттях фізичною культурою учнів СМГ [10], з іншого – реальний стан фізичного виховання школярів СМГ, особливо у сільських школах. Так, виникає потреба у розширенні фізичної активності учнів з СПДСТ, котрі віднесені за станом здоров'я до СМГ.

Мета: узагальнити та обґрунтувати основні особливості процесу фізичного виховання учнів СМГ 5 – 9 класів з СПДСТ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно чинного законодавства, головним напрямом у розвитку шкільного фізичного виховання є його оздоровча спрямованість. В Національній Доктрині розвитку фізичної культури, затвердженій Указом Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р., Національній Стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація", ухваленої Указом Президента України від 09.02.2016 р. та Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, ухваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р., вказано про необхідність проведення профілактики захворювань, раціональної організації дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку школярів [6, 7, 9].

Основними завданнями шкільного фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я є: поліпшення та оптимізація фізичного розвитку, функціонального стану, рівня специфічних і неспецифічних факторів захисту організму, ліквідація захворювань, оздоровча дія на всі функціональні системи організму у цілому, а також підвищення рівня морально-вольових цінностей і прищеплення потреби у здоровому способі життя [11].

Саме тому, основою для поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, профілактики розвитку захворювань та ускладнень для учнів з СПДСТ, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, є фізичне виховання та збільшення рухової активності.

Знаючи причини виникнення та специфіку можливих проявів ДСТ, можна визначити напрямки [12] та засоби впливу (засоби та методи фізичного виховання). Отож, на заняттях

фізичної культури з учнями СМГ з СПДСТ, обов'язковими є застосування: дихальних вправ, загально розвиваючих вправ, вправ для формування правильної постави, спеціально оздоровчих і корегувальних вправ, циклічних вправ, рухливих ігор, вправ на розслаблення. Натомість, не рекомендоване використання асиметричних вправ, виключення вправ з компресійним навантаженням на хребет (стрибки, обтяження вантажем) та вправ на перерозтягнення.

Раціональним є застосування циклічних вправ і у позашкільний час – на дозвіллі. Під час заняття оздоровчою ходьбою, плаванням, їздою на велосипеді чи ходьбою на лижах можна дозувати інтенсивність і тривалість навантаження, відповідно до стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості [13]. Виконання таких вправ сприяє поліпшенню функціонального стану кардіо-респіраторної системи, розвитку витривалості і зміцненню здоров'я.

З метою належної організації уроку, раціональним є застосування індивідуального та групового методів. Під час фізичного виховання даної категорії дітей, у процесі адаптації до фізичних навантажень, необхідне застосування методу варіативних навантажень, а основна частина уроку за ЧСС повинна мати багатовершинний гребінь.

Важливою складовою процесу фізичного виховання, особливо у СМГ є успішне засвоєння теоретичного матеріалу. Оволодіння цими знаннями сприятиме підвищенню рівня мотивації школярів до занять фізичною культурою, самостійних занять фізичними вправами вдома, збільшенню рухової активності. Отож, на нашу думку, найважливішими для учнів 5 – 9 класів СМГ з СПДСТ є засвоєння: прийомів самоконтролю (правила вимірювання артеріального тиску і пульсу) та їх значення у контролі за власним станом здоров'я, основ правильного дихання під час занять фізичними вправами, формування правильної постави, вплив занять фізичною культурою на організм людини, поняття здорового способу життя та раціонального режиму харчування, основних правил загартування та санітарно-гігієнічних правил під час занять фізичними вправами, поняття втоми, негативного впливу шкідливих звичок на організм людини, правил техніки безпеки під час занять фізичною культурою.

Збільшення та оптимізацію рухової активності учнів СМГ 5 – 9 класів з СПДСТ можна провести шляхом обов'язкового та усвідомленого виконання дітьми ранкової гімнастики, участі у фізкультурних хвилинках та паузах, самостійних занять фізичними вправами.

І, нарешті, чи не найважливішими складовими успіху в процесі фізичного виховання, особливо, у процесі занять з учнями СМГ, є застосування вчителем основних принципів – свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, оздоровчої спрямованості [14].

Висновки. Підсумовуючи аналіз літератури і виходячи з практичного досвіду, саме учні спеціальних медичних груп сільських шкіл позбавлені повноцінних занять з фізкультури. Низька рухова активність дітей даної категорії не може сприяти поліпшенню стану їхнього здоров'я.

Важливою складовою покращення навчально-виховного процесу у спеціальних медичних групах є успішне засвоєння теоретичного матеріалу та оптимізація рухової активності. Важливим також є пошук шляхів оптимізації планування і проведення уроків фізкультури з учнями спеціальних медичних груп 5 – 9 класів сільських шкіл з суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини.

Перспективи подальших досліджень – розробка та перевірка ефективності комплексу заходів (програми) фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп 5 – 9 класів сільських шкіл з суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини.

Список використаної літератури:

1. Арсентьев В. Г. Полиорганные нарушения при дисплазиях соединительной ткани у детей и подрастков / В. Г. Арсентьев и др. // Педиатрия. – 2009. – Т. 87., № 1. – С. 135 – 138.

2. Бакурідзе-Маніна В. Гіпермобільність суглобів: загальна характеристика та особливості прояву / В. Бакурідзе-Маніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, Т. 1. – С. 531 – 538.

3. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. - № 1. – С. 12 – 16.

4. Іванова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : метод. посібник / Л. І. Іванова. – Київ : Літера ЛТД, 2013. – 320 с.

5. Кадурина Т. И. Наследственные колагенопатии (клиника, диагностика, лечение и диспансеризация) / Т. И. Кадурина. – Санкт-Петербург: Невский диалект, 2000.

6. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [Електронний ресурс] : розпорядження Кабінету Міністрів України. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015 дата перегляду: 26.02.2017.

7. Майєр В. І. Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи. 5–9 класи / В. І. Майєр, В. В. Деревянко. – Київ, 2008. – 52 с.

8. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація : навч. посіб. / В. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 192 с.

9. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація" [Електронний ресурс] : Указ Президента України. – Режим доступу: http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772 дата перегляду: 26.02.2017.

10. Сидорченко К. М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку у спеціальних медичних групах / К. М. Сидорченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 80 – 82.

11. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : Т. 2. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 366 с.

12. Тимочко-Волошин Р. Фізичне виховання як шлях до поліпшення стану здоров'я дітей 5-9 класів із суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини / Р. Тимочко-Волошин, В. Трач // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, Т. 1. – С. 668 – 673.

13. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. Н. Приступа та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.

15. Clinch J. Epidemiology of generalized joint laxity (hypermobility) in fourteen-year-old children from the UK: a population-based evaluation / J. Clinch et al. // Arthritis and Rheumatism. – 2011. – Vol. 63 (9). – P. 2819 – 2827.

16. Kopff B. Zespół hipermobilności stawów– rzadko rozpoznawana patologia w obrębie narządu ruchu / B. Kopff, J. W. Raczkowski // Kwartalnik Ortopedyczny. – 2011. – № 2. – S. 80 – 92.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЮНОШЕЙ С НЦД ПРИ РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Шить Роман, Приходько Вера

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотации:

У юношей с нейроциркуляторной дистонией снижена физическая подготовленность и наиболее значительно уровень развития силовых способностей. Применение индивидуально дозируемых физических нагрузок с помощью типовой модели портативных фрикционных тренажеров серии «Бизон» позволяет повысить уровень развития силовых способностей и

PHYSIOLOGICAL BASES OF CORRECTION OF FUNCTIONAL DISORDERS FOR YOUTHS WITH НЦД AT DEVELOPING POWER FLAIRS

Shyty Roman, Prykhod'ko Vira The young with neurocilculatory disthenia have their physical fitness and most significantly the level of development of strength abilities reduced. Application of individually dosed physical activities using portable

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ У ЮНАКІВ З НЦД ПРИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Шити Роман, Приходько Віра У юнаків з нейроциркуляторною дистонією знижена фізична підготовленість і найбільш значно рівень розвитку силових здібностей. Застосування

одновременно корригировать функциональное состояние вегетативной нервной системы.

friction simulators series «Bison» (standard model) can increase the level of strength abilities development and at the same time can helping correcting the functional state of the autonomic nervous system.

індивідуально дозованих фізичних навантажень з допомогою типової моделі портативних фрикційних тренажерів серіі «Бізон» дозволяе підвищити рівень розвитку силових здібностей і одночасно коригувати функціональний стан вегетативної нервової системи.

Ключевые слова:
Нейроциркуляторная дистония, силовые способности, типовая модель портативных фрикционных тренажеров серии «Бизон», индивидуально дозируемые физические нагрузки.

Neurocilculatory disthenia, the strength abilities, portable friction simulators series is «Bison» (standard model), individually dosed physical activities.

Нейроциркуляторна дистонія, силові здібності, типова модель портативних фрикційних тренажерів серії «Бізон», індивідуально дозовані фізичні навантаження.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Согласно определению Л.М. Беляевой нейроциркуляторная дистония это нейровегетативная дисфункция с преимущественными нарушениями регуляции сердечно-сосудистой системы [8].

Исходя из понимания указанного определения следует, что у лиц с НЦД присутствуют функциональные расстройства ССС, которые сопровождаются снижением адаптационных возможностей организма к воздействию стрессовых факторов любой природы [3, 10]. Учитывая изменения, происходящие в функциональном состоянии организма под воздействием физических нагрузок, можно отметить, что упорядоченная, структурно организованная двигательная активность является одним из способов расширения адаптационных возможностей человека к новым сложным ситуациям окружающей среды [5]. Увеличение адаптационных возможностей, происходящее вследствие выполнения соответствующих физических упражнений, способствует повышению уровня развития двигательных способностей.

Двигательные способности развиваются в ходе перемещения тела или его отдельных звеньев в пространстве. Это происходит в результате напряжения одной и расслабления другой группы мышц. Причем их напряжение происходит с определенной силой. Величина и направление приложения силы изменяют скорость и характер движения. Таким образом, без проявления мышечной силы человек не может выполнить никаких двигательных действий. Поэтому силовая способность является интегральной двигательной способностью, от которой в той или иной мере зависит проявление всех других способностей [2].

Развитие силовых способностей приводит к увеличению поперечного сечения мышцы, что повышает ее потенциальную силу. Следовательно, для совершения движения требуется меньшее количество двигательных единиц и остальные находятся в резерве. Улучшается внутри мышечная координация и общая нагрузка распределяется между большим количеством двигательных единиц. Однако развитие силы предполагает не только изменение сократительных свойств мышц, а главным образом увеличение скорости их расслабления, что определяется функциональным состоянием ЦНС [1]. Это способствует выстраиванию согласованной работы симпатического и парасимпатического отделов ВНС, что обеспечивает совершенствование приспособительных реакций в соответствии с изменениями условий внешней и внутренней среды [8, 2]. У лиц с НЦД с целью повышения физической подготовленности и коррекции функциональных расстройств ССС целесообразно применение упражнений силовой направленности, так как физиологической основой их воздействия на организм является нормализация деятельности отдельных звеньев вегетативной нервной системы.

Параллельно при развитии силовых способностей увеличивается запас энергии в виде гликогена и фосфатов. Это приводит к увеличению времени работы даже в условиях нехватки

кислорода и питательных веществ, что вызывает более позднее наступление утомления, способствуя тем самым повышению функционального состояния ССС.

Большинство упражнений, способствующих развитию силовых способностей, используют различного рода отягощения. Одним из наиболее распространенных способов его обеспечения является использование тренажеров.

При этом большинство тренажеров относятся к дорогостоящему оборудованию, предполагают наличие значительной площади для проведения с их использованием тренировочных занятий.

Портативные фрикционные тренажеры серии «Бизон» приоритетны для развития силовых способностей в связи с конструктивными особенностями, создающими следующие преимущества по сравнению с другими тренажерами:

− обладают небольшой массой, что повышает его энергетическую эффективность;

− используют силу трения для установления необходимых параметров нагрузки;

− обеспечивают постоянство силовых и энергетических характеристик в течение всего цикла движений;

− имеют возможность регламентировать силовые и энергетические характеристики на протяжении всей амплитуды выбранного движения;

− обладают большим количеством степеней свободы (до двенадцати) при движении и возможностью обеспечивать необходимую дозу нагрузки для любого сложного пространственного движения [9, 7, 11].

Указанные аспекты свидетельствуют об актуальности использования типовой модели портативных фрикционных тренажеров серии «Бизон» при организации тренировочных занятий с целью развития силовых способностей.

Цель исследования. В связи с вышеизложенным поставлена следующая цель исследования: изучить влияние развития силовых способностей с использованием типовой модели портативных фрикционных тренажеров серии «Бизон» на особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у юношей с нейроциркуляторной дистонией.

Методы и организация исследования:

1. Кардиоинтервалография (оценка функционального состояния вегетативной нервной системы в покое (исходный вегетативный тонус), в ортостазе (вегетативная реактивность), после физической нагрузки (вегетативное обеспечение).

2. Модифицированный тест PWC_{170} с использованием типовой модели портативных фрикционных тренажеров серии «Бизон» (определение уровня физической работоспособности) [6].

3. Контрольно-педагогическое тестирование (оценка уровня физической подготовленности: силовые способности (тест − сгибание-разгибание рук в упоре лежа) [4].

4. Методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 135 юношей с диагнозом нейроциркуляторная дистония, обучающихся в средних школах №184, №223 и архитектурно-строительном колледже г. Минска. Средний возраст юношей составил 16,6±0,71 лет.

Исследуемые разделены на контрольную (30 человек) и экспериментальную группы (105 человек). Последняя включала юношей с гипотоническим (45 человек), кардиальным (50 человек) и гипертоническим (10 человек) типами НЦД.

Исследование длилось в течение 5 месяцев. Занятия проводились 3 раза в неделю во время уроков и занятий по физической культуре.

Юноши 10-х классов учреждения общего среднего образования (УОСО) №184, №223 занимались по предмету «Физическая культура и здоровье» два раза в неделю в течение I и II четверти по учебной программе для учреждений общего среднего образования

«Физическая культура и здоровье V−XI классы». Юноши II курса учреждения профессионально-технического образования Минский государственный архитектурно-строительный колледж (УПТО МГАСК) (вторая ступень общего среднего образования) занимались по предмету «Физическая культура и здоровье» два раза в неделю в течение I семестра по типовой учебной программе для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования (для обучающихся на основе общего среднего образования).

Разработанная методика коррекции физической подготовленности юношей с различными формами НЦД с использованием типовой модели портативных фрикционных тренажеров серии «Бизон» реализовывалась во второй половине основной части урока «Физическая культура и здоровье» в течение 9 минут.

Содержание подготовительной и заключительной частей урока у юношей экспериментальной и контрольной групп не отличаются. Основная часть у всех обучающихся проводится в соответствии с программами и включает упражнения базового компонента разделов «Знания» и «Основы видов спорта» (легкая атлетика, атлетическая гимнастика и акробатика – УОСО или легкая атлетика, гимнастика, акробатика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика – УПТО МГАСК) и вариативного компонента, доля которого в структуре урока не превысила 20%. Вариативный компонент у юношей контрольной группы направлен на развитие силовых способностей в рамках раздела «Вид спорта» – атлетическая гимнастика. Развитие этой двигательной способности осуществляется за счет упражнений с отягощением весом собственного тела (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища и ног в положении лежа на спине, приседания, сгибание-разгибание туловища в положении лежа на животе). Данные упражнения выполняются методом круговой тренировки. Количество серий – 2 с двух минутным отдыхом между ними. Продолжительность серии 4 минуты. Количество станций, и соответственно упражнений – 4 с интервалом отдыха между ними 50 секунд. Время работы на одной станции 10 секунд. Темп выполнения упражнений 70% от максимального. Вариативный компонент у лиц экспериментальной группы представлен разделом «Вид спорта» – атлетическая гимнастика (развитие силовых способностей). Однако специфичность упражнения (сгибание-разгибание рук с типовой моделью тренажеров серии «Бизон» в вертикальной плоскости в положении стоя) заключается в том, что у него посчитаны энергосиловые характеристики, позволяющие индивидуально дозировать получаемую нагрузку в зависимости от физической работоспособности, которая оценивается перед применением данного упражнения. Упражнение с использованием типовой модели тренажеров серии «Бизон» позволяет осуществлять коррекцию физической подготовленности юношей с различными формами НЦД. Упражнение выполняется интервальным методом. Количество серий – 2 с минутным отдыхом между ними. Продолжительность серии 4 минуты. Количество станций – одна. Темп выполнения упражнений 60 сгибательно-разгибательных движений в минуту. Мощность нагрузки в каждой серии составляет: у лиц с гипотонической формой − 60% от физической работоспособности, кардиальной и гипертонической − 50% [12].

Результаты исследования и их обсуждение. Оценен уровень вегетативной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы до и после применения тренировочных нагрузок с использованием типовой модели тренажеров серии «Бизон» (таблица 1).

Таблица 1

Показатели индекса напряжения (ИН) в различных состояниях у юношей двух групп до и после проведения тренировочных занятий (X±δ)

Состояние	Показатели	Экспериментальная группа, n=75		Значимость различий (P)	Контрольная группа, n=30		Значимость различий (P)
		до	после		до	после	
Покой	ИН1, усл. ед.	27,7±20,4	31,9±17,7	>0,05	45,3±53,1	46,6±44,2	>0,05
Ортостаз	ИН2, усл. ед.	53,1±40,2	50,1±38,7	>0,05	57,1±29,7	56,2±26,5	>0,05
	ИНБ, усл. ед.	3,2±3,6	1,6±1,6	>0,05	3,6±2,5	2,5±1,5	>0,05
Нагрузка	ИН3, усл. ед.	151,8±110,8	119±86,8	>0,05	133,3±149,0	131,7±127,0	>0,05

Как видно из таблицы 1, индекс напряжения в состоянии покоя до проведения тренировочных занятий у лиц экспериментальной группы практически равен, а у юношей контрольной группы − соответствуют эйтонии. Вегетативная реактивность по индексу Баевского у представителей двух групп оценивается как гиперсимпатикотоническая.

После проведения тренировочных занятий индекс напряжения в состоянии покоя у лиц экспериментальной группы ниже, чем у юношей контрольной. При этом средние величины данного показателя у представителей двух групп находятся в пределах, соответствующих эйтонии, что говорит о вегетативном равновесии в покое. Средние значения индекса Баевского у представителей экспериментальной группы характеризуют вегетативную реактивность как нормальную, а у лиц контрольной группы − как гипрерсимпатикотоническую. При этом индекс Баевского у юношей экспериментальной группы в 1,5 раза ниже, чем у занимающихся контрольной. Индекс напряжения после нагрузки пробы Котова-Дешина у представителей экспериментальной группы снизился на 21,2%, что свидетельствует о четко выраженной тенденции (таблица 1). Это говорит об экономизации деятельности ССС в покое и снижении напряжения механизмов адаптации при двигательной деятельности у юношей экспериментальной группы после применения тренировочных занятий с использованием нагрузок с дифференцированным дозированием.

В таблице 2 представлены результаты контрольно-педагогического тестирования силовых способностей.

Таблица 2

Результаты тестов, оценивающих силовые способности юношей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения тренировочных занятий (X ±σ)

Тест	Экспериментальная группа, n=75		Значимость различий (P)	Контрольная группа, n=30		Значимость различий (P)
	до	после		до	после	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22,4±8,0	27,5±4,7	>0,05	22,5±8,2	24,2±9,3	>0,05

Представленные данные свидетельствуют, что до начала исследования силовые способности у лиц двух групп имеют одинаковый уровень развития.

После тренировочных занятий результаты в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа выросли у юношей обеих групп. Однако у лиц экспериментальной группы, где тренировочные занятия строились с использованием индивидуально дозируемых физических

нагрузок, отмечен более высокий рост результатов по сравнению с контрольной (16,5% и 5% соответственно) (таблица 2).

Таким образом, использование в экспериментальной группе оптимальных по дозе нагрузок привело к нормализации функционального состояния центральной нервной системы и улучшению вегетативной регуляции функций, что послужило основой, на наш взгляд, для повышения уровня развития силовых способностей.

Выводы:

1. У лиц с нейроциркуляторной дистонией, с целью повышения физической подготовленности и коррекции функциональных расстройств сердечно-сосудистой системы, целесообразно применение упражнений силовой направленности, так как физиологической основой их воздействия на организм является нормализация деятельности отдельных звеньев вегетативной нервной системы.

2. У занимающихся экспериментальной группы, тренировочные занятия с использованием индивидуально дозируемых физических нагрузок дают более высокий прирост результатов двигательных тестов, оценивающих силовые способности, по сравнению с контрольной группой.

Список использованной литература:

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2003. – 352 с.

2. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. В 2 томах, Т. 1. – К.: «Олимпийская литература», 2003. – 424 с.

3. Кушнир, С.М. Клинико-функциональная характеристика системной и региональной нейроциркуляторной дистонии в различные периоды детства, разработка принципов физической реабилитации – Иваново, 1999. – 31 с.

4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Назрань: "ООО "Фирма Изд-во АСТ", 1998. – С. 59, 67, 105, 123.

5. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З.Меерсон, М.Г.Пшенникова – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

6. Методика оценки физической работоспособности с помощью портативного фрикционного тренажера «Бизон-1» / В.И.Приходько, Р.И.Шить // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 80-82.

7. Определение энергетических и силовых характеристик тренажера «Бизон-1» / Р.И.Шить, Н.Б.Сотский // Мир спорта. – 2002. – № 3-4. – С. 38-40.

8. Сердечно-сосудистые заболевания у детей и подростков / Л.М.Беляева, Е.К.Хрусталева – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Выш. шк., 2003 – 365 с.: ил.

9. Сотский, Н.Б. Биомеханика: учеб. для студентов специальности «Спорт.-пед. деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Н. Б. Сотский; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: БГУФК, 2005. – 219 с.

10. Физиология человека: Учебник (курс лекций) / Под. ред. акад. РАМН Н.А.Агаджаняна, проф. В.И.Циркина. – 2-е изд., перераб. и доп. – С.-Пб.: Сотис, 1998. – 528 с.

11. Энергетические аспекты использования фрикционного тренажера «Бизон-1» при выполнении тренировочных движений / Р.И.Шить, Н.Б.Сотский // Мир спорта. – 2004. – № 2. – С. 80-82.

12. Эффективность программы ранней физической реабилитации детей с вегетососудистой дистонией в условиях стационара: Автореферат диссертации... канд. мед. наук: 14.00.09/ Е.В.Рысевец; Мин. гос. мед. ин-т. – Минск, 1994. – 20 с.

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Яковлів Євген

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті представлені результати дослідження визначення рівня функціонального стану серцево-

EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-

судинної системи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, використовуючи пробу із 20 присіданнями.
У статті представлені результати оцінки функціональних резервів кардіореспіраторної системи за індексом Скібінської.

OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS Yakovliv Yevhen The article presents the results of research to determine the level of the functional state of the cardiovascular system of students for health reasons attributed to specific medical groups, using a sample of 20 squats.
Assessed cardiorespiratory system functional reserves in Skibinskoyi index.

СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУП Яковлев Евгений
В статье представлены результаты исследования определения уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, используя пробу с 20 приседаниями.
В статье представлены результаты оценки функциональных резервов кардиореспираторной системы по индексу Скибинской.

Ключові слова:
спеціальна медична група, функціональний стан серцево-судинної системи, індекс Скібінської.

special medical group, the functional state of the cardiovascular system, the index Skibinskoyi.

специальная медицинская группа, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, индекс Скибинской.

Постановка проблеми. З огляду на те, що фізичний стан сучасної молоді неухильно погіршується, цей факт обумовив актуальність дослідження.

В останні роки за рахунок зростання науково-технічного прогресу, широкої комп'ютеризації, без якої навчання у вищих навальних закладах стає майже не можливим, призводить до загострення загальнолюдської проблеми, гіпокінезії. До особливої групи ризику можна віднести учнівську молодь 15 – 25 років [5, 8]. Низький рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціонування основних систем організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці [2, 5, 8 ,9].

Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні.

Функціональний стан серцево-судинної системи є не тільки головним показником здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичного навантаження і є одним із основних показників функціональних можливостей організму.

Тому, доречно на прикладі, розглянути і особисто проаналізувати серцево-судинну систему студентів Вінницького державного педагогічного університету ім. М Коцюбинського, які навчаються в спеціальних медичних групах.

Для оцінки стану та функціонування серцево-судинної системи пропонується чимало методик та індексів: індекс Кердо, індекс Робінсона, тест моторно-кардіальної кореляції, методика оцінки біологічного віку серця тощо [1, 2, 4, 6, 7]. Спільне у цих методиках те, що в основу кожного методу дослідження покладено показники артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Без їх досліджень не можливі розрахунки індексів роботи серцево-судинної системи. Зважаючи на таку вагомість цих показників, вважаємо власні дослідження досить актуальними.

Мета дослідження. Оцінити функціональний стан серцево-судинної системи студентів Вінницького державного педагогічного університету ім.. М. Коцюбинського, які навчаються в спеціальних медичних групах.

Завдання дослідження. Оцінити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів, які навчаються в спеціальних медичних групах, за функціональною пробою з 20 присіданнями.

Оцінити функціональні резерви кардіореспіраторної системи за індексом Скібінської [3,4].

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, а саме: 78 дівчат та 17 хлопців, віком 17 – 20 років.

Результати дослідження.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи найбільш наочно визначається при вивченні пристосувальних механізмів організму до виконання фізичних навантажень. Для оцінки рівня функціонального стану серцево-судинної системи ми використовували пробу із 20 присіданнями. Проба оцінюється на основі аналізу реакції частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) на стандартне навантаження, а також за характером і часом їх відновлення до початкового рівня. Після навантаження досліджуваний сідає і на 1-ій хвилині відновлюваного періоду, протягом перших 10 сек. у нього підраховують частоту пульсу, а протягом наступних 40 сек. 1-ої хв. вимірюють артеріальний тиск. В останні 10 с 1-ої хв та на 2-й і 3-й хв відновлюваного періоду, за 10-ти секундний інтервал часу знову підраховують частоту пульсу до тих пір, поки вона не повернеться до вихідного рівня. Причому однаковий результат повинен повторитися три рази підряд. Взагалі рекомендується підраховувати частоту пульсу не менш 2,5–3-х хв, оскільки існує можливість виникнення «негативної фази пульсу» (тобто зменшення його величини нижче від вихідного рівня), що може бути результатом надмірного підвищення тонусу парасимпатичної нервової системи або наслідком вегетативної дисфункції. Якщо пульс не повернувся до вихідного рівня протягом 3-х хв (тобто за період, який вважається нормальним) відновлювальний період слід вважати незадовільним і підраховувати пульс в подальшому немає сенсу. Після 3-х хв останній раз вимірюють артеріальний тиск. У ході виконання проби ми відмічали ще додатково у обстежених за зміною кольору шкіри, виникненням аритмії та прискореного дихання, посиленням потовиділення. Одержані нами результати проби із 20 присіданнями наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати розподілу студентів спеціальних медичних груп за показниками функціональної проби з 20 присіданнями (дівчата)

Показники	Час відновлення (хв.)																			
	1.00				1.00 -1.30				1.31 – 2.00				2 – 2.30				3 хв і більше			
	Д		Х		Д		Х		Д		Х		Д		Х		Д		Х	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ЧСС	-	-	-	-	5	6.4	1	5.8	29	37.1	5	29.4	30	38.4	10	58.8	14	17.9	2	11.7
АТ	-	-	-	-	-	-	-	-	26	33.3	4	23.5	34	43.5	11	64.7	18	23.0	2	11.7

У науково експериментальному дослідженні брало участь 95 студентів, із них – 78 дівчат та 17 хлопців.

З даних, наведених у таблиці, видно, що час відновлення ЧСС та АТ до 1 хв. не встановлено; до 1 хв. 30 сек ЧСС відновилась у 5 дівчат (6.4 %) та 1 хлопця (5.8%), АТ не відновився у жодного обстеженого студента; до 2 хв ЧСС відновилась у 29 дівчат (37.1%) та 5 хлопців (29.4%), АТ відновився у 26 дівчат (33,3%) і 4 хлопців (23.5%); до 2 хв. 30 сек ЧСС відновилась у 30 дівчат (38.4%) і 10 хлопців (58.8%), АТ відновився у 34 дівчат (43.5%) і 11 хлопців (64.7%); до 3 хв і більше ЧСС відновилась 14 дівчат (17.9%) та 2 хлопців (11.7), АТ відновився у 18 дівчат (23.0%) і 2 хлопців (11.7%).

Для того щоб визначити Індекс Скібінської проводять вимірювання життєвої ємності легень ЖЄЛ в (мл) і затримку дихання в (сек). За допомогою комбінованого тесту роблять оцінку кардіо-респіраторної системи за формулою:

[(ЖЕЛ / 100) хв затримка дихання] / частота пульсу (в хв.)

Оцінка індексу: <5 - дуже погано; 5-10 – незадовільно; 10-30 – задовільно; 30-60 – добре; > 60 - відмінно.

Оцінювання функціональних резервів кардіореспіраторної системи наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка резервів кардіореспіраторної системи за індексом Скібінської

Студенти СМГ	Кількість осіб, %									
	Дуже погано		незадовільно		задовільно		добре		відмінно	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Дівчата n = 78	-	-	44	56.4	31	39.7	3	3.8	-	-
Хлопці n =17	-	-	7	41.1	9	52.9	1	5.8	-	-

Як видно із показників, представлених у таблиці, незадовільний результат резервів кардіореспіраторної системи встановлено – у 44 дівчат (56.4%) та 7 хлопців (41.1%); задовільний результат встановлено у 31 дівчини (39.7%) та 9 хлопців (52.9%); добрий результат показали 3 дівчини (3.8%) та 1хлопець (5.8%); відмінний результат в обстежуваного контингенту не зафіксовано.

Висновки. Результати нашого дослідження засвідчили, що час відновлення ЧСС та АТ до 1 хв. не встановлено; до 1 хв. 30 сек ЧСС відновилась у 5дівчат (6.4 %) та 1 хлопця (5.8%), АТ не відновився в жодного обстеженого студента; до 2 хв ЧСС відновилася у 29 дівчат (37.1%) та 5 хлопців (29.4%), АТ відновився у 26 дівчат (33,3%) і 4 хлопців (23.5%); до 2 хв 30 с ЧСС відновилась у 30 дівчат (38.4%) і 10 хлопців (58.8%), АТ відновився у 34 дівчат (43.5%) і 11 хлопців (64.7%); до 3 хв. і більше ЧСС відновилась 14 дівчат (17.9%) та 2 хлопців (11.7), АТ відновився у 18 дівчат (23.0%) і 2 хлопців (11.7%) .

При оцінюванні функціональних резервів кардіореспіраторної системи незадовільний результат встановлено у 44 дівчат (56.4%) та 7 хлопців (41.1%); задовільний результат встановлено у 31дівчини (39.7%) та 9 хлопців (52.9%); добрий результат показали 3 дівчини (3.8%) та 1 хлопець (5.8%); відмінний результат в обстежуваного контингенту не зафіксовано.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологичекие критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа, 2003. - 352 с.

3. Долженко Л .П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. - К. : НУФВС України, 2007. - 21 с.

4. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б. Тестирование в спортивной медицине. – М: Физкультура и спорт, 1998 – 208 с.

5. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали ІІІ Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. С. 65-68.

6. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 1, гл. 12. - С. 320-379.

7. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон. - Луцьк, 2009. - 159 с.

8. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.П. Ядвіга. – К., 2011. – 22 с.

9. Яковлів Є. В. Морфо-функціональний стан та стан здоров'я студентів спеціальних медичних груп / Є. В. Яковлів // Фізична культура , спорт і здоров'я нації. – Вінниця. – Вип. 17. – С. 361 – 367.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

СОЦІАЛЬНО-МЕДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ: ІСТОРИЧ АСПЕКТ

Беседа Наталія

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

Анотації:

У статті узагальнено і систематизовано уявлення про здоров'я, засоби і методи його збереження в різні історичні епохи. Проаналізовано особливості формування індивідуального й суспільного здоров'я. Охарактеризовано соціально-медичні основи здоров'язбереження дітей і молоді в історії людства.

SOCIAL-MEDICAL BASICS OF CHILDREN AND YOUTH HEALTH SAVING: HISTORICAL ASPECT Natalia Beseda The article justifies the actuality of the younger generation health saving problem. The results of investigations on the stated problem made by domestic and foreign scientists are generalized here. The author systematizes insights of health, means and methods of its preserving in different historical epochs. Social-medical basics of children and youth health saving are characterized as a result of retrospective analysis. The reasons of health deterioration connected with medical, ecological and socio-economic conditions of modern life are named. The issue of improving the standards of individual and common health is considered. The author highlights effective approaches to health saving.

СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ Беседа Наталия В статье обоснована актуальность проблемы здоровьесбережения подрастающего поколения. Обобщены результаты исследований данной проблемы отечественными и зарубежными учеными. Систематизированы представления о здоровье, средства и методы его сохранения в различные исторические эпохи. В результате ретроспективного анализа охарактеризованы социально-медицинские основы здоровьесбережения детей и молодежи. Названы причины ухудшения здоровья, связанные с медицинскими, экологическими и социально-экономическими условиями современной жизни. Рассматривается вопрос повышения уровня индивидуального и общественного здоровья. Выделены эффективные подходы к здоровьесбережению.

Ключові слова:

здоров'язбереження дітей і молоді; соціально-медичний напрям здоров'язбереження; індвідуальне здоров'я; суспільне здоров'я.

children and youth health saving; social-medical focus of health saving; individual health; common health.

здоровьесбережение детей и молодежи; социально-медицинское направление здоровьесбережения; индвидуально здоровья; общественное здоровье.

Постановка наукової проблеми. Проблема збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління в Україні нерозривно пов'язана з медичними, екологічними та соціально-економічними умовами. Це обумовлено низкою об'єктивних причин, серед яких найбільш вагомими, на нашу думку, є такі:

- зростання рівня захворюваності серед дитячого контингенту населення;
- загострення екологічних проблем в Україні та світі;
- погіршення соціо-економічних умов життя родини;
- надмірне зростання інтелектуального навантаження на учнів;
- несформованість стійких мотивацій у дітей і підлітків до здорового способу життя;
- низький рівень культури здоров'я родини.

З огляду на це, позитивних зрушень можна досягти завдяки розробленню відповідного нормативно-правовового забезпечення, соціальних програм та педагогічних напрацювань у галузі здоров'язбереження дітей і молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління приділяли увагу вітчизняні й зарубіжні вчені, зокрема Г. Апанасенко, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та ін. Сутність валеологічної культури учнів за сучасних умов навчання розкрили Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк та ін. Соціальні проблеми здоров'я дітей і підлітків проаналізували Л. Бойко, Є. Неведомська, Ю. Науменко та ін. Головні чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища в школі визначили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клестова, К. Оглоблін та ін. Вивчення низки наукових розвідок указує на те, що історичний аналіз розвитку ідей здоров'язбереження висвітлено в напрацюваннях багатьох учених, а саме: В. Бобрицької, Є. Головахи, А. Надточаєва, Л. Сущенко, А. Цося та інших.

Унаслідок узагальнення поглядів теоретиків і практиків виокремимо головні підходи до здоров'язбереження учнів, а саме:

- аксіологічний (М. Коржова, С. Лапаєнко та ін.);
- медичний (М. Амосов, Г. Апанасенко, Л. Попова, Т. Резер та ін.);
- валеологічний (В. Бобрицька, В. Базарний, М. Гончаренко, Л. Горяна, Є. Неведомська та ін.);
- психологічний (І. Бех, Е. Вайнер, Л. Карамушка, С. Максименко, О. Хухлаєва та ін.);
- педагогічний (М. Безруких, О. Вакуленко, В. Горащук, Л. Сущенко, Л. Хомич, А. Царенко та ін.);
- компетентнісний (Л. Ващенко, Т. Бойченко, О. Іщук, С. Кириленко та ін.)» [1, с. 9].

Узагальнюючи вищевикладене, вважаємо, що розробленню перспективних підходів до збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління значно сприятиме подальше вивчення медичних і соціальних засад здоров'язбереження та порівняння їх в історичній ретроспективі.

Мета статті – дослідити історичний шлях розробки соціально-медичних основ здоров'язбереження дітей і молоді.

Для досягнення означеної мети виокремлено такі **завдання:**

1. Систематизувати уявлення про здоров'я, засоби і методи його збереження в різні історичні епохи.
2. Охарактеризувати соціально-медичні основи здоров'язбереження в історії людства.

Результати дослідження. Соціально-медичний напрям дозволяє визначити ефективність синтезу соціальної та медичної практики в збереженні і зміцненні здоров'я молодого покоління. У зв'язку з цим на особливу увагу заслуговують ідеї здоров'язбереження молоді, описані ще давньогрецькими мислителями (Аристотель, Гіпократ, Епікур, Платон, Піфагор) та римськими (Гален, Цицерон, Цельс). У своїх працях вони підкреслюють значення профілактики захворювань і дотримання людиною правил здорового способу життя та доводять доцільність охоплення гігієнічними заходами усього людського буття [9]. Додамо, що Гален вперше пояснив лікувально-профілактичне значення фізичної праці для збереження і зміцнення здоров'я людини. Його праці містять прогресивні для того часу рекомендації щодо застосування гімнастики, дієти й масажу в лікуванні та профілактиці захворювань [9].

Заслуговують на увагу погляди інших римських філософів на спосіб життя людини. Як засвідчують історичні джерела, Цицерон вважав, що їжа і догляд за тілом мають бути спрямованими, насамперед, на збереження здоров'я та сил, а не на насолоду. Сенека був глибоко переконаний в тому, що на здоров'я людини згубний вплив має вияв негативних рис

характеру, шкідливих звичок, непомірності, жадібності, а вміння продовжувати життя прямо залежить від розвитку здатності не скорочувати його [2; 3; 9].

Як бачимо, в надбаннях античної епохи широко висвітлюються різні аспекти здоров'язбереження як соціальної проблеми. Це є свідченням того, що здоров'я розглядається як критерій морального, естетичного, етичного, інтелектуального розвитку окремого індивіда і нації загалом.

Після занепаду античності осередком розвитку освіти, науки і культури стає мусульманський Схід. Саме тут створюються школи-академії, в яких на основі праць Гіпократа, Галена та інших античних мислителів відбувається трансформація уявлень про збереження і зміцнення здоров'я людини.

На особливу увагу, з позиції нашого дослідження, заслуговує ім'я знаменитого Авіценни – Абу Алі Хусейна ібн Абдуллаха (980-1037 р.р.), вченого, філософа, лікаря, творця «Канону медицини» – медичної енциклопедії в 5 частинах. «Канон медицини» («Канон медичної науки») слід вважати підсумком поглядів і досвіду грецьких, римських, індійських і середньоазіатських лікарів. У зв'язку з цим, праці Авіценни мають важливе значення для розробки засобів і методів здоров'ябереження, адже в них запропонована діагностика різноманітних функціональних станів людини та охарактеризована різниця між перехідним станом і власне хворобою, а також надані рекомендації щодо здорового способу життя. Отже, маємо підстави стверджувати, що донині не втрачають свого значення зібрані у «Каноні медичної науки» погляди Авіценни на здоровий спосіб життя як мистецтво здоров'язбереження [3; 7].

На нашу думку, нині особливої цінності набуває усвідомлення міркувань східних філософів про здоров'я, що знаходять своє відображення у таких канонічних творах: «Веди» (Стародавня Індія) та «П'ятикнижжя» (Стародавній Китай). Ці твори характеризують головні передумови здоров'язбережувальної поведінки та обґрунтовують доцільність гармонійного співіснування людини з навколишнім світом. Додамо, що на Заході в епоху Відродження також було доведено зумовленість рівня здоров'я людини розвитком її здатності досягати душевної рівноваги. До прикладу, Леонардо да Вінчі стверджував, що узгодження стихій в людині підтримує її, а неузгодження – руйнує і губить [2; 3].

Слід звернути увагу на те, що на теренах нашої країни проблема здоров'язбереження дітей гостро поставала ще з часів Київській Русі [3; 8]. Яскравим доказом цього є праця Володимира Мономаха «Повчання дітям», у якій автор закликає молодь дотримуватися моральних і релігійних норм, радить постійно дбати про духовне збагачення та підвищення свого освітнього рівня.

Як зазначають В. Звєкова [4], А. Цьось [8] та ін., у здоров'язбереженні слов'ян варто виокремити такі підходи: військово-фізичне та оздоровчо-рекреаційне виховання молодого покоління. Великого значення у здоров'язбереженні стародавніх слов'ян набуло виховання ідеалу богатиря, тобто юнака, який відзначався особливою фізичною силою і моральною чистотою. У зв'язку з цим виховання характеризувалося військово-фізичним спрямуванням і базувалося на зміцненні у юнаків відданості, загартованості, витривалості, швидкості, сили духу й сили тіла.

Продовження цих традицій знайшло своє відображення в розвитку українського козацтва. У Запорізькій Січі актуальності набуває не тільки всебічний фізичний розвиток козаків, а також формування у них високого патріотизму, волелюбності, відданості козацьким традиціям і поваги до людської гідності.

Характеризуючи особливості оздоровчо-рекреаційного виховання, звернемо увагу на те, що його головною метою була підготовка молоді до мисливства, рибальства, землеробства тощо. Цьому сприяло проведення різних видів фізичних вправ, народних ігор, обрядових дійств, танців і змагань. Вважаємо за доцільне застосування окремих із них на

уроках та в позаурочний час у сучасних загальноосвітніх закладах, адже це, на нашу думку, сприятиме формуванню культури здоров'я та підвищенню рівня загальної культури учнів.

Заслуговує на увагу той факт, що на території Російської імперії з кінця XIX століття запроваджено медичний контроль за станом здоров'я учнів, але результати його здійснення не доносилися до відома педагогічних працівників. Така неузгодженість, звісно, не призвела до позитивних зрушень у галузі здоров'язбереження учнів [6].

Спробою вирішити проблемні аспекти здоров'язбереження дітей на державному рівні було створення в колишньому Радянському Союзі у липні 1918 року державного органу управління охороною здоров'я - Народного Комісаріату охорони здоров'я. Йому підпорядковувалися всі медико-санітарні установи, що раніше належали різним відомствам, організаціям і приватним особам. Окрім цього, з метою об'єднання наукових сил для розроблення принципово нових напрямів здоров'язбереження молодого покоління при Наркомздраві було сформовано Вчену медичну раду, перед якою поставало головне завдання – поліпшення профілактичної роботи серед працівників освіти, учнів загальноосвітніх шкіл і професійно-технічних закладів. Передбачалося, що цьому сприятиме організація медико-санітарних служб, санітарних інспекцій, які були покликані розробити та впровадити ефективні підходи до масового оздоровлення людей, профілактики захворювань, розширення мережі здоров'язбережувальних установ і організацій.

Згодом, як зазначає Д. Шалаєв, із 1933 року відповідальність за сприяння правильному проведенню всіх елементів педагогічної роботи відповідно до вікових особливостей дітей покладалася на шкільних лікарів [6]. Зазначимо, що і цей крок не призвів до значного покращення здоров'я учнів, адже проблема здоров'язбереження розглядалася виключно через призму медичної, а не педагогічної науки.

На особливу увагу заслуговують наукові висновки медиків, фізіологів і педагогів 30 – 40-их років XX століття, що обґрунтовують значення ролі вчителя у формуванні здорового способу життя учнів. У цьому контексті варто згадати таких радянських учених: М. Антропова, В. Бєлінович, Л. Жданов та ін.

Узагальнення теоретичних і практичних надбань (В. Альбицький, Ю. Науменко, А. Хрипкова) засвідчує, що найважливішим напрямом впровадження наукових досліджень у галузі здоров'язбереження дітей і учнівської молоді в 70 – 80 роках минулого століття була розробка гігієнічних вимог до організації навчально-виробничої діяльності.

Особливо плідно у цьому напрямі працювали співробітники кафедри соціальної гігієни й організації охорони здоров'я II Московського медичного інституту ім. М. І. Пирогова, а саме: І. Лисицин, Н. Полуніна, Є. Савельєва, Л. Чупова та інші. Унаслідок цих досліджень було доведено вплив на здоров'я людини соціальних умов, зокрема, навчання, праці, побуту, відпочинку тощо.

У цьому контексті цікавими є висновки М. Лук'янової [5] щодо залежності якості здоров'язбереження від впливу соціальних чинників на здоров'я молоді. Дослідниця наголошує на особливому значенні деяких із них, а саме: повна сім'я, в якій зростає дитина, висока культура здоров'я батьків, проведення виховних заходів із профілактики захворювань і травматизму тощо. З огляду на це, автор закликає родину, школу і суспільство до спільного розв'язання актуальних питань здоров'язбереження молодого покоління.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що в дослідженнях, розглянутих у контексті реалізації соціально-медичного напряму, здоров'язбереження дітей визначається як соціальний феномен і розглядається через призму збереження й зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я. З огляду на це, заслуговує на увагу думка В. Успенської: «Виховання здорової дитини, охорона її здоров'я – основні проблеми всіх часів. Одне з головних завдань сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену культурну людину, але й зберігала б та зміцнювала її здоров'я» [7, с. 258].

Підтвердження цьому знаходимо у наукових висновках В. Бобрицької [2; 3]. Вивчаючи теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення наук природничого циклу дослідниця наголошує, що «випускники педагогічних університетів часто не підготовлені до реалізації суспільно важливого завдання виховання здорового покоління, не здатні організувати навчально-виховний процес на основі здоров'язбережувальних освітніх технологій, недостатньо дбають про своє здоров'я і не дотримуються здорового способу життя» [3, с. 8].

На особливу увагу, з точки зору нашого дослідження, заслуговує поява в системі освіти загальноосвітніх навчальних закладів, діяльність яких передбачає підвищення рівня індивідуального здоров'я дітей, зміцнення у них здоров'язбережувальної компетентності та формування здоров'язбережувального освітнього середовища в школі. Такими є вальдорфські школи, заснування яких в Україні відбулося у 90-их р.р. XX століття, та «Школи здоров'я», виникнення яких почалося наприкінці 90-их років і пов'язане з приєднанням нашої країни до Проекту зі створення «Шкіл сприяння здоров'ю», розробленого Європейською Комісією, Радою Європи та ВООЗ у 1991 році. Характерною ознакою цих навчальних закладів є спрямованість на реалізацію європейських, загальнодержавних та регіональних програм, що забезпечують формування здорового способу життя молодого покоління.

Узагальнюючи вищевикладене, маємо підстави для таких **висновків:**

1. Ідеї здоров'язбереження дітей та учнівської молоді широко відображені у філософських, педагогічних, психологічних і медико-біологічних працях. Викладені в них погляди вчених присвячені головним чином аналізу змістових аспектів здоров'язбережувальної діяльності та розробленню теоретичних і практичних основ здоров'язбережувальних технологій.

2. У контексті реалізації соціально-медичного напряму здоров'язбереження дітей і молоді визначається як соціальний феномен, розглядається через призму збереження й зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні педагогічних основ здоров'язбереження в світовій і вітчизняній історії.

Список використаних літературних джерел

1. Беседа Н. А. Підготовка вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н. А. Беседа. – К., 2012. – 21 с.

2. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ФОП Рибалка Д. Л., 2010. – 200 с.

3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. … доктора пед. наук : 13.00.04 / Валентина Іванівна Бобрицька. – К., 2006. – 489 с.

4. Звєкова В. К. Підготовка майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Вікторія Корніївна Звєкова. – Ізмаїл, 2009. – 177 с.

5. Лукьянова М. И. Личностно ориентированное обучение как ресурс здоровьесбережения / М. И. Лукьянова // Психология обучения. – 2008. – № 5. – С. 49 – 56.

6. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы / В. Родионов // Школьный психолог : Приложение к газете «Первое сентября». – 2007. – № 18. – С. 36 – 43.

7. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі – вимога часу / В. Успенська // Рідна школа. – 2009. – № 4. – С. 44 – 48.

8. Цось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : навч. посіб. / А. В. Цось – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.

9. Чернишова Є. Р. Підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності людини : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Євгенія Родіонівна Чернишова. – К., 2004. – 294 с.

УЯВЛЕННЯ ПРО ДІЯЛЬНУ СУТЬ І ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНО ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ

Гарієвський Юрій
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка С. Дем'янчука»

Анотації:
У статті висвітлюється важливість розуміння діяльної суті і цінностей фізичної культури. Встановлено, що саме загальнопедагогічна підготовка в її системному розумінні відіграє визначну роль у формуванні особистісних та професійних ціннісних орієнтацій.

IDEA ABOUT ACTIVE ESSENCE AND VALUES OF PHYSICAL CULTURE AS CONSTITUENT IS IMPORTANT BROADLY SPEAKING PEDAGOGICAL PREPARATION OF SPECIALISTS Hariyevs'kyy Yuriy The article highlights the importance of understanding the essence and values of active physical education. Determined that general pedagogical training in the understanding of the system plays a crucial role in shaping the personal and professional values.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДЕЯТЕЛЬНОЙ СУТИ И ЦЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНА СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ОБЩИХ ЧЕРТАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ Гариевский Юрий В статье освещается важность понимания деятельной сущности и ценностей физической культуры. Установлено, что именно общепедагогическая подготовка в ее системном смысле играет решающую роль в формировании личностных и профессиональных ценностных ориентациях.

Ключові слова:
цінності, фізична культура, освітній процес, особистість, фізичне виховання

values, physical education, educational process, personality, physical education

ценности, физическая культура, образовательный процесс, личность, физическое воспитание.

Постановка проблеми. Створення умов для формування людини, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконаліть, є однією з актуальних проблем. Фізична культура являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням людей. Наше століття - століття значних соціальних, технічних і біологічних перетворень. Науково-технічна революція внесла в спосіб життя людини поряд із прогресивними явищами і ряд несприятливих факторів, в першу чергу гіподинамію і гипокинезію, нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного й побутового характеру. Все це призводить до порушення обміну речовин в організмі, нахилу до серцево-судинних захворювань, надлишковій масі тіла і т.п. Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки велика і об'ємно, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, що випробували на собі вплив такого роду несприятливих факторів, показує, що кращою протидією їм є регулярні заняття фізичними вправами, які допомагають відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення - сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості у досягненні поставленої мети. Фізична культура представляє собою складне суспільне явище, яке не обмежене рішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Вона не має соціальних, професійних, біологічних, вікових, географічних кордонів.

Якщо загальна культура особистості відображає широту оволодіння ціннісним змістом духовної і матеріальної культури, ступінь прилучення особистості до створення їх цінностей, готовність та спроможність до їх продукування, то професійна культура особистості по суті відображає прояв загальної культури в специфічних умовах професійної діяльності. Фізична культура виступає як складова частина загальної та професійної культури людини, як найважливіша якісна характеристика динамічна його особистісного розвитку, як фундаментальна цінність, що визначає початок його соціокультурного буття, спосіб і міру реалізації сутнісних сил і здібностей. Індивідуальна фізична культура є результатом особистісного осмислення, вироблення уявлень, відносин, переконань, "програм поведінки". У ній інтегруються структура самосвідомості, аспекти саморегуляції, самопізнання, самоставлення. На цій основі формується Я-концепція особистості, забезпечується її сталий адаптивне культурної поведінку в різноманітних умовах життєдіяльності.

Фізична культура прямо і опосередковано охоплює такі властивості, якості, орієнтації особистості, які дозволяють їй розвиватися в гармонії з культурою суспільства, досягати гармонії знань і творчого дії, почуттів і спілкування, фізичного і духовного, вирішувати протиріччя між природою і виробництвом, працею і відпочинком, фізичним і духовним. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стійкість, продуктивну включеність в життя і працю, створює їй психічний комфорт. Таким чином, феномен фізичної культури особистості студента дозволяє представити її як інтегральна якість особистості, як умова і передумову ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета особистісного саморозвитку та самовдосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура - це вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного вдосконалення чоловік.

Фізична культура особистості - це соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісне, системне, динамічне стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і інтегрованих у фізкультурно - спортивної діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'я. [1]

Фізична культура представляє собою один з основних видів власне людської культури, специфіка якого полягає головним чином у тому, що цей вид культури профілюючий в напрямку, що приводить до оптимізації фізичного стану і розвитку індивіда в єдності з його психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного використання його власної рухової активності у поєднанні з іншими культурними цінностями. [2]

Фізична культура - це частина культури суспільства, яка представляє собою інтеграцію різних видів людської діяльності та їх результатів, спрямованих на вдосконалення людини і яка існує в двох основних формах: об'єктивної (у вигляді реальних предметів, в продуктах духовної праці, в системі соціальних норм і установ , у сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе) і суб'єктивної (у вигляді діяльнісних здібностей людини, можливостей індивіда оволодіти цим предметним багатством). Головною специфічною особливістю професійної фізичної культури є прикладне значення, засноване на природно-біологічні передумови "перенесення тренованості" і полягає у формуванні тих потреб і здібностей, освоєнні того суспільного досвіду і соціальних цінностей, які мають найбільшу практичною значущістю для особистості, підготовки до праці.

Фізична культура реалізується в таких формах (компонентах), як фізичне виховання (пов'язане з освоєнням фізичних і духовних сил людини), спорт (їх вдосконаленням), фізична

рекреація (підтримкою), рухова реабілітація (відновленням). Внутрішнім наповненням кожної з них є поєднання інтелектуального, соціально-психологічного і рухового компонентів, а також певної системи потреб, здібностей, діяльності відносин та інститутів. Це визначає специфіку кожного компонента фізичної культури, де переважаючим моментом буде служити одухотвореність фізичного.

Діяльна частина фізичної культури представлена процесом фізичного виховання.

Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично і духовно досконалого, морально стійкого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, творчого довголіття і продовження життя людини.

Ю.І. Євсєєв визначає фізичне виховання як вид виховного процесу, специфіка якого полягає у навчанні руховим актам і управлінні розвитком і вдосконаленням фізичних якостей людини [3]. Однак, на наш погляд, це визначення не відображає повноту всього процесу фізичного виховання і розглядає лише його діяльнісний компонент, у той час як у ньому істотними є когнітивний і емоційно-ціннісний компоненти.

Ж. К. Холодов, розглядаючи поняття "фізичне виховання", відзначає, що це процес, спрямований не тільки на навчання рухам, виховання фізичних якостей, але і на оволодіння займаються спеціальними знаннями і формування у них усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами [4]. Найбільш точне і всеосяжне визначення фізичного виховання дано Л.П. Матвєєвим [5]. Він відзначає, що фізичне виховання - це педагогічно упорядкований процес спрямованого використання чинників фізичної культури, що включає навчання рухових дій (в результаті яких формуються рухові вміння, навички та пов'язані з ними знання), виховання індивідуальних фізичних якостей і пов'язаних з ними рухових здібностей, сприяння на цій основі становленню та розвитку властивостей особистості.

Таким чином, сучасні уявлення про фізичне виховання відображають не тільки його прикладний характер, а й питання соціалізації особистості, її інтелектуальний, психологічний, духовний та творчий розвиток і довголіття. Саме таке розуміння фізичного виховання дає можливість ставити в цьому процесі провідною і цілеспрямованою установкою формування фізичної культури особистості.

Центральним системоутворюючим фактором, що поєднує всі компоненти фізичної культури, постає фізкультурно-спортивне (фізкультурна) діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення людини.

Емоційно-цілісне ставлення до фізкультурної діяльності не формується спонтанно і не успадковується, воно набувається особистістю у процесі самої діяльності та ефективно розвивається з освоєнням знань і творчого досвіду, з проявом ініціативи та активності в істинному педагогічному процесі. Витривалість, сила, швидкість, високий рівень функціональної підготовленості організму, його працездатності можуть бути придбані тільки шляхом використання ефекту цілеспрямованого організаційного процесу адаптації організму до фізичних навантажень певного змісту, обсягу і достатньою (розумною) інтенсивності.

Мета – здійснити теоретичний аналіз поглядів науковців на цінності фізичної культури.

Результати досліджень. Залучення людей до фундаментальних культурних цінностей, до числа яких належить і фізична культура, стає головним засобом досягнення мети освітньої системи. [7] Цінності фізичної культури необхідно розглядати як єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних відносин особистості до фізичної культури є:

1) Цінності об'єктивних форм фізичної культури:

- Матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності, предмети мистецтва);
- Історичні цінності (історії великих спортивних перемог, становлення видів спорту, діяльність видатних людей в галузі фізичної культури);

- Цінності - суспільні відносини (до спорту, до здоров'я, до персоналій-носіям фізичної культури);
- Інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ).

2) Цінності суб'єктивних форм фізичної культури:

- Фізичні цінності (фізичний розвиток, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності);
- Духовно-моральні цінності (наявність високого духовного ідеалу; життєва установка на служіння благородним цілям: Батьківщині, ближнім; естетичне ставлення до світу; дотримання принципів гуманізму, справедливості, честі; прагнення до саморозвитку; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури);
- Психічні цінності (знання про рухової активності, функціонуванні організму людини, способи здоров'язбереження; міжособистісне спілкування; особисте самоствердження). Крім того, до духовних цінностей фізичної культури ставляться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правила змагань. В якій мірі дані цінності будуть освоєні в процесі утворення окремою людиною, залежить від факторів та умов їх освоєння. Наприклад, басейн для людини, яка не бажає в ньому займатися, навряд чи представляє якусь реальну цінність. Люди ж, долучені до фізичної культури, дані цінності освоюють, з користю застосовують, а по можливості і розвивають. Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури являє собою свідоме сприйняття особистістю об'єкта «фізична культура», що виражається в готовності і здатності використовувати його цінності з метою самовиховання і саморозвитку.

Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури необхідно розглядати як інтеграцію більш приватних відносин до різних об'єктів фізичної культури, ситуаціям, подіям в галузі фізичної культури, тобто до об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури. Ставлення особистості до будь-якої конкретної цінності фізичної культури буде складатися з таких компонентів: аксіологічного (наскільки значущою для особистості дана цінність); інтелектуального (що знає про цю особистість цінності); емоційного (які емоції відчуває особистість при освоєнні даної цінності); діяльнісного (яких зусиль докладає особистість для оволодіння даною цінністю).

Високі духовні цінності (самоцінність людської особистості, пріоритет духовного над матеріальним, турбота про ближнього, духовно і фізично здорова родина) і моральні (почуття відповідальності у вирішенні особистих і суспільно значущих життєвих завдань) цінності в галузі фізичної культури є тією базисної основою становлення уявлень про здоровий способі життя, яка створює людину зразки ціннісних відносин до фізичної культури людини. Відповідно складаються відносно стійкі зразки поведінки при використанні коштів фізичної культури для власного фізичного вдосконалення. Наявність образу (зразка) є найважливішою умовою ефективності подальших виховних впливів щодо формування у людини ціннісних відносин до фізичної культури

Аксіологічний компонент являє собою сукупність відносно стійких цінностей фізичної культури. Суб'єктивне сприйняття і присвоєння цінностей людиною визначається багатством його особистості, розвиненим загальнокультурним мисленням і свідомістю, досвідом діяльності у сфері фізичної культури, наявністю індивідуальної системи використання її засобів, відповідних спрямованості особистості, її інтересам, актуального стану психофізичних і функціональних можливостей і здібностей. У процесі фізичного виховання людина актуалізує лише ті цінності фізичної культури, які купують для нього життєвий і професійно необхідний зміст. На цій основі в його свідомості формується образ культурної особистості майбутнього професіонала як сукупність цілей, ідей, установок, коригуючих

індивідуальний досвід культурної практики та пов'язані з ними переживання, переконання, зв'язки і відносини. Асимілюючи й перетворюючи суспільно необхідні і соціально-групові цінності, людина будує власну систему цінностей, елементи якої набувають вигляду аксіологічних функцій. Цінності фізичної культури можуть бути диференційовані з наступних підстав. Цінності-цілі - розкривають зміст і смисл індивідуальних цілей включення в систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і досягнення за допомогою її культурної стратегії і тактики життєдіяльності, успішності реалізації професійних планів і намірів психічного і фізичного благополуччя, збереження і зміцнення здоров'я та ін.

Цінності-знання - визначають впорядковану систему теоретико-методологічних, науково-практичних (філософських, соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних) і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів сполученого функціонування фізичної культури суспільства й особистості, вміння їх адаптивного, творчого використання для особистісного та професійного самовдосконалення при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності. Цінності-засоби - створюють основу для досягнення цінностей-цілей: оволодіння закономірностями, принципами, засобами, формами, методами, прийомами та умовами їх використання у фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку творчої індивідуальності у самонавчанні, самовихованні, в досягненні необхідного психоемоційного стану, культури міжособистісного спілкування, в оцінці і контролі за ефективністю їх використання та ін.

Цінності-відносини - характеризують людину як активного суб'єкта фізичної культури з певним мотиваційно-особистісним ставленням до самого себе, професійної діяльності, до природного і соціального середовища, в яких здійснюється його фізкультурно-спортивна діяльність, до її учасників. Цінності-якості - розкривають зміст і смисл придбання, розвитку, виховання і корекції різноманіття взаємопов'язаних якостей і властивостей особистості (індивідуальних, психофізичних, комунікативних, статусно-позиційних, діяльнісно-професійних), які забезпечують їй повноцінне самовираження і самореалізацію в когнітивної, емоційної і поведінкової сферах при виконанні фізкультурно-спортивної діяльності, професійної та життєдіяльності в цілому. Виділені групи цінностей утворюють систему як змістовну основу фізичної культури особистості людини. Очевидний зв'язок між групами цінностей: цінності-цілі визначають характер цінностей-знань і цінностей-засобів; цінності-відносини визначаються характером цінностей-цілей і цінностей-якостей і т.д. Система цінностей є основою і критерієм прийняття або неприйняття особистістю нових або раніше вироблених цінностей. Чим багатше світ цінностей людини, тим ефективніше і цілеспрямованіше йдуть відбір і прирощення нових цінностей, їх перехід в мотиви поведінки та діяльності.

Висновки. Теорія фізичної культури виходить з основних положень теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, які відображають її сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи. Головним і найбільш загальним є поняття «фізична культура». Як вид культури вона в загально соціальному плані являє собою величезну область творчої діяльності зі створення фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура - міра і спосіб всебічного фізичного розвитку людини. Гуманітарна значимість фізичної культури передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей у сучасному світі, усвідомлення свого місця в культурі, розвиток культурної самосвідомості, здібностей і можливостей до перетворювальної культурної діяльності. Вона проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, тілесна культура, підвищена працездатність, фізична досконаліть, хороше самопочуття та ін. Фізична культура спрямована на розвиток

цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійної діяльності, у побудові необхідної соціокультурної комфортного середовища.

Цінності фізичної культури в освітньому процесі необхідно розглядати як сукупність цінностей об'єктивних форм і суб'єктивних форм фізичної культури. Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури є інтеграцією більш приватних відносин: відносин особистості до різних форм і засобів фізичної культури і включає аксіологічний, інтелектуальний, емоційний і діяльнісний компоненти.

Список використаних літературних джерел.

1. Бальсевіч В.К. Фізична культура: молодь і сучасність / В.К. Бальсевіч, Л.І. Лубешева // Теор. і практ. фіз. культ. 1995, № 4, С. 2 - 7.

2. Лубишева Л.І. Сучасний ціннісний потенціал фізичної культури і спорту та шляхи його освоєння суспільством і особистістю / Л.І. Лубишева // Теор. і практ. фіз. культ. 1997, № 6, С. 10 - 15.

3. Фізична культура: Навчальний посібник / під ред. В.А. Коваленко. -М.: Вид-во: АСВ, 2000. – 180 с.

4. Віленський, М.Я. Спрямоване використання фізичних навантажень як фактор управління професійної працездатності студентів / М.Я. Віленський, В.П. Русанов // Теорія і практика фізичної культури. - 1977. - № 6. - С. 44-46.

5. Матвєєв, Л.П. Теорія і методика фізичної культури. Введення в предмет: навч. для вищих спеціальних фізкультурних навчальних закладів / Л.П. Матвєєв. - СПб.: Лань, 2004. – 220 с.

6. Євсєєв, Ю.І. Фізична культура / Ю.І. Євсєєв. - Ростов н / Д.: Фенікс, 2005. – 200 с.

7. Холодов, Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: навч. посібник для студ. вищ. навч. заведи / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнєцов. - М.: Академія, 2000. – С. 8-10

8. Максименко А.М. Основи теорії та методики фізичної культури. - 2-е вид. - М.: Б.в., 2001. – 200 с.

9. Бальсевіч, В.К. Наукове обгрунтування інноваційних перетворень у сфері фізичної культури і спорту / В.К. Бальсевіч / / Теорія і практика фізичної культури. - 2001. - № 1. - С. 10-16.

ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНО-ПРИВАТНОГО ПАРТНЕРСТВА

Гонтарук Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті досліджуються проблеми взаємодії державного та недержавного секторів у сфері фізичної культури і спорту, роль державно-приватного партнерства в умовах ринку. Особлива увага приділена аналізу здійснення першочергових завдань щодо формування сприятливих умов розвитку фізкультурно-спортивного руху та запропоновано модель державно-приватного партнерства як особливу форму співпраці.

PROBLEMS AND FEATURES OF DEVELOPMENT THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN CONTEXT OF PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP Hontaruk Oleksandr The problems of cooperation Government and NGO's sectors in the sphere of physical culture and sport, role of public-private partnerships in the conditions of market has investigated in the article. One attention concentrates on data of analysis of realization objectives concerning to forming favorable terms for development sports and it shows the model of public-private partnerships as the special form of cooperation.

ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА

Гонтарук Александр В статье исследованы проблемы взаимодействия государственного и негосударственного секторов в сфере физической культуры и спорта, роль государственно-частного партнерства в условиях рынка. Особенное внимание уделяется анализу реализации первоочередных заданий относительно формирования благоприятных условий развития физкультурно-спортивного движения, предложена модель государственно-частного партнерства как особенную форму сотрудничества.

Ключові слова:
державно-приватне партнерство, інновації, фізична культура, спорт, державна політика.

public-private partnerships, innovation, physical culture, sport, public policy.

государственно-частное партнерство, инновации, физическая культура, спорт, государственная политика.

Постановка проблеми. Розвиток фізичної культури і спорту в державі залежить від її соціально-економічного стану, зокрема активізації інноваційної активності, формування ефективної інвестиційної політики та соціальної інфраструктури в країні тощо.

Нині актуальним є формування нової системи державного регулювання сфери фізичної культури і спорту, її методології та реалізації ринкових практик в умовах імплементації Угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом, а також наближення до стандартів розвинених країн.

Водночас стратегічні завдання щодо економічного зростання, соціальної орієнтованості ринкової економіки, посилення активності регіональної політики, збереження здоров'я населення обумовлюють зростаючу роль держави в розбудові громадянського суспільства [1].

Одним із важливих соціально-економічних завдань є застосування державно-приватного партнерства (далі – ДПП) у сфері фізичної культури і спорту [2]. Інвестиційне партнерство держави з приватним (в т.ч. і громадським) сектором може стати важливим механізмом для залучення додаткових ресурсів для створення ринку послуг та підвищення ефективності реалізації різноманітних фізкультурно-спортивних проектів, проведення престижних міжнародних змагань [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що значна увага приділяється вивченню проблем інституціональних відносин між державою і приватним сектором, розвитку ДПП, формуванню соціального партнерства, розвитку інфраструктури в умовах ринку. Дослідженням сучасних проблем і перспективами реформування економіки України ґрунтовно займалися С. Рибак (2011), В. Вишневський (2011), А. Гриценко (2011), В. Геєць (2010 – 2012), К. Павлюк (2013 – 2014), І. Запатріна (2011 – 2016) та ін.

Проблеми взаємодії держави і бізнесу у сфері фізичної культури і спорту глибоко аналізувалися у працях таких вчених, як Ю. Мічуда (2007 – 2008), М. Дутчак (2009), М. Авксентьєв (2010), С. Грищенко (2011), Е. Зусман (2011), А. Сорокін (2012), О. Левковець (2012), О. Петрікова (2013), Б. Бояринцев (2014), В. Джуха (2014) та ін. Дослідження вчених вміщують багато важливих наукових положень стосовно функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах перехідних соціально-економічних систем, формування партнерства між державою і приватним сектором.

Проаналізувавши результати наукових праць сучасних вчених з питань ДПП, встановлено, що до теперішнього часу залишаються нерозкритими питання щодо визначення основних проблем і особливостей застосування такого партнерства для подальшого розвитку сфери фізичної культури і спорту України, що й зумовило вибір теми.

Дослідження здійснено в рамках наукової теми "Теоретичні та прикладні аспекти підприємництва у сучасному спорті" Плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 роки (№ державної реєстрації 0116U001622).

Мета дослідження – розробити теоретико-методологічні засади державно-приватного партнерства та визначити передумови його здійснення у сфері фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку.

Завдання роботи:

- проаналізувати проблеми співпраці між державою, органами місцевого самоврядування і приватним сектором в контексті реалізації ДПП в умовах ринкових перетворень;

- дослідити проблеми формування та розвитку ДПП у сфері фізичної культури і спорту, зокрема на місцевому рівні;

- проаналізувати основні проблеми та виявити особливості взаємодії держави, органів місцевого самоврядування і приватного сектору для функціонування та розвиту фізичної культури і спорту в контексті ДПП.

Результати та обговорення. За офіційною статистикою спортсмени національної збірної команди України протягом 2016 року взяли участь у 645 міжнародних змаганнях з олімпійських видів спорту, у тому числі – в 106 міжнародних змаганнях (XXXI літніх Олімпійських іграх, II зимових Юнацьких Олімпійських іграх, 29 чемпіонатах світу, 63 чемпіонатах Європи, 7 Кубках світу та 5 Європи), а також було проведено 36 міжнародних змагань із олімпійських видів спорту та 24 міжнародних спортивних заходи з неолімпійських видів спорту.

Аналіз досягнень та результативність участі українських спортсменів на міжнародних змаганнях свідчить, що на теперішній час існує проблема організації та підготовки талановитих спортсменів, наявності та доступності сучасної інфраструктури, належних умов для системної роботи тренерів та вихователів.

При імплементації Угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом для підвищення конкурентоздатності спорту вищих досягнень, а також вітчизняного ринку товарів та послуг постає завдання формування нової системи державного регулювання сфери фізичної культури і спорту, її методології та реалізації ринкових практик, наближення до стандартів розвинених країн.

Зазначимо, підписання Додаткової угоди між Урядом України та Європейською Комісією, що діє від імені Європейського Союзу, до Угоди про фінансування Програми підтримки секторальної політики – Підтримка регіональної політики України дає змогу використати 50 млн євро секторальної бюджетної підтримки на реалізацію програм і проектів, передбачених Державною стратегією регіонального розвитку на період до 2020 року.

Як відомо, у 2016 році місцевим бюджетам державою було виділено відповідну субвенцію у розмірі 1 млрд гривень, за рахунок якої було реалізовано 1 383 проекти для розбудови інфраструктури [4].

Інфраструктурні проекти, що відповідають державним пріоритетам у сфері фізичної культури і спорту, не реалізуються, оскільки на даний час не удосконалені фінансові механізми, відсутні критерії оцінки поданих проектів, спрямованих на прискорення розвитку галузі як на національному, так і на місцевому рівнях. Це приводить до того, що органи влади не можуть залучити приватного партнера для забезпечення стабільності фінансування проектів протягом їх життєвого циклу з можливістю створення сучасної спортивної інфраструктури, впровадження інновацій, підготовки спортсменів, розвитку ринку послуг тощо.

Крім того, для розвитку фізичної культури і спорту суб'єктами реалізації політик на нинішньому етапі бракує системного бачення конкретних цілей і шляхів розвитку.

Тож центральному органу виконавчої влади, відповідальному за формування та реалізацію в Україні державної політики у сфері фізичної культури і спорту, у першу чергу необхідно розробити відповідні фінансові механізми для реалізації партнерських проектів за рахунок вищезгаданої Програми.

Процес державного регулювання ринкових відносин у галузі має включати вплив економічних інтересів усіх суб'єктів ринкових відносин та визначатися нормативно-правовими актами.

В умовах здійснення реформ в Україні галузь потребує ефективного перерозподілу ресурсів, особливо у процесі децентралізації окремих повноважень на місцевому рівні, зокрема фінансування заходів фізкультурно-спортивного руху та спортивної інфраструктури. При цьому, мають бути створені міжбюджетні відносини для фінансового забезпечення розширених повноважень місцевої влади та стимулювання росту доходів місцевих бюджетів.

Розглянемо нинішній стан фінансування розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Таблиця 1

Стан фінансування розвитку фізичної культури і спорту в Україні, тис. грн.

Видатки	**2015**	**2016**
Розвиток спорту інвалідів та їх фізкультурно-спортивна реабілітація	191 190,4	213 107,1
Розвиток фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту	692 943,4	679 234,4
Фінансова підтримка громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування	32 067,8	38 386,4
Субвенція з державного бюджету місцевим бюджетам на часткове фінансування дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які до 2015 року отримували підтримку з Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності	100 000,0	-
Всього:	**1 131 853,5**	**1 420 439,7**

Як видно з Таблиці 1, у 2016 році на розвиток спорту інвалідів та їх фізкультурно-спортивну реабілітацію загалом передбачено 213 107,1 тис. грн., що збільшує обсяги видатків на 21 916,7 тис. грн. або на 11,4% вище у порівнянні з 2015 роком.

Обсяг видатків на розвиток фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту визначений в сумі 679 234,4 тис. грн., що на 13 709,0 тис. грн., або 2% менше ніж видатки 2015 року.

Водночас обсяг видатків на фінансову підтримку громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування становить в сумі 38 386,4 тис. грн., що на 6 318,6 тис. грн. або 11% більше ніж видатки 2015 року.

В 2016 році не передбачено субвенцію з державного бюджету місцевим бюджетам на часткове фінансування дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які до 2015 року отримували з Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності. Як видно, ці видатки були тимчасові, лише на 2015 рік у розмірі 100 млн. грн. За умовами використання субвенції, місцеві органи влади були зобов'язані забезпечити належне фінансування дитячо-юнацьких спортивних шкіл та передбачення на наступні бюджетні періоди у відповідних місцевих бюджетах коштів для їх утримання та проведення навчально-спортивної роботи.

Зазначимо, що станом на грудень 2016 року в Україні функціонує 1294 дитячо-юнацьких спортивних шкіл (на 69 закладів менше ніж у 2015 році), у яких навчається 475 тис. вихованців (2015 рік – 486 тис. осіб) та працює майже 32 тис. працівників, з яких навчально-тренувальний процес забезпечують 18 тис. (2015 рік – 18,3 тис.) тренерів-викладачів, з них 11,6 тис. (2015 рік – 11,4 тис.) є штатними фахівцями (64%) [4].

Як видно із наведених даних, існуюча мережа фізкультурно-спортивних шкіл оптимізується з негативним показником, зберігається недостатній рівень відповідного

фахового забезпечення. Крім того, більшість федерацій з різних видів спорту не мають розвинених структурних підрозділів на місцях та не є автономними у своїй діяльності, що безумовно гальмує розвиток галузі.

Таким чином недержавний громадський сектор продовжує займати слабкі позиції у порівнянні з державними і місцевими органами влади щодо планування фінансування, організації та проведення міжнародних спортивних заходів, а відтак і можливості реалізувати інфраструктурні мегапроекти.

Одним з шляхів вирішення проблеми фінансування, що гальмує розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні, є розроблення проектів для застосування ДПП.

Держава зобов'язана послідовно заохочувати розвиток партнерських відносин з бізнесом, розвивати співпрацю у суспільно значущих проектах. Однак на теперішньому етапі реалізація проектів ДПП у сфері фізичної культури і спорту, як було зазначено вище, не здійснюються. Саме за рахунок таких проектів можна було б здійснювати будівництво спортивних об'єктів, популяризувати спортивний рух серед населення, створювати матеріально-технічну базу для залучення більшої кількості громадян до фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, підготовки резерву та спортсменів вищого класу.

Складовою реалізації державної політики щодо розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні має бути налагоджена та функціонувати системна взаємодія держави, навчальних закладів з недержавними спортивними інституціями.

Для вирішення проблемних питань Міністерством молоді та спорту України утворено комісію з питань реформування сфери фізичної культури і спорту та проводиться експеримент щодо участі національних спортивних федерацій з різних видів спорту у реалізації окремих завдань.

Експеримент розрахований на залучення 5 національних спортивних федерацій до реалізації державної політики, підвищення їх автономності у діяльності, вироблення нового механізму співпраці між державою та громадськими організаціями, пошуку шляхів ефективнішого планування бюджетних коштів, підвищення оперативності організації і якості проведення спортивних заходів.

Результати експерименту мають бути використані для створення умов щодо співпраці між державою та приватними організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості в рамках ДПП. Реалізація проектів ДПП сприятимуть:

- залученню людських, фінансових, технічних ресурсів фізкультурно-спортивних товариств, федерацій різних видів спорту, бізнесу до проведення прикладних наукових досліджень і розробок, участі у тестуванні та впровадженні інноваційних технологій, нових методик;
- залученню до сфери фізичної культури і спорту приватних інвестицій для прикладних досліджень, інноваційних проектів, створенню сучасної інфраструктури та наданню фізкультурно-спортивних послуг;
- реалізації соціально-економічних інтересів державного та приватного секторів при формуванні нових ринків конкурентоспроможної фізкультурно-спортивної продукції чи послуг;
- удосконаленню системи розподілу ризиків між партнерами ДПП та надання партнерами достатніх гарантій для ефективного подолання можливих ризиків, що підвищує загальну ефективність проекту.

Розглянемо модель ДПП у сфері фізичної культури і спорту як особливу форму взаємодії між державою і бізнесом, у якій поєднуються інтереси різних сторін, кожна з яких отримує в результаті партнерства певні преференції.

У цьому випадку, з боку бізнесу ДПП засновується на соціальній відповідальності, що має суттєве значення для вирішення важливих для держави і суспільства задач (фізична підготовка, здоровий спосіб життя, реабілітація засобами фізкультури тощо).

Приватний сектор у ДПП є соціально відповідальним щодо наступних принципів: добровільна реалізація партнерських програм і проектів підтримки громадян на визначених територіях (де розміщені бізнес-структури), послідовна і систематична реалізація інвестиційних програм щодо створення фізкультурно-спортивної інфраструктури, підготовка спортсменів, розвиток людського капіталу, турбота про здоров'я, зростання добробуту громадян тощо.

У сфері оздоровчої фізичної культури та масового спорту ДПП реалізує соціальну функцію бізнесу, що полягає у створенні сприятливих передумов для збереження та зміцнення здоров'я людей, залучення різних груп населення до ведення здорового способу життя.

Як видно, ДПП є інституціональний та організаційний альянс між державою і бізнесом для реалізації фізкультурно-спортивних значущих проектів у широкому спектрі – від промисловості і наукових досліджень до соціальних послуг.

Основні вигоди від застосування ДПП є наступними:

- концентрація та надання додаткового фінансування на розвиток фізичної культури і спорту;
- привнесення нових методів управління, покращення менеджменту, що підвищує ефективність управлінської системи;
- створення на ринку послуг доданої вартості для споживачів і суспільства в цілому;
- системний розвиток фізичної культури і спорту, що найкраще визначає потреби та оптимальне використання ресурсів.

Важливим у застосуванні ДПП є те, що приватний сектор виступає своєрідним "протектором" від економічно невигідних проектів, оскільки недооцінка витрат і переоцінка прибутків дуже поширені при підготовці та реалізації інфраструктурних проектів.

Іншою важливою проблемою є створення конкурентоздатного ринку фізкультурно-спортивних послуг. У процесі трансформаційних змін у сфері фізичної культури та спорту при переході на ринкові відносини ключову роль має відіграти ДПП, що сприятиме розвитку такого ринку та підвищенню ефективності взаємодії держави та бізнесу.

Розглянемо три види такої співпраці (Рис.1):

1. ДПП можна побудувати як економічно-політичну взаємодію між державним і приватним секторами, передбачивши сукупність визначених (формальних і неформальних) принципів, інструментів та інститутів, які забезпечують консолідацію зусиль держави і бізнесу на інституціональній основі для відповідного регулювання економіки, інфраструктурних спортивних та інших суспільно значущих проектів *(на прикладі реалізації проектів до проведення фінальної частини чемпіонату Європи з футболу 2012 року)*.

2. ДПП створюється як співробітництво між підприємствами, організаціями бізнесу, державними органами, між регіональними і державними підприємствами, спрямоване на досягнення окремих економічних цілей і на вирішення актуальних соціально-економічних задач у сфері фізичної культури і спорту.

3. ДПП на основі угоди (з обов'язковим за законом контрактом), яка вигідна обом сторонам: приватному сектору необхідно отримати прибуток для того, щоб інвестувати і розвиватися, державному сектору необхідно надавати послуги гарантованої якості і максимально ефективно використовувати суспільні ресурси.

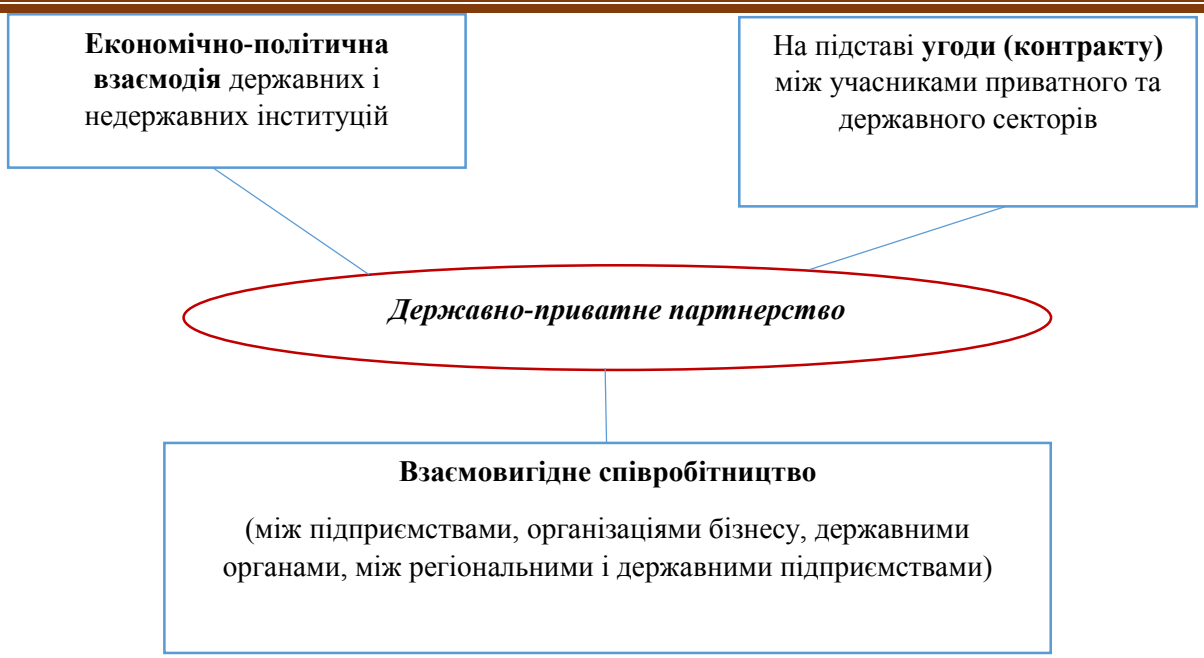


Рис. 1. Види державно-приватного партнерства в ринкових умовах

При реалізації проектів ДПП у сфері фізичної культури і спорту об'єднуються матеріальні і нематеріальні ресурси суспільства (держави) або місцевого самоуправління і приватного сектору на довготерміновій і взаємовигідній основі для створення додаткових суспільних благ (благоустрій і розвиток територій, інженерної і соціальної інфраструктури) або надання суспільних послуг.

Найбільш поширеними формами ДПП є контракти, оренда, концесії, угоди про розподіл продукції, підприємства зі змішаним капіталом. Наявність різних форм ДПП надає можливість органам державного управління домовлятися з приватними партнерами на рівних умовах, що суттєво розширює ефективність господарювання, дозволяє органам державного управління раціональніше розпоряджатися своєю власністю.

ДПП будується на основі стратегічного контракту між державою і бізнесом з метою реалізації фізкультурно-спортивних заходів/проектів та в галузі соціальних послуг.

Таким чином, для подальшого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах ринку необхідно:

- розробити та впровадити ДПП для ефективного поєднання ресурсів суб'єктів державного, громадського та приватного секторів;
- сформувати нову систему державного регулювання;
- удосконалити нормативно-правову базу;
- систематизувати знання щодо проблем і особливостей функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту в контексті ДПП в умовах ринку.

ДПП є однією з форм державного регулювання процесу функціонування та розвитку фізичної культури і спорту в умовах ринку.

Головними напрямами державного регулювання є регулювання на ринку попиту та пропозиції на фізкультурно-спортивні послуги (підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту; державне фінансування; надання пільг; стимулювання тощо).

Висновки. Таким чином, на нинішньому етапі розвиток галузі гальмується через слабкість спортивних інституцій громадянського суспільства, відсутність автономності у своїй діяльності та відповідних фінансових механізмів для реалізації партнерських проектів.

Спостерігається відсутність державного регулювання ринкових відносин у галузі, що має враховувати економічні інтереси усіх суб'єктів ринкових відносин та визначатися нормативно-правовими актами.

В умовах ринкової економіки державним органам влади та органам місцевого самоврядування слід створити умови для забезпечення консультативної, організаційної, фінансової підтримки та розвитку фізичної культури і спорту на національному та місцевому рівнях.

Оскільки для модернізації спортивної інфраструктури фінансування недостатнє, то витрати на її експлуатацію та розвиток потрібно перерозподілити за проектами ДПП, що дасть можливість для держави зменшити фінансовий тягар на бюджет, зберегти власність та забезпечити підготовку спортсменів з пріоритетних видів спорту.

Автономність недержавних інституцій як основи громадянського суспільства відіграє важливу роль у реалізації державної політики, забезпечує оптимальну рухову активність людини впродовж усього життя як важливого чинника здорового способу життя та організацію змістовного дозвілля, сприятиме максимальній реалізації здібностей обдарованих осіб у спорті та підвищенню авторитету держави у світовому спортивному русі.

Реалізація ДПП у сфері фізичної культури і спорту в Україні є важливим механізмом залучення на паритетних умовах капіталу недержавного сектору до української економіки, адже вона реформує інфраструктуру міст та систему державного управління, створює новий ринок послуг для населення, забезпечує розвиток інноваційної економіки.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому потребують ґрунтовного дослідження питання щодо диверсифікації форм власності у економіці фізичної культури і спорту, вплив нових форм власності та форм господарювання на перехідному етапі. Крім того спостерігається ослаблення державного регулювання та управління соціально-економічним і науково-технологічним розвитком. Важливим також є вивчення проблеми організації та підготовки менеджерів/управлінців у процесі реалізації проектів ДПП в умовах, що склалися на ринку.

Список використаної літератури:

1. Гонтарук О.М. Стратегічні завдання державної політики України у сфері фізичної культури і спорту / О.М. Гонтарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 2. – С.554-559.

2. Гонтарук О.М. Проблеми функціонування системи підготовки кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту в контексті розвитку державно-приватного партнерства в Україні // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2016. − № 3 (35). − С.5-10.

3. Гонтарук А.Н. Создание условий для повышения роли спортивных общественных организаций в системе подготовки специалистов // Материалы международной научно-практической конференции "Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО" 26-27 ноября 2015 года, г. Челябинск. – 2015. – С.489-494.

4. Звіт про хід і результати виконання програми діяльності Кабінету Міністрів України у 2016 році: [Електронний ресурс] : Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/document/249740115/GOVERMENT_REPORT_2016.pdf

ДАВНЬОГРЕЦЬКА АГОНІСТИКА У МИСТЕЦТВІ

Лазоренко Сергій, Чхайло Микола
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Романова Вікторія
Сумський державний університет

Анотації:
Матеріал статті надає інформацію про змагання та конкурентну боротьбу між античними представниками культури і мистецтва. Одними з головних принципів існування давньогрецької культури були агони. Уся система спортивних змагань, і не тільки, древньої Греції носила назву агоністика – (грец. agonisticos) здатність до боротьби. Стародавні елліни виокремлювали три види суперництва: у спортивних змаганнях, у перегонах квадриг (колісниць) і скачках та у мистецьких конкурсах. Агоністика для греків була головним елементом буття та культури, який надавав можливість реалізувати життєвий потенціал кожного вільного мешканця ойкумени, й у такий спосіб гучно заявити про себе на всю країну, трохи наблизитися до отецьких божеств, на честь яких, елліни демонстрували свою майстерність у різних видах атлетики та творчих конкурсах. Агоністика це прагнення до самоствердкуючих перемог, яке вимагало від еллінів постійно і цілеспрямовано тренувати не тільки фізичні якості, а й вправність володіння художнім пензлем, скульпторською стекою та вміння писати визначні гімни, оди, вірші та трагедії.
Іншими словами змагальна діяльність була невід'ємною частиною існування стародавніх греків, вона впливала на усі аспекти грецького життя, на освіту, культуру, мистецтво, архітектуру тощо. У подальшій історії ми відмічаємо вплив мистецької агоністики на культуру Македонії, Риму та на грецькі колонії Північного Причорномор'я.

AGONISTICS IN ANCIENT GREEK ART Lazorenko Serhiy, Chkhaylo Mykola, Romanova Viktoriya The article gives information about the competition and the competition between ancient culture and art. One of the main principles of the existence of ancient Greek culture was agony. The whole system of sports competitions, and not only, ancient Greece was called agonistics – (gr. agonisticos) the ability to fight. The ancient Greeks identified three types of competition: in sports, in racing quadrigas (chariots) and horse races and in art contests. Agonistics for the Greeks was the main element of life and culture, which provided the opportunity to realize the life potential of every free citizen of the world, and in this way to assert themselves all over the country, a little nearer to the parents deities, in whose honor; the Greeks demonstrated their skills in various types of athletics and competitions. Agonistics is a desire for self-claiming victories that would have required the Greeks, constantly and purposefully to train not only physical qualities, but also the skill of the art brush, sculptors the stack and the ability to write outstanding hymns, odes, poems and tragedies. In other words, competitive activity has been an integral part of the existence of the ancient Greeks; it affected all aspects of Greek life, to education, culture, art, architecture and the like. In later history, we celebrate the influence of art Agonistics on the culture of Macedonia, Rome and the Greek colonies of the Northern black sea. For the first time in a competitive phenomenon in art drew the attention of the Swiss Professor Jakob Burckhardt applied the term «agon» in relation to antique battle between artists, sculptors, poets and the like, in his work «Greek cultural history», written in 1898−1902 years.

ДРЕВНЕГРЕЧЕСКАЯ АГОНИСТИКА В ИСКУССТВЕ Лазоренко Сергей, Чхайло Николай, Романова Виктория
Материал статьи представляет информацию о соревнованиях и конкурентной борьбе между античными представителями культуры и искусства. Одними из главных принципов существования древнегреческой культуры были агоны. Вся система спортивных соревнований, и не только, древней Греции носила название агонистика – (греч. agonisticos) способность к борьбе. Древние греки выделяли три вида соперничества: это спортивные (атлетические) соревнования, это гонки квадриг (колесниц) и скачки, и последние – это художественные конкурсы. Агонистика для греков была главным элементом бытия и культуры, который предоставлял возможность реализовать жизненный потенциал каждого свободного жителя ойкумены, и таким образом громко заявить о себе на всю страну, немного приблизиться к богам-покровителям, в честь которых, эллины демонстрировали свое мастерство в различных видах атлетики и творческих конкурсах. Агонистика это стремление достичь само утверждающихся побед, которые требовали от эллинов постоянно и целенаправленно тренировать не только физические качества, но и ловкость владения художественной кистью, скульпторской стекой и умение писать выдающиеся гимны, оды, стихи и трагедии.
Другими словами, соревновательная деятельность была неотъемлемой частью существования древних греков, она влияла на все аспекты греческой жизни, на образование, культуру, искусство, архитектуру и так далее. В дальнейшей истории мы отмечаем влияние художественной агонистики на культуру Македонии, Рима и греческие колонии Северного Причерноморья.

Ключові слова:
агоністика, агон, антична Греція, культура, мистецтво, панегерії.

agonistics, agon, ancient Greeks, culture, art, paneheryy.

агонистика, агон, античная Греция, культура, искусство, панегерии.

Постановка проблеми. Вперше на змагальний феномен у мистецтві звернув увагу швейцарський професор, історик європейської культури і мистецтва − Якоб Буркхард і застосував термін «агон» стосовно античних батлів між художниками, скульпторами, поетами тощо, у своїй роботі «Історія грецької культури», яка була написана у 1898−1902 роках. Книга вийшла у світ через п'ять років після смерті науковця. Це зробили його рідні та учні, які з текстів однойменного лекційного курсу Якоба Буркхарда, видали науковий фоліант. Щоб зайняти гідне місце, серед наукових видань щодо античної грецької культури, буркхардівській «Історії…» ще треба було пережити велику кількість критики. Але робота швейцарського науковця вистояла та зайняла гідне місце серед історичних робіт, які розкривають особливості давньогрецької культури.

В основі давньогрецької та давньоримської агоністики лежить термін «агон» - змагальний елемент, ігри під час релігійних (панегерій) і політичних (у Римі) святкувань. У греків Агон персоніфікувався як змагальний захід. У Олімпії статуя Агону зображала атлета з гантелями у руках. У римлян агони лягли в основу заходів, які носили назву «Агоналії». Саме останні започаткував другий римський цар Нума Помпілій (715−673 рр. до н.е.). Агоналії проходили декілька разів протягом року з находи ушанувань отецьких божеств з римського пантеону. На честь Януса − 9 січня, 20 травня та 10 грудня; 17 березня відбувалися святкові ігри бога війни Марса; 21 травня здійснювалися містерії бога підземного царства – Вейовіса; а 11 грудня – день коли вшановувалися місцеві божества, покровителі римських міст. Агоналії ще раз підтверджують не аби який вплив грецької культури на римську і не тільки [2].

Принцип змагальності греки і римляни найкраще все ж таки реалізовували у вигляді спортивних змагань, ідеї ігор, що прославляють богів, ігор – де перемагають найкращі, найталановитіші та найзавзятіші. Про це ми можемо дізнатися з публікацій сучасних науковців Володимира Платонова, Марії Булатової, Сергія Бубки, Володимира Гончаренка, Ігоря Іванія, Оксани Гречанюк та ін.

Але ж агоністичний елемент, був лейтмотивом не тільки у атлетиці, він проник в усі сторони грецької та римської культур, враховуючи театр, музику, освіту, мистецтво та архітектуру. То ж у нашій статті, ми зробили спробу більш детально надати читачам інформацію про змагання античних філософів, художників, скульпторів, поетів та музикантів.

Метою проведеного наукового пошуку було узагальнення інформації за результатами аналізу науково-методичної літератури, доповнення та розширення повноти знань про мистецьку і культурну агоністику античної Еллади та її вплив на цивілізації з якими контактувала тогочасна Греція.

Для досягнення поставленої мети вирішувались наступні завдання:

−з аналізу науково-методичної літератури виокремити об'єм інформації та конкретні відомості про конкурси митців та науковців стародавньої Греції;

−систематизувати виокремлену інформацію у загальний реєстр агоністики античних часів;

−довести вплив давньогрецької культурної агоністики на цивілізації Македонії, Риму та Північного Причорномор'я.

Виклад основного матеріалу. Відомий римський історик Пліній Старший, авторитетна думка, якого не підлягає сумніву, цікавився окрім історичних пошуків, особливостями виникнення грецького живопису. У своїй «Природничій історії» автор зберіг для нащадків відомості про перших художників, скульпторів та їхніх покровителів, адже мистецтво вимагає коштів. А головне, що історик описав твори античних майстрів, які надихали на творчість майстрів Римської доби та епохи Ренесансу. Однією з характерних рис тексту 35-ї

та 36-ї книг «Історії…» можна вважати опис суперництв між античними майстрами, які змагалися у найменших нюансах тонкощів свого ремесла [1].

Пліній Старший доводить до нашого відома, опис «змагального поєдинку», який трапився у Афінах середини V століття до н.е. між двома видатними живописцями часів античної епохи – Зевксидом і Паррасієм. Згідно з Плінієм, Зевксид намалював на стіні будівлі виноградне гроно. І відкривши полотнище, яке затуляло його малюнок, він змусив глядачів приголомшено зітхнути, настільки зображення було реалістичним, що навіть птахи злетілись склювати виноградні ягоди. Потім Зевксид звернувся до опонента і попрохав Паррасія продемонструвати його шедевр. «Чим ти мене можеш здивувати?», «Скоріше відкривай полотнище!» − промовив Зевксид. «Не можу.» − відповів візаві – «Воно у мене намальоване.». Так, два великих майстри, підтвердили високе власне реноме і продемонстрували відвертість змагального духу. І все ж таки власну поразку визнав Зевксид: «Я зміг обманути очі птахів, а ти – очі живописця» − сказав він Паррасію. Хотілося б також зазначити, що у подальшому процвітанні обох майстрів, агон не відіграв негативної ролі. За словами Плінія Старшого і Зевксид і Паррасій продовжували творити свої шедеври, незалежно один від одного, адже у кожного з них були свої впливові покровителі, власні замовники, для яких художники малювали картини [1].

Також не менш видовищним і популярним у стародавній Греції виявилося художнє змагання між Апеллесом і Протогеном – двох талановитих живописців IV століття до н.е. Перший із низ народився на острові Кос і був власним художником Олександра Македонського. Другий – працював на острові Родос, і присвятив живопису усе своє свідоме життя. Відомо що Протоген, весь час працював у власній майстерні і не марнував дорогоцінний час на інші виключення. Художник навіть працював над черговим шедевром під час облоги Родоса македонським правителем Деметрієм І Поліоректом 305−304 років до н.е. Не облишив він роботу й тоді, коли поряд з його будинком, розмістився ворожий загін. «Війни тимчасові, мистецтво вічне» висловлювався художник. Трапилося так, що саме Апеллес зробив творчість свого конкурента відомим у сприйнятті власних земляків. Апеллес заплатив 50 таланів за декілька робіт Протогена, що на той час величезні кошти. І цим самим спонукав мешканців острову по іншому подивитися на творіння рук їхнього співвітчизника, у яких родосці не вбачали естетики взагалі.

Знайомство між метрами живопису античної Еллади, описує прекрасна легенда, яку зберіг для нас Пліній Старший. Коли Апеллес завітав до будинку Протогена, останнього не виявилося вдома. В майстерні він побачив лише дошку для майбутнього шедевру. Апеллес взяв пензля і намалював на дошці тонесеньку лінію. Не дочекавшись власника будинку, художник пішов у своїх справах. Коли повернувся Протоген, то дізнався від служниці, що за його відсутності до майстерні завітав якийсь незнайомець, але хто власне, вона не знала. Зайшовши до власної майстерні і звернувши увагу на дошку, Протоген одразу зрозумів хто був його гостем. Він поміркував, а потім взяв пензля і провів іншу лінію, іще тоншу, прямісінько на лінії, яку намалював Апеллес. А потім пішов прогулюватися рідним містом. Поки Протоген був відсутнім, до його оселі знову завітав Апеллес і в першу чергу звернув увагу на дошку. А потім взяв пензля і намалював третю лінію, нею він розділив дві попередньо намальовані, причому ця лінія була настільки досконалою і витонченою, що могла вважатися на думку Плінія Старшого, вершиною живописної майстерності. Протоген, прийшовши надвечір додому, виявив нову лінію і визнав, що Апеллес більш майстерний живописець, а ніж він сам. До речі дошка на якій змагалися два майстри-художники була знаною у античному світі і вважалася оригінальним артефактом. За інформацією Плінія, довгий час зберігалася у вічному місті, безпосередньо у палаці імператора Тита. І не дивно, що пожежа, яка виникла у палаці, знищила славнозвісну річ, адже вогонь у ті часи знищив

величезну кількість історичних артефактів. Того ж самого Зевса Олімпійського, який був персоніфікацією найвеличніших агонів у стародавньому світі у його святилищі [1,3].

Окрім художніх протистоянь, з історії стародавньої Греції, ми дізнаємося й про змагання письменників (поетів і драматургів), хорів, що співали так звану хорову лірику, акторів та ін. Перші Афінські агони серед трагічних поетів пройшов 534 року до н.е. Літературний агон – своєрідне діалогічне змагання між дійовими особами літературного твору, завдяки якому розкривається ідейний зміст еллінської трагедії чи комедії. У якості прикладу можна продемонструвати суперечку між Есхілом та Еврипідом у комедії Арістофана «Жаби» (405 рік до н.е.). Загалом же у комедіях грецьких письменників, діалогічне суперництво розпочинається у текстовій частині, яка розпочинається одразу за пародом (хорова пісня у давньогрецькому театрі) і полягає в спорі дійових осіб, у якому перемагає той герой, який висловлює точку зору автора, суспільну мораль, гуманістичні та патріотичні ідеали тощо. Так, у Арістофана у «Хмарах» (поставлена на великих Діонісіях 423 року до н.е.) вирішується конфлікт між Правдою і Кривдою, в «Осах» (поставлена на Ленеях 422 року до н.е.) – конфлікт між Бделикленом і Філокленом гостро критикує афінську систему судочинства. До речі, Арістофанівські комедії «Оси» і «Попереднє змагання» посіли перше та друге місця, відповідно, на указаних змаганнях, а комедія «Посли» − поета Левкона третє. Агон в комедії − це композиційний центр, в який стягується смисловий зміст комедії, що відбиває інтенсивну динамічність і протиріччя життя [1,3].

Комедія – жанр доведений давньогрецькими поетами Кратіном, Арістофаном та Евполідом до досконалості. Зазначені поети за своє життя написали велику кількість творів, які неодноразово приносили своїм авторам перемоги на різних мистецьких агонах. Кратін народився та все життя прожив в Афінах. Вперше він переміг на Діонісіях у 450 році до н. е. з комедією «Пляшка». Оригінал цієї комедії не зберігся, проте відомо щодо сюжету твору. В основній частині була представлена суперечка між Комедією та Мефою (Пиятика). Загалом Кратін 6 разів перемагав на Діонісіях. Крім того, Кратін перемагав також на Ленеях. Перший його успіх, на цих іграх датований 430 роком до н. е. Сюжети він брав із суспільного життя античних греків, додавав до них критику політичних діячів. Всього Кратін написав 21 комедію. Манеру Кратіна Арістофан порівнював з бурхливим потоком. Стародавні критики відзначали велику силу сатиричного таланту й вважали спадкоємцем Архілоха.

Евполід народився й прожив усе своє життя у Афінах. Є дані, що вперше він взяв участь у агонах як комедіограф у 429 році або ж 428 році до н. е. Всього він написав 14 комедій і 7 разів здобував першу нагороду на мистецьких конкурсах. Найвідомішими його творами є комедії «Міста», де надавалася шана грецьким містам вірним союзу з Афінами та висміювалися відступники, а також комедія «Деми», де на противагу тогочасним демагогам, для врятування від бід війни визивалися з потойбіччя видатні політичні діячі минулого − Солон, Мільтіад, Арістід та ін. Також Евполід у своїх творах жорстко нападав на Аспазію, дружину Перикла, Клеона, Гіпербола, Алківіада, софістів, Сократа. Деякий час він товаришував з Арістофаном і навіть допомагав йому з комедією «Вершники». Втім через деякий час вони посварилися через якесь літературне питання та почали нападати один на одного у своїх творах [3].

На Ленеях 425 року до н. е. усім трьом майстрам рими прийшлося зустрітися у очному суперництві. У якому переміг Арістофан з комедією «Ахарняни», другу нагороду було присуджено комедії Кратіна «Люди які потрапили в бурю», третя – комедії Евполіда «Новий місяць».

Змагалися про між собою і три найвідоміші, найвизначніші трагічні поети класичної Греції Софокл, Есхіл та Еврипід. Коли Софоклу було 16 років, він співав у хорі гімни на честь перемоги греків при Саламіні. Тому в біографіях трьох еллінських трагіків є таке красиве місце: Есхіл при Саламіні бився, Софокл Саламін прославляв, Еврипід − як раз у той час

народився. Отже, дитинство і юність Софокла прийшли на той час коли все було сповнене враженнями від блискучої перемоги на період найвищого розквіту Афінської демократії. 27-річним Софокл переміг Есхіла на Великих Діонісіях, після чого той залишив Афіни, і відбув до Сицилії. А у 441 році до н. е − сам був переможений Еврипідом. Дванадцятьма роками раніше (468 року до н. е.) Софокл уперше взяв участь у театральних святах і здобув перший приз, перевершивши свого великого попередника Есхіла. Змагання двох настільки визначних поетів викликало в публіці живе зацікавлення, з цього моменту і до самої смерті Софокл залишався найпопулярнішим з афінських драматургів: більше 20 разів він ставав в змаганні першим, багато разів другим і ніколи не посідав третього місця (учасників було завжди троє). Не було йому рівних і за обсягом написаного: вважається, що Софоклу належало 123 драми. Софокл мав успіх не тільки як драматург, а й був взагалі популярною особою в Стародавніх Афінах.

Вперше Есхіл-драматург виступив у 500 році до н. е., та лише через 16 років Фортуна всміхнулася йому − він переміг у традиційних змаганнях драматургів на Великих Діонісіях. І шістнадцятирічна робота над собою не минула даремно: Есхіл ще 12 разів займав перше місце у цих змаганнях.

Є відомості, що Еврипід почав працювати над трагедіями вже у вісімнадцятирічному віці, але в змаганні драматургів він вперше взяв участь лише у 455 році до н. е., коли йому було близько тридцяти років. У цьому змаганні драматург посів лише третє місце. За все життя йому вдалося здобути лише п’ять перемог (останню − посмертно). Еврипід, на відміну від Есхіла та Софокла, сам на сцені не виступав, а також, порушуючи традиції, не писав музику до своїх творів, доручаючи цю справу фахівцям [3].

Не залишили поза увагою мистецькі агони й організатори ігор на честь Зевса у Олімпійському святилищі. З 96-х Ігор (396 року до н. е.) до програми змагань були включені конкурси вісників та сурмачів. Першими олімпійськими чемпіонами у цих видах стали Тімай із Еліди (вісник) та його земляк Катес (сурмач). Як бачимо давньогрецьке місто Еліда, було не тільки центром підготовки видатних атлетів античного світу, воно ще й готувало переможців мусичних (мистецьких) конкурсів для різних змагань давньогрецької агоністики. А найвідомішим сурмачем-олімпіоніком був Геріодор з Мегари, який десять разів приміряв оливковий вінець чемпіона Олімпійських ігор. Його ім’я було знане у всіх полісах метропольної і колоніальної Греції [4,5].

Багато спортивних змагань стародавніх часів мали у своїй програмі мистецькі агони: Олімпійські ігри, Діонісії, Ленеї, та родоначальниками конкурсів, які визначали кращих з людей творчих професій – були Піфійські (Піфії) ігри в Дельфах. Піфії відбувалися для уславлення Аполлона, бога сонячного світла, гармонії, покровителя мистецтв та муз, бога, котрий оголошував людям волю самого Зевса-Громовержця. Грецька міфологія пов’язує започаткування агонів з подвигом самого Аполлона, після перемоги бога над змієм Піфоном − він з нагоди цього організовує у Дельфах змагання [7]. Згодом до імені Аполлона додається епітет «Піфійський». Офіційної дати перших ігор у Дельфах не існує, VI століття до н. е. вважається початком історії агонів на честь Аполлона. Спочатку Піфії визначали кращого майстра гри на національному грецькому музичному інструменті – кіфарі. А з 590 року до н. е. до зазначеного конкурсу додаються агони співаків під гру флейти, безпосередньо флейтистів, гімнастичні та змагання колісниць. Як саме проходили ігри розповів нам Аристотель. Піфії тривали від шести до восьми днів і розпочиналися театралізованою постановою, яка відтворювала славетну перемогу Аполлона над змієм. Під час театралізованої вистави у храмі самого бога робилися принесення святкових офір і узливання на вівтар молодого вина. На четвертий день після святкових церемоній розпочиналися безпосередньо змагання. У дельфійському театрі проводилися музичні та театральні агони, а на стадіоні – атлетичні змагання. Програми мистецьких фестивалів мали наступні види: гімни

богу Аполлону, змагання флейтистів і кіфаристів зі співом та без, театральні та танцювальні агони, виставки-продажі на центральній агорі продукції художників, філософські протистояння. До речі, до Дельф приїздили, взяти участь у агонах сім філософів-мудреців, імена яких були на вустах у всіх жителів тогочасної Еллади і які жили у VII –VI століттях до н. е. Філософи-мудреці викладали свої думки у стислих образних висловах, або гномах. Склад «Семи мудреців» у різних джерелах змінюється, додатково ж він налічує 17 імен у різних комбінаціях. Проте перший список мудреців навів Платон у своєму діалозі «Протагор» (4 столітті до н. е.): Піттак з Мітіліні що на острові Лесбос, Солон Афінський, Біант Приєнський, Фалес Мілетський, Клеовул з Лінда що на острові Родос, Місон Хенейський, Хілон зі Спарти. Лише перші чотири філософа зі списку Платона не виключалися з нього жодного разу, комбінації трьох останніх прізвищ – весь час змінювались. Гімни і оди переможцям Дельфійських агонів писав також відомий на всю ойкумену поет Піндар. Піфійські ігри проіснували аж до 394 року н. е. і завершилася їхня історія із заборони культу Аполлона та з закриттям храму в Дельфах.

Слід також зазначити, що греки інтелектуальної та творчої праці не цуралися змагатися й у атлетичних агонах. Так, беззаперечним фактом, є дворазове чемпіонство з боротьби на Олімпійських іграх античних часів відомого філософа Платона.

Після експансії греків на береги Понту Евксинського, мистецькі агони, набувають не аби якої популярності й в полісах-колоніях. В античному театрі міст Північного Причорномор'я література, музика й танці були нероздільні: під час усіх вистав, хор з інструментальним супроводом виконував роль коментатора подій, що відбувалася на сцені. В театрах відбувалися не лише вистави, а й концерти, а за римських часів − ігри гладіаторів. Античні автори згадують, що у Боспорі виступав запрошений з Еллади відомий співак і кіфаред Арістонік. Як і в самій Греції, у містах-колоніях під час різних видовищ, свят, спортивних ігор проводилися агони − художні змагання хорів, музикантів, танцюристів. Наприклад, збереглася згадка про змагання в танцях зі співом на майданах Херсонеса. Під час розкопок на території північнопричорноморських міст було знайдено амфори, якими нагороджували переможців у змаганнях із кулачного бою, бігу та гри на кіфарі. Перераховані вище факти, указують на синкретичні зв'язки колоній з метрополією та потужний вплив Еллади на її заморські території [6].

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Результати наукового пошуку та аналізу науково-методичної літератури дають нам наступні результати. Мусичні агони в стародавній Греції починають культивуватися з початку VI століття до н. е. і доволі швидко отримують прописку в програмі агоністичних свят, таких, як наприклад Діонісії, Ленеї, Олімпійські ігри, та найбільшої популярності мистецькі конкурси отримали на фестивалях Аполлона в Дельфах. До програми мистецьких конкурсів входили конкурси в яких визначалися найкращі та найталановитіші музиканти, художники, поети, комедіанти, танцюристи, не стояли осторонь і науковці. Античні філософи через участь у таких змаганнях доводили до людського розуміння своєї політичної, соціальної та гуманістичної думки. Тож мистецькі агони за часів розквіту античної агоністики, займали своє особливе місце не поступаючись нічим атлетичним змаганням, конкуренція між естетикою, культурою та мистецтвом була такою ж видовищною, як і демонстрація сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та координації. Мистецькі агони були популярними не тільки у метропольній Греції, їх слава лунала й теренами колонізованих еллейцями земель, це підтверджує участь скіфського філософа Анахарсіса в Дельфійських іграх

Християнська теософія – була головною причиною занепаду та занедбання старогрецької агоністики. Але це стосується лише однієї її дефініції – атлетичних змагань. Мистецькі агони продовжували ще довго жити у творах відомих художників та скульпторів середньовіччя. Культ античної тілесності, як основний мотив творчості давньогрецьких

майстрів, продовжив своє життя в скульптурах Мікеланджело Буонарроті, Джованні Лоренцо Берніні, Мікеланджело Буонарроті, Огюста Родена, Антоніо Канови; картинах Мікеланджело да Караваджо, Рафаеля Санті, П'єтро да Кортона, Пітера Пауля Рубенса та ін.

Перспективою подальшого наукового пошуку має стати впровадження одержаної інформації про мистецькі агони античної Еллади до лекційного курсу навчальних дисципліни «Олімпійський спорт» та «Філософія спорту».

ЛІТЕРАТУРА

1. Античная философия: Энциклопедический словарь. − М.: Прогресс-Традиция, 2008. − 896 с.

2. Гаспаров М. Л. Занимательная Греция: Рассказы о древнегреческой культуре / М. Л. Гаспаров − М.: Новое литературное обозрение, 2000. — 384 с.

3. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М. М. Булатова, С. Н. Бубка. – К.: Олимп. л-ра, 2012. – 408 с. – ил.

4. Куринной И. И. Игры угодные богам / И. И. Куринной. – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010. – 318 с.

5. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т. 1. – 736 с. : ил. – Библиогр.: С. 730–735.

6. Скржинська М. В. Античні свята в містах Північного Причорномор'я / Марина Скржинська . – К.: Наш час, 2011. – 303 с.: іл. – (Невідома Україна). – Бібліогр.: С. 299–301.

7. Словник античної міфології / Уклад. І. Я. Козовик, О. Д. Пономарів; вступ. стаття А. О. Білецького; відп. ред. А. О. Білецький. − 2-е вид. − К.: Наук, думка, 1989. − 240 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОЗАЦЬКИХ КЛАСАХ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

Лях Михайло, Лоза Тетяна

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Анотації:

У даній статті розглядаються кращі зразки фізичного виховання молоді в січових і козацьких школах в епоху козацтва та їх використання під час гартування учнів козацьких класів сучасного загальноосвітнього закладу. Зосереджується увага на великій фізичній силі, військовій майстерності й витривалості запорозької старшини як виховного ідеалу молоді козацької доби. Описується практика фізичного гартування учнів козацьких класів сучасної школи, їх підготовки до захисту Вітчизни на основі козацької педагогіки.

PHYSICAL EDUCATION IN THE COSSACK CLASSES: HISTORY AND MODERNITY Lyakh Mikhailo, Loza Tetiana This article discusses the best models of physical education of youth in the Sich and Cossack schools in the era of the Cossacks and their use in the hardening of students in the Cossack classes of modern educational establishment. It is focused on the great physical power, military skills and endurance of the Zaporozhian foremen as the educational ideal of the youth of the Cossack era. The practice of physical training of Cossack classes students of the modern school, their preparations for the defense of the Fatherland on the basis of the Cossack pedagogy is described.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КАЗАЦКИХ КЛАССАХ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ Лях Михаил, Лоза Татьяна В этой статье рассматриваются лучшие образцы физического воспитания молодежи в сечевых и казацких школах в епоху казачества, а также их использование для укрепления здоровья учащихся казацких классов современного общеобразовательного заведения. Сосредотачивается внимание на большой физической силе, военном мастерстве и выносливости запорожской старшины как идеала казацкой эпохи. Описывается практика физического совершенствования учеников казацких классов современной школы, подготовка их к защите Отечества на основе казацкой педагогики.

Ключові слова:

січова школа, учні козацьких класів, гартування молоді, козацькі бої, козацькі розваги, фізичне виховання, фізичні вправи.

Sich school, Cossack classes students, hardening of the youth, Cossack fighting, physical education, exercises.

сечевая школа, ученики казацких классов, закаливание молодежи, казацкие бои, физическое воспитание, физические упражнения.

Постановка проблеми. В останні десятиліття в різних країнах світу, у тому числі й Україні, фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності й запорукою продовження життя людини.

У державній системі виховання підростаючого покоління чільне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Це відзначено в низці програмно-нормативних документів, передусім у державній програмі «Здорова дитина на 2008 – 2017 роки».

Однак, сучасний стан фізичного здоров'я школярів викликає серйозне побоювання у спеціалістів, батьків і лікарів. Послаблення здоров'я учнів відбувається внаслідок зростання навчального навантаження та зниження рухової активності дітей під час занять. Батьки занепокоєні тим, як, де і коли можна надати дітям можливість активно і творчо відпочити.

Отже, актуальність проблеми фізичного виховання учнів козацьких класів зараз набуває особливого значення. Її дослідження передбачає насамперед вивчення здобутків педагогічних надбань у різні історичні періоди, зокрема й на етапі модернізації фізичного виховання козачат сучасного загальноосвітнього закладу в позаурочний час.

Аналіз актуальних досліджень. Окремі аспекти фізичного виховання учнівської молоді розглядалися багатьма авторами: О. Сиротин (2002), Б. Шиян (2003), В. Іващенко (2005), Г. Бєлєнька (2006), Н. Москаленко (2007), Т. Круцевич (2008), В. Арефьєв (2011), Л. Міхно (2015) та інші.

Особливості формування в школярів інтересу й прагнення до ведення здорового способу життя аналізували Є. Сітолітенко (2001), Г. Апанасенко (2005), Л. Горбунов (2008), А. Троценко (2015), О. Міхеєнко (2015) та інші.

Значення сім'ї у фізичному вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку досліджували Л. Виготський (2005), Н. Москаленко (2007), Т. Лоза (2010) та інші.

До вивчення стану фізичної культури за часів козацтва зверталася низка дослідників, зокрема Ващенко І.М., Козерук Ю. В., Буланов О. М., Шурхал І. А. (2013), Тригуб П. М., Довгань Н. Ю (2006), Приступа Є. Н., Пилат В.С. (1991) та інші.

Учителі, котрі займаються фізичним вихованням учнів козацьких класів початкової школи вважають, що гарними джерелами фізичного розвитку й гарту є «Козацькі розваги», козацька групова боротьба «Лава на лаву», походи місцями бойової слави, туристсько-екологічна діяльність, плавання тощо.

Мета статті – вивчення особливостей фізичного виховання в козацьких класах за часів історії козацтва та сучасності.

Виклад основного матеріалу. Упродовж тисячоліть багато уваги приділялося фізичному розвитку молодого покоління. Осмислення історико-педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання дає підстави стверджувати, що не існує народу в якого не було б самобутнього різновиду фізичних вправ і рухливих ігор, які становлять важливий елемент його національної культури, життя й побуту. Сила й витривалість, стійкість і спритність завжди високо цінувалися у кожному народові. Такі ціннісні фізичні якості батьки прагнули виховати у своїх дітей. Окрім того, кожний народ історично збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Вивчення стародавніх літописів, літературних творів, фресок і настінних малюнків, зокрема Софіївського собору, результатів археологічних досліджень, етнографічних джерел свідчить, що і в історії українського народу фізичне виховання було одним з основних видів щоденної діяльності людини, складовою обрядів, фактором підготовки її до праці, передумовою посилення оборонних функцій держави. На розвиток фізичного виховання безумовний вплив мали соціально-економічні умови певної доби, національні особливості й етнічний склад українського народу, а також географічне розташування держави. Зокрема важливим фактором визнавалося свідоме застосування людиною фізичних вправ у

повсякденному житті, зумовлене потребами особистості сім'ї, роду, суспільства. Розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину, прогресивні сили суспільства дбали про те, аби діти могли рости бадьорими, здоровими й життєрадісними.

Важко переоцінити освітнє й виховне значення легенд і переказів про надзвичайну силу українських багатирів, що завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було й залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь [8 – 9, 11].

Традиції фізичного та психофізичного загартування підростаючих поколінь посідали важливе місце в козацьку епоху. Доведено,що українська козацька система виховання – глибоко самобутнє явище, аналогів якому не було в світі. Вона перш за все утверджувала високий статус батьківської і материнської народної козацької педагогіки, одним із завдань якої було: готувати фізично загартованих, із міцним здоров'ям, мужніх воїнів-захисників свого народу від чужоземного поневолення. Ідея фізичного й духовного вдосконалення підростаючого покоління в родинно-шкільному соціумі знайшла своє відображення і в теоретичній спадщини українських прогресивних діячів освіти [2, 10, 12].

Належне фізичне виховання й гартування дітей, підлітків і юнаків здійснювалося у козацьких школах. Першу з них було відкрито в глушині дикого дубового лісу ще в 1576 році неподалік від нинішнього Новомосковська Дніпропетровської області. На острові, оточеному з трьох боків річкою Самарою та її рукавом Самарчуком, запорожці спорудили одну із своїх фортець, в якій збудували невелику дерев'яну «церквицю», а при ній «шпиталь» і «загальну школу», в якій навчалися всі бажаючі: малолітні й дорослі [4, 7].

Козацькі школи відкривалися й на Січі. Так, є відомості, що у 1659 році на Чортомлинській Січі (нижче від Нікополя) було влаштовано січову військову церкву. При ній відкрито школу, яка називалася Січовою. У школі навчалося 50 малолітніх учнів і 30 молодиків .

Історик освіти минувшини Ф. Павловський у праці «Происхождение школ в Малороссии» відзначає, що у 1740 – 1748 роках у семи полках лише Лівобережної України, в яких налічувалося 35 містечок, 998 сіл і 11 слобід, було 866 шкіл [4, 10]. У козацьких школах навчалися учні віком від 5 до 18 років [4, 15].

Слід зазначити, що умови життя на межах Дикого поля, постійна небезпека ворожого нападу вимагали від козаків і дітей всебічної фізичної та військової підготовки.

Отже, у школах учні проходили суворий курс фізичного та військового виховання. У непролазних дніпрових плавнях і лісах, у степу, на водних просторах Дніпра та інших річках учні під керівництвом досвідчених козаків, вчилися володіти зброєю. Фізичне загартування, невтомність, спритність, відчайдушність здійснювалося у процесі складних випробувань [4].

Відомо, що в січових і козацьких школах перехід з одного класу в інший, від букваря до Часослова, потім до Псалтиря тощо, супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами.

Дослідник С. Сірополко пише, що в цих школах хлопчиків учили «Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти та списом добре колоти» [9].

Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою (за допомогою очеретини) та ін. Усе це підносило дух учнів, давало наснагу, оптимізм, віру у свої сили, можливості. Крім цього на свята (за народним календарем) під час ігор січова молодь змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність, попадання в ціль тощо.

Козацька молодь систематично розвивала власні природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьбі. Кожну весну вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Часто проводилися змагання в пірнанні у воду. Для цього старшина впускав прокурену

люльку в річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами, і так винести її на поверхню.

Учні січової школи охоче брали приклад з дорослих, які завжди відчували психологічний комфорт завдяки тому, що однаковою мірою турбувалися про свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний розвиток. Усе це створювало в них настрій внутрішнього задоволення, хорошого самопочуття, сприяло єдності слова й діла, думки та вчинку, гармонії душі й тіла.

Цілком імовірно, що час перебування учнів у Січовій школі суворо не регламентувався, а залежав, передусім, від їх здібностей до військової та духовної науки, розумового й фізичного розвитку.

Останньому приділялося багато уваги, адже не випадково на острові Хортиця панував культ фізичної досконалості Запорозьких козаків. Вони були дуже вправні у володінні зброєю, особливо – шаблею. У цьому мистецтві козаки переважали найкращих польських гусарів і рейтарів (піхотинців). За вдалого удару запорожець міг розрубати супротивника по діагоналі від плеча до пояса.

Культ фізичної досконалості запорозьких козаків базувався на таких основних положеннях: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ; одним з основних критеріїв переходу молодика в «істинного» запорожця була його фізична підготовленість; постійно й безперервно здійснювалося посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах та школах джур; існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків [9, 13].

Як свідчать літописи фізично й морально слабкого козака січове товариство ніколи не обирало в старшини. З цього приводу сучасник запорожців, німецький дослідник Й. Мюллер писав: «Військо без вождя – тіло без душі, а у міцного вождя – міцне тіло. Виходячи з військової необхідності вони обирали вождя серед сильних людей. Таким могутнім вождем був Іван Підкова, гетьман низових козаків, який був такої міцної природи, що гнув підкови. Ось чому за ним закріпилося прізвисько Підкова» [7]. Вінницький полковник Іван Богун заслужено вважався кращим фехтувальником Європи. Він, як лицар, бився двома шаблями, перемагаючи в боях одразу кількох нападників.

Легендарний Петро Сагайдачний «змалку привчився натягати лук, зброї та коня з рук не випускав, з негодою боротися не покривцями, а витривалістю; легко переносити всяку тяготу, голод, труд, не боятися ворога й у небезпеці проявляти мужність» [3].

Дуже багато історичних джерел свідчать про велику фізичну силу й витривалість запорозької старшини.

На сьогодні одним з основних завдань козацької громади є робота в навчальних закладах з підготовки фізично загартованих і досконало розвинених із міцним здоров'ям, мужніх воїнів – захисників рідного народу [6, 90].

Сучасні козаки є для учнівської молоді прикладом здорового способу життя. Вони бажані гості й наставники учнів козацьких класів. Дорослі докладають немало зусиль для формування фізичних і вольових якостей школярів. Як і в далеку старину влаштовують для козачат різноманітні спортивні змагання й козацькі забави.

У комунальній установі Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 25 м. Суми впродовж багатьох років організовані та діють козацькі класи.

Продовжуючи славні традиції Січового товариства козацької доби, учні козацьких класів початкової школи впродовж всього навчального року займаються різноманітними фізичними вправами, бойовими мистецтвами, сучасними й козацькими танцями.

Учителі козацьких класів початкової школи практикують проведення масових козацьких розваг. Під час таких заходів учні з неабияким азартом змагаються у перетягуванні тонкої линви із зав'язаними на ній гарматними петлями. До таких забав діти запрошують і своїх батьків. Тут же демонструються справжні дитячі бої «Лава на лаву».

Хочемо зазначити, що в масових козацьких боях дітей важко було зупинити. Тож до дотримання належного порядку під час ведення бою «Лава на лаву» залучалися батьки, що позитивно позначалося на якості виховання, відображалося на зміцненні сімейних стосунків і залучення родин до здорового способу життя.

Такі заняття виховують хоробрість, згуртованість дій, а головне –здружують учнів козацьких класів, сприяють розвитку силових якостей.

Вони є найбільш дієвими спонукальними імпульсами до занять фізичними вправами, самовдосконалення всіх аспектів здоров'я.

Козаки Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке» намагаються підбирати для козацької молоді такі фізичні вправи та види діяльності, які мають військово-прикладну спрямованість і є гарним засобом підготовки їх до найсуворіших випробувань дорослого життя. При цьому враховують і дитячі інтереси.

Під час походів діти набувають навички козацької розвідки, з якою напряму пов'язане орієнтування на місцевості за картою та об'єктами живої й неживої природи. Вони залюбки покидають територію школи та строєм ідуть за околиці міста, не усвідомлюючи, що саме зараз отримують фізичне навантаження, підвищують свою рухову активність найдоступнішим видом фізичних вправ – ходьбою. Якщо йти не поспішаючи, навантаження майже не відчувається, зате під наглядом бувалого козака в козачат формуються навички правильної ходи, постави, покращується робота дихальної та серцево-судинної системи. При цьому фізичне навантаження під час ходьби дозується швидкістю рухів і прохідною відстанню, яка для семирічних учнів починається з одного кілометра. Навантаження можна підвищувати й за рахунок вибору відповідного рельєфу місцевості (підйомів і спусків).

У літній час серед різноманітних фізичних вправ наставники учнів козацьких класів багато часу приділяють плаванню плаванню. З одного боку плавання носить прикладну спрямованість. Без уміння плавати козак не може виконати свій прямий обов'язок – урятувати потопаючого. З іншого боку, плавання – один із найбільш ефективних способів загартування [8].

Воно має велике оздоровче значення, сприяє гармонійному розвитку особистості. Після отримання навичок плавання, учнів дитячої чоти навчають пірнати з діставанням із дна водойми окремих предметів.

Плавання чудово розвиває мускулатуру, активізує обмін речовин. Тиск води, перешкоджаючи вдиху й видиху, створює тренувальне навантаження для дихального апарату. Своєрідним масажем стає механічне подразнення нервових закінчень шкіри та м'язів, яке відбувається під час плавання та всіляких рухів у воді [1]. Перебування у воді не лише загартовує організм дітей, а й знімає нервову напругу, втому, покращує настрій.

Для фізичного розвитку козачат, також використовуються веслування та набуття навичок керування човном. Особливим достоїнством веслування є рівномірний розподіл навантаження на все тіло та сприятливий вплив на нервову систему, завдяки циклічності такого виду занять.

З усіма учнями козацького класу проводяться додаткові гурткові заняття з народних танців, серед яких «гопак», «повзунець», «танець із палицями», «козачок» та інші, насичені складними оригінальними елементами безконтактних двобоїв. Таким чином, козацький танок стає не тільки засобом належної фізичної підготовки, але й перевірки козачат на засвоєння специфічних знань воїна – захисника Вітчизни. Отже, характерною рисою багатьох козацьких танців є їх змагальний бойовий характер. У таких танцях часто один танцівник

змінює іншого, змагаючись у виборі рухів, швидкості та темпу [5]. Такі змагання проходили у формі дуетного перетанцьовування один одного, повернувшись обличчям до супротивника.

У таких танцях перемагає козача, котре продемонструвало найбільш складні й оригінальні елементи. Козацькі танці формують насамперед бойовий дух, волю, сприяють розвитку спритності та витривалості.

Обов'язковими вправами для майбутніх захисників Вітчизни є підтягування на перемичці, згинання рук в упорі від підлоги, стрибки в довжину з місця, присідання, згинання тулуба, кидання м'ячиків і мішечків із піском у ціль тощо.

Великої популярності серед учнів козацьких класів набуває туристсько-екологічна діяльність з обов'язковими елементами прикладної творчості: «вузликова гімнастика», «пошук скарбів», «проектна діяльність» тощо.

Туристсько-екологічна діяльність досить помітно впливає не лише на фізичну підготовленість майбутніх захисників Вітчизни, а й на їх громадську активність, розвиток інтелектуальних та евристичних здібностей, що, у свою чергу, мотивує козачат до більш тривалих фізичних випробувань у школі та за її межами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, усі зазначені вище види спортивно-прикладної, оздоровчої та пізнавальної діяльності, сприяють мотивованому й осмисленому фізичному розвитку учнів козацьких класів.

Вважаємо за необхідне створювати гарні педагогічні умови для фізичного інтелектуального й культурного розвитку дитячих козацьких громад, які на сьогодні є прикладом у навчанні та громадській активності, узагальнювати й поширювати цей унікальний досвід роботи, а педагогам – використовувати творчі напрацювання провідних учителів козацьких класів у власній навчально-виховній діяльності.

Стаття не розкриває повною мірою розв'язання проблеми вивчення козацької спадщини, її осучаснення й використання.

У перспективах подальших наукових досліджень – вивчення специфічних особливостей патріотичного виховання, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 1 – 4 козацьких класів загальноосвітніх закладів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гріненко М. Ф. Шлях до здоров'я / М. Ф. Гріненко. – К. : Здоров'я, 1981. – 152 с.

2. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.

3. Історія Українського війська : У 2 т. Т. 1. – Львів, 1936. – С. 180.

4. Кирпач А. З історії народної освіти Запорізьких козаків (із фондів музею) / Антоніна Кирпач. – К.: Педагогічний музей України. – 1993. – 24 с.

5. Мандзяк А. С. Славянские воинские искусства: От культа Земли к воинскому поединку / А. С. Мандзяк ; под общ. ред. А. Е. Тараса. – Мн. : Харвест, 2006. – 320 с.

6. Мосіяшенко В. Л. Українська педагогіка : навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів / В. Л. Мосіяшенко. – Глухів : РВВГДПУ, 2001. – 172 с.

7. Мюллєр Й. Історична дисертація про козаків… / Й. Мюллєр // Всесвіт. – 1988. – № 6. – С. 134.

8. Наливайко Д. С. Козацька християнська республіка / Д. С. Наливайко. – К. : Дніпро, 1992. – 495 с.

9. Сірополко С. Історія освіти в Україні / С. Сірополко. – Львів : Світ, 2001. – 664 с.

10. Сухомлинський В.О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1976. – Т. 1. – С. 192.

11. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик; [за ред. М.Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с. С. 8 – 9

12. Хоменко Н.М. Формирование потребности в физичеком совершенствовании у младших школьников: дисс…. канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.М. Хоменко / НИИ педагогики Украины. – К., 1991. – 186 с.

13. Цьось Анатолій. Культ фізичної досконалості запорозьких козаків / Анатолій Цьось // Рідна школа – 1996. – № 5–6, травень – червень. – С. 9.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ОБ'ЄДНАНИХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ СІЛ І СЕЛИЩ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ВЛАДИ (СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ)

Панченко Вадим
Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Колос» агропромислового комплексу України
Самоленко Тетяна
Київський національний торговельно-економічний університет
Апайчев Олександр
Центральна школа вищої спортивної майстерності «Колос» Всеукраїнського фізкультурно-спортивного товариства «Колос» агропромислового комплексу України

Анотації:

В статті проаналізовано проблеми розвитку фізичної культури і спорту в об'єднаних територіальних громадах сіл і селищ в умовах децентралізації влади як соціальний аспект.Здійснено загальний аналіз статистичних даних демографічних, соціальних, економічних показників та кадрового забезпечення фізичної культури і спорту в сільській місцевості. На основі критичної оцінки реального стану системи програмно-цільового забезпечення фізичної культури і спорту в об'єднаних територіальних громадах сіл і селищ надано рекомендації.

PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE UNITED TERRITORIAL COMMUNITIES OF VILLAGES AND SETTLEMENTS UNDER DECENTRALIZATION OF POWER (SOCIAL ASPECTS)
Panchenko Vadim, Samolenko Tatiana, Apaychev Oleksandr This article analyzes the problems of development of physical culture and sports in the united municipalities incorporated villages and settlements under decentralization of power as a social aspect. Is carried out general statistical analysis of demographic, social, economic performance and staffing of physical culture and sport in countryside. Based on a critical assessment of the real state of the system software program target of physical culture and sport in the united municipalities villages and settlements of recommendations.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЪЕДИНЕННЫХ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОБЩИНАХ СЕЛ И ПОСЕЛКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕЦЕНТРАЛИЗАЦИИ ВЛАСТИ (СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ)
Панченко Вадим, Самоленко Татьяна, Апайчев Александр В статье проанализированы проблемы развития физической культуры и спорта в объединенных территориальных общинах сел и поселков в условиях децентрализации власти как социальный аспект. Осуществлен общий аналіз статистических даннях демографических, социальных, экономических показателей и кадрового обеспечения физической культуры и спорта в сель ской местности. На основе критической оценки реального состояния системы программно-целевого обеспечения физической культуры и спорта в объединенных территориальных общинах сел и поселков даны рекомендации.

Ключові слова:
децентралізація влади, об'єднана територіальна громада, спорт, сільська місцевість, фізична культура, штатний працівник.

Decentralization of power,incorporated villages, physical culture, sport, countryside, staff.

децентрализация власти, объединенная территориальная община, спорт, сельская местность, физическая культура, штатный работник.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. З метою територіальної, економічної та ідеологічної консолідації країни Указом Президента України від 12 січня 2015 року № 5/2015 схвалено Стратегію сталого розвитку України «Україна – 2020», що передбачає формування нової державної регіональної політики, зорієнтованої на проведення адміністративно-територіальної реформи, децентралізацію управління регіональним розвитком, розбудову дієвого та спроможного місцевого самоврядування.Законом України «Про добровільне об'єднання територіальних громад» у 2015 році запущено конкретний механізм добровільного об'єднання територіальних громад, розпочато створення самостійних органів

управління, в тому числі в сільській місцевості, як найоптимальнішої моделі територіальної організації влади та системи адміністративно-територіального устрою [8].

Для реалізації державної політики у всіх сферах органи місцевого самоврядування отримали великий обсяг повноважень, серед яких повноваження щодо розвитку фізичної культури і спорту.Станом на 1 січня 2017 року створено 366 об'єднаних територіальних громад сіл і селищ (далі – ОТГ сіл і селищ). При цьому в перспективних планах передбачено утворення в сільській місцевості всього 712 ОТГ сіл і селищ. Однак тривалі трансформаційні процеси в аграрному секторі національної економіки, підвищення технологічного рівня сільськогосподарського виробництва, його поступова комерціалізація на тлі надмірної централізації влади всупереч очікуванням призвели до надзвичайно негативних соціальних, економічних та демографічних явищ в сільській місцевості, які не оминули сферу фізичної культури і спорту – важливої соціальної складової та, як наслідок, призвели до погіршення стану людського капіталу сільських територій України [3,4,10].

Різке зниження рівня організації фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничих колективах, за місцем проживання на селі, а також скорочення мережі фізкультурно-оздоровчих, спортивних клубів і штатних фізкультурно-спортивних працівників в сільській місцевості спричинило незворотні процеси руйнування ефективних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи на селі, що стало наслідком значного відставання фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи саме в сільській місцевості [6,7,9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальним є питання всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави. Оптимальне поєднання дій усіх зацікавлених суб'єктів управління може бути реальним шляхом забезпечення людини оптимальною руховою активністю протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння її соціальному, біологічному та психічному благополуччю, що активно вивчається багатьма вченими сучасності [1,2,5]. Протягом останнього десятиріччя окремі адміністративно-правові аспекти та технології управлінського контролю фізичної активності населення в європейських країнах із означеної проблеми досліджували вітчизняні фахівці В. П. Платонов, М. В. Дутчак (2000), С. В. Ліщук (2015). Методи адміністративно-правого регулювання у сфері фізичної культури і спорту досліджували В. І. Мудрик, С. Б. Мальона. Розвиток фізичної культури в ринкових умовах досліджували Є. В. Імас (2006), Ю. П. Мічуда, Я. В. Рудя, П. І. Навка (2002). Організаційні умови розвитку фізичної культури в сільській місцевості висвітлені у наукових роботах М. М. Кость, М. П. Лозовика. Вагомий внесок у дослідження питання добору та розстановки управлінських кадрів вивчали В. М. Князєв, Н. Г. Морозова, Ф. Т. Панасюк. Значний особистий науковий та практичний внесок у дослідження підвищення ролі громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості у сфері фізичної культури і спорту зробили Є. В. Баженков, О. П. Мендусь.

Однак проблемні питання розвитку фізичної культури і спорту в ОТГ сіл і селищ в умовах децентралізації влади як соціальний аспект в наукових роботах не досліджувалось. З метою практичного вивчення проблемних питань Міністерством молоді та спорту України було підготовлено та проведено Колегію міністерства з питання «Про розвиток фізичної культури і спорту в сільських і селищних територіальних громадах в умовах децентралізації влади» (23 березня 2017 р.). Встановлено, що серед проблемних питань понад 50 відсотків ОТГ сіл і селищ є фінансово неспроможними та формують штати, спортивну інфраструктуру для реалізації державної політики в сфері фізичної культури і спорту на власний розсуд і переводять пріоритетність цієї сфери на залишковий принцип фінансування.

Поява значної кількості фінансово неспроможних ОТГ сіл і селищ свідчить про роль багатьох суб'єктивних чинників, серед яких недостатній рівень кваліфікації експертного середовища та науковців, які долучились до багаторічної роботи з формування умов і

проведення реформи і, як наслідок, низький рівень готовності суспільства до адміністративно-територіальної реформи та реформи децентралізації влади, низький рівень готовності на основі науково виважених рекомендацій реалізовувати реформи чиновниками, на яких була покладена відповідальність за проведення реформи децентралізації влади в Україні.

Мета дослідження. Ситуація навколо відсутності належного наукового обґрунтування організаційних умов розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості стала об'єктивним чинником для наукових пошуків і в даній статті поставлено за мету на основі статистичних даних обґрунтувати певний перелік заходів для створення умов розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження стану справ щодо розвитку фізичної культури і спорту в ОТГ сіл і селищ в умовах децентралізації влади та окремих соціальних аспектів проаналізовано статистичні дані демографічних, соціальних та економічних показників в сільській місцевості.

Стосовно демографічного стану в сільській місцевості варто вказати, що протягом усіх років незалежності України чисельність наявного сільського населення стрімко падає і на кінець 2016 року становить 13 млн. 175,5 тис. осіб проти 13 млн. 256,2 тис. осіб у 2015 році (скорочення за рік становить 80,7 тис. осіб). Основними причинами зменшення чисельності сільського населення є масовий відтік молоді для вступу до вищих навчальних закладів, пошук роботи та висока смертність населення. Середній показник смертності серед сільського населення за останні роки складає 18 осіб проти 13 осіб міського населення з розрахунку на 1000 осіб наявного населення і має тенденцію до збільшення.

Економічна активність сільського населення за місцем проживання залишається на значно нижчому рівні відносно міського населення. З 13 млн. 256,2 тис. сільського населення зайнятим у віці 15-70 років станом на 2015 рік складає 5 млн. 134,2 тис. Рівень економічно неактивного населення становив 39,2 %, що вказує на те, що майже половина сімей сільського населення на сьогодні не мають зайвих коштів, в тому числі й на платні фізкультурно-спортивні та оздоровчі послуги ні для себе, ні для своїх дітей, що підтверджується наступним: загальна кількість сільського населення, яке займається видами спорту до загальної кількості населення сільських територій склало у 2014 році–147,9 тис. осіб (1,12 %), у 2015 році –134,6 тис. осіб (1,02 %) та у 2016 році –138,3 тис. осіб (1,05 %).

Не кращими є показники фізкультурно-оздоровчої діяльності в сільській місцевості. Загальна кількість сільського населення, яке займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю до загальної кількості сільського населення регіону склало у 2014 році –1 млн. 115,2 тис. осіб (8,41 %), у 2015 році –1 млн. 150,5 тис. осіб (8,73 %) та у 2016 році –1 млн. 163,3 тис. осіб (8,83 %) та протягом останніх трьох років не підвищилась навіть на 1 відсоток.

Найменші показники охоплення сільського населення спортом та фізкультурно-оздоровчою діяльністю в Житомирській –6,83 %, Закарпатській–7,25 %, Івано-Франківській –7,26 %, Кіровоградській –7,98 %, Рівненській –7,05 %, Тернопільській –4,91 %, Харківській –6,84 %, Черкаській –5,28 %, та Чернігівській –4,38 % областях. Кращий стан справ щодо охоплення сільського населення спортом та фізкультурно-оздоровчою діяльністю в Дніпропетровській –15,12 %, Херсонській –15,72 %, Одеській –19,17 % та Донецькій –20,98 % областях. Зазначений аналіз стану справ щодо сільського населення, охопленого спортивною і фізкультурно-оздоровчою діяльністю у порівнянні з попереднім роком свідчить, що тільки Вінницька, Сумська, Херсонська та Хмельницька області офіційно досягли щорічного збільшення на понад один відсоток кількості громадян, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності відповідно до вимог Указу Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Особливо критична ситуація склалася із формуванням культури здорового способу життя у дітей та підлітків шкільного віку. Серед постійного населення сільських територій чисельність дітей та підлітків у віці до 15 років, які потенційно можуть відвідувати позашкільні навчальні заклади спортивної направленості у 2015 році складало 2 млн. 336,5 тис. осіб, у 2016 році 2 млн. 333,5 тис. осіб, при цьому скорочення за рік становить 3 тис. осіб.

Потужності, які мають ОТГ сіл і селищ для надання дітям, підліткам та молоді власне безоплатних фізкультурно-спортивних та оздоровчих послуг, в основному становлять загальноосвітні навчальні заклади за наявності предмету «Фізична культура», спортивних гуртків у позанавчальний час та дитячо-юнацькі спортивні школи (далі – ДЮСШ). За даними станом на 2015 рік, розміщеними на офіційному веб-сайті Міністерства молоді та спорту України, виключно в селах, селищах та селищах міського типу розташовані всього 168 ДЮСШ, що абсолютно не гарантує рівних прав та можливостей сільського населення у сфері фізичної культури і спорту, що не відповідає вимогам статті 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Станом на сьогодні є певний перелік міських ДЮСШ, які мають відділення спортивної підготовки в сільській місцевості, однак їх чисельність невідома через відсутність системи обліку цих ДЮСШ в державній статистичній звітності за формами 2-ФК та 5-ФК.

За результатами здійсненого моніторингу спортивної роботи в сільській місцевості серед дітей та підлітків до 17 років (в тому числі й осіб з інвалідністю) у ДЮСШ усіх типів займалось на безоплатній основі:

у 2012 році з 2 млн. 813,8 тис. осіб – 95 203 осіб (3,38 %);

у 2013 році з 2 млн. 795,9 тис. осіб – 99 609 осіб (3,56 %);

у 2014 році з 2 млн. 779,0 тис. осіб – 90 451 осіб (3,25 %);

у 2015 році з 2 млн. 622,4 тис. осіб – 78 147 осіб (2,97 %).

Не менш критичною є ситуація навколо кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в сільській місцевості. В ході аналізу Звітів з фізичної культури і спорту за формою 2-ФК за 2012, 2013, 2014, 2015 та 2016 роки виявлено наступні тенденції та зміни у кадровому забезпеченні фахівцями з фізичної культури і спорту в сільській місцевості: загальна кількість працівників сфери фізичної культури і спорту (осіб, які здійснюють навчально-тренувальну, фізкультурно-спортивну, педагогічну та адміністративну роботу і мають встановлену законодавством професійну кваліфікацію) має негативну тенденцію до скорочення і склало 7,5 % за чотири роки. При цьому є коливання на збільшення та зменшення фахівців з фізичної культури і спорту, які працюють в навчальних закладах сільської місцевості. Кількість інструкторів з фізичної культури у дошкільних навчальних закладах збільшилось на 54,8 %, між тим їх чисельність складає лише 4,4 % від необхідного, що йде всупереч статті 27 розділу VI Закону України «Про дошкільну освіту» від 1 липня 2001 року № 2628-III.

Чисельність працівників спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), за винятком тренерів зі спорту, також суттєво зменшилась: темп скорочення з 2012 року склав 21,4 %. Чисельність тренерів-методистів, тренерів-викладачів та тренерів зі спорту скоротилась на 21,9 %, що є негативним наслідком скорочення в системі оптимізації ДЮСШ в умовах децентралізації влади.

Гостро постає питання оновлення кадрового забезпечення та підвищення кваліфікації фахівців, які виконують обов’язки на посадах у сфері фізичної культури і спорту. Протягом 2016 року загальна кількість працівників сфери фізичної культури та спорту (осіб, які здійснюють навчально-тренувальну, фізкультурно-спортивну, педагогічну та адміністративну роботу і мають встановлену законодавством професійну кваліфікацію) в сільській місцевості залишилась в тій же кількості, водночас шаленими темпами зменшується відсоток штатних працівників зі спеціальною освітою.

Найгірші показники чисельності наявних штатних працівників зі спеціальною освітою сільських територій в Дніпропетровській – 65,8 %, Донецькій – 70,28 %, Житомирській – 79,01 %, Івано-Франківській – 77,16 %, Кіровоградській – 73,85, Одеській – 77,5 %, Херсонській – 76,69 % та Хмельницькій – 72,26 % областях. Кращий стан справ щодо забезпечення штатних посад особами зі спеціальною освітою в сільській місцевості Волинської –94,84 %, Закарпатської – 98,99 % та Чернівецької – 94,45 % областей. Слід відмітити, що в Україні впродовж 2016 року 76 вищих навчальних закладів готували фахівців за напрямом 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за освітнім ступенем «бакалавр», «спеціаліст» та «магістр». Станом на сьогодні функціонування органів місцевого самоврядування у більшості ОТГ сіл і селищ поки що не забезпечує створення та підтримку сприятливого середовища, необхідного для всебічного розвитку фізичної культури і спорту.

Вкрай гостро відчувається необхідність формування типової організаційної структури та модельної інфраструктури фізичної культури і спорту в ОТГ сіл і селищ, а також підготовки нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості в умовах децентралізації влади з опорою на громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості. Не менш важливим питанням є необхідність створення чітких показників (індикаторів) якості надання фізкультурно-спортивних послуг при проведенні фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Висновки. Основними причинами погіршення розвитку фізичної культури і спорту як соціальної складової і негативних тенденцій розвитку людського капіталу сільських територій є:

- відсутність узгодження державних та регіональних стратегічних пріоритетів розвитку фізичної культури і спорту на довгостроковий період на основі програм регіонального розвитку сільських регіонів та інших інструментів, що сприяють регіональному розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості;
- відсутність обґрунтованих державних соціальних стандартів у сфері фізичної культури і спорту, як критеріїв оцінки діяльності ОТГ сіл і селищ у створенні умов для соціального розвитку села, стандартів життя в сільській місцевості, стійкої мотивації органів місцевого самоврядування до соціальної відповідальності у сфері фізкультурно-спортивних послуг і підтримки діяльності закладів дитячо-юнацького та резервного спорту;
- погіршення якості та доступності фізкультурно-спортивних послуг для сільського населення внаслідок ресурсної неспроможності переважної більшості органів місцевого самоврядування здійснювати власні та делеговані повноваження;
- неготовність ОТГ сіл і селищ ініціювати та брати участі у проектах місцевого розвитку фізичної культури і спорту через обмеженість ресурсів місцевих бюджетів для розв'язання проблем розвитку сільських територій навіть за умов виділення відповідної субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам;
- низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту в сільській місцевості;
- відток молодих фахівців з фізичної культури і спорту через низький рівень престижності професій у цій сфері в сільській місцевості;
- недостатній обсяг бюджетного фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів у розвиток фізичної культури і спорту в сільській місцевості;
- відсутність дієвого механізму інвестування у розвиток і популяризацію масового спорту в сільській місцевості;
- слабка міжвідомча координація спільних дій державної влади, органів місцевого самоврядування та громадських об'єднань щодо розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості.

За результатами здійсненого дослідження стану справ щодо організації фізичної культури і спорту в ОТГ сіл і селищ напрацьовано рекомендації практичного та теоретичного змісту щодо удосконалення механізмів державного регулювання розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості в умовах децентралізації влади та покращення соціальної складової, серед яких:

-центральному органу виконавчої влади, що забезпечує формування державної політику у сфері фізичної культури та спорту спільно з недержавними фізкультурно-спортивними товариствами,Всеукраїнськими асоціаціями сільських та селищних рад, об'єднаних територіальних громад сіл і селищ (за згодою) проаналізувати та систематизувати пропозиції щодо формування типової організаційної структури та модельної інфраструктури фізичної культури і спорту в ОТГ сіл і селищ і направити їх до органів виконавчої влади для створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості в умовах децентралізації влади.

-центральному органу виконавчої влади, що забезпечує формування державної політику у сфері фізичної культури та спорту надати повноваження недержавним фізкультурно-спортивним товариствамщодо забезпечення координації заходів щодо розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості в умовах децентралізації влади;

- рекомендувати керівникам ОТГ сіл і селищ залучати громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості при формуванні Стратегічних планів, планів соціально-економічного розвитку в ОТГ сіл і селищ та включати до статутів ОТГ сіл і селищ як один із пріоритетних напрямків розвиток фізичної культури і спорту, реалізацію рухової активності серед сільського населення України.

Перспективи подальших досліджень полягає в удосконаленні механізмів державного регулювання розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості в умовах децентралізації влади.

Список використаних літературних джерел

1. Вареник О.Н. Социально-экономические проблемы детско-юношеского спорта в Украине / О.Н. Вареник // Олимпийский спорт и спорт для всех. – К., 2005. – С. 46.

2.Гуськов С.И. Экономические основы олимпийского спорта / С.И. Гуськов, В.Н. Платонов, Ю.П. Мичуда // Энциклопедияолимпийского спорта. Том 2. Часть 4. – К.: Олимпийскаялитература, 2004. – С. 388-426.

3. Імас Є. В. Протиріччя економіки фізичної культури і спорту у перехідних суспільних системах / Є.В. Імас, Ю.П. Мічуда // Економіка і держава. – 2006. – № 2. – С. 40-43.

4. Мельничук А., Остапенко П. Децентралізація ВЛАДИ: реформа №1 [аналітичні записки]. – К.: ЦОП «Глобус» ФОП Кравченко Я. О. – 2016. – 35 с.

5. Мічуда Ю.П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні / Ю.П. Мічуда // Збірник наукових праць Волинського державного університету. Т.1. – Луцьк, 2002. – С. 26-28.

6. Попов О. В. Маркетингова діяльність суб'єктів управління щодо популяризації проведення спортивно-масових заходів Міжнародного рівня / О.В. Попов // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук. – теорет. журн.]. – Харків, 2013. - №5(38). – С.196-199.

7. Постанова Кабінету Міністрів України від 6 серпня 2014 р. № 385 «Про затвердження Державної стратегії регіонального розвитку на період до 2020 року» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/385-2014-%D0%BF.

8. Указ Президента України від 12 січня 2015 року № 5/2015 «Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5/2015.

9. Сільченко Т. Ю. Організаційна структура соціально-економічного забезпечення у сфері фізичної культури та спорту / Т. Ю. Сільченко, Г. М. Путятіна. – Х. : ХДАФК, 2013. – С.14-15.

10. Чеховська Л. Я. Теоретико-методичні основи технології управління персоналом фізкультурних організацій: автореф. дис.к.фіз.вих.:24.00.02 / ЛДІФК. – Львів, 2001. – 21с.

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Римар Ю.И. Луценко С.Г., Мотуз С.А., Ремешевский А.В.

Аннотации:
Проанализированы современные научные исследования по проблеме подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта в Украине и за рубежом. Проведен анализ 50 литературных источников, в которых рассматривались различные аспекты подготовки спортивных менеджеров. Выявлено, что в высших учебных заведениях Великобритании, Германии, Франции, Швейцарии, России ведется значительная работа по подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта. Выяснено, что в Украине подготовка менеджеров осуществляется только на базе двух физкультурно-спортивных вузов. Установлено, что содержание подготовки спортивных менеджеров в нашей стране требует совершенствования с учетом зарубежного опыта и современных рыночных условий функционирования физкультурно - спортивных организаций. Определены основные пути совершенствования подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта в Украине.

FOREIGN EXPERIENCE IN TRAINING OF SPORTS MANAGERS Rymar Yu.Y. Lutsenko S.H., Motuz S.A., Remeshevskyy A.V. Analyzed contemporaryresearch on the training of managers in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and abroad. Analyzed 50 references, which dealt with various aspects of the preparation of sports managers. It was found that in higher education of Great Britain, Germany, France, Switzerland, Russia is working to prepare managers for the sphere of physical culture and sports. It was found that training of managers in Ukraine is carried out only on the basis of two universities. Found that the content of the training of sports managers in our country needs to be improved, taking into account international experience and current market conditions of the functioning of sports organizations. Identified the main ways of improving the training of managers in the sphere of physical culture and sports in Ukraine.

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТИВНИХ КЕРІВНИКІВ Римар Ю.И. Луценко С.Г., Мотуз С.А., Ремешевский А.В.
Проаналізовано сучасні наукові дослідження з проблеми підготовки менеджерів у сфері фізичної культури і спорту в Україні та за кордоном. Проведено аналіз 50 літературних джерел, у яких розглядалися різні аспекти підготовки спортивних менеджерів. Виявлено, що у вищих навчальних закладах Великобританії, Німеччини, Франції, Швейцарії, Росії ведеться значна робота з підготовки менеджерів для сфери фізичної культури і спорту. З'ясовано, що в Україні підготовка менеджерів здійснюється тільки на базі двох фізкультурно-спортивних вузів. Установлено, що зміст підготовки спортивних менеджерів у наший країні вимагає вдосконалення з урахуванням зарубіжного досвіду та сучасних ринкових умов функціонування фізкультурно-спортивних організацій. Визначено основні шляхи вдосконалення підготовки менеджерів у сфері фізичної культури і спорту в Україні.

Ключевые слова:
спортивный руководитель, подготовка, совершенствование, методы, опыт, физическая культура, спорт.

sports Manager, training, improvement, techniques, experience, physical culture, sports.

спортивний керівник, підготовка, вдосконалення, методи, досвід, фізична культура, спорт.

Постановка проблемы. В современной Украине введены организационно - методические, организационно - правовые, социально - экономические меры с целью развития отрасли физической культуры и спорта. Освещены все аспекты организационно-управленческой, организационно-педагогической, предметно-физкультурной деятельности физической культуры и спорта. Сосредоточено внимание на основные звенья совершенствования управления физической культурой и спортом. Определены пути дальнейшего исследования управления физической культурой и спортом в масштабах страны и в регионах.

Как указывают авторы в современных условиях функционирования физкультурно - спортивных организаций характеризуются сложностью и динамичностью. Чтобы успешно работать в создавшихся условиях, руководство организаций должно осуществлять поиск новых подходов к эффективному управлению их деятельностью[15].

По мнению других авторов недостаточна потребность физкультурно-спортивных организаций в специалистах, которые могли бы эффективно осуществлять функции управления в соответствии с требованиями рынка. Задача вузов состоит в том, чтобы научить будущего руководителя физкультурно-спортивной организации адаптироваться к постоянно

изменяющимся условиям, творчески мыслить, постоянно обновлять свои профессиональные знания, учиться новому [12,с.178].

В связи с вышесказанным особую важность приобретает проблема совершенствования подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ исследований и публикаций по теме исследования показал, что до настоящего времени учеными не уделялось должного внимания вопросам совершенствования подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта в Украине, за исключением отдельных работ М.В. Дутчака [2,с.25-41;3,с.95-98;4,с.43-48].

Это и послужило рассмотрению вопроса системы подготовки спортивных руководителей в нашей стране, которое требует применения комплексного подхода и поиска конкретных, реальных путей совершенствования. Что и определило необходимость данного научного поиска.

В научно-педагогической литературе [5,с.256; 13,с.28-31; 14,с.606-621] наиболее полно рассматривается опыт подготовки спортивных менеджеров в вузах Великобритании, Франции, Швейцарии, Германии, России. Основное внимание авторов [1,с.401; 6,с.183-185; 15] сосредоточено на описании учебных планов подготовки в вузах, анализе содержания дисциплин и рассмотрении профессиональных, личностных качеств, навыков и умений, необходимых для будущего спортивного менеджера.

Цель исследования - определение путей совершенствования подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта в Украине.

Объект исследования: профессиональная подготовка спортивных руководителей. Предмет исследования: анализ подходов к усовершенствованию спортивных руководителей.

Задачи работы: Обобщить данные современной научной литературы по подготовке менеджеров в сфере физической культуры и спорта.

Материал и методы: проведен анализ и обобщение 50 литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Изложение основного материала исследования. Возникновение менеджмента в физкультуре и в спорте как профессии связано с необходимостью подготовки квалифицированных руководителей физкультурно-спортивных организаций. Данные руководители спортивных организаций должны обладать всеми качествами, которые необходимы для управления в современных условиях. Спортивные менеджеры на сегодняшний день могут занимать следующие должности: начальник, заместители начальника, руководители структурных подразделений органов управления по вопросам физической культуры и спорта; директор и заместители директора ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, специализированных учебных заведений спортивного профиля; председатель (президент) и заместители председателя спортивного клуба; директор (заведующий) спортивного сооружения; президент, вице-президент спортивной федерации; председатель и заместители председателя ФСО; менеджер (начальник) команды по игровым видам спорта; персональный менеджер спортсмена-профессионала (в теннисе, футболе, хоккее, боксе); директор фитнесс-центра, физкультурно-оздоровительного центра, спортивно-развлекательного клуба [9].

В различных странах мира система подготовки спортивных менеджеров в высших учебных заведениях начала складываться со второй половины 80-х гг. XX века. По мнению М.В. Дутчака [4] подготовка менеджеров в этот период включала два главных направления. В США и Канаде высшие учебные заведения ориентировались на подготовку менеджеров узкой специализации, которые могли работать преимущественно в бейсболе, боксе и гольфе. Образовательная практика подготовки менеджеров в учебных заведениях стран Западной Европы основывалась на принципе универсальности.

В Великобритании, Франции, Швейцарии, Германии внедрена многоуровневая система образования, четко определены учебные дисциплины и спецкурсы по общей теории и прикладным аспектам менеджмента, которые учитывают специфику физкультурно-спортивных организаций и периодически пересматриваются с целью совершенствования содержания подготовки [4,с.43-48].

Лидером в Европе по подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта считается Великобритания. Следует подчеркнуть, что в вузах Великобритании и Германии подготовка спортивных руководителей осуществляется по двум образовательно-квалификационным уровням – бакалавр и магистр. Французские и швейцарские вузы осуществляют подготовку менеджеров только на образовательно-квалификационном уровне магистра [13,с.28-31].

Учитывая опыт подготовки спортивных менеджеров в Российской Федерации в ведущих высших учебных заведениях физкультурно-спортивного профиля подготовка менеджеров начала осуществляться с 90-х гг. Как известно в этих же годах была открыта специализация по подготовке спортивных менеджеров в Московской государственной академии физической культуры и в Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма [9,с.57-60]. Сегодня эти заведения выпускают специалистов-менеджеров, которые могут занимать различные управленческие должности, что обеспечивается за счет введения специальности «Спортивный менеджмент».

На базе Дирекции спортивной дистанционной учебы осуществляется обучение 15 ведущих вузов с применением дистанционных образовательных технологий и электронных программ по важным направлениям менеджмента физической культуры и спорта и администрирования [4,с.28-31].

В нашей стране подготовка менеджеров в сфере физической культуры и спорта начала осуществляться с 2001 года, когда на базе Харьковского государственного института физической культуры была создана кафедра менеджмента физической культуры, выпускающая специалистов по направлению «Физическое воспитание» и специализации «менеджер физической культуры, преподаватель физического воспитания». А в 2007 году на базе Национального университета физического воспитания и спорта Украины была создана кафедра менеджмента и экономики, выпускающая специалистов по направлению «Спорт» и специализации «менеджер» в сфере физкультурно-спортивной деятельности, преподаватель физического воспитания.

Подготовка спортивных руководителей в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины и в Харьковской государственной академии физической культуры и осуществляется по двум образовательно-квалификационным уровням – бакалавр и магистр. По нашему мнению, сегодня потребность физкультурно-спортивных организаций в менеджерах уже не может удовлетворяться только за счет выпускников этих двух кафедр, однако недостаточное финансовое, кадровое обеспечение, узкие места нашей образовательной системы являются основными преградами на пути к оптимизации (расширению) подготовки менеджеров на базе высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля.

Согласно мнению Эльбрехт О.Н. [5,с.256], что в современной ситуации изменение модели управленческого образования должно иметь опережающее

влияние на стереотип менеджерского мышления, профессиональную культуру менеджеров, национальную культуру в общем. Переход к многоуровневой системе образования в Украине до сих пор не определил четко качественных отличий в представлении о квалификации менеджера «бакалавр», «дипломированный специалист», «магистр», а значит не обеспечивает в полной мере приспособление украинской системы образования к новым требованиям рыночной экономики и мобильности трудовых ресурсов.

Автор указывает, что на подготовку менеджеров продолжает распространяться академическая концепция, доминирующая

в системе высшего образования в общем, без учета09специфики профессиональной деятельности менеджеров как практикоориентированной, а также без учета конкретных потребностей потребителей этого вида образования – предприятий и индивидуумов.

Для совершенствования подготовки спортивных руководителей в нашей стране целесообразно учитывать и использовать зарубежный опыт, в частности, опыт наших российских коллег. Так, в работе авторов[7,с.23-25] отмечается, что одной из основных проблем на пути к формированию и реализации образовательных программ подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта является недооценка духовного развития личности будущего специалиста, его идеалов, мировоззрения, ценностей, которые он будет реализовывать в профессиональной деятельности.

Авторами разработана обобщенная модель подготовки студентов вузов физической культуры к работе менеджера. Следует подчеркнуть, что данная модель рассматривается с позиции системного подхода, однако в работе не уделяется должного внимания содержанию процесса подготовки менеджеров в рамках такой модели.

Согласно одного из ведущих исследователей в области управления в спорте И.И. Переверзина [9,с.57-60], основными путями совершенствования подготовки спортивных менеджеров являются: освоение управленческих компьютерных технологий и информационного обеспечения в отрасли; углубленное изучение иностранного языка; расширение перечня изучаемых прикладных управленческих дисциплин. Автор предлагает ввести в учебные планы подготовки спортивных менеджеров дисциплины по организации работы офиса физкультурно-спортивной организации, по аудиту и бухгалтерскому учету в физкультурно-спортивных организациях, по культуре речи. Хороший менеджер должен быть и организатором, и учителем, и другом, и экспертом, и лидером, и человеком, умеющим слушать других. Это обеспечивается не только содержанием учебного процесса, но и развитию личности и способностей менеджера.

По мнению авторов [1,с.401;6,с.183-185], особо важными способностями для управленческой деятельности являются: доминантность, уверенность в себе, эмоциональная уравновешенность, общительность, стрессоустойчивость, креативность, стремление к достижению целей, предприимчивость, ответственность, надежность в выполнении заданий, независимость. В современных условиях все большее значение для спортивных менеджеров приобретают навыки и умения общения на иностранном языке. Согласно мнению исследователя [8,с.216], что изучению иностранных языков в учебном плане подготовки спортивных менеджеров необходимо не только уделять должное место, но и рассматривать не столько как предмет, а как средство обмена важной профессиональной информацией.

В работе М.В. Дутчака [3,с.95-98], перспективным направлением по совершенствованию профессиональной подготовленности будущих спортивных руководителей является дифференциация подготовки менеджеров в соответствии со спецификой их будущей профессии: менеджеров по спорту высших достижений и менеджеров по спорту для всех. Однако считаем, что в этом направлении также потребуются определенные научно-методические, кадровые и финансовые ресурсы. На наш взгляд, самой главной проблемой подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта является отсутствие профессии менеджера физической культуры в Национальном классификаторе Украины «Классификаторе профессий ДК 003:2010» среди профессиональных названий работ.

Считаем, что для повышения качества профессиональной подготовки менеджеров в Украине необходимо уделять особое внимание в учебном процессе формированию управленческих способностей у студентов, активно использовать инновационные формы и

методы обучения, постоянно обновлять учебные программы в соответствии с требованиями практики, что будет способствовать повышению конкурентоспособности таких специалистов в современных рыночных условиях.

Выводы из проведенного исследования. Таким образом, в учебных пособиях впервые с точки зрения системного подхода рассматривается деятельность спортивного менеджера в современных рыночных условиях, включающая все основные функции управления: планирование, организация, мотивация, принятие управленческого решения, контроль.

На данный момент в современных условиях физкультуры и спорта уже не вызывает сомнений необходимость подготовки менеджеров, уверенно действующих в рыночных условиях функционирования физкультурно-спортивных организаций. В Великобритании, Франции, Швейцарии, Германии, России прилагались и продолжают прилагаться усилия для формирования национальных систем профессиональной подготовки спортивных руководителей.

Опыт подготовки управленческих кадров в других странах целесообразно использовать для совершенствования подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта в Украине.

В совершенствовании подготовки спортивных менеджеров в Украине необходимо выделить: повышение уровня научно-методического обеспечения учебного процесса и квалификации научно-педагогических кадров, модернизация системы подготовки менеджеров физкультуры и спорта на базе высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля; оптимизация содержания учебного процесса, освоение управленческих компьютерных технологий, изучение иностранных языков.

В перспективе дальнейших исследований есть необходимость изучения спроса спортивных менеджеров на рынке труда в Украине.

Литература

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях, відповідях- К., Олімпійська література.-2011.-401с.

2. Дутчак М.В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи / М.В. Дутчак // Спортивна наука України, 2010. – №2. – С. 25-41.

3. Дутчак М.В. Особливості підготовки майбутніх менеджерів спорту для всіх / М.В. Дутчак // Спортивний вісник Придніпров'я, 2007. – № 2 – 3. – С. 95-98.

4. Дутчак М.В. Підготовка фахівців з менеджменту і управління спортом для всіх у зарубіжних країнах / М.В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми з фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, ХДАДМ (ХХПІ). – 2009. – №3. – С. 43- 48.

5. Ельбрехт О.М. Підготовка менеджерів у вищих навчальних закладах Великобританії, Канади, США (порівняльний аналіз) / О.М. Ельбрехт: монографія. – К., Основа. – 2009. – 256 с.

6. Кольтинова В. О специальных способностях управленца в области спорта / В. Кольтинова, О. Гудыма // На рубеже XXI века: научный альманах. – Москва. – 1999. – Т.1. – С. 183- 185.

7. Круглова Т.Э. Подготовка студентов вузов физической культуры к работе в должности менеджера / Т.Э. Круглова, В.Б. Мяконьков // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 12.– С. 23-25.

8. Мичуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку./ Ю.П.Мічуда- К.: Олімпійська література., 2007.- 216с.

9. Переверзин И.И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки / И.И. Переверзин // Теория и практика физической культуры, 2003. – №5. – С. 57-60.

10. Приходько І.І. Організація і менеджмент фізичної культури для студентів 1 курсу (за кредитно-модульною системою навчання): навч. посібник / І.І. Приходько, О.В. Горбенко, Г.М. Путятіна. –Харків, ХДАФК. – 2009. – 152 с.

11. Приходько І.І. Організація і менеджмент фізичної культури для студентів 2 курсу (за кредитно-модульною системою): навч. посібник / І.І. Приходько, І.Г. Корнієнко. – Харків, ХДАФК. –2009. – 140 с.

12. Приходько І.І. Організація і менеджмент фізичної культури: навч. посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / І.І. Приходько, А.В. Оксененко – Харків, ХДАФК. – 2010. – 178 с.

13. Спортивный менеджмент: европейская школа /Сергей Федоров// Спорт & бизнес – теория, практика, решения, 2008. – № 11(34).– С. 28 – 31.

14. Bob Heere, Jeffrey Janues, Masayuki Yoshida, Glaucio Seremin.The Effect of Associated Group Identities on Team Identity. Journal of Sport Management, 2011, vol. 25(6), pp. 606-621.

15. Borry Lavay. Behavior management instructional practices and content of college / university physical education (PETE) programs/Borry Lavay, Hester Henderson, Ron French & Sharon Guthrie//

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Синіговець Лариса, Синіговець Василь, Шкура Володимир

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

В статті представлені результати теоретичних і експериментальних досліджень щодо використання інформаційних технологій в процесі викладання краєзнавчо-туристичних дисциплін. Встановлено, що педагогічні нововведення у вигляді застосування інформаційних технологій при проведенні лекційних, практичних занять та самостійної роботи підвищують рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до краєзнавчо-туристичної діяльності за ціннісно-мотиваційним, когнітивним, діяльністним та рефлексивним компонентами.

USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN TEACHING LOCAL LORE AND TOURISM DISCIPLINES Synihovets Larissa, Synihovets Basil, Skura Vladimir The article presents the results of theoretical and experimental studies on the use of information technology in teaching local lore and tourism disciplines. Established that the pedagogical an innovation in the form of of information technology in conducting lectures, practical classes and independent work increase the level of of readiness the future teachers of physical culture to regional studies and tourist activity in values andthe motivational, a cognitive, and reflective diyalnistnym components.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КРАЕВЕДЧЕСКОГО-ТУРИСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН Синиговець Лариса, Синиговець Василий, Шкура Владимир В статье представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований по использованию информационных технологий в процессе преподавания краеведческо-туристических дисциплин. Установлено, что педагогические новшества в виде применения информационных технологий при проведении лекционных, практических занятий и самостоятельной работы повышают уровень готовности будущих учителей физической культуры к краеведческо-туристической деятельности за ценностно-мотивационным, когнитивным, деятельностным и рефлексивным компонентами.

Ключові слова:

інформаційні технології, краєзнавчо-туристичні дисципліни, майбутні учителя фізичної культури.

information technology, local history and tourist discipline, future teacher of physical culture.

информационные технологии, краеведческо-туристические дисциплины, будущие учителя физической культуры.

Постановка проблеми. Розвиток інформаційного суспільства зумовлює активізацію різних процесів у майже всіх сферах життя. Не є винятком і освіта, зокрема вища освіта. Це передбачає впровадження нових методик і підходів при викладанні дисциплін. Сучасне життя в насиченому інформаційному полі потребує змін підходів для надання освітніх послуг. Власний інтелект викладача хоч і залишається провідним, однак не є визначальним.

Сьогодні на порядку денному поряд із вивченням основ наук за допомогою викладача перед студентами стоїть завдання розвитку навичок самостійного навчання і опановування навичок здобувати знання з використанням сучасних інформаційних технологій. Тому

актуальним залишається розробка та впровадження сучасних технологій навчання при викладанні дисциплін краєзнавчо-туристського напряму у вищих навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бурхливий розвиток інформаційної сфери зумовлює трансформацію наукових підходів до методик викладання, зокрема у вищих навчальних закладах. Аналіз спеціальної літератури свідчить про численні дослідження з питань впливу інформаційного середовища на навчальний процес, а також значення інформаційних технологій для освітньої, виховної, спортивної діяльності майбутніх спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту [1, 2, 3, 10].

До сучасних технічних засобів реалізації інформаційних технологій відносяться: персональні комп'ютери; локальні і глобальні обчислювальні мережі; комунікаційні засоби; телефонна техніка; відеоінформаційні системи та ін. Впровадження сучасних інформаційних технологій припускає, як правило, інтеграцію різних програмних продуктів. До складу інформаційної системи входять засоби для документаційного забезпечення управління, інформаційної підтримки предметних областей, комунікаційне програмне забезпечення та ін. [12].

Разом з тим, досить багато положень прикладного характеру, особливостей і специфіки викладання окремих дисциплін у вищому навчальному закладі залишаються відкритими та потребують свого вивчення, зокрема впровадження інформаційних технологій у процесі вивчення дисциплін краєзнавчо-туристичного напрямку.

Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів краєзнавчої і туристичної діяльності у вищому навчальному закладі досліджували А. П. Конох [4], В. В. Матіяш [5], Т. М. Міщенко [6], О. В. Тімець [7], І. М. Ткачівська [8], В. В. Обозний [9], Г. Л. Попович [11] та ін.

Аналіз навчальних програм вищих навчальних закладів з різних дисциплін показав, що до здійснення краєзнавчо-туристської роботи з учнями можна готувати учителя будь-якого предмета. Але сьогодні великий потенціал у цьому напрямі мають учителі фізичної культури. Саме фізична культура має великі можливості пошуку та використання краєзнавчо-туристської інформації, проведення глибокої і змістовної дослідницької роботи з цього напряму На вчителя фізичної культури покладено відповідальну задачу формування у дітей та підлітків ціннісного ставлення до рідного краю, залучення їх до активного способу життя, заохочення до занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час, що накладає відповідні вимоги до рівня підготовки сучасних фахівців [8] .

Упровадження інформаційних технологій в навчальний процес значно удосконалюють навчальний процесу, підвищують якість освіти, озброюють майбутніх учителів фізичної культури знаннями, вміннями, навичками розробки, впровадження методів та прийомів сучасних технічних засобів навчання

Мета дослідження – обґрунтування теоретико-методологічних і практичних методів навчання у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та розробка рекомендацій щодо їх подальшого удосконалення шляхом впровадження інформаційних технологій навчання на прикладі викладання краєзнавчо-туристських дисциплін.

У ході дослідження було сформовано дві студентські групи досліджуваних - контрольну і експериментальну. Контрольну групу (КГ) склало 56 студентів, які у 2015-2016 навчальному році вивчали дисципліни «Організація краєзнавчо-туристської діяльності» і «Теорія і методика викладання туризму» без використання інформаційних технологій, а до складу експериментальної групи (ЕГ) увійшли 58 студентів, які у 2016-2017 навчальному році вивчали вказані дисципліни з використанням розроблених інформаційних технологій.

При впровадженні інформаційних технологій нами було враховано, що процес навчання, який безпосередньо пов'язаний із процесом викладання краєзнавства і туризму,

традиційно включає три етапи: орієнтовний або інформаційний, виконавчий і контрольно-коригувальний (рис. 1).

Педагогічний експеримент включав такі етапи: констатуючий експеримент, який полягав у оцінці початкового рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в галузі краєзнавства на основі розроблених критеріїв; впровадження інформаційних технологій в навчальний процес студентів; формувальний експеримент, який передбачав оцінку ефективності запропонованої технології; розробку практичних рекомендацій.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході експериментально-дослідницької роботи нами була проведена оцінка початкового рівня підготовки до краєзнавчо-туристської діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. З метою оцінювання рівня знань з краєзнавства і туризму було проведено комп'ютерне тестування.

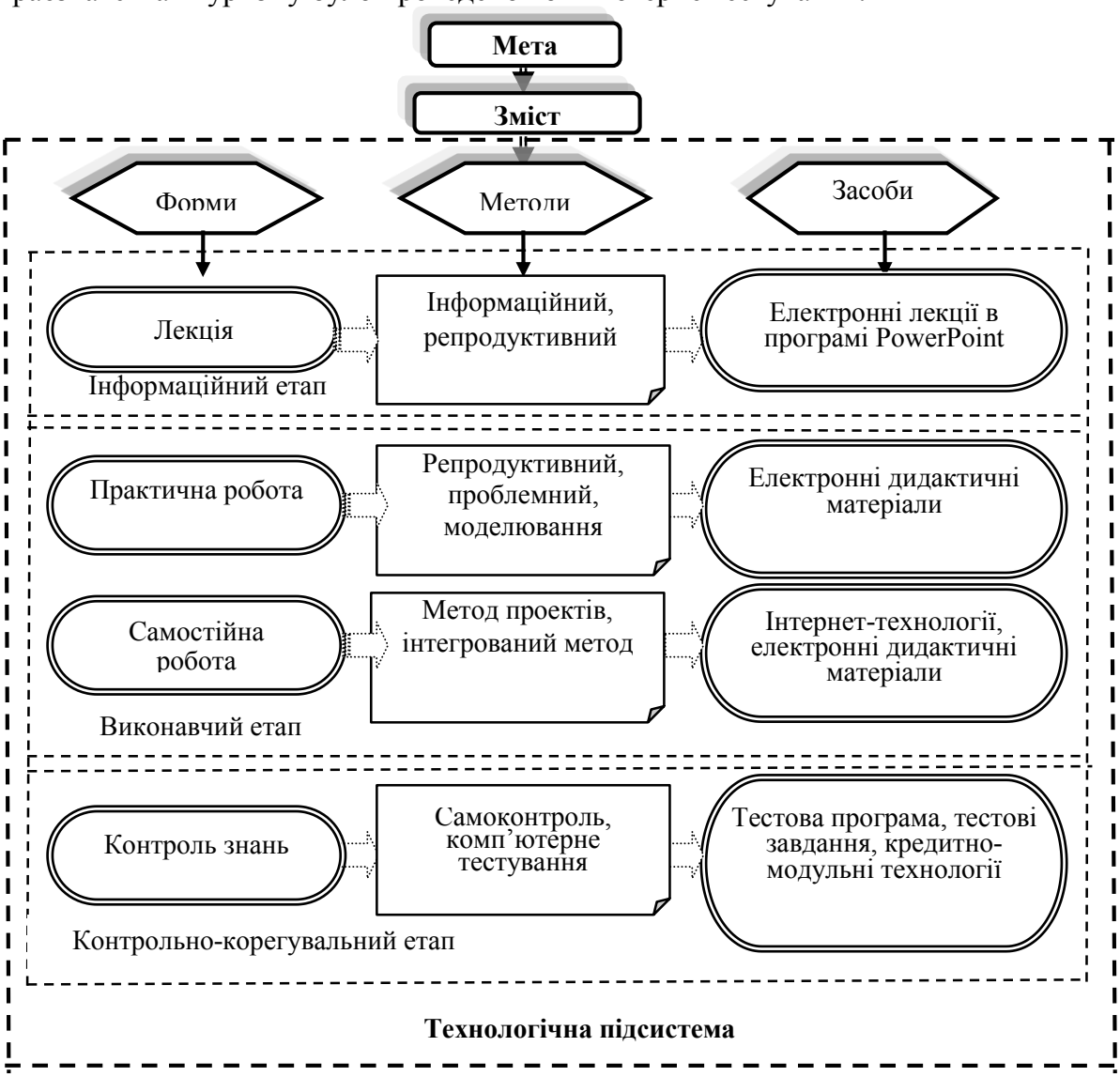


Рис. 1. Технологічна підсистема на основі використання інформаційних технологій навчання

На інформаційному етапі студентам пропонувався до вивчення навчальний матеріал у вигляді лекцій, на виконавчому етапі передбачалось виконання студентами практичних завдань, які вони виконували опираючись на знання, отримані на попередньому етапі, а

контрольно-коригувальний етап забезпечував перевірку розв'язку і його можливу корекцію. Систематизувавши педагогічний досвід, у ході власних досліджень, нами запропонована технологічна підсистема, яка реалізована на основі використання інформаційних технологій.

Розглядаючи навчальну діяльність, організовану з використанням інформаційних технологій на інформаційному етапі студент одержував інформацію шляхом ознайомлення з електронними дидактичними матеріалами, на виконавчому етапі – виконував практичне та самостійне завдання на застосування отриманих знань, зразки та інструкції до яких також представлені в електронному вигляді, а контрольно-коригувальний етап забезпечував самоперевірку отриманих знань та перевірку виконання завдання і його можливу корекцію, використовуючи комп'ютерну тестову програму. Таким чином, кожний з етапів змодельованої дидактичної системи передбачав застосування інформаційних технологій.

З огляду на оригінальну класифікацію напрямків використання інформаційних технологій у навчальному процесі, у якій в залежності від особливостей взаємодії викладач-студент і наявності активних зв'язків між ними запропоновано моделі "лекція зі зворотним зв'язком", "діагностика", "інструмент викладача" (рис. 2.).

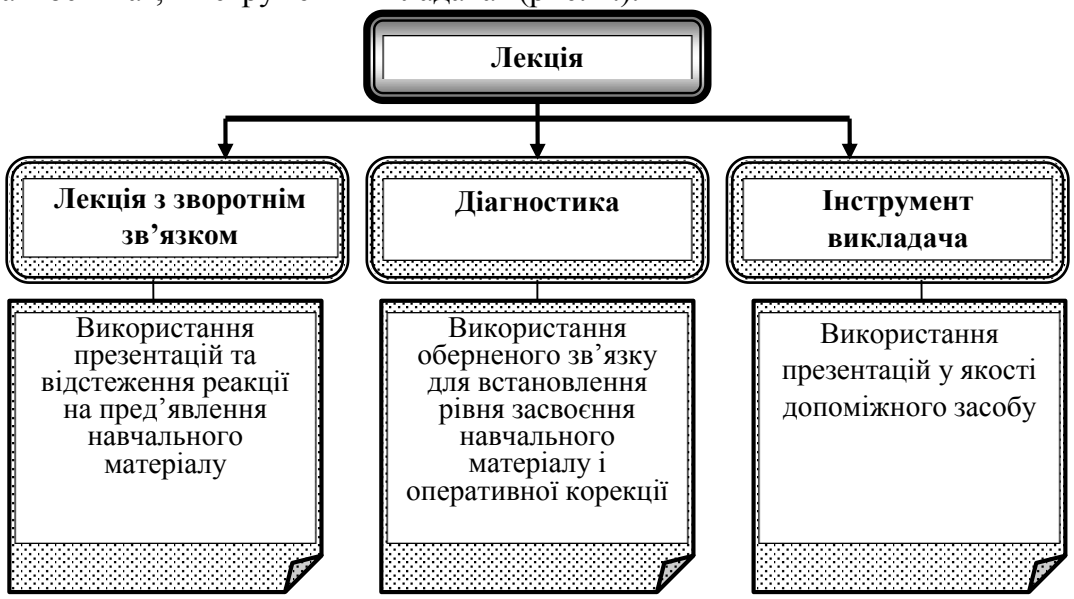


Рис. 2. Використання інформаційних технологій під час лекційних занять

Таким чином, під час викладання лекційного матеріалу лекції, направлені на формування понять, пропонувалось вивчати як лекції зі зворотним зв'язком. З цією метою використовувались презентації, наприкінці яких викладачем пропонувалось відповісти на питання, представлені у вигляді тестових завдань у кінці лекції. Лекції закріплення понять викладались з використанням лекції-діагностики, яка передбачала можливість самоконтролю, що забезпечувався системою гіперпосилань.

Під час виконання практичної роботи, в залежності від етапу, застосування інформаційних технологій передбачалось наступним чином: на етапі актуалізації опорних знань краєзнавства і туризму використовувалась як лекція-діагностика; після цього студент отримував практичне завдання та інструкцію до його виконання. Слід зазначити, що у випадку більш високого рівня підготовки студента, він міг обрати практичне завдання другого рівня складності, інструкція до виконання якого не надавалася (рис. 3).



Рис. 3. Використання інформаційних технологій під час практичних занять

При виконанні самостійного завдання для реалізації власних задумів та ідей, втілення яких забезпечувало виконання завдання, студент сам обирав необхідні засоби та прийоми інформаційних технологій. При оцінці самостійного завдання ми звертали увагу насамперед, на креативність при його виконанні та пошук нетривіальних підходів до вирішення поставлених завдань (рис. 4).

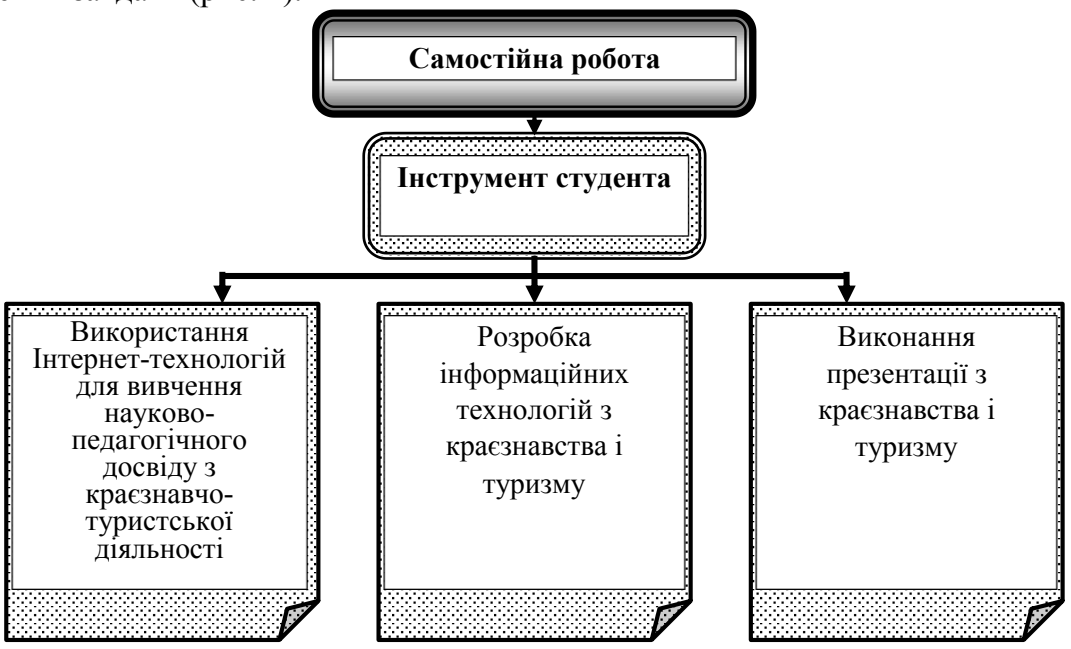


Рис. 4. Використання інформаційних технологій під час самостійних занять

Виходячи із змісту дисциплін «Організація краєзнавчо-туристської діяльності», «Теорія і методика викладання туризму» можна стверджувати, що у процесі його вивчення дотримувався принцип професійної спрямованості та здійснення міжпредметних зв’язків із іншими навчальними дисциплінами, які вивчають студенти факультету фізичного виховання у навчальному процесі.

Зокрема, базові знання з інформатики передбачають вільне володіння пакетом офісних програм, завдяки яким студентам було запропоновано розроблені власні електронні навчально-методичні матеріали забезпечення процесу навчання. З іншого боку, простежуються міжпредметні зв'язки з іншими навчальними дисциплінами.

Порівняльний аналіз досліджуваних показників дозволив встановити, що у студентів ЕГ за усіма компонентами спостерігалося статистично значуще збільшення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності з краєзнавства та туризму після експерименту ($p<0,01$) в той час, як статистично значущих зрушень у показниках студентів КГ не відбулось ($p>0,05$) за виключенням рефлексійного компоненту ($p<0,05$) (табл. 1).

Водночас, якщо на початку експерименту середньостатистичні значення компонентів готовності в процесі вивчення краєзнавчо-туристичних дисциплін в учасників груп не мали статистично значущих розходжень ($p>0,05$), то наприкінці експерименту такі розходження були зареєстрованими для усіх досліджуваних компонентів ($p<0,01$).

Таблиця 1

Порівняльна оцінка впливу впровадження інформаційних технологій на компоненти готовності майбутніх вчителів фізичної культури в процесі викладання краєзнавчо-туристичних дисциплін

Компоненти, бал	Контрольна група, n=56				p	Експериментальна група, n=58				p
	До		Після			До		Після		
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Ціннісно-мотиваційний	3,27	0,65	3,30	0,66	>0,05	3,20	0,62	3,97	0,50	<0,01
Когнітивний	2,86	0,26	2,88	0,25	>0,05	2,81	0,28	4,15	0,28	<0,01
Діяльнісний	2,74	0,57	2,76	0,56	>0,05	2,89	0,48	3,30	0,34	<0,01
Рефлексивний	2,73	0,55	2,77	0,52	<0,05	2,79	0,47	3,04	0,36	<0,01

З огляду на результати експериментальної діяльності, можна вказати, що розроблена інформаційна технологія є дієвим механізмом формування мотивації майбутніх учителів фізичної культури застосовувати краєзнавство і туризм у процесі навчання, накопичення особистісного досвіду розробки та впровадження, теорією проектування, реалізації та оцінювання результатів навчального процесу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отримані дані дають підстави стверджувати, що запропонована інформаційна технологія є ефективною при підготовці майбутніх вчителів фізичної культури в процесі викладання краєзнавчо-туристичних дисциплін.

Розроблена інформаційна технологія стимулювала пошукову активність майбутніх вчителів фізичної культури, сприяла розвитку креативного мислення.. Упровадження інформаційних технологій в навчальний процес позитивно впливало на розвиток всіх компонентів готовності студентів експериментальної групи вирішувати краєзнавчо-туристичні завдання, рівень знань, вмінь і навичок в порівнянні із студентами контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження засобів інформаційних технологій з елементами критеріїв оцінки готовності майбутніх учителів фізичної культури в процесі викладання краєзнавчо-туристичних дисциплін.

Список використаних літературних джерел.

1. Данильченко В. А. Использование информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий / В. А. Данильченко, Т. А. Хабинец, Ю. Л. Хлевна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХХПІ, 2012. – № 3. – С. 29–32.

2. Должикова О. А. Перспективы использования мультимедиа технологий в подготовке специалистов по физическому воспитанию и спорту / О. А. Должикова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Вип. 54. – С. 289–293.

3. Кашуба В. А. Использование компьютерных технологий в процесе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, К. Н. Сергиенко, Н. А. Колос, А. И. Алёшина // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. праць. – 2007. – С. 16-23

4. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис ... д-ра пед. наук ; 13.00.04 / А. П. Конох. – К., 2007. – 42 с.

5. Матіяш В. В. Педагогічне краєзнавство в підготовці майбутніх учителів початкових класів до гуманітаризації навчання: дис ... канд. пед. наук ; 13.00.04 / В. В. Матіяш. – Тернопіль, 1999. – 206 с.

6. Міщенко Т. М. Педагогічні основи підготовки майбутніх учителів до краєзнавчої роботи в сільській школі: автореф. дис. … канд. пед. наук ; 13.00.04 / Т. М. Міщенко. – Тернопіль, 2001. – 15 с.

7. Тімець О. В. Підготовка майбутніх учителів географії і біології до краєзнавчо-туристської роботи з учнями: автореф. дис. ... канд. пед. наук ; 13.00.04 / О. В. Тімець. – К., 2001. – 22 с.

8. Ткачівська І. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями: автореф. дис. … канд. пед. наук ; 13.00.04 / І. М. Ткачівська. – Тернопіль, 2009. – 21 с.

9. Обозний В. В. Краєзнавча освіта в системі професійної підготовки вчителя: автореф. дис. … док. пед. наук; 13.00.04 / В. В. Обозний. – К., 2002. – 42 с.

10. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – М. : Изд. центр "Академия", 2008. – 288 с.

11. Попович Г. Л. Методика формування краєзнавчо-туристичних знань у майбутніх вчителів географії: автореф. дис. … канд. пед. наук; 13.00.02 / Г. Л. Попович. – К., 2002. – 22 с.

12. Плотникова Н. И. Комплексная автоматизация туристского бизнеса / Н. И. Плотникова. – М. : Советский спорт, 2001. – 320 с.

ЖІНОЧИЙ СПОРТ В НАДДНІПРЯНСЬКІЙ УКРАЇНІ ВПРОДОВЖ XIX - НА ПОЧАТКУ XX СТ.

Соколова Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Статтю присвячено становленню й розвитку жіночого спорту в Наддніпрянській Україні впродовж XIX – початку XX ст.

Методологічну основу публікації склали історичний, порівняльний й діалектичний методи дослідження.

Встановлено, що в першій половині XIX ст. рухова активність жінок зводилась до засвоєння танцювальних рухів і сприймались як світська розвага. Таке відношення суспільства до фізичної культури і спорту негативно впливали на стан здоров'я українок.

Визначено, що ситуація почала змінюватися з другої половини XIX ст., коли в країні розпочинає роботу ціла низка жіночих навчальних закладів, а тогочасні педагоги й лікарі наголошують на необхідності запровадження гімнастики як навчальної

WOMEN'S SPORTS IN DNIEPER UKRAINE DURING XIX- EARLY XX CENTURY Sokolova Nataliya

This article is dedicated to the establishment and development of women's sports in the bank Ukraine during XIX - early XX century.

Methodological basis of publications made historical, comparative and dialectical methods.

Found that in the first half of XIX century physical activity of women was to mastering dance moves and perceived as secular entertainment.

This attitude of society to physical education and sports adversely affect the health of Ukrainians.

Determined that the situation began to change in the second half of XIX century. When the country starts a number of women's education, and that time teachers and doctors stress the need for the introduction of

ЖЕНСКИЙ СПОРТ В ПРИДНЕПРОВСКОЙ УКРАИНЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ XIX – В НАЧАЛЕ XX в Соколова Наталия Статья посвящена становлению и развитию женского спорта в Приднепровской Украине в течение XIX - начала XX в.

Методологическую основу публикации составили исторический, сравнительный и диалектический методы исследования.

Установлено, что в первой половине XIX в. двигательная активность женщин сводилась к усвоению танцевальных движений, которые воспринимались как светское развлечение. Такое отношение общества к физической культуре и спорту негативно влияли на состояние здоровья украинок.

дисципліни в усіх освітніх установах.
Доведено, що на початку XX ст. відбувається популяризація спорту серед молоді. У великих містах, навчальних закладах створюються спортивні гуртки, до роботи в яких залучаються й жінки. Особливо популярними серед прекрасної статі стають такі види спорту, як плавання, фехтування та легка атлетика. Українські спортсменки змогли вибороти нагороди на Олімпіаді в Києві (1913 р.).

gymnastics as a discipline in all educational institutions.
It is proved that in the early XX century is to popularize the sport among young people. In large cities, schools, sport clubs created to work in involving women. Especially popular among the fairer sex are sports such as swimming, fencing and athletics. Ukrainian athletes failed to win awards at the Olympics in Kiev (1913).

Определено, что ситуация начала меняться со второй половины XIX в., когда в стране начинает работу целый ряд женских учебных заведений, а тогдашние педагоги и врачи настаивают на необходимости введения гимнастики как учебной дисциплины во всех образовательных учреждениях.
Доказано, что в начале XX в. происходит популяризация спорта среди молодежи. В крупных городах, учебных заведениях создаются спортивные кружки, к работе в которых привлекаются и женщины. Особенно популярными среди представительниц прекрасного пола становятся такие виды спорта, как плавание, фехтование и легкая атлетика. Украинские спортсменки смогли завоевать награды на Олимпиаде в Киеве (1913 г.).

Ключові слова:
спорт, жінка, гімнастика, Олімпіада.

sports, female, gymnastics, Olympics.

спорт, женщина, гимнастика, Олимпиада.

Постановка проблеми. На сьогодні жінки є активними учасницями різноманітних спортивних змагань, при цьому кількість дисциплін, в яких вони виступають, постійно зростає. Все більше представниць слабкої статі захоплюються т. зв. «не жіночими» видами спорту – боксом, футболом, хокеєм, боротьбою. У гендерному складі спортивних команд частка жінок не рідко перевищує кількість чоловіків, як це спостерігається в національній збірній України на Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро (2016) – 58 % жінок і 42 % чоловіків. Жінки довели, що можуть працювати в усіх сферах суспільного життя на рівні з чоловіками. Однак, так було не завжди, адже інтеграція жінок в політичне, освітнє, спортивне життя була дуже складною. В даній публікації ми спробуємо висвітлити важкий шлях українських жінок в спортивній галузі, коли вони виборювали право не просто займатись фізичними вправами, а бути повноправними учасниками змагань у професійному спорті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку жіночого спорту в Україні впродовж XIX – на початку XX ст. не була предметом спеціального дослідження в сучасній історіографії. Науковці у своїх роботах висвітлюють здебільшого історію розвитку окремих видів спорту та спортивних рухів в Україні, наголошуючи про участь жінок в тих чи інших змаганнях. Так, у наукових дослідженнях С. Бубки та М. Булатової, присвячених першим Російським олімпіадам початку XX ст., згадується про успіхи вітчизняних спортсменок на цих змаганнях. Тоді як російська дослідниця С. Мягкова висвітлює проблему становлення російського жіночого спорту. Проте, потреба у вивченні історії становлення українського жіночого спорту є досить важливою й актуальною, що вимагає більшого висвітлення, оскільки і зараз в багатьох країнах триває боротьба за гендерну рівність.

Мета статті – дослідити процес становлення жіночого спорту в Наддніпрянській Україні впродовж XIX – на початку XX ст.

Результати дослідження та їх обговорення. Ще в XIX ст. у світі існував стереотип щодо гендерної нерівності в усіх сферах суспільного життя. Історично жінки позбавлені рівних можливостей для реалізації особистості, а саме політичних прав, не мали змоги отримувати вищу освіту, їм відводилась банальна роль берегині домашнього вогнища. Ці обмеження негативно вплинули і на розвиток жіночого спорту. В світовій практиці жіночий спорт активно починає розвиватися лише з початку XX ст., коли у 1900 р. представниць

слабкої статі офіційно допустили до участі в ІІ Олімпійських іграх. Однак, своє право брати постійну участь у міжнародних спортивних змаганнях жінки відстояли лише в 1908 р., погрожуючи зірвати чергові Олімпійські ігри.

Такому упередженому відношенню до розвитку жіночого спорту сприяла філософія головного ідеолога Олімпійських ігор П'єра де Кубертена, згідно якої Олімпіада – це міжнародне свято чоловічого атлетизму, піднесеного до рівня мистецтва. Окрім цього, в тогочасному суспільстві панувала думка, що жінок не потрібно долучати до спортивних змагань, оскільки професійні заняття спортом зроблять жінку менш жіночною, а фізичні навантаження загрожують не лише здоров'ю жінки, а і її майбутнім нащадкам. Так, у 1887 р. Голова Британської медичної асоціації наголосив на тому, що в інтересах соціального прогресу, національної ефективності й прогресивного покращення людства жінкам необхідно відмовити у праві на освіту та інших видах діяльності, котрі можуть привести до фізичної перевтоми і неможливості народжувати здорових дітей [12].

На початку ХХ ст. через наполегливість жінки поступово займають свою нішу в спорті. В Канаді створюються жіночі ліги з хокею, кьорлінгу, в США – боулінгу. Американка М. І. Еббот – перша олімпійська чемпіонка з гольфу, а британка М. Сайєрс – із одиночного фігурного катання.

Подібна картина спостерігається на той час і в Наддніпрянській Україні, що входила до складу Російської імперії. Впродовж ХІХ ст. заняття професійним спортом серед жінок були більше виключенням, а ніж правилом, тоді як на початку ХХ ст. лише невелика частка представниць слабої статі залучається до занять спортом. У нашому дослідженні ми спробуємо розібратися в причинах, що заважали розвитку жіночого спорту на українських теренах.

Для початку слід зазначити, що в ХІХ ст. спорт – елітарна розвага, яким займались виключно представники з привілейованих верств населення. Жіночий спорт також зароджувався у вищих верствах тогочасного суспільства.

В першій половині ХІХ ст. життя жінки обмежувалось родинним колом. За наявності в країні невеликої кількості жіночих навчальних закладів, дівчата з шляхетських родів здебільшого отримували домашню освіту. Вона зводилась до засвоєння азів із географії, арифметики, історії та вивчення однієї-двох іноземних мов. До обов'язкової навчальної програми відносились також дисципліни мистецького напрямку – малювання, співи, гра на музичних інструментах і танці. Нажаль, танцювальне мистецтво сприймалось як невід'ємна частина світського виховання – необхідність демонстрації танцювальних вмінь на балах, а не як спосіб залучення дівчат до рухової активності. Навіть, у Інститутах шляхетних дівчат, вихованки засвоювали елементарні танцювальні рухи виключно для їх демонстрації під час світських заходів. Адже урокам танців відводилось лише одна-дві години на тиждень [3]. В цей період в Інституті шляхетних дівчат використовувалась французька методика викладання танців, що включала в собі полонез, вальс, польку, мазурку, кадриль, котильйон – легкі й рухливі танці. Не дивно, що дівчата росли кволими й хворобливими. Проте, цей факт не бентежив викладацький склад навчального закладу, адже зовнішній вигляд вихованок відповідав загальноприйнятим канонам краси – «осині талії», бліді обличчя, хвороблива стрункість, тоді як здоровий рум'янець, засмага та фізично розвинуте тіло вважались ознаками низького походження.

Спроби у 1852 р. запровадити в Інститутах шляхетних дівчат нового предмету, т. зв. калістінії – спеціальної гімнастики, розробленої шведським гімнастом Густавом Паулі, не увінчались успіхом. Відсутність кваліфікованих педагогів і правильно розроблених навчальних програм зробили нововведену дисципліну непопулярною серед вихованок закладу [11, 303].

Ситуація починає змінюватись у другій половині XIX ст., в період реформ, проведених Олександром II. По-перше, в країні починає функціонувати ціла низка середніх навчальних закладів для дівчат – гімназій, по-друге, в самому суспільстві ширяться думки про необхідність запровадження фізичних навантажень у житті людини. Про це неодноразово наголошують лікарі І. Павлов, І. Сеченов, М. Веденьский, педагог К. Ушинський. Крім того, змінилось відношення до жінки взагалі. Слаба стать стає на шлях боротьби за свої права. Впродовж другої половини XIX ст. у країні виникає ціла низка жіночих організацій для відстоювання інтересів останніх. Найпопулярнішими були культурно-освітні організації, а саме: Вищі жіночі курси у Києві (1878) та Харкові (1880), український жіночий гурток на чолі з О. Доброграєвою (1884) тощо. Жінки почали проявляти себе і в суспільно-політичному житті, перш за все в народницькому та соціал-демократичному русі. В цей час представниці прекрасної статі поступово залучаються до спортивного руху, чому сприяє політика діючої влади.

В травні 1858 р. за наказом імператора Олександра II започатковано жіночі училища, згодом перейменовані в жіночі гімназії Міністерства Народної освіти. А в 1862 р. затверджено Статут жіночих гімназій відомства закладів імператриці Марії. Паралельно, починають роботу приватні жіночі гімназії. Поряд із загальноосвітніми дисциплінами дівчата повинні займатись танцями та гімнастикою. За додаткові кошти гімназистки мали змогу двічі на тиждень відвідувати танцювальний клас. Уроки гімнастики передбачалось проводити чотири рази на тиждень по півгодини в ті дні, коли не викладались танці [9, 60]. Проте, упередженість тогочасного суспільства до жіночого спорту змушувала батьків відмовлятись від додаткових занять із гімнастики, дещо рідше танців, для своїх дітей.

В 1870 р. затверджено «Положення про жіночі гімназії й прогімназії», згідно якого гімнастика переходить у розряд обов'язкових дисциплін за умови, що навчальний заклад має всі можливості для її проведення [10, 1620–1629]. Проте, ця постанова не змінила ситуації, лише одиниці жіночих навчальних закладів могли дозволити собі обладнати гімнастичні приміщення. До того ж, дане нововведення зустріло супротив із боку гімназійного керівництва, котре визнавало фізичне навантаження шкідливим для дитячого організму. Так, директор Петровської жіночої гімназії негативно оцінив дану постанову, наголосив, що введений замість рукоділля урок гімнастики не сподобався гімназисткам. Дівчата не мають ніякого бажання впродовж години піднімати та опускати руки в різні боки, вигинати тіло, присідати та ставати на носки. Все частіше учениці приносили довідку від лікаря, котрий забороняв їм відвідувати гімнастичні заняття, в результаті чого на уроці завжди була відсутня половина класу. А якщо враховувати той факт, що значна частина дівчат мешкає далеко від навчального закладу й добирається до гімназії пішки, заняття гімнастикою приносять лише шкоду дитячому організму [1, 627–630].

В 1879 р. влада відповідальніше підійшла до вирішення питання покращення стану здоров'я гімназисток, перетворивши гімнастику на обов'язкову навчальну дисципліну. Розроблена спеціалістами програма враховувала вікові особливості дівчат і відповідне для кожного віку навантаження. Вона передбачала поділ дітей на три групи – молодшу, середню та страшу. Заняття для вихованок підготовчого та двох молодших класів складалося з циклу порядкових вправ, вільних рухів, маршу, бігу та рухів під музику. Гімназистки 4-го й 5-го класів управлялися з палицями, невеликими гирями, ходили по брусу, бігали та стрибали. Старшокласницям пропонували вправи з палицями, двох- та трьох- фунтовими гирями та кільцями. Додатково вивчали окремі елементи боротьби й фехтування [8, 101]. Взимку дівчатам радили займатися такими видами спорту як фігурне катання, хокей та лижі.

Наприкінці XIX ст. спорт перетворюється на популярне заняття, особливо серед молоді. В цей час виникає низка спортивних організацій – Київський атлетичний гурток, Київський спортивний клуб, Харківське гімнастичне товариство тощо. Активізуються також студенти

університетів, котрі змогли добитися від влади дозволу організувати спортивно-гімнастичні гуртки в Університеті св. Володимира (1905), Імператорському Новоросійському університеті (1910), Імператорському Харківському університеті (1912), де популяризувались такі види спорту як легка й важка атлетика, фехтування, гімнастика, боротьба, футбол, хокей та зимові.

До занять спортом активно залучаються жінки. Розвитку жіночого спортивного руху сприяє поява нових канонів краси, адже на зміну слабкій, кволій та блідій жінці приходить енергійна й вольова красуня, яка на рівних намагається конкурувати з чоловіками в тому числі й у спортивній сфері. Жінки активно займались лаун-тенісом, легкою атлетикою, фехтуванням, плаванням, фігурним катанням, кінним спортом і навіть повітроплаванням.

У великих містах Російської імперії створюються лаун-теніс клуби, а Всеросійським союзом лаун-теніс клубів регулярно проводились змагання до участі в яких допускались жінки в одиночному розряді та змішаних парах. Найбільших успіхів досягли представниці московських лаун-теніс клубів [4].

Широкої популярності серед жінок набувають водні види спорту. У великих українських містах – Києві, Харкові. Миколаєві, Чернігові та Севастополі створюються плавальні клуби, відкриваються басейни [13]. В 1913 р. організовано жіночі курси з плавання.

Після вдалого виступу на лондонській Олімпіаді 1908 р. російського фігуриста з Санкт-Петербургу М. Паніна-Коломенкіна, все більше жінок починають професійно займатися фігурним катанням. На той час значних результатів на спортивній арені досягли вихованки М. Паніна-Коломенкіна К. Цезар та Л. Попова [4]. В Україні даний вид спорту активно починає розвиватись у радянський період.

Справжніх успіхів українські спортсменки досягли в легкій атлетиці та фехтуванні. На Першій Російській Олімпіаді 1913 р., яка проходила в Києві, вперше спортсменки Російської імперії отримали право взяти участь у змаганнях такого рівня. Жінки змагались у семи видах програми, а саме: в бігу на 60 та 100 м; в естафеті 4×100 м, штовханні ядра, стрибках у висоту та довжину з розбігу та з місця.

Володаркою семи медалей (5 золотих та 2 срібних) стала киянка Н. Попова. Вона перемогла в бігу на дистанціях 60 та 100 м., стрибках у довжину з розбігу та стрибках у висоту [7, 6]. При цьому, на стометровій дистанції українська спортсменка встановила всеросійський рекорд. Ще одну срібну нагороду Н. Попова виборола у змаганні з фехтування [6, 4].

Шість олімпійських нагород (3 золоті й 3 срібні медалі) завоювала ще одна киянка Раткова. Спортсменка виграла першість із фехтування, стрибків у довжину з місця та в штовханні ядра [7, 6; 6, 4]. Переможцем в естафетному бігу на 400 м стала жіноча команда київського товариства «Сокіл».

Хід змагань висвітлювався в тогочасній російській пресі. На сторінках київських видань «Краса та сила», «Киянин», «Київська думка» розміщується інформація про успіхи спортсменів. Із захопленням українські журналісти розповідають про досягнення жінок-спортсменів, на відміну від своїх московських колег. Тогочасна газета «Новий час» так прокоментувала участь жінок у олімпійських змаганнях: «Шкода корову, яку київський богатир Тевс вбив наповал, наїхавши на неї мотоциклеткою. Шкода пані Попову, котра побила рекорд в жіночих стрибках. Хоча побити рекорд все ж краще, ніж побити корову, але нам здається, що Перша Російська олімпіада завдяки цим стрибкам набула відтінку дещо кумедного. Чому це російські жінки так розстрибались? У всі часи стрибаюча жінка була б визнана непристойною. Не думаємо, що жіночий спорт прижився в Росії» [5, 204]. Це доводить, що частина російської спільноти продовжує не сприймати жінку як повноправного члена суспільства, залишаючи за нею роль покірної дружини та матері. Обмежені фізичні навантаження мають укріплювати здоров’я представниць слабкої статі виключно для продовження роду.

В 1914 р. у Ризі проходила Друга Російська олімпіада, до участі в якій допускались і жінки, члени спортивних та гімнастичних товариств. Відомо, що жінки долучились до змагань із плавання, де виступали виключно представниці Першого Балтійського товариства з плавання [2, 8]. Нажаль, нам не вдалось віднайти дані про участь українських спортсменок у цих іграх.

Взагалі, інтеграція жінок у міжнародний спортивний рух проходила дуже складно. Аж до 1924 р. жінки змагались за рамками офіційної програми Олімпійських ігор, а перелік доступних для жінок видів спорту постійно коригувався не в кращий бік. По справжньому, на міжнародну олімпійську арену українські спортсменки вийшли лише в 1952 р.

Висновки. Отже, процес інтеграції жінок у міжнародний спортивно-фізкультурний рух був повільним і складним. В першій половині XIX ст. тогочасне суспільство взагалі намагалось обмежити фізичну активність жінок, оскільки вона шкідлива для жіночого організму. Квола та бліда панянка вважалась еталоном краси. Ситуація почала змінюватись у другій половині XIX ст. із моменту організації системи жіночої освіти в Російській імперії та запровадженням гімнастики і танців як навчальної дисципліни. Проте, спроби жінок брати участь у професійних спортивних змаганнях не рідко засуджувались. Навіть успіхи на міжнародних змаганнях на початку XX ст. не дозволяли представницям слабкої статі повноправно виступати на олімпійській арені.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бехтер А. Гимнастика в теории и на практике / А. Бехтер // Женское образование, педагогический листок для родителей, наставниц и наставников. – Спб., 1889. – № 10 (декабрь).

2. Бубка С., Булатова М. Вторая Российская Олимпиада – Рига – 1914 / С. Бубка, М. Булатова // Наука в Олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 4–10.

3. Институты благородных девиц в мемуарах воспитанниц / Сост. Г. Мартынов. – М., 2013. – 234 с.

4. Мягкова С. Н. Физическое воспитание и спортивная деятельность женщин на рубеже XIX-XX вв. (по материалам педагогической и спортивной периодики) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002n6/p6-13.htm.

5. Новоскольцев В. А. Пылающая эстафета / В. А. Новоскольцев. – М., 1979. – 303 с.

6. Первая Российская Олимпиада // Киевлянин. – 1913. – № 231.

7. Первая Российская Олимпиада // Киевлянин. – 1913. – № 233.

8. Португалов А. В. Толковые программы и правила женских гимназий / А. В. Португалов. – К., 1916. – 128 с.

9. Родевич М. Сборник действующих постановлений и распоряжений по женским гимназиям и прогимназиям Министерства народного просвещения с последовавшими с 1870 года изменениями и дополнениями / М. Родевич. – Спб., 1884. – 345 с.

10. Сборник постановлений по Министерству Народного Просвещения: Царствование императора Александра II. – Спб., 1871. – Т. IV.

11. Черепнин Н. П. Императорское воспитательное общество благородных девиц: исторический очерк (1764–1914) / Н. П. Черепнин. – Петроград, 1915. – Т. 3. – 772 с.

12. Шапиро Б. Л. Поло-ролевые стереотипы и спорт в контексте культуры конца XIX – середины XX вв. / Б. Л. Шапиро [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://sociosphera.com/publication/conference/2014/287/pololorolevye_stereotipy_i_sport_v_kontekste_kultury_konca_xix_serediny_xx_vv/.

13. Яблонська А. М. Історичні аспекти розвитку плавання в Україні / А. М. Яблонська [Електронний ресурс]. – Режим доступу: eprints.zu.edu.ua/.

Наукове видання

Фізична культура, спорт та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 3 (22)

Травень 2017

Головний редактор – В.М. Костюкевич

На 1-й сторінці обкладинки:

Юлія Чехівська – студентка ОКР «Спеціаліст» факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, чемпіонка України з легкої атлетики, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.

Вадим Адамчук – аспірант ВДПУ ім. М. Коцюбинського, учасник Перших юнацьких Олімпійських ігор, чемпіон України з легкої атлетики, майстер спорту України з легкої атлетики.

На останній сторінці обкладинки:

Ілля Поліщук – студент 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, бронзовий призер чемпіонату України з волейболу, майстер спорту України з волейболу.

Олена Осьмирко – студентка 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, чемпіонка Європи з ушу, майстер спорту України з ушу.

Світлана Богач – студентка 3-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, срібна призерка чемпіонату Європи з самбо, майстер спорту України з самбо.

Роман Кокошко – студент 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, бронзовий призер Кубку Європи з легкої атлетики, майстер спорту України з легкої атлетики.

Адреса редакційної колегії:
21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна
Тел.: (0432) 26-52-40
Факс: (0432) 27-57-48

Рекомендовано до друку 26.04.2017; 28.04.2017
Формат 60x84/8. Ум. друк. арк.27,5
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк різографічний.
Наклад 300 прим. Замовлення №