

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 14

Вінниця – 2012

УДК 769.011.3-796.015-045

ISSN 2071-5285

ББК 75.116

Ф-50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць– Випуск 14.
– Вінниця, 2012. – 384 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор педагогічних наук, професор О. С. Куц.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р. Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Белканія Г. С.	доктор медичних наук, професор
Драчук А. І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Козлова К. П.	кандидат педагогічних наук, професор
Костюкевич В. М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Сметанський М. І.	доктор педагогічних наук, професор
Сущенко Л. П.	доктор педагогічних наук, професор
Фурман Ю. М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А. В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В. І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 2 від 08.09.2012 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання
у галузі фізичного виховання і спорту:
*постанова президії ВАК України
від 10.02.2010 р. №1-05/1***

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

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

ЗМІСТ

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

<i>Базилевич Наталія</i> Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів під впливом занять легкою атлетикою.....	9
<i>Богуславська Вікторія</i> Вплив різних режимів тренувань з веслування на результативність змагальної діяльності та фізичну підготовленість 15-16 річних спортсменів.....	14
<i>Глущенко Наталія</i> Особливості адаптації рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку до плавання в процесі кондиційного тренування.....	19
<i>Горбенко Микола, Коханець Петро</i> Особливості фізичної підготовленості спортсменів для реалізації різних тактичних завдань у футзалі.....	24
<i>Гусаревич Олександр</i> Біомеханічні ергогенні засоби в системі підготовки спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу	29
<i>Долбишева Ніна</i> Українські спортсмени-призери всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту	34
<i>Зубаль Майя, Скавронський Олександр</i> Розвиток основних компонентів спеціальної спрямованості у багаторічній підготовці боксерів	41
<i>Коробейнікова Леся, Коробейніков Георгій, Заповітряна Олена</i> Вікові особливості психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації в умовах психоемоційних навантажень.....	50
<i>Корольчук Анатолій</i> Підвищення адаптивних можливостей студентів шляхом застосування бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення.....	56
<i>Костюкевич Виктор</i> Структура технико-тактической деятельности хоккеистов на траве разных игровых амплуа.....	61

<i>Криворученко Олена, Вдовенко Наталія, Самоленко Тетяна</i> Поточний біохімічний контроль в системі підготовки спортсменів високого класу, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції.....	72
<i>Кутек Тамара</i> Вдосконалення структури рухових дій спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту з розбігу.....	77
<i>Ніколаєнко Валерій, Чопілко Тарас</i> Рухова діяльність і функціональні можливості елітних футбольних арбітрів Європи.....	82
<i>Перепелиця Максим, Вознюк Тетяна</i> Групові тактичні взаємодії провідних юнацьких команд Європи з хокею на траві у фазі володіння м'ячем.....	86
<i>Пітин Мар'ян, Стецькович Наталя, Задорожна Ольга</i> Модель ігрового засобу формування знань із олімпійської освіти у теоретичній підготовці стрільців з лука на ранніх етапах підготовки.....	92
<i>Плетенецька Анна</i> Специфіка змагальної діяльності спортсменів, що спеціалізуються в швидкісному бігу на роликових ковзанах.....	99
<i>Прус Олена</i> Характеристика систем національного рейтингу в бадмінтоні в країнах світу.....	104
<i>Саєнко Володимир, Гетьманський Сергій</i> Порівняння показників спеціальної ударної витривалості каратистів легкої та важкої вагової категорії.....	109
<i>Саєнко Володимир, Клименко Євген</i> Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу.....	116
<i>Ткаченко Володимир</i> Визначення оптимальної посадки велосипедистів для гонки з роздільним стартом.....	122
<i>Холодова Ольга, Савенков Володимир</i> Варіанти зміни швидкості бігу на дистанціях 500, 1000 і 1500 м найсильнішими спортсменами світу, які спеціалізуються в шорт-треку.....	128
<i>Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Зуєва Тетяна</i> Часові параметри рухів, як прогностичні психомоторні критерії спортивного відбору.....	133

Шаповал Євгенія	
Оцінка загальної фізичної і спеціальної підготовки дівчат 11 – 14 років у міні-футболі.....	139

Щепотіна Наталя

Дослідження методів оцінки змагальної діяльності волейболістів.....	145

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення

Андрєєва Олена, Лазарєва Олена

Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності.....	150

Анікеєнко Лариса

Особливості психофізіологічних станів студентів, які займаються на навчальних відділеннях баскетболу та волейболу в нтуу «КП».....	156

Бутов Руслан

Система комплексної реабілітації слабозорих дітей шкільного віку	161

Вихляєв Юрій

Нормативно-правове забезпечення роботи кафедр фізичного виховання зі секційною формою навчального процесу	167

Волошин Олена

Формування здоров'язберезувальних мотивацій до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку	173

Герасименко С.Ю.

Обґрунтування методики використання стретчингу у фізичному вихованні студентів ВНЗ	178

Дух Тетяна, Боднар Іванна, Войтович Ірина

Рівень соматичного здоров'я і теоретико-методичної підготовленості студентської молоді та шляхи їх покращення у процесі фізичного виховання.....	182

Ісаченко Марія

Визначення мотивів навчання студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.....	192

Козлов Павло

Особливості фізичної активності юнаків та дівчат шкільного віку.....	199

Кондрацька Галина, Чепелюк Анна Розвиток комунікативної культури студентів - майбутніх фахівців з фізичного виховання.....	204
Костюкевич Виктор Определение максимального потребления кислорода у спортсменов высокой квалификации в полевых условиях тренировочного процесса	214
Коханець Петро, Горбенко Микола Оцінка функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів-футзалістів ВНЗ 1-4 курсів.....	222
Леонова Валентина Разработка критериев педагогического контроля и методика его применения в процессе занятий по художественной гимнастике	225
Максимук Ольга, Врублевский Евгений Основные закономерности двигательной активности и оптимизации двигательного режима у женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой.....	229
Мацейко Ірина, Борейко Тетяна Динаміка показників довільної уваги дітей молодшого та середнього шкільного віку.....	233
Блещунова Катерина, Мироненко Олександра Вплив оздоровчих занять з аквааеробіки на стан жінок у до- та післяродовому періодах.....	237
Пальчук М.Б. Динаміка показників рівня фізичного здоров'я школярів в умовах переходу з середньої у старшу школу.....	243
Панчук Галина Оцінка фізичної підготовленості дітей 10 років, що проживають в міській і сільській місцевості.....	249
Переверзева Світлана, Андріанов Вадим, Дроннікова Тетяна Місце спорту у житті сучасної молоді.....	255
Присяжнюк Дмитро, Данчук Петро, Дідик Тетяна Маловідомі сторінки вітчизняної легкої атлетики	259
Сергієнко Володимир Показники розвитку швидкісної сили студентської молоді	265
Совик Лариса, Сізова Вероніка Оцінка стану здоров'я учнів середніх класів.....	270

<i>Титаренко Світлана, Бабачук Юлія, Нестеренко Олена</i>	
Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухової діяльності.....	277
<i>Толчєва Ганна</i>	
Загальні особливості індійської оздоровчої системи йоги.....	281
<i>Чепелюк Анна, Федорищак Роман</i>	
Роль фізичних якостей у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання.....	286
<i>Хлус Наталія</i>	
Соціально-педагогічна характеристика спортивно-рухової активності студенток 1-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.....	290
<i>Хоменко Павло</i>	
Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в системі природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури.....	293
<i>Хуртенко Оксана</i>	
Розвиток спритності у старшокласників на уроках фізичної культури.....	299
<i>Цись Дмитро , Куц Олександр</i>	
Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей.....	306
<i>Школа Олена</i>	
Фітнес як засіб фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я студенток вищих навчальних закладів.....	312
<i>Школа Олена, Новік Оксана</i>	
Умови впровадження спеціальної програми фізичних вправ з футболу на уроках фізичної культури в середніх класах.....	318
<i>Юденюк В.М., Самусь А.І., Гавриленко І.В.</i>	
Формування позитивної мотивації у юних спортсменів до занять настільним тенісом.....	325

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

<i>Безпалова Наталія</i>	
Зміни антропометричних та функціональних показників у юнаків з переважанням симпатотонічного типу функціональної активності автономної нервової системи після року занять фізичними вправами.....	332

<i>Вербовий Васиь</i> Досвід вдосконалення психофізичної підготовки працівників поліції у країнах світу.....	337
<i>Воронін Денис, Островський Мар'ян, Свищ Ярослав</i> Фізична реабілітація при хронічній ішемії мозку.....	344
<i>Довгань Олена</i> Стан мінеральної щільності кісткової тканини під впливом фізичних навантажень в залежності від переважання типу автономної нервової системи.....	349
<i>Кушнір Василь, Фотуйма Олександр</i> Морфофункціональні показники дітей молодшого шкільного віку.....	353
<i>Матрошилін Олексій, Алексєєв Олександр</i> Застосування плазмаферезу в комплексній санаторно-курортній реабілітації хворих хронічним гепатитом.....	360
<i>Мірошніченко В'ячеслав</i> Особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної та дихальної систем студенток 17-19 років на фізичні навантаження різного спрямування.....	365
<i>Міщук Діана</i> Особливості нейродинамічних станів волейболістів-нападаючих різних амплуа.....	370
<i>Романна Руденко</i> Ефективність впливу відновного масажу на спеціальну працездатність кваліфікованих важкоатлетів.....	376
Іменний показчик	381

**ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ**

Наталія Базилевич

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені
Григорія Сковороди»*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Науковці визначили, що в генетичній програмі кожної людини зазначений запас міцності. Проте лікарі, фізіологи, педагоги висловлюють серйозне занепокоєння станом підростаючого покоління. Адже відомо, що за період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується в чотири рази. Особливо велике занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я учнів молодших класів. За даними НАН України абсолютно здорових учнів початкових класів на сьогодні лише 5% (Л.І. Бардіян, Б.В. Саргін, В.С. Язловецький).

У Державній національній програмі "Освіта" (Україна ХХІ ст.), національній програмі "Діти України" передбачаються систематичні заняття дітей фізичними вправами в режимі навчального дня, удосконалюються позаурочні та позашкільні форми роботи з фізичної культури. Але не все ще вдається на цьому шляху. На жаль, сучасна початкова школа не забезпечує необхідного і достатнього рухового режиму своїм вихованцям.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [1, 5].

Тому не випадково різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження Л.В. Волков (1998, 2002), О.Д. Дубогай (2001), Н.В.Москаленко (2007), Т.Ю. Круцевич (2005), О.С. Куц (1994), Б.М. Шиян (1997) та ін.

Аналіз авторських програм з фізичного виховання (В.А.Капранов, Т.В. Корнєєва, Т.Ю.Круцевич, А.І.Піскунова у, О.Г.Сухарєв, Є.Н.Літвінов, М.Я.Віленський, Б.У.Туркунов, В.Н.Шаулін, В.У.Лях, Г.Б.Мейксон, П.У.Лазурок, В.Г.Большаков та ін.) показав, що серед засобів, рекомендованих для школярів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших вправ, зокрема легкоатлетичних. Проте засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання.

Формують базу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, поза як не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

Мета дослідження. Проаналізувати динаміку фізичної підготовленості молодших школярів під впливом занять легкою атлетикою.

Результати дослідження. Вік 6 – 7 років є критичним періодом в житті дитини, в якому закінчується становлення більшості фізіологічних функцій [1, 5], в результаті чого дитина володіє достатніми фізичними даними для навчання в школі. Проте це є “стресом” для дитини, тому що відбувається зміна режиму його життя, що не може не відбитися на його здоров’ї. В той же час цей період є найбільш сприятливим для закладання практично всіх фізичних якостей. Продовжується подальший розвиток та удосконалення рухів, дитина оволодіває все більш складними руховими актами. В цьому віці діти легко виконують рухи з участю великих м’язових груп і з великою амплітудою, однак відчувають важкість при виконанні точних та з малою амплітудою рухів [1, 5].

Розвиток рухових якостей займає важливе місце у фізичному вихованні школярів. Багаточисельні результати наукових досліджень свідчать про те, що розвиток рухових якостей відбувається гетерохронно. Якщо цілеспрямовано впливати на рухові якості в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди. Тому важливо знати активний розвиток яких рухових здібностей відбувається у молодшому шкільному віці [1, 2, 5].

Найкращим періодом розвитку прудкості є вік від 7-8 до 14-15 років. Швидкість поодиноких рухів при скороченні різних м’язових груп від 4-5 до 13-14 років значно зростає, наближуючись до величин дорослого. Максимальна довільна частота рухів з віком збільшується від 7 до 16 років. З 8-9 років відбувається приріст швидкості рухів в бігові та плаванні [1,3].

Провідне місце у комплексі основних рухових якостей належить силі. Дослідження Хрипкової А.Г. (1990) свідчать, що діти 7-11 років мають низькі показники м’язової сили. Силкові і, особливо, статичні зусилля викликають у них швидку втому. Починати розвиток силових здібностей необхідно вже в молодшому шкільному віці, оскільки силова підготовленість є основою для розвитку швидкості і витривалості, а головне - сприяють формуванню правильної постави [4].

У дітей з 6-7 до 9-11 років особливо швидко збільшується відносна сила м’язів. За даними досліджень багатьох вчених цей показник у них наближається до результатів 20-30 річних людей [2, 4, 5].

У педагогічних дослідженнях провідних науковців виявлений значний приріст результатів в циклічних рухах помірної інтенсивності в період від 7 до 12-13 років. Фізичні навантаження помірної інтенсивності, спрямовані на розвиток витривалості, є оптимальними для дитячого організму, так як виконання роботи відбувається при найкращому співвідношенні між надходженням кисню в легені, транспортом його кров’ю і споживанням тканинами. Спеціальними дослідженнями доведено, що можна досягнути суттєвого підвищення витривалості дітей при використанні рівномірного

тривалого бігу невисокої інтенсивності в комплексі з рухливими іграми [2, 3, 5].

Молодший шкільний вік характеризується високими темпами розвитку спритності. Ще у дошкільному віці діти успішно оволодівають елементами таких складних дій, як плавання, їзда на велосипеді тощо.

Таким чином, вивчення особливостей розвитку рухових якостей дітей 7-10 років свідчить про те, що даний вік є найкращим періодом для їх удосконалення.

М.Г.Озолін, В.І.Воронкін, Ю.П.Примаков, О.Ф.Артюшенко вважають, що заняття легкоатлетичними вправами з учнями молодших класів загалом повинні організовуватися і проводитися аналогічно, як і зі старшими школярами, однак з урахуванням певних особливостей. Вони полягають у зменшенні тривалості занять і фізичних навантажень. Враховуючи готовність дітей молодшого шкільного віку до оволодіння складно координаційними рухами, необхідно особливу увагу при навчанні приділяти формуванню найбільш раціональної техніки. При цьому необхідно широко використовувати рухливі ігри та елементи змагань для формування позитивного емоційного стану та інтересу до виконання фізичних вправ [1].

У основу експериментальної методики покладено комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей. Всі уроки фізичної культури розбивалися на окремі тематичні блоки, що дозволяло послідовно, концентровано засвоювати певні рухові дії та систематично повторювати вивчені раніше. Для вирішенні освітніх завдань розвитку фізичних якостей широко використовувався змагальний метод на доступному рівні.

В експериментальних класах уроки фізичної культури були побудовані так, щоб вони забезпечували всебічний гармонійний розвиток особистості кожного школяра, стали невід'ємною частиною морального і розумового виховання.

Враховуючи психологічні особливості учнів даного віку, широко використовували рухливі ігри, які вимагають швидкісно-силових напружень. Також використовували комплексний метод розвитку фізичних здібностей і вивчення техніки легкоатлетичних вправ.

Під час вивчення техніки спортивної ходьби широко використовували різноманітні танцювальні кроки, навчали зберігати рівновагу під час ходьби, застосовували пересування на гімнастичній лаві, низькій колоді. Для підвищення емоційного стану під час навчання першокласників вносили ігрові елементи, міняли напрямок і темп ходьби, пов'язували ходьбу з іншими руховими діями – лазінням, підскоками тощо.

При вивченні техніки стрибків опановували техніку стрибків на одній і двох ногах на місці; з просуванням, з поворотами; у довжину з місця, а потім з розбігу. Для успішного опанування технікою метання малого м'яча використовували багаторазові кидки волейбольного, гандбольного, баскетбольного і набивного (1 кг) м'ячів з різних вихідних положень.

При навчанні техніки бігу формували вміння розрізняти просторові і часові параметри рухів, зберігати правильну поставу. Оволодівши навичкою бігу в колоні по одному поступово ускладнювали умови виконання бігових вправ. Для цього

використовували: біг змійкою (оббігаючи прапорці), набивні м'ячі тощо; пробігання по гімнастичній лаві; біг із зміною напрямку і темпу руху слідом за вчителем (біг по колу, протиходом, по спіралі) та ін.

Над удосконаленням фізичних вправ, що вивчаються на уроці, а також для розвитку необхідних рухових якостей, учні самотійно працювали в домашніх умовах під керівництвом батьків. Виконання домашніх завдань з фізичної культури передбачено програмою, де подано орієнтовані вправи [1, 2, 5]. Для того, щоб молодші школярі успішно розв'язали завдання з фізичного виховання, в експериментальних класах ми використовували індивідуальні, зорієнтовані на рівень фізичного розвитку дитини, домашні завдання.

Заняття фізичними вправами приносило найбільшу користь, якщо їх дозування було оптимальним, тобто відповідало віку, статі, стану здоров'я, рівню загального психофізичного розвитку. Дуже мале навантаження, як правило, не сприяло розширенню функціональних можливостей, вихованню основних рухових здібностей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності рухів. З іншого боку, дуже велике навантаження призводило до перенапруження дитячого організму і могло зашкодити його здоров'ю.

Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості учнів 1 - 4-х класів експериментальної і контрольної груп, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів у діапазоні від $P < 0,05$ до 0,001 в залежності від тестової вправи (табл. 1).

Отже, результати випробувань фізичної підготовленості обґрунтовують можливість проведення уроків фізичної культури в молодших класах з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики.

Таким чином, кількісний аналіз результатів випробувань фізичної підготовленості показав, що в розвитку фізичних якостей першокласників ЕГ відбулися позитивні зміни. Якщо на початку експерименту групи були однорідними і практично нічим не відрізнялися, то в кінці експерименту за показниками фізичної підготовленості хлопці ЕГ випереджали своїх однолітків з КГ в тестах, які вимагають прояву швидкості, спритності і швидкісно-силових якостей. У дівчат ЕГ спостерігались аналогічні відмінності, за винятком результату в тесті на спритність.

Висновки. Засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку фізичних якостей дитини. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні та не вимагають особливих умов і дорогого обладнання.

Аналіз динаміки розвитку фізичних здібностей молодших школярів під впливом занять легкою атлетикою виявив статистично значимі зрушення ($P < 0,05$) у розвитку фізичних якостей першокласників експериментальної групи. Найбільші зрушення відбулися в розвитку спритності, швидкості та швидкісно-силових можливостей – 16,54% і 20,37%, відповідно.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на дослідження впливу занять легкою атлетикою на комплексний розвиток особистості молодших школярів у процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арєф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В.Г. Арєф'єв. – К.: Вежа, 1999. – 256 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. / О.Ф.Артюшенко, А.І.Стеценко. – Черкаси: вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424с.
3. Борейко М.М. Нормування навантаження на уроках фізичної культури з першокласниками з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / М.М. Борейко // Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2002. – №3. – С.45-52.
4. Дробин Б.А. Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики / Б.А. Дробин // Физическая культура в школе. –№ 7. – 1990. – С.14-17.
5. Дубогай О.Д. Моніторинг оздоровчо-виховного процесу молодших школярів / О.Д. Дубогай // Матеріали ІV Міжнарод. конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. - 2000. – С. 365.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Наталія Базилевич

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія
Сковороди»*

В статті проаналізовані результати проведеного дослідження з молодшими школярами. Доведено позитивний вплив засобів легкої атлетики на динаміку фізичної підготовленості учнів початкових класів.

Доповнено методику застосування легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури новими акцентами, зважаючи на вік та особистий рівень фізичного розвитку дитини.

Ключові слова: молодші школярі, легкоатлетичні вправи, фізична підготовленість, рухові здібності.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Наталья Базилевич

*ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени
Григория Сковороды»*

В статье проанализированы результаты проведенного исследования с младшими школьниками. Доказано положительное влияние средств легкой атлетики на динамику физической подготовленности учеников начальной школы. Дополнено методику применения легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры новыми акцентами, учитывая возраст и уровень физического развития ребенка.

Ключевые слова: младшие школьники, легкоатлетические упражнения, физическая подготовленность, двигательные способности.

**DYNAMICS OF PHYSICAL YOUNGER PUPILS UNDER THE INFLUENCE OF CLASSES
ATHLETICS**

Natalia Bazylevych

SHEE "Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named Hryhoriya Skovorody"

In this article analyse a result a lead an envestigation of the younger schoolchildren. A prove a posytiviti use the way field and track events of the dynamic physical prepare a children of primary school. Supplement a methodic use a field and track events exercises on the lesson a physical culture a new accents a draw attention on the age and personal way a physical development a child.

Key words: younger schoolchildren, a field and track events exercises, physical prepare, way ability.

**ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ 15-16 РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Вікторія Богуславська

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського.

Постановка проблеми. Аналіз і узагальнення науково методичної літератури свідчить про те, що підчас роботи з юними веслувальниками недостатньо приділяється уваги дозуванню фізичних навантажень в залежності від функціональної та фізичної підготовленості спортсменів. Актуальність даного дослідження зумовлена також тим, що в науковій літературі не існує єдиної думки щодо можливостей застосування різних режимів тренувань для вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки. Крім того, враховуючи, що етап попередньої базової підготовки веслувальників співпадає з пубертатним періодом онтогенезу [8, 9], який характеризується прискореним розвитком функціональних можливостей, необхідно було визначити імовірність зростання фізичної підготовленості веслувальників, не за рахунок тренувань, а за рахунок вікового фактору. Тому нами реєструвалися досліджувані показники фізичної підготовленості не лише у підлітків-веслувальників, а й у підлітків-неспортсменів, віднесених до основної медичної групи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомості спеціальної науково-методичної літератури з теми нашого дослідження свідчать про те, що процес підготовки спортсменів у веслувальні на байдарках і каное спрямований на формування таких фізичних якостей як витривалість, швидкість, сила, гнучкість, координація рухів (спритність), що знаходяться у тісному взаємозв'язку одна з одною. Як відомо, розвиток однієї якості відображається на розвитку іншої [2, 3, 5, 6]. Провідною якістю в структурі фізичної підготовленості веслувальників виступає витривалість, яка залежить від ефективності механізмів енергозабезпечення м'язової роботи та функціональних можливостей кардіореспіраторної системи [1, 2, 5, 6].

На етапі попередньої базової підготовки вдосконалення фізичної і функціональної підготовленості веслувальників відбувається на фоні інтенсивної вікової перебудови організму, що необхідно враховувати підчас організації навчально-тренувальних занять [1, 6].

За даними багатьох авторів застосування на етапі попередньої базової підготовки навантажень, які не відповідають фізичним та функціональним можливостям організму спортсменів, може негативно вплинути не лише на динаміку спортивних результатів, але й викликати порушення стану здоров'я [4, 7, 10].

З огляду на вищевикладене, **мета нашого дослідження** полягала у розробці програм тренувальних занять з використанням різних режимів енергозабезпечення роботи для цілеспрямованого вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Для реалізації мети дослідження було окреслено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукові відомості щодо можливостей вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань.

2. Розробити тренувальні програми аеробного та анаеробного спрямування для цілеспрямованого вдосконалення фізичної підготовленості 15-16 річних веслувальників чоловічої статі у підготовчому періоді річного макроциклу.

3. Встановити особливості впливу різних режимів тренувань за розробленими програмами на результативність змагальної діяльності та фізичну підготовленість 15-16 річних веслувальників на етапі попередньої базової підготовки у підготовчий період річного макроциклу.

4. З метою встановлення імовірності зростання рівня фізичної підготовленості не за рахунок тренувань, а за рахунок прискорення морфо-функціональних змін, дослідити динаміку функціональної підготовленості підлітків-неспортсменів протягом 16 тижнів.

У роботі застосовувались наступні **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методика визначення внутрішньої сторони навантажень;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Показано вплив тренувань за розробленими програмами на результати подолання змагальних дистанцій з веслування на байдарках (1000, 500 і 200 м) та на фізичну підготовленість, яка визначалась за результатами контрольних вправ (тестів), а саме: швидкості (біг на 60 м), загальної витривалості (біг на 1500 м), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), спритності (човниковий біг 4×9 м) швидкісно-силової витривалості (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв), силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Результати проведених досліджень засвідчили, що тренування в аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи (при інтенсивності веслування 60 % VO_{2max}), незважаючи на великі енерговитрати, виявились недостатньо ефективними щодо впливу на фізичну

підготовленість хлопців-веслувальників та на результати подолання змагальних дистанцій.

Шістнадцятитижневі заняття у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної варіативної вправи (при інтенсивності веслування на відрізках 70 % $\text{VO}_{2\text{max}}$, а між відрізками – 50 % $\text{VO}_{2\text{max}}$) сприяли зростанню спортивних результатів з веслування. Зокрема, на дистанції 1000 м швидкість зросла на 3,28 % ($p < 0,01$), на дистанції 500 м – на 3,04 % ($p < 0,05$), на дистанції – 200 м на 3,01 % ($p < 0,05$). Водночас, тренування у даному режимі сприяли вірогідному підвищенню у хлопців загальної витривалості, швидкісно-силової витривалості та силової витривалості. Так, середній показник з бігу на 1500 м покращився на 3,63 % ($p < 0,05$), результат з піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв зріс на 9,43 % ($p < 0,05$), та на 14,05 % ($p < 0,01$) збільшився показник тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

У групі хлопців, які займалися у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи (з інтенсивністю роботи на відрізках 90 % $\text{VO}_{2\text{max}}$, між відрізками – близько 25 % $\text{VO}_{2\text{max}}$) вже через 8 тижнів тренувань спостерігається вірогідне покращення середнього результату з веслування на дистанції 200 м на 2,89 % ($p < 0,05$), а протягом наступних 8 тижнів тренувань за даною програмою цей показник поліпшився відносно вихідного рівня на 5,44 % ($p < 0,001$). Через 16 тижнів тренувань за цією програмою відбулося вірогідне підвищення швидкості веслування і на дистанціях 1000 та 500 м відповідно на 2,19 % ($p < 0,05$) та 3,88 % ($p < 0,05$).

Водночас, тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи вірогідно підвищили рівень розвитку більшості фізичних якостей. Так, через 8 тижнів тренувань за даною програмою середній результат швидкісно-силової витривалості, який визначався за тестом піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, вірогідно зріс відносно вихідного рівня на 8,56 % ($p < 0,05$), а за наступні 8 тижнів тренувань цей результат підвищився відносно вихідного рівня на 15,52 % ($p < 0,001$). Через 16 тижнів від початку занять відбулося вірогідне зростання швидкості за результатом з бігу на 60 м (на 3,87 %, $p < 0,01$), загальної витривалості за результатом з бігу на 1500 м на (3,53 %, $p < 0,05$), вибухової сили за результатом стрибка у довжину з місця (на 2,54 %, $p < 0,05$), силової витривалості за результатом згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на 18,61 %, $p < 0,05$) та спритності за результатом човникового бігу 4×9 м (на 2,76 %, $p < 0,05$).

Тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної стандартизованої вправи (з інтенсивністю веслування на відрізках 85% $\text{VO}_{2\text{max}}$, між відрізками – близько 25 % $\text{VO}_{2\text{max}}$) зі значною стимуляцією анаеробних (лактатних) процесів, найкраще вплинули на результати подолання змагальних дистанцій з веслування. Зокрема, вже через 8 тижнів від початку тренувань вірогідно покращились результати подолання дистанцій: 1000 м – на 1,79 % ($p < 0,05$), 500 м – на 3,52 % ($p < 0,05$) та 200 м – на 2,6 % ($p < 0,05$). Через 16 тижнів від початку занять

за даною програмою швидкість веслування на дистанції 1000 м підвищилась на 3,13 % ($p < 0,001$), на дистанції 500 м – на 5,22 % ($p < 0,001$), на дистанції 200 м – на 4,77 % ($p < 0,001$). Слід відзначити, що такі тренування значно вплинули на рівень розвитку деяких фізичних якостей у хлопців. Так, через 8 тижнів від початку тренувань вірогідно зросли середні величини швидкісно-силової витривалості за результатом піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв (на 7,14 %, $p < 0,05$) та силової витривалості за результатом згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на 10,98 %, $p < 0,05$). Через 16 тижнів тренувань вищенаведені величини зросли відносно вихідного рівня відповідно на 12,76 % ($p < 0,001$) та 20,73 % ($p < 0,001$). Водночас після закінчення шістнадцяти тижнів тренувань у даному режимі середній результат з бігу на 1500 м, за яким визначалась загальна витривалість, зріс відносно вихідного рівня на 4,02 % ($p < 0,01$).

Незважаючи на прискорений розвиток організму, який відбувається у підлітковому віці, вірогідних змін показників фізичної підготовленості за період, який відповідав загально-підготовчому періоду тренувань з веслування, у підлітків-неспортсменів не виявлено.

ВИСНОВКИ

Отже, результати пошукових досліджень свідчать про те, що тренування в аеробному режимі енергозабезпечення (при інтенсивності веслування 60 % $\text{VO}_{2\text{max}}$) для хлопців виявились малоефективними. Разом з тим, тренування у змішаному режимі, зі стимуляцією анаеробних (лактатних) процесів, енергозабезпечення виявились більш ефективними щодо покращення фізичної підготовленості та результатів у змагальних вправах для підлітків чоловічої статі.

У підлітків-неспортсменів (15-16 років) протягом 16 тижнів (період, який відповідав загально-підготовчому періоду тренувань у веслувальників) вірогідних змін фізичної підготовленості пов'язаних з віковим прискоренням розвитку організму не відбувається.

Перспективи подальших досліджень

Вивчення ефективності впливу різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки у веслувальників на байдарках на фізичну підготовленість розширює можливості створення нових і вдосконалення існуючих комплексних тренувальних програм, застосування яких сприятиме покращенню спортивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
2. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Богуславська Вікторія Юріївна – Київ, 2009. – 211 с.

3. Дьяченко А.Ю. Специальная выносливость квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. К.: НПФ Славутич-Дельфин. – 2004. – 338 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2004. – 480 с.
5. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко, – К.: Здоров'я, 1990. – 192 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. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – Москва: Просвещение, 1990. – 320 с.
9. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.
10. Astrand P. O. Influences of Biological Age and Selection / P. O. Astrand // Endurance in Sport. – Oxford: Blackwell Scientific Publ., 1992. – P. 135-147; 280-289.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ 15-16 РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ

Вікторія Богуславська

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Робота присвячена вивченню ефективності різних режимів тренувань з веслування на байдарках на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що у тренуваннях хлопців перевага повинна надаватись роботі у змішаному режимі зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення.

Ключові слова: тренування, режим енергозабезпечення, аеробна продуктивність, анаеробна (лактатна) продуктивність.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВОК ПО ГРЕБЛЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ 15-16 ЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ

Виктория Богуславская

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского.

Работа посвящена изучению эффективности разных режимов тренировок по гребле на байдарках на этапе предварительной базовой подготовки. Установлено, что в тренировках мальчиков преимущество должно предоставляться работе в смешанном режиме со стимуляцией анаэробных процессов энергообеспечения.

Ключевые слова: тренировка, режим энергообеспечения, аэробная производительность, анаэробная (лактатная) производительность.

**INFLUENCE OF DIFFERENT TRAINING REGIME ROWING PERFORMANCE COMPETITIVE
ACTIVITY AND PHYSICAL TRAINING 15-16 YEAR OLDS ATHLETES**

Victoria Boguslavska

Vinnitsa state pedagogical university named after Mykhailo Kotsubynskyi.

This paper studies the effectiveness of different modes of training in rowing at the stage of previous base preparation. Found that in training boys should be preferred to work in a mixed mode with stimulation of anaerobic energy processes.

Key words: training, mode of energy supply, aerobic productivity, anaerobic (lactate) productivity.

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК
ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ПЛАВАННЯ В ПРОЦЕСІ КОНДИЦІЙНОГО
ТРЕНУВАННЯ**

Наталія Глущенко

Класичний приватний університет

Постановка проблеми: Незадовільний стан та подальше погіршення рівня здоров'я жінок першого зрілого віку потребує пильного розгляду та пошуку нових шляхів реалізації питання підвищення їх фізичної та функціональної підготовленості. Необхідність корекції рівня фізичного стану жінок 30-35 років обумовила пошук нових шляхів розвитку аеробних якостей організму тих, хто займається. Одним з рішень цієї проблеми є впровадження в життя жінок першого зрілого віку занять фізичною культурою, а саме – занять кондиційним тренуванням з плаванням, які здатні якісно та без зайвого стресу на організм підвищити рівень рухової та функціональної підготовленості організму тих хто займається.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій: В сучасний час в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівню здоров'я та фізичної підготовленості громадян. Це обумовлено та підтверджено багатьма науковцями, які присвятили свої наукові праці дослідженню та покращенню рівня здоров'я молоді та людей різного віку засобами фізичної культури (Бальсевич В. К., Платонов В. Н., Шиян Б. М., Круцевіч Т. Ю., Раєвський Р. Т., Апанасенко Г. Л., та ін.). Багатьма науковими дослідженнями було підтверджено поганий стан та прогресуючий рівень погіршення здоров'я та фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку (Круцевіч Т. Ю., Верблюдов І. Б., Драчук А. І., Куц О. С., Єрмаков С. С., Козіна Н. Ж., Ізаак С. І., та ін.). Для студентів ВНЗ характерно зниження рівня загальної фізичної працездатності, аеробної продуктивності організму та зріст ступеню функціонального напруження механізмів регуляції серцево-судинної системи (Маліков М. В., Конох А. П.).

За останні роки значно зросли випадки серцево-судинних захворювань, хвороб дихальної системи, безпліддя та варикозного розширення судин, що призводить до значних протипоказань занять різними видами спорту. Внаслідок такої проблеми постає питання пошуку нових шляхів підвищення функціональної та фізичної підготовленості жінок, яке в свою чергу не можливе без застосування аеробного навантаження. Найкращою альтернативою кросам та заняттям аеробної

спрямованості у спортивних залах є плавальне навантаження, вплив якого на організм людини не можливо переоцінити Булгакова Н.Ж., Іващенко Л.Я., Фанигіна О.Ю. та ін.). Питанням впровадження в процес фізичної культури занять плаванням приділяють пильну увагу багато науковців (Викулов А.Д., Фанигіна О.Ю., Меньшуткіна Т.Г., Биков В.А., Зеленин В.С., та ін.).

Завдання дослідження:

- Проаналізувати стан здоров'я жінок першого зрілого віку.
- Провести констатуюче дослідження фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку.
- Запропонувати шляхи покращення функціональної та фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку засобами кондиційного плавання.

Методи дослідження: літературний огляд, антропометричні вимірювання, рухові тести, методи математичної статистики.

Результати дослідження:

Дослідження проводилось на базі Класичного приватного університету, Інституту здоров'я спорту та туризму. В дослідженні приймали участь 50 жінок віком 30-35 років.

Кондиційне тренування – це система засобів фізичної культури, які використовуються для досягнення та збереження потрібного рівня фізичного стану. При цьому, у якості потрібного, приймається високий рівень фізичного стану [1]. Цілком очевидно, що застосування плавального навантаження кондиційного напрямку потребує перевірки готовності й адаптації функціональної та фізичної підготовленості організму жінок першого зрілого віку. З метою перевірки попереднього стану фізичної підготовленості жінок, нами були застосовані та впроваджені у констатуючий експеримент антропометричні виміри та рухові тести.

Під час дослідженні рухової підготовленості жінок оцінювались: середня максимальна швидкість на 25м вільним стилем; еталонний час подолання дистанції 50м вільним стилем; середній час подолання 50м на дистанції 400м вільним стилем; запас швидкості; сила тяги на суші; сила тяги на воді; метраж подолання 12 хвилинного плавання (тест Купера) [2]; викрут прямих рук з палкою; нахил вперед; голеностоп тильне згинання; голеностоп тильне розгинання; іверсія голеностопу усередину; аверсія голеностопу назовні; тест оцінки техніки [3]; час подолання дистанції 400 м (сек); кількість циклів вдиху та видиху на 25м дистанції; кількість гребків на 25м дистанції. Метою проведення констатуючого дослідження була перевірка рівня рухової підготовленості жінок до плавального навантаження кондиційного напрямку. Як відомо, кондиційне тренування вимагає від тих, хто займається, певної сукупності вмінь та навичок, а також достатній рівень фізичної і функціональної підготовленості та готовності то певного навантаження [1, 2]. Основним напрямком кондиційного тренування є виховання витривалості на середніх та довгих дистанціях [1].

Рухові показники констатуючого експерименту серед жінок 30-35 років

Вимірювання та тести	Жінки (n= 50)	
	Контр. гр. n= 25	Експ. гр. .n= 25
Вік	33±2,35	33± 2,40
ДТ	166,20±5,06	166,40±3,15
МТ	67,36±4,73	67,44±4,61
Середня максим. швидкість	39,14±5,28	38,95±2,94
Еталонний час на 50м (сек.)	84,62±8,92	85,07±3,15
Середн. час на 50м на 400м	114,48±8,96	114,51±8,62
Запас швидкості	29,72±9,89	29,36±6,74
Сила тягі на суші (кг)	19,44±4,79	19,20±4,37
Сила тягі на воді (кг)	6,60±1,60	6,72±1,64
Плавання 12 хвилин метраж	280±34,84	279,60±26,75
Викрут рук (см)	79,64±12,85	79,96±12,74
Наклон стоячи вперед (см)	4,28±5,03	4,52±3,38
Голеностоп тильне згинання	16,56±4,03	17,04±2,86
Голеностоп тильне розгин.	42,40±3,14	41,88±4,12
Іверсія усередину	21,48±2,87	21,96±2,16
Аверсія назовні	10,24±1,14	10,60±1,47
Оцінка техніки	3,08±0,63	3,16±0,54
400м в/ст. (сек.)	925,84±71,70	930,06±68,96
Кіл-сть циклів дих.	12 ± 0,63	11± 0,94
Кіл-сть гребків	20 ± 0,69	20 ± 1,10

Отримані результати констатуючого експерименту дають змогу проаналізувати рівень підготовленості студентів до застосування на заняттях з фізичної культури плавального навантаження кондиційного напрямку.

Результати тесту Купера, адаптованого до плавання, свідчать про дуже поганий рівень плавальної підготовленості у жінок першого зрілого віку.. Середня оцінка техніки плавання у балах за шкалою Макаренко вказує на те, що у жінок спостерігаються істотні помилки при виконанні окремих елементів техніки або їх узгодження, просування вперед від гребків середнє за величиною, а також помітне надмірне м'язове напруження. На низькому рівні знаходяться результати перевірки фізичних якостей, а саме гнучкість, сила (сила тяги на суші та на воді), швидкість та витривалість (табл.1). Все це в свою чергу знаходить своє, так би мовити, незадовільне відображення та впливає на результати перевірки часу подолання дистанції 400м вільним стилем, кількості циклів дихання та гребкових рухів на 25 м, а також збільшує величину запасу швидкості, що вказує на низький рівень підготовленості жінок 30-35 років до кондиційного плавання.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Отримані результати констатуючого дослідження свідчать про необхідність адаптації рухової підготовленості жінок першого зрілого віку до рівня кондиційного плавального навантаження. З метою покращення функціональної та рухової підготовленості жінок доцільно приділяти увагу адаптації організму тих, хто займається плаванням на середні та довгі дистанції, як важливого механізму підвищення аеробної працездатності організму, тобто підготовки жіночого організму до якісного кондиційного тренування з плавання. При розробці тренувальної програми ми опирались на загальноприйняті принципи тренування, паралельний розвиток фізичних якостей та варіативність методів тренування.

Тренувальна програма розрахована на 24 тижні, 72 заняття та поділена на три етапи підготовки.

Таблиця 3.

Етапи підготовки	Термін застосування (тижні)	Кількість занять	Критерій готовності до належного етапу (м)	Обсяг плавання (м)
Етап попереднього тренування	4	12	50м	200-600
Етап базової підготовки	8	24	200	800-1500
Кондиційне тренування	12	36	800-1000	1500-1200

Висновки:

- Результати багатьох досліджень провідних науковців в галузі фізичного виховання та спорту свідчать про зниження рівню загальної фізичної працездатності, аеробної продуктивності організму, ріст степеню функціонального напруження механізмів регуляції серцево-судинної системи жінок першого зрілого віку, що говорить про прогресуюче погіршення стану їх здоров'я.

- Отримані результати дослідження фізичної підготовленості жінок 30-35 років свідчать про незадовільний рівень їх фізичних якостей, техніки та спеціальної підготовки, що в свою чергу потребує значної корекції та адаптації організму до кондиційного тренування з плавання.

- З метою покращення фізичної та функціональної підготовленості жінок доцільно приділяти увагу адаптації організму тих, хто займається, до плавання на середні та довгі дистанції, як важливого механізму підвищення аеробної працездатності організму, тобто підготовки до якісного кондиційного тренування з плавання. Опираючись на загальноприйняті принципи тренування, паралельний розвиток фізичних якостей та варіативність методів тренування нами була розроблена тренувальна програма, яка здатна скорегувати та адаптувати організм студентів до кондиційного плавання.

Перспективи подальших досліджень: передбачаються подальші розробки та наукове обґрунтування тренувальної програми, яка спрямована на адаптацію та корекцію функціональної та рухової підготовленості жінок першого зрілого віку до плавального навантаження кондиційного напрямку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом/ Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. — 198с.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.:Издательский центр «Академия», 2005. — 432с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фок. ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288с., ил.
4. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - N 11. - С. 51-52.
5. Гармоничное сочетание интеллектуального и физического развития как необходимое условие укрепления здоровья студентов и подготовки квалифицированных / Козина Ж.Л., Ашанин В.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2007. - N 1. - С. 152-157.
6. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов издательство Владос-Пресс 2004, 368с
7. Фаныгина О.Ю. Организация и проведение занятий оздоровительными видами плавания в учебном процессе со студентками университета: Метод. рекоменд. — К.: Науковий світ, 2003. — 19с.
8. Меньшуткина Т.Г., Непочатых М.Г., Смирнова И.Р., Кууз Р.В. Комплексный педагогический контроль за студентами во время занятий плаванием: Учебное пособие / СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. 1999. - 51 с.
9. Зеленин В.С. Привитие профессионально-педагогических умений и навыков по плаванию на факультете физической культуры / В.С. Зеленин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N 5. - С. 22-23.с.22
10. Быков В.А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток высших учебных заведений физической культуры: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Быков Василий Александрович; ВНИИФК. - М., 2003. - 343 с.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ПЛАВАННЯ В ПРОЦЕСІ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ

Наталія Глущенко

Класичний приватний університет

Заняття плаванням в процесі кондиційного тренування здатні скорегувати та покращити рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. Для застосовування кондиційного тренування з плавання серед досліджуваного контингенту необхідно вміти оцінити та адаптувати фізичний стан жінок до плавального навантаження кондиційного характеру. Питання адаптації

організму тих, хто займається, до плавання на середні та довгі дистанції, є важливим механізмом, який здатен підвищити аеробну працездатність у жінок віком 30-35 та підготувати їх до фізичних навантажень кондиційного тренування з плавання.

Ключові слова: кондиційне плавання, жінки, рухова підготовленість, адаптація, тренувальна програма

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ПЛАВАНИЮ В ПРОЦЕССЕ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Наталья Глущенко

Классический частный университет

Занятия плаванием в процессе кондиционной тренировки способны скорректировать и улучшить уровень физической подготовленности женщин первого зрелого возраста. Для применения кондиционной тренировки по плаванию с исследуемым контингентом необходимо уметь оценить и адаптировать физическое состояние женщин к плавательной нагрузке кондиционного характера. Вопрос адаптации организма, занимающихся плаванием на средние и длинные дистанции является важным механизмом, повышающим аэробную работоспособность у женщин 30-35 лет и подготовить их к физическим нагрузкам кондиционной тренировки по плаванию.

Ключевые слова: кондиционное плавание, женщины, двигательная подготовленность, адаптация, тренировочная программа.

PECULIARITIES OF ADAPTATION LEVELS OF PHYSICAL CONDITION FIRST MATURE AGE WOMEN TO SWIMMING DURING CONDITIONING TRAININGS

Natalia Glushchenko

Classic Private University

Conditioning swimming can amend and improve level of motorial and functional training of women (first age adult). To use conditioning swimming in physical training it is required to be able to estimate and adapt functional and motorial training of women to swimming loading of conditioning direction. It is important adaptation of body of middle and long distance swimmers as important mechanism of aerobic working capacity of body that is training of women to quality conditioning swimming.

Key words: conditioning swimming, women, motorial training, adaptation, training program.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ РІЗНИХ ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ У ФУТЗАЛІ

Микола Горбенко, Петро Коханець

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність дослідження обумовлена недостатньою розробленістю теорії і методики виховання фізичних здібностей специфічних для футболу і малою дослідженістю в ньому структури комплексного процесу підготовки у спортивному макроциклі.

Раціоналізація співвідношення фізичної і техніко-тактичної підготовки в спортивних іграх є одним з основних чинників загальної ефективності і результативності змагальної спортивної діяльності.

Футзал є молодим, але вже достатньо популярним видом спорту. В Україні він популяризується зовсім нещодавно, але завойовує все більш міцні позиції. Це підтверджує створена за короткий період розвинена організаційна структура цього

виду спорту. У той же час, багато сторін футзалу ще не вивчено. Науково-методичної літератури, яка повною мірою розкриває методичні аспекти навчання і виховання гравців у футзалі, різні сторони підготовки команд недостатньо. Майже повністю відсутні дані про всі види підготовки футзальних команд: фізичну, техніко-тактичну і психічну, їх взаємозв'язок і співвідношення.

Вся малочислена література, яка існує на теперішній час з футзалу [1,2,3], в основному торкається проблем тактики гри, деяких аспектів атакуючих і захисних дій, реалізації стандартних положень. Незначна кількість робіт присвячена методичним аспектам підбору і класифікації тренувальних вправ [4,5,6], визначенню деяких параметрів змагальних навантажень у футзалі [2,3]. Велика частина цієї літератури не розкриває структури, суті і залежностей різних сторін, що становлять цілісний процес підготовки окремих гравців і команди у футзалі.

Дослідження виконується згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди».

Завдання дослідження – проаналізувати дані про сучасні тактичні форми гри футзальної команди "Буревісник" м. Кременця в аспекті вимог до фізичної підготовленості, необхідних для їх якісної реалізації.

Методи, організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, аналіз документів планування і організації навчально-тренувального процесу, педагогічні спостереження, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 2011-2012 років на базі футзальної команди "Буревісник" м. Кременця.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження змагальної діяльності футзальної команди "Буревісник" м. Кременця дозволили стверджувати, що найбільш ефективними часто є атаки двох типів: "швидка" атака за участю двох-трьох гравців, "позиційна" при взаємодії трьох-чотирьох гравців. При побудові захисних дій команд у футзалі найбільш ефективними є варіанти активної протидії атакуючим діям суперника. До них, перш за все, відносять тактику персональної опіки гравців команди суперника. Ця тактика захисних дій має декілька варіантів реалізації, загальним для усіх з них при цьому є висока енергоємність рухових дій захисників, підвищені вимоги до функціональних можливостей гравців.

При організації командою швидких атак у тактичних комбінаціях найчастіше ефективно реалізують ігрову взаємодію троє гравців. Це зазначається в спостереженнях в 7% випадків, з яких атака розвивається завдяки індивідуальним діям гравців, і в 39% групової і командної комбінаційної гри з активною участю двох-трьох гравців. Організація швидких атак приблизно в 60% випадків призводить до взяття воріт. Позиційна атака, яка є логічним завершенням невдалої контратаки, припускає участь в її організації і виконанні трьох-чотирьох гравців (31%).

Проведені до теперішнього часу дослідження змагальної діяльності у футзалі [2,4], дозволили визначити характеристику і динаміку зміни ЧСС в усіх гравців

безпосередньо в змагальному процесі. У ній спостерігається змінна інтенсивність навантаження гравців.

Навантаження з максимальною і субмаксимальною інтенсивністю анаеробною спрямованості (ЧСС 180 уд/хв і вище) включає:

- прискорення, які виконуються при виході на вільне місце;
- ривки до нейтрального м'яча, повернення гравця із зони атаки в зону захисту, ривково-гальмівні дії.

З цією інтенсивністю гравці долають за один матч близько 600-800 метрів, витрачаючи при цьому 260-300с загального ігрового часу [6].

До "змішаного" типу навантаження (ЧСС 150-180 уд/хв) відносяться переміщення великої інтенсивності аеробно-анаеробної спрямованості, що проявляється в змагальних діях:

- вихід на вільне місце при розіграші варіантів позиційної атаки;
- ведення м'яча і обведення суперника в русі;
- відбір і виходи на перехоплення м'яча.

З цією інтенсивністю гравці долають в матчі відстані до 1500-2400м, витрачаючи при цьому 920-1140с від загального часу зустрічі.

Навантаження помірної інтенсивності аеробної спрямованості (ЧСС 130-150 уд/хв), спостерігається в наступних ігрових діях:

- переміщення по площадці, не пов'язані з прискореннями, які характеризуються незначною роботою ніг;
- виконання різних техніко-тактичних дій, не пов'язаних зі значними переміщеннями;
- так звані, "стояння", викликані введенням м'яча, зупинками пов'язаними з порушенням правил.

З цією інтенсивністю футзалісти долають за один матч у середньому близько 900-1700м, витрачаючи на них 500-545с ігрового часу.

На основі виявленої структури гри і деяких параметрів змагальних навантажень гравців у футзалі можна вважати, що в тренувальному процесі перевага віддається використанню тренувальних засобів, більшою мірою спрямованих на поєднане вдосконалення фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Виходячи з техніко-тактичної спрямованості змагальної діяльності підбір тренувальних засобів пропонується здійснювати [7] з урахуванням наступних ігрових вимог:

- вправи, спрямовані на вдосконалення швидких атак;
- вправи, спрямовані на вдосконалення позиційних атак;
- вправи, які вдосконалюють навички контролю і володіння м'ячем на високих швидкостях;
- вправи, які дозволяють удосконалювати виконання техніко-тактичних дій при єдиноборствах.

За характером енергозабезпечення основні вправи пропонуємо поділити на наступні групи:

- вправи для збільшення аеробно-анаеробних можливостей (інтенсивність змінна, ЧСС від 150 до 190 уд/хв);
- вправи анаеробно-гліколітичної дії (інтенсивність близька до максимальної), які сприяють підвищенню спеціальної витривалості;
- вправи анаеробно-алактатної спрямованості, завданням яких є вдосконалення швидкості рухів і швидкісно-силових якостей.

При визначенні дозувань вправ, спрямованих на вдосконалення наявних у гравців швидкісно-силових здібностей і спеціальної витривалості, необхідно враховувати вік гравців, спортивну кваліфікацію, стаж занять, рівень підготовленості та потенційні можливості до їх підвищення.

Такі дані конкретизують уявлення про те, що для реалізації певних тактичних завдань необхідні специфічні прояви фізичної підготовленості гравців. Природно, що для вдосконалення процесу підготовки футзальних команд необхідно не лише мати інформацію про рівень фізичної підготовленості гравців, але і знати вимоги, що пред'являють ті чи інші тактичні схеми ведення гри і ігрова діяльність в цілому.

Відомо також, що, варіюючи компонентами фізичного навантаження, можна досягти різного тренувального ефекту при виконанні одного і того ж виду вправи з тим, щоб найраціональніше використовувати тренувальний час, відведений на фізичну підготовку з її цільовою спрямованістю на забезпечення конкретних тактичних способів ведення гри.

При побудові захисних дій команд у футзалі найбільш ефективними прийнято вважати варіанти активної протидії суперникам. Це, передусім, тактика персональної опіки суперника. Вона ставить підвищені вимоги до функціональних можливостей гравця.

При організації командою швидких атак найчастіше реалізують ігрову взаємодію три гравці. Причому початок атаки відбувається завдяки індивідуальним техніко-тактичним діям футзалістів. Організація швидких атак приблизно в 60% випадках призводить до взяття воріт. Вважається, що щільність ігрових дій у футзалі складає в середньому 1 технічну дію в секунду. Таким чином, одна команда здійснює від 1000 до 1300 ігрових дій за матч [7].

Висновки. Аналіз літературних даних і узагальнення практичного досвіду фахівців з футзалу вказують на дефіцит науково-методичних відомостей, що розкривають теоретичні і практико-технологічні аспекти фізичної підготовки у футзалі в аспекті виховання найбільш значущих фізичних якостей гравців стосовно певних варіантів обраної тактики гри.

Як основні напрямки фізичної підготовки команд у футзалі можна рекомендувати комплексне і вибірково спрямоване виховання швидкісно-силових, швидкісних якостей і різних сторін спеціальної витривалості в співвідношеннях, обумовлених етапом підготовки і вирішуваними в макроциклі завданнями. Комплексно спрямоване виховання фізичних якостей доцільно забезпечувати спеціально організованим інтенсифікованим режимом виконання техніко-тактичних

завдань, що дозволяють орієнтувати дію саме на ті функціональні системи, які найбільшою мірою задіяні в умовах гри.

Виконана робота показує, що пошук засобів і методів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у футзалі, зокрема техніко-тактичної підготовки залишається актуальним.

Перспективним є подальше підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футзалістів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку світового футзалу, в основі яких лежать якісні зміни правил змагань і системи їх проведення, і, як наслідок, поява в арсеналі висококваліфікованих футзалістів нових, ефективніших і результативніших техніко-тактичних дій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С. Н. Некоторые аспекты атакующих действий в мини-футболе: метод. рекомендации / С. Н. Андреев. - М., 1998. - 14 с.
2. Андреев С. Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе: метод. рекомендации / С. Н. Андреев. - М., 1997. - 31 с.
3. Кононенко П. Б. Исследование технико-тактической деятельности игроков в мини-футболе / П. Б. Кононенко // Материалы научно-методической конференции. – Хабаровск, 1993. - С.71-72.
4. Петько С. Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / С. Н. Петько. - М., 1997. - 24 с.
5. Полишкис М. С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: метод. разработки для тренеров / М. С. Полишкис, С. Н. Петько, А. К. Беляков. - М., 1997. - 47 с.
6. Рымко А. В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд: метод. рекомендации / А. В. Рымко. - М., 1995.-24 с.
7. Тюленьков С. Ю. Футбол в зале: система подготовки / С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 86 с.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ РІЗНИХ ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ У ФУТЗАЛІ

Микола Горбенко, Петро Коханець

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

Розглянуто особливості фізичної підготовленості спортсменів для реалізації тактичних завдань у футзалі. Визначені механізми енергозабезпечення при виконанні вправ різної інтенсивності, охарактеризовані сучасні тактичні схеми гри футзалістів.

Ключові слова: фізична підготовленість, тактичні завдання, футзал, техніко-тактичні дії.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ В ФУТЗАЛЕ

Николай Горбенко, Петр Коханець

ДВНЗ "Переяслав-Хмельницкий ДПУ имени Григория Сковороды"

Рассмотрены особенности физической подготовленности спортсменов для реализации тактических задач в футзале. Определены механизмы энергообеспечения при выполнении упражнений различной интенсивности, охарактеризованы современные тактические схемы игры футзалистов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тактические задачи, футзал, технико-тактические действия.

FEATURES OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SPORTSMEN ARE FOR REALIZATION OF DIFFERENT TACTICAL TASKS IN FUTZALI

Mykola Gorbenko, Petro Kohanez

DVNZ "Pereiaslav-Khmelnytskyi of DPU of the name of Hryhorij Skovoroda"

Reviewed the physical fitness of the sportsmen for realisation of different tactical tasks in foot-hall. Specified energy supply adjustments in execution of varying intensity exercises, characterized contemporary tactical game schemes in foot-hall.

Key words: physical fitness, tactical tasks, foot-hall, technical and tactical activity.

БІОМЕХАНІЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ

Олександр Гусаревич

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень, який характеризується високим рівнем спортивних результатів і конкуренцією на міжнародній арені, яка все більше загострюється, вимагає від представників спортивної науки творчого переосмислення всього комплексу засобів і методів спортивного тренування, розробки й обґрунтування нових шляхів удосконалення процесу підготовки спортсменок.

Необхідність розробки та втілення нових методів засвоєння рухів пов'язана з тим, що збільшення об'ємів та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень не може розглядатися в якості основних шляхів досягнення рекордних спортивних результатів, оскільки збільшення навантажень не може бути необмеженою [4; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед сучасних шляхів удосконалення методики тренування чільне місце займає напрямок, пов'язаний з розробкою біомеханічних ергогенних засобів [6].

Сьогодні підвищення працездатності спортсменок з використанням біомеханічних ергогенних засобів ведеться за двома напрямками.

Перший напрямок пов'язаний зі зниженням впливу негативних факторів навколишнього середовища на спортсменку в умовах реалізації конкретних рухових завдань [2; 3; 7].

Другий напрямок передбачає організацію навчально-тренувального процесу таким чином, щоб зовнішні умови стимулювали удосконалення спортивної майстерності [1; 5; 6].

Останній напрямок привертає все більше уваги дослідників можливістю застосування прийому штучної активізації м'язів безпосередньо під час виконання основної спортивної вправи.

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове дослідження проводилося згідно теми 2.11 «Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації: 0111U003839.

Мета дослідження – вивчити можливість використання електростимуляції в системі підготовки спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу.

Методи й організація досліджень. Для реалізації завдань, пов'язаних із кількісним визначенням ефективності використання методу електростимуляційної активізації м'язів під час стрибків у довжину з розбігу, був створений науково-дослідний комплекс на базі ПЕОМ.

До складу науково-дослідного комплексу входили такі прилади і пристрої: динамографічна тензоплатформа; тензопідсилювач УТ-4; електростимулятор ЕСП-1; монітор ІМ-789; цифровий вольтметр Ф-203; векторграфічний індикатор ВЕКС-01; ПЕОМ.

У створеному науково-дослідному комплексі здійснювалося автоматизоване (за допомогою ПЕОМ) управління роботою реєструючої та вимірювальної апаратури, автоматизована обробка характеристик рухової діяльності спортсменок при виконанні стрибка у довжину, автоматизоване управління подачею електростимуляційних імпульсів на м'язи під час виконання провідного елемента стрибка у довжину (відштовхування).

Робота комплексу апаратури проходила в такому порядку: сигнали з динамографічної тензоплатформи, пропорційні вертикальним і горизонтальним складовим зусилля, яке розвивається спортсменкою при відштовхуванні, надходили на підсилювач УТ-4. Далі сигнали надходили на вхід ПЕОМ, де, після посилення, вони інтегрувалися для одержання кривих зусиль, що розвиваються під час відштовхування. При цьому спрацьовувала реєструюча апаратура. Потім сигнал вертикальної складової зусилля зрівнявся із заданою програмною величиною, і, у випадку збігу, який фіксував досягнення спортсменкою потрібного значення зусилля, ПЕОМ запускала блок операційного реле для включення електростимулятора ЕСП-1, який активізував потрібний (литковий) м'яз при виконанні відштовхування.

Результати дослідження та його обговорення. Початок цієї роботи передбачав гіпотетичне припущення, що застосування додаткової активізації м'язів за допомогою електростимуляції під час виконання стрибка у довжину підвищить динамічні характеристики відштовхування і внаслідок цього збільшиться результативність. Електростимуляції була піддана медіальна голівка литкового м'яза поштовхової ноги. Вибір литкового м'яза обумовлений, по-перше, його високою функціональною значимістю при здійсненні досліджуваного руху і, по-друге, суб'єктивними оцінками всіх спортсменок, що вказували на значне напруження цього м'яза в момент відштовхування. Це узгоджується з думкою А.П. Стрижака [7] про те, що показником, який найбільш тісно корелює з результатом у стрибках у довжину, є показник сили, яку розвивають м'язи гомілки. Тому саме цей м'яз було обрано об'єктом електростимуляції.

У доступній нам літературі ми не знайшли прикладів застосування електростимуляційних пристроїв для активізації м'язів при виконанні стрибка у

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

довжину. Тому вибір режиму електростимуляції було проведено на основі додаткових лабораторних експериментів. У цих експериментах визначалася ефективність скорочення м'язів і оцінювалися супровідні больові відчуття при різних формах (від прямокутних до синусоїдальних), частотах (від 60 Гц до 800 Гц) і різній тривалості (від 1 мс до 5 мс) електричних подразнень. У результаті додаткових лабораторних експериментів було обрано такий режим електростимуляції:

- 1) прямокутна форма імпульсів;
- 2) частота в межах від 50 до 100 Гц;
- 3) протягом 120-160 мс;
- 4) тривалість поодинокого імпульсу – 1-5 мс;
- 5) напруга електростимуляції підбиралась індивідуально.

При такому режимі відзначено максимальне скорочення м'яза при прямій його стимуляції та найменш болісні відчуття.

У табл. 1 представлена зміна біомеханічних характеристик відштовхування та результату в стрибках у довжину у звичайних умовах, під час електростимуляції і після її закінчення. Результати дослідження засвідчують, що під час стимуляції в усіх спортсменок вертикальна складова зусилля збільшилася в середньому для групи на 5,3 %. Варто зазначити, що спостережені зміни, в основному припадають на фазу активного відштовхування.

Таблиця 1

Зміна біомеханічних характеристик відштовхування й результату в стрибках у довжину при електростимуляції (n=90)

Параметри		<i>M</i>	%	$M \pm m$	σ	<i>t</i>	<i>P</i>
Вертикальна складова зусилля (умовн. од.)	ВД	7,37	100	$7,37 \pm 0,1$	0,37	-	-
	СТ	7,76	105,3	$7,76 \pm 0,1$	0,36	2,78	< 0,01
	ЕП	7,71	104,6	$7,71 \pm 0,12$	0,43	2,3	< 0,05
Горизонтальна складова зусилля (умовн. од.)	ВД	3,60	100	$3,60 \pm 0,13$	0,45	-	-
	СТ	3,96	110,0	$3,96 \pm 0,17$	0,58	1,63	< 0,1
	ЕП	3,72	103,3	$3,72 \pm 0,15$	0,52	0,7	< 0,5
Тривалість відштовхування (мс)	ВД	181,5	100	$181,5 \pm 1,93$	6,62	-	-
	СТ	161,8	89,2	$161,8 \pm 1,28$	4,41	13,91	< 0,001
	ЕП	171,4	94,4	$171,4 \pm 3,28$	11,3	3,9	< 0,001
Результат (см)	ВД	481	100	$481 \pm 0,05$	4,73	-	-
	СТ	519	107,5	$519 \pm 0,06$	7,25	2,40	< 0,001
	ЕП	503	104,0	$503 \pm 0,05$	6,29	1,9	< 0,05

Примітки: ВД – вихідні дані; СТ – при електростимуляції; ЕП – ефект післядії

Під час електростимуляції відбуваються зміни за таким показником, як горизонтальна складова зусилля. Однак ці зміни мають невисоку статистичну достовірність.

З трьох динамічних характеристик відштовхування найбільша зміна в процентному відношенні під час використання додаткової активізації литкового м'язу

відбувається за таким показником, як тривалість відштовхування. Зменшення тривалості відштовхування в середньому по групі на 19,8 %. Причому ця зміна має виражений статистично достовірний характер (табл. 1).

Зміни динамічних характеристик під час електростимуляції сприяли збільшенню результативності у стрибках у середньому для групи на 7,5 % (табл. 1). Збільшення результатів у стрибках під час електростимуляції має статистично достовірний характер.

Позитивний вплив електростимуляції позначається не тільки під час її застосування, але й виявляє досить тривалий ефект післядії. Це виражається в тому, що після припинення електростимуляції ще в 5-7 спробах при стрибках вертикальна і горизонтальна складові зусилля трохи вищі, ніж у звичайних умовах, а тривалість фази відштовхування значно коротша (табл. 1). Усі ці зміни, звичайно, позначаються на результативності стрибка і, як видно з табл. 1, у середньому в групі вона зросла на 4 %.

Висновок

Таким чином, результати досліджень засвідчують, що метод електростимуляції може ефективно використовуватися в навчально-тренувальному процесі для вдосконалення технічної майстерності та підвищення результативності спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу.

Перспективним напрямком подальших досліджень є впровадження біомеханічних ергогенних засобів у систему спортивної підготовки всіх швидкісно-силових видів легкої атлетики.

Науково-практичні рекомендації

Результати досліджень дають підстави для таких рекомендацій:

1. При підготовці кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу, доречно використовувати додаткову штучну активізацію медіальної головки триголового м'яза гомілки (один раз у тиждень) при виконанні фази відштовхування.

2. Параметри стимуляції повинні бути такими:

- 1) прямокутна форма імпульсів;
- 2) частота в межах від 20 Гц до 100 Гц;
- 3) протягом – 120-160 мс;
- 4) тривалість поодинокого імпульсу – 1-5 мс;
- 5) напруга електростимуляції підбирається індивідуально.

3. Електростимуляцію доцільно здійснювати впродовж одного тренування в кількості 10-12 разів. Інтервал між стрибками при стимуляції повинен коливатися в межах 2-4 хвилин. Індивідуальний підбір амплітуди вихідної напруги повинен здійснюватися під час стрибка у довжину з місця. Стрибки у довжину зі стимуляцією повинні починатися після індивідуальної розминки, якою передбачені спеціальні вправи для м'язів гомілки, і після 4-6 попередніх стрибків без стимуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу. – Житомир, 2005. – 284 с.
2. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 31-34.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Попов Г.И. Биомеханические основы создания предметной сферы для формирования и совершенствования движений: Дисс. ... докт. пед. наук. – М., 1992. – 626 с.
7. Стрижак А.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 32 с.

АНОТАЦІЇ

БИОМЕХАНИЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ

Олександр Гусаревич

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Розглянуто можливість використання методу електростимуляційної активізації м'язів у системі навчально-тренувального процесу спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у довжину. Надаються науково-практичні рекомендації щодо використання цього методу в практиці підготовки спортсменок.

Ключові слова: електростимуляція, технічна майстерність.

БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЭРГОГЕННЫХ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Александр Гусаревич

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Рассмотрена возможность использования метода электростимуляционной активизации мышц в системе учебно-тренировочного процесса спортсменок, которые специализируются в прыжках в длину. Даются научно-практические рекомендации использования этого метода в практике подготовки спортсменок.

Ключевые слова: электростимуляция, техническое мастерство.

BIOMECHANICS ERGOGENIC AIDS IN TRAINING ATHLETES WHO SPECIALIZE IN THE LONG JUMP WITH A TAKEOFF

Alexander Husarevych

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

The author investigates the possibility of the usage of the muscles activation electro-stimulated method in the system of the women's long jumping education and training process. The concrete practical recommendations concerning the usage of this method in female athletes training are proposed.

Key words: electrostimulation, outstanding proficiency.

УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ-ПРИЗЕРИ ВСЕСВІТНІХ ІГОР З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Ніна Долбишева

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Спорт є часткою людської цивілізації, розглядаючи його як модель суспільства, яка в певній мірі відображає існуючі його зв'язки, відносини та протиріччя, конкуренцію, перемоги та поразки, суперництво та співпрацю, прагнення до вдосконалення, досягнення найвищих спортивних показників, задоволення творчих, престижних та інших потреб.

Престиж сфери спорту збільшується і це обумовлюється невичерпним генетичним прагненням людства до самоствердження та самовдосконалення. Досягнення особистістю спортивного результату, реалізація індивідуального рівня фізичного та духовного розвитку набуває значення еталонів людських можливостей. У зв'язку з цим, як визначає А.А. Красніков (2005), спорт представляє собою лабораторію та полігон, на якому відбувається пошук все більш ефективних засобів та методів удосконалення можливостей спортсмена.

Спорт виступає як показник рівня розвитку політики, економіки та інших сфер суспільного життя. Боротьба систем у світовій політиці та економіці спорту існує як і в інших сферах діяльності людства. Державні програми розвитку спорту орієнтовані на підвищення рівня результатів та досягнення перемоги в цілому.

Значний та інтенсивний розвиток неолімпійських видів спорту, відповідно до аналізу історичних даних, можна вважати 1980 рік, а саме зі створення Ради Всесвітніх Ігор, яка здійснює організацію та проведення Всесвітніх Ігор з неолімпійських видів спорту та програм. Для більшості країн ігри дали поштовх щодо розвитку саме тих видів спорту, які не входили до програми олімпійських ігор та можливість підняти на новий рівень діяльність спортивних федерацій, які на той час не були визнаними Міжнародним олімпійським комітетом.

З 1981 року регулярно проводяться Всесвітні Ігри (World Games) з періодичністю 1 раз на 4 роки, наступного року після Олімпійських Ігор. Перші Всесвітні Ігри були проведені за ініціативою Президента Всесвітньої федерації таеквандо (WTF) Ун Ен Кимом, який зібрав у 1980 році в Південній Кореї представників 11 федерацій. У результаті засідання була створена Рада Всесвітніх Ігор, а в 1996 році Рада була перейменована у Міжнародну асоціацію Всесвітніх Ігор (IWGA) та було прийнято новий статут та правила проведення Всесвітніх Ігор. Отже, Всесвітні Ігри є складовою міжнародного спортивного руху. Вони мають підтримку з боку Міжнародного олімпійського комітету [9], Міжнародної асоціації «Sport AKKORD», Міжнародної асоціації видів спорту визнаних МОК, Міжнародної асоціації спортивної інформації (IASI) та Міжнародної асоціації спортивної преси (IAPS).

Участь спортсменів України з 1993 року у Всесвітніх Іграх (IV World Games) та досягнення ними значних спортивних результатів на змаганнях різного рівня (Світового та Європейського) сприяло створенню у 2005 році Спортивного комітету

України, який представляє збірну команду України та регулює становлення та розвиток неолімпійських видів спорту відповідно до їх міжнародного визнання та статусу.

На підставі вищезазначеного можна констатувати, що Всесвітні Ігри займають одне з вагомих місць в спортивному житті України, а участь в них українських спортсменів підвищує престиж українського спорту на міжнародній спортивній арені.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз публікацій показав, що останнім часом науковці вивчають історію розвитку окремих неолімпійських видів спорту [1, 2, 3] та динаміку спортивних результатів на міжнародному рівні [4, 5]. Редакційною колегією журналу «Олімпійська арена» представлені результати участі українських спортсменів на VII Всесвітніх Іграх у Гаосюні (Китай, 2009) [8].

Однак, до теперішнього часу не надана хронологія участі українських спортсменів на Всесвітніх Іграх та їх досягнень з 1993 року, на яких вони вперше прийняли участь, а також не здійснено аналіз результатів у неофіційному командному заліку.

Мета дослідження: проаналізувати та надати хронологію участі українських спортсменів на Всесвітніх Іграх XX та XXI століть.

Завдання дослідження:

1. Здійснити історичний аналіз участі українських спортсменів на Всесвітніх Іграх.
2. Розкрити хронологію участі українських спортсменів у Всесвітніх Іграх та здійснити інформаційне накопичування призерів.

Методи дослідження: історичні методи (історично-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний), метод аналізу архівних документів.

Організація дослідження: дослідження проводилось на підставі аналізу звітів відділу неолімпійських видів спорту, наукового та медичного забезпечення департаменту спорту вищих досягнень Державної служби молоді і спорту України при МОН молодьспорт України та статистичної інформації офіційних сайтів Всесвітніх Ігор.

Результати дослідження. Всесвітні Ігри є міжнародними комплексними змаганнями з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських Ігор. Історичні дані констатують, що перші Всесвітні Ігри були проведені 29-31 липня 1981 року у Санта-Клара (США) в яких прийняло участь 1265 спортсменів у 18 видах спорту, II Всесвітні Ігри – 3-4 серпня 1985 року у Лондоні (Великобританія) за участю 1550 спортсменів у 23 видах спорту (19 офіційних та 4 показових видах спорту), III Всесвітні Ігри – 20-30 липня 1989 року Карлсруе (Федеративна Республіка Німеччина) за участю 1965 спортсменів у 19 видах спорту [10].

На III Всесвітніх Іграх, спортсмени України вперше брали участь у складі збірної команди СРСР, яка посіла в загальнокомандному заліку 2 місце, пропустивши вперед лише команду Італії, здобувши 15 золотих, 13 срібних та 8 бронзових медалей (загальна кількість складала 36 медалей) [11, 12].

Збірна команда України, як незалежна держава, приймає участь у **IV Всесвітніх Іграх** з 1993 року. На IV Іграх, що відбулися з 22 червня по 1 серпня 1993 року у Гаага (Нідерланди), прийняло участь 2275 спортсменів з 69 країн у 22 офіційних та 3 показових видах спорту. Відповідно до загальнокомандного заліку збірна команда України посіла 30 місце виборовши 3 срібні медалі: по одній срібній медалі здобули акробати Марина Рідковолосова та Наталія Антипова у жіночій парі і Олеся Олійник та Станіслав Косаковський у змішаних парах. Третю срібну медаль до загального заліку команди України здобув батутист в індивідуальних стрибках Сергій Бучовчев [11, 12].

На **V Всесвітніх Іграх** у м. Лахті (Фінляндія), що проходили 7-17 серпня 1997 році, спортсмени України посіли 21 сходинку турнірної таблиці (вибороли 1 золоту та 4 срібні медалі). До програми даних Ігор входило 25 офіційних та 5 показових видів спорту, в них прийняло участь 2600 спортсменів з 78 країн п'яти континентів [11, 12].

Як і на попередніх Іграх акробати не лишились без нагород. Срібло здобули жіноча трійка у складі – Олени Мойсейчевої, Надії Суріної та Вікторії Жердевої й чоловіча четвірка у складі – Андрія Сафонова, Юрія Заверюхи, Сергія Павлова та Дмитра Баїна. У стрибках на батуті наші спортсмени здобули 1 золоту та 1 срібну медаль. Золоту нагороду вибороли у синхронних стрибках Олена Мовчан та Оксана Цигульова. У індивідуальних стрибках Олена Мовчан змогла зійти на другу сходинку п'єдесталу, здобувши срібну нагороду.

Необхідно відзначити, що на Іграх у Лахті срібною призеркою у боротьбі серед жінок у ваговій категорії - 83 кг стала Олена Ткачук [8].

Не зовсім вдалим були виступи наших спортсменів на **VI Всесвітніх Іграх**, що відбулися 16-26 серпня 2001 року у Акіта (Японія). Спортсменки збірної команди України, як і на попередній Іграх у складі Оксани Цигульової та Олени Мовчан у синхронних стрибках на батуті здобули золоту медаль, яка була єдиною. Відповідно до неофіційного загальнокомандного заліку команда посіла 31 місце. В Акіта за офіційними даними брали участь 3200 спортсменів з 93 країн. До програми Ігор було включено 26 офіційних та 5 показових видів спорту.

Значного успіху збірна команда України досягла на **VII Всесвітніх Іграх** (14-24 липня 2005 р.) у Дуйсбурзі (Німеччина), завоювавши 21 медаль (7 золотих, 6 срібних та 8 бронзових) посіла 9 місце з 60 країн, які увійшли в таблицю медалістів з 89 країн учасників (3400 спортсменів) [10].

Абсолютними лідерами були спортсмени з художньої гімнастики, акробатики, пауерліфтингу, сумо. Ганна Безсонова стала абсолютною призеркою у вправах зі скакалкою, здобула срібло у вправах з м'ячем та бронзу у вправах зі стрічкою. Наталя Годунко для збірної команди України виборола 1 бронзу у вправах зі стрічкою та 2 срібла у вправах з булавами та скакалкою.

Українські акробати, які є лідерами у світовому рейтингу, до скарбнички медалей збірної команди додали: золото у вправах чоловічої четвірки у складі Андрія та Олександра Бондаренко, Владислава Глущенко і Андрія Перунова; срібло у

вправах чоловічої двійки у складі Миколи Щербака та Сергія Попова; бронзу у вправах змішаних пар - Марина Шевчук та Сергій Пелепець. Золото у стрибках на акробатичній доріжці здобула Олена Чабаненко. Золото у змаганнях з пауерліфтингу здобула Лариса Віцієвська у ваговій категорії -67,5 кг, срібло у ваговій категорії -52 кг також здобула представниця жіночої половини Олена Дмитрук. Бронзу здобули Іван Фрейдун у ваговій категорії понад 90 кг та Ірина Яровська у ваговій категорії - 67,5 кг. Представниця бодібілдингу Ірина Петренко у ваговій категорії -52 кг змогла вибороти золоту медаль.

Необхідно відзначити, що вперше до програми Всесвітніх ігор входила боротьба сумо. І цікаве те, що наші спортсмени змогли двічі піднятися на найвищу сходинку п'єдесталу. Так, золоті медалі вибороли Віталій Тихенко у ваговій категорії - 85 кг та Аліна Бойкова у ваговій категорії -65 кг.

Достатньо вагомих результатів досягли спортсмени у підводному плаванні (плавання в ластах): чоловіки в естафеті 4x100 м у складі Віктора Паньова, Ігоря Сороки, Дмитра Артемчука та Дмитра Сидоренка здобули срібну медаль; Віктор Попов на дистанції 100 м та Ігор Сорока на дистанції 50 м у пірнанні завоювали бронзові медалі. Олена Ребко змогла піднятися на другу сходинку п'єдесталу здобувши срібну медаль у спортивному скелелазінні з програми на «швидкість» [7, 11]. Отже, спортсмени України у 6 видах спорту з 34, що входили до офіційної програми, змогли 21 раз піднятися на спортивний п'єдестал Ігор.

Сьогодні з достатньою впевністю можна говорити про лідерські позиції українських спортсменів у бодібілдингу, пауерліфтингу, художній гімнастиці, акробатиці, стрибках на батуті, сумо та плаванні в ластах.

На **VIII Всесвітніх Іграх** (16-26 липня 2009 р.) у Гаосюн (Китайська Народна Республіка) спортсмени піднялися на 6 сходинку у загальнокомандному заліку та на 4 сходинку за кількістю медалей (11 золотих, 12 срібних та 10 бронзових). На даних Іграх прийняло 4737 спортсменів з 103 країн світу, до таблиці медалістів увійшло 62 країни з 5 континентів. До програми входило 32 офіційних та 6 показових видів спорту [10].

Абсолютними чемпіонами у бодібілдингу стали: Олександр Білоус (важка категорія), Байла Балог (категорія -80 кг), Алевтина Титаренко (категорії «фітнес»). На другу сходинку п'єдесталу піднявся В'ячеслав Макогон (легка категорія), на третю – Наталія Дічковська (найлегша категорія). Спортсмени з бодібілдингу до скриньки медалей команди України додали 3 золотих, 1 срібну та 1 бронзову медаль.

Тріумфальними були виступи спортсменів з пауерліфтингу. Вони змогли вибороти 9 нагород, (3 золоті, 4 срібні та 2 бронзові медалі). Абсолютним чемпіоном у важкій вазі став Сергій Певнєв. До нього приєдналися Ірина Яворська-Карпова, яка виступала у надважкій вазі та Лариса Соловійова у середній ваговій категорії. Срібними призерами у надважкій вазі став Олександр Шепель, у середній – Андрій Наньєв, у легкій – Аркадій Шалоха та одна представниця середньої ваги Тетяна Применчук. Жана Іванова та Валерій Карпов у середній ваговій категорії здобули бронзові медалі.

Абсолютними чемпіонами у плаванні в ластах став Ігор Сорока на дистанції 50 м, а срібним призером – Дмитро Сидоренко на дистанції 100 м. На найвищу сходинку вищезазначені спортсмени разом з Віктором Паньовим та Дмитром Шекером зійшли в естафеті 4x100 м. Ольга Шляховська здобула дві бронзові медалі на дистанції 200 та 400 м.

Акробати, як і на попередніх Іграх піднялись на спортивний п'єдестал. Так, Сергій Попов та Микола Щербак, які завоювали срібло на VII Іграх (2005 р.) у Дуйсбурзі, стали абсолютними чемпіонами в парному розряді. Бронзові медалі вибороли Катерина Калита, Юлія Одинцова та Наталія Вінник, які виступали в розряді жіночої групової вправи (трійка); Андрій Білозоров, Роман Уразбакієв, Андрій Литвак та Денис Крючков, які виступали у чоловічих групових вправах (четвірка).

У Гаосюні сумісти здобули 4 медалі в сумо. З них 1 золоту Аліна Бойкова у легкій вазі, по одній срібній – Марина Прищепа та Ольга Давидко (середня та надважка вагові категорії, відповідно) й одну бронзу – Єрмаков Костянтин у середній вазі.

Необхідно відзначити, що Олена Мовчан та Юлія Домчевська в синхронних стрибках на батуті, які VII Всесвітніх Ігор (2005 р.) у Дуйсбурзі посіли лише 8 місце, стали абсолютними чемпіонами. Цікавим є те, що Олена Мовчан приймала участь у чотирьох Всесвітніх Іграх (1997, 2001, 2005, та 2009 рр.) і вона є лідером збірної команди України, оскільки здобула – 4 золоті та 2 срібні медалі.

Легендарна гімнастка Ганна Безсонова, яка за своє спортивне життя була багаторазовою призеркою чемпіонатів Світу та Європи, бронзовою призеркою в особистому заліку з художньої гімнастики на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні (Китай), починаючи з VII Всесвітніх Ігор (а саме протягом двох Ігор 2005 та 2009 р.) входила до складу найсильніших гімнасток у світі. В Гаосюні вона здобула 3 срібні медалі у вправах зі скакалкою, м'ячем та стрічкою.

Віктор Кифоренко став бронзовим призером в стрибках на акробатичній доріжці. Одну медаль такого ж гатунку в спортивному скелелазінні в програмі «швидкість» здобув Максим Стенковий [8].

Отже, на VIII Всесвітніх Іграх у Гаосюн Українські спортсмени змогли вибороти медалі різного гатунку у 8 видах спорту з 38 видів. Однак, суттєвим недоліком є те, що спортсмени України не приймають участь в командно-ігрових видах спорту. Цей недолік можна пояснити тим, що: по-перше на території України більшість командно-ігрових видів спорту не має свого розвитку; по-друге – згідно з правилами змагань із Всесвітніх Ігор до участі допускаються лише шість команд, які змогли отримати ліцензії.

Відповідно офіційним даним спортсмени збірної команди України протягом п'яти Ігор змогли вибороти 20 золотих, 25 срібних та 26 бронзових медалей. Констатуючі данні свідчать, що динаміка кількості завойованих медалей різного гатунку українськими спортсменами на Всесвітніх Іграх з 1993 року за винятком 2001 року, збільшується (рис. 1).



Рис. 1. Динаміка завойованих медалей спортсменів України на Всесвітніх Іграх (з 1993 по 2009 рік)

Висновки. 1. Всесвітні Ігри є міжнародним спортивним заходом, який займає одне з провідних місць в міжнародному спортивному русі серед видів спорту, що не входять до програми Олімпійських Ігор.

2. Участь українських спортсменів з 1993 року у Всесвітніх Іграх підкреслює їх значимість для держави, що в свою чергу державні органи управління з фізичної культури та спорту здійснюють фінансову підтримку для розвитку неолімпійських видів спорту. А досягнення спортсменів на останніх Всесвітніх Іграх (2009 р.) у Гаосюне (Китай) підтверджує достатньо високий рівень підготовки спортсменів у неолімпійських видах спорту.

Перспективами подальшого дослідження є визначення ієрархії системи управління неолімпійського спорту на міжнародному рівні, інформаційного міжнародного забезпечення неолімпійським спортом та його функцій, історичних передумов розвитку неолімпійських видів спорту та класифікації всесвітніх ігор у міжнародному спортивному русі і їх хронологію як фактору впливу на розвиток та функціонування неолімпійського спорту в Україні та світі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Долбишева Н., Кидонь В. Історичні аспекти розвитку естетичної гімнастики / Н. Долбишева, В. Кидонь // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 2. – С.523-529.
2. Іванчикова С.М. Історичний шлях розвитку фітнесу у світі та в Україні / С.М. Іванчикова // Теорія та практика фізичного виховання / Спец.випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи». – Донецьк : ДонНУ, 2010. – № 2. – 533-537 с.
3. Комісаренко А.А. Акробатика : минуле – основа майбутнього / А.А. Комісаренко, А.В. Тилер // Традиції фізичної культури в Україні / 36. наук.статей / За ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цюся. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 186-198.

4. Котеджи Л.В. Історіографічний аналіз рекордів світу в чоловічому пауерліфтингу / Л.В. Котенджи // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Донецьк: ДНУ, 2011. – № 1-2. – С. – 325-333.
5. Пітин М. Динаміка результатів спортсменів України зі спортивного орієнтування на чемпіонатах світу 2007-2010 років / М.Пітин, А Літвінова // Молода спортивна наука України / Зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15. - Львів, 2011. – Т. 1. – С. 227-231.
6. Спортивний комітет України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.scu.org.ua/>
7. Україна спортивна в цифрах та фактах 2005 рік: [довідник]. – К. : Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту, 2006. – 149 с.
8. Українські спортсмени на VIII Всесвітніх Іграх Гаосюн, 2009 // Олімпійська Арена : спеціальний випуск, 2009. – 41 с.
9. Association of IOC Recognised International Sports Federations, [Електронний ресурс] // Режим доступу <http://www.arisf.org/>
10. International World Games Association (IWGA) [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.worldgames-iwga.org/>
11. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables) [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://sports123.com/misc.html> World Games Sport history [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>

АНОТАЦІЇ

УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ-ПРИЗЕРИ ВСЕСВІТНІХ ІГОР З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Ніна Долбишева

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Представлена хронологія участі та досягнення українських спортсменів у загальнокомандному та особистому заліку на Всесвітніх Іграх з 1993 по 2009 роки. Історичний аналіз показав, що на IV Іграх (Гаага, 1993) спортсмени здобули 3 срібні медалі; V Іграх (Ласті, 1997) – 1 золоту та 4 срібні; VI Іграх (Акіта, 2001) – 1 золоту; VII Іграх (Дуйсбург, 2005) – 7 золотих, 6 срібних та 8 бронзових; VIII Іграх (Гаосюн, 2009) – 11 золотих, 10 срібних та 12 бронзових. Ліdersькі позиції українські спортсмени займають у пауерліфтингу, скелелазінні, художній гімнастиці, сумо, спортивній акробатиці, стрибках на батуті та бодібілдингу.

Ключові слова: Всесвітні Ігри, українські спортсмени, загальнокомандний та особистий результат.

УКРАИНСКИЙ СПОРТСМЕНЫ-ПРИЗЕР ВСЕМИРНЫХ ИГР ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА

Нина Долбишева

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Представлена хронология и достижения украинских спортсменов в общекомандном и личном зачете на Всемирных Играх с 1993 по 2009 года. Исторический анализ показал, что на IV Играх (Гаага, 1993) украинские спортсмены завоевали 3 серебряные медали, V Играх (Ласты, 1997) – 1 золотую и 4 серебряных, VI Играх (Акита, 2001) – 1 золотую, VII Играх (Дуйсбург, 2005) – 7 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых, VIII Играх (Гаосюн, 2009) – 11 золотых, 10 серебряных и 12 бронзовых.

Лидерские позиции украинские спортсмены занимают в пауэрлифтинге, скалолазании, художественной гимнастике, сумо, спортивной акробатике, прыжках на батуте и бодибилдинге.

Ключевые слова: Всемирные Игры, украинские спортсмены, общекомандный и личный результат.

UKRAINIAN ATHLETES-PRIZE WINNERS OF THE WORLD GAMES NON-OLYMPIC SPORTS

Nina Dolbysheva

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

This article represents chronology and achievements of Ukrainian athletes in team and individual scoring at the Word Games from 1993 till 2009. The analysis shows at the IV-th Games (Hague, 1993) they won 3 silver medals, V-th Games (Lasti, 1997) – 1 gold and 4 silver, VI-th Games (Akita, 2001) – 1 gold, VII Games (Duysburg, 2005) – 7 gold, 6 silver and 8 bronze, VIII-th Games (Kaohsiung, 2009) – 11 gold, 10 silver and 12 bronze. Ukrainian athletes take leading positions in power lifting, climbing, calisthenics, sumo, acrobatics, trampolining and bodybuilding.

Key words: World Games, Ukrainian athletes, team and individual scoring.

РОЗВИТОК ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ СПЕЦІАЛОНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ У БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БОКСЕРІВ

Майя Зубаль, Олександр Скавронський

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Постановка проблеми. Система багаторічного планування тренувальних засобів при підготовці кваліфікованих спортсменів ґрунтується на фундаментальних дослідженнях Ю.В.Верхошанського [5], Л.П.Матвєєва [12], Н.Г.Озоліна [13], В.М.Платонова [14], головні положення яких знаходять практичне застосування в різних видах спорту.

Особливе значення дослідники і спортивна практика надають розробці даної проблеми в дитячому і юнацькому спорті [2, 4, 7], що обумовлюється активними ростовими процесами на цьому етапі онтогенезу в організмі юних спортсменів. Разом з тим, аналіз наукової літератури свідчить, що значна кількість досліджень і методичних рекомендацій з побудови тренувального процесу протягом року, а також для його складових (мікро- та мезоциклів), адресована, переважно, практиці етапу вищих досягнень.

Особливістю сучасних технологій багаторічного планування як загальних, так і виборчих тренувальних засобів, є поглиблене вивчення об'єкту, на яке надалі направлена система тренувальних і змаганих навантажень.

Як зазначають провідні фахівці [2, 6], особлива увага з вивчення спортсмена, як складного об'єкту, повинна приділятися у період його активного росту та розвитку. Це обумовлюється необхідністю розробки таких вибіркового засобів тренувальних навантажень, що відповідатимуть закономірностям розвитку тих систем організму, які взаємопов'язані з навантаженнями, на які вони мають безпосередню дію [3, 8].

Планування загальних і вибіркового засобів у багаторічній підготовці спортсменів ґрунтується, в першу чергу, на знаннях чутливих (чутливих) періодів розвитку тих або інших систем організму [9], ритмічності та гетерохронії у перебігові

біологічних процесів [8], адаптаційних можливостей організму [1], особливостей розвитку організму як цілісної динамічної системи [11].

Враховуючи наявні дані, під час розробки методології дослідження з проблеми багаторічного планування компонентів загальної та спеціальної підготовленості боксерів, використовувались окремі технологічні підходи її рішення. Деякі з них ґрунтуються на вивченні динаміки розвитку компонентів підготовленості боксерів з урахуванням віку, сенситивних періодів і рівня спортивної майстерності юних спортсменів та подальшою розробкою планування величин тренувальних навантажень вибіркової спрямованості.

Мета – вивчити динаміку основних компонентів спеціальної підготовленості юних боксерів у процесі багаторічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити методологічні основи планування тренувальних засобів у процесі багаторічної підготовки боксерів.

2. Дослідити в юних боксерів розвиток компонентів спеціальної спрямованості на етапі багаторічної підготовки.

Результати досліджень та їх обговорення. Підвищення рівня спортивної майстерності в боксі знаходить суттєве відображення в силі та швидкості прямих ударів. Їх перевага, в першу чергу, полягає у відносній координаційній простоті, а також можливості виконувати такі удари швидко і водночас сильно на фоні значної влучності та ефективності.

На початковому етапі сила удару (передній) бокового у боксерів 14-15 років складає 129,9 кг, а максимальний показник дорівнює 201,2 кг (табл. 1).

За період багаторічного тренування силові здібності збільшуються на 59,3кг, а на спеціалізованому етапі – на 42,4 кг (див. табл. 1). Збільшення силового показника є характерним для етапу попередньої базової підготовки. Упродовж цього етапу відзначається стрімке її зростання, – причому, як темпу розвитку, так і абсолютних значень.

Загалом, із усіх значень сили удару даний показник має високий темп зростання (36,3%) упродовж багаторічної підготовки. При цьому, спостерігається його вірогідність позитивних змін ($P < 0,05$), особливо у період навчання на попередньому етапі базової підготовки.

Найбільший показник в розвитку сили удару (передній) боковий встановлено на етапі спеціалізованої базової підготовки боксерів (16-17 років), коли його значення знаходяться в межах 296,0 кг.

У прояві силових здібностей боксерів, найвищі показники є характерними для сили удару (задній) прямої, що на етапі попередньої підготовки досягають величин 157,7 кг. У подальшому, показники цієї здібності збільшуються на 37,5 кг, а на етапі максимальної реалізації здібностей – досягають 198,3 кг, зростаючи порівняно з попереднім етапом, у середньому, на 3,1 кг (табл.1).

Значення показників сили окремого удару в боксерів на етапі попередньої базової підготовки

Показник	Статистичне значення				
	<i>X</i>	<i>m</i>	σ	<i>Max</i>	<i>Min</i>
14-15 років					
Сила удару (передній) боковий, кг	133,6	12,3	42,8	203,0	56,8
Відносна сила удару (передній) боковий, кг	2,47	0,17	0,61	3,39	1,49
Сила удару (задній) прямий, кг	157,7	13,5	46,9	251,0	70,1
Відносна сила удару (задній) прямий, кг	2,82	0,19	0,69	4,18	1,34
Сила удару лівою прямий, кг	44,0	6,4	22,3	81,1	13,8
Сила удару правою прямий, кг	134,8	15,3	53,1	204,0	56,7
Час між ударами лівою-правою, мс	193,7	9,6	33,3	257,0	162
Гradient ефективності комбінації лівою-правою, у.о.	1,31	0,14	0,50	2,07	0,58
16-17 років					
Сила удару (передній) боковий, кг	176,0	7,8	28,3	232,0	142,0
Відносна сила удару (передній) боковий, кг	2,92	0,10	0,36	3,68	2,51
Сила удару (задній) прямий, кг	195,2	12,8	46,1	296,0	147,0
Відносна сила удару (задній) прямий, кг	3,27	0,16	0,58	4,7	2,74
Сила удару лівою прямий, кг	54,5	6,2	22,3	98,3	30,7
Сила удару правою прямий, кг	172,0	7,8	28,4	233,0	124,0
Час між ударами лівою-правою, мс	199,6	6,7	24,3	257,0	158,0
Гradient ефективності комбінації лівою-правою, у.о	1,44	0,05	0,18	1,76	1,16
18-20 років					
Сила удару (передній) боковий, кг	192,9	5,6	27,7	256,0	152,0
Відносна сила удару (передній) боковий, кг	2,82	0,05	0,24	3,41	2,37
Сила удару (задній) прямий, кг	198,3	4,71	23,1	242,0	146,0
Відносна сила удару (задній) прямий, кг	2,9	0,08	0,39	3,72	2,20
Сила удару лівою прямий, кг	67,0	7,3	3,6	130,0	37,0
Сила удару правою прямий, кг	179,0	4,0	19,0	226,0	142,0
Час між ударами лівою-правою, мс	177,0	5,2	25,8	240,0	132,0
Гradient ефективності комбінації лівою-правою, у.о	1,54	0,07	0,35	2,13	0,83

За період підготовки боксерів на трьох етапах вказана здібність активно розвивається, а її показник зростає на 34,6кг. Максимальне значення є характерним для етапу спеціалізованої підготовки і складає 296,0 кг. На цьому етапі спостерігається також найбільший темп її розвитку (табл. 2), що дорівнює 14,8%. У подальшому, відбувається незначне збільшення темпів її розвитку (1,5%), а упродовж

усього періоду багаторічної підготовки він складає 22,5%, тобто на 13,8% менше порівняно з показниками сили удару (передній) боковий.

З усіх вимірювань сили ударів найменше значення встановлено для показника лівої прямої. Проте, упродовж багаторічної спортивної підготовки ця здібність активно зростає таким чином, що на спеціалізованому етапі досягає значень, у середньому, на 14,1 кг більше порівняно з попереднім етапом, а протягом усього періоду зростає на 26,6 кг. Вірогідно значущі позитивні зміни цієї здібності ($P < 0,05$) на всіх етапах свідчить про достатньо високі темпи її розвитку, і за всі періоди підготовки складає 80,7%.

Активність у збільшенні показників сили удару лівої прямої може бути пояснено тим фактом, що більшість спортсменів до занять боксом основні рухи виконувала правою рукою. Систематичне використання фізичних вправ для розвитку сили лівої руки у підсумку призвело до значних позитивних змін результатів в силі удару лівої прямої на всіх етапах багаторічної підготовки. При цьому, найбільший темп розвитку припадає на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, тобто є характерним для періоду вищих спортивних досягнень.

Сила удару правою прямий на всіх етапах підготовки значно перевищує показники сили удару лівою прямий. При цьому, на етапі попередньої базової підготовки боксери показують результати, що дорівнюють 134,8 кг, а максимальний результат становить 204,0 кг. У подальшому відбувається сенситивний розвиток сили правої руки та здібності виконати удар з максимальною силою, а зростання значень становить 37,2 кг і 7,0 кг відповідно.

Встановлені зміни в показниках є характерними також для етапу спеціалізованої базової підготовки, що знаходить відображення у максимальних значеннях, величина яких у боксерів на цьому етапі становить 233,0 кг. Разом з тим, найвищий темп розвитку цієї здібності спостерігається у віці від 14-15 до 16-17 років. На наступних етапах активність розвитку здібності дещо знижується, – темпи змін становлять, у середньому, 2,9%. Загалом, упродовж усього періоду багаторічної підготовки сила удару правою прямий зростає на 22,9%, що певною мірою відповідає значенням сили удару (задній) прямою (22,5%).

Для показників відносної сили удару (передньої) боковий та (задньої) прямий характерним є збільшення темпів їх зростання у період від 14-15 до 16-17 років. У подальшому, темпи зростання значно зменшуються і наприкінці досягають негативних значень.

Одним з важливих показників, що характеризує швидкість проведення ударів, є час між ударами лівою-правою. Ця здібність у боксерів активно розвивається на етапі попередньої базової підготовки і досягає значень 193,7 мс. На наступному етапі результати продовжують збільшуватися (199,6 мс), але значно меншими темпами, – на 5,9мс, що відбувається на фоні збільшення інтервалу нанесення ударів лівою-правою. У подальшому, відбувається активізація процесів, що призводить до зменшення інтервалів часу між ударами, який досягає значень 177,0 мс.

Таким чином, за період тренувального процесу на етапі максимальної реалізації

індивідуальних можливостей спостерігається зменшення, в середньому, на 22,6 мс часу між ударами лівою-правою, що позитивно впливає на ефективність змагальної діяльності.

Темп розвитку показника інтенсивності ударів лівої-правої (табл. 2) також свідчить про значний вплив тренувальних дій на розвиток здатності боксерів швидко завдавати удару лівої-правої.

Градiєнт ефективності комбiнації (ГЕК), що розраховувався як відношення сили акцентованого удару до часу його підготовки та до маси спортсмена, свідчить про незначне його покращення на різних етапах багаторічної підготовки. При цьому, зростання значень показника відзначається прямолінійним характером (1,31; 1,44; 1,54), а темп розвитку за весь період складає 1,4%.

Порівняльний аналіз експериментальних даних щодо розвитку і темпів поетапного формування сили окремих ударів у боксерів різного віку свідчить, в першу чергу, про гетерохроніст процесу. Зокрема, найвищі темпи зростання упродовж усього тренувального періоду відзначаються у силі удару лівою прямий (80,7%) та сили удару (передній) боковий (36,3%). Високий темп розвитку усіх показників, за винятком сили удару лівою прямий, відзначається у віковий період від 14-15 до 16-17 років, тобто на етапі попередньої базової підготовки, коли відбувається зміна у співвідношенні засобів загальної та спеціальної підготовки в залежності від мети та завдань етапу підготовки боксерів.

Найбільші показники в силі окремих ударів, незалежно від етапу підготовки, встановлено для сили удару (задній) прямою, а максимальні значення знаходяться у межах від 242,0 до 296,0 кг.

У змагальних умовах боксерського поєдинку, як зазначають дослідники [10], окремі удари застосовуються відносно рідко і, зазвичай, певним чином поєднуються один з одним, утворюючи в цілому дію атаки. Такі поєднання можуть бути повторними, подвійними та серійними, в кожній з яких послідовно виконується 3-4 і більше ударів з певним чергуванням рук.

У дослідженнях із виконання серії ударів протягом 4 с і 8 с встановлювалась кількість ударів, тобто інтенсивність виконання рухових дій, а також сила цих ударів, що фіксувались під час першої, другої серії та у вигляді їх суми, – сумарного показника.

Аналіз динаміки розвитку сили і швидкості серії ударів, що є компонентами спеціальної підготовленості боксерів, свідчать про нерівномірність і гетерохроніст їх формування на різних етапах багаторічної підготовки. Так, швидкість виконання ударів упродовж 4 с і 8 с, а також їх сума у боксерів на попередньому і спеціалізованому етапі базової підготовки не виявляють вірогідно значущих

**Статистичні значення показників сили і інтенсивності серії ударів
боксерів на етапі попередньої базової підготовки**

Показник	Статистичне значення				
	<i>X</i>	<i>m</i>	σ	<i>Max</i>	<i>Min</i>
14-15 років					
1-а серія ударів, 4с, к-ть разів	20,4	0,89	3,08	24	14
2-а серія ударів, 4с, к-ть разів	19,0	0,82	2,87	22	14
Сума ударів, 8с, к-ть разів	45	1,17	4,06	46	34
Сила 1-ої серії ударів, 4с, кг	1091	126,4	437	1726	242
Сила 2-ої серії ударів, 4с, кг	1109	130,7	452	1869	173
Сила 2-х серій ударів, 8с, кг	2213	249,8	865	3596	415
16-17 років					
1-а серія ударів, 4с, к-ть разів	20,4	0,47	1,68	23	17
2-а серія ударів, 4с, к-ть разів	19,8	0,55	1,99	23	16
Сума ударів, 8с, к-ть разів	40,2	1,0	3,60	45	33
Сила 1-ої серії ударів, 4с, кг	1685	74,3	268,1	2080	1073
Сила 2-ої серії ударів, 4с, кг	1727	68,5	247,2	2044	1174
Сила 2-х серій ударів, 8с, кг	3406	135,7	489,3	3969	2178
18-20 років					
1-а серія ударів, 4с, к-ть разів	22,6	0,66	2,4	26,0	19,0
2-а серія ударів, 4с, к-ть разів	21,4	0,70	2,5	26,0	18,0
Сума ударів, 8с, к-ть разів	44	1,5	7,3	63	36
Сила 1-ої серії ударів, 4с, кг	1897	10,0	296	2547	1273
Сила 2-ої серії ударів, 4с, кг	1899	120,7	433	2396	1167
Сила 2-х серій ударів, 8с, кг	3796	162,4	795,6	5499	2286

тенденцій до зростання результатів: максимальні та мінімальні значення знаходяться у межах 14-24 ударів за 4 с. Також не встановлено збільшення темпів етапного приросту (табл. 2).

На етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей у боксерів 18-20 років помітно збільшується кількість ударів, які вони виконують упродовж 4 с і 8 с. Також, підвищується сума ударів на чотири пункти та відбувається суттєве зростання значень показників, що характеризують інтенсивність нанесення ударів за 4 с (12,0%) та 8 с (21,%), а сумарний показник за весь період багаторічної спортивної підготовки зростає на 22,5%.

Отримані дані можуть свідчити про те, що результати виконання ударів з максимальною інтенсивністю упродовж 4 с відображають загальні закономірності розвитку максимальної швидкості юнаків. Відомо, що швидкість виконання таких рухів зростає протягом перших 5-6 с, після чого швидкість стабілізується, а за деякий час і знижується. У нашому випадку констатується факт, згідно якого боксери суттєво покращують власні результати у прояві цієї здібності на віковому етапі 18-20 років.

Отже, на етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей мають місце передумови для збільшення кількості тренувальних засобів, спрямованих на розвиток інтенсивності та швидкості виконання окремих ударів.

Що стосується швидкості нанесення ударів упродовж другої серії (в процесі стабілізації зростання швидкості) та сумарно за 8 с, то у цьому завданні встановлено суттєве зростання темпів розвитку швидкості на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Можна припустити, що боксери, які пройшли багаторічну спортивну підготовку, в 18-20 років виявляють не тільки високі можливості щодо виконання максимальної кількості рухів за короткий проміжок часу, але й швидкісну витривалість, тобто спеціальну працездатність. Їх поєднання знаходить відображення у результатах тестування відповідної (спеціальної швидкісної витривалості) здібності боксерів.

Дещо іншу динамічну характеристику мають показники сили ударів в 2-х серіях і загальній сумі результатів. Так, у першій серії найбільш інтенсивний розвиток силових показників встановлено на етапі спеціалізованої базової підготовки, тобто у віці 16-17 років. При цьому, різниця між проявом силових здібностей порівняно з боксерами 14-15 років становить 59,4 кг, а темп її розвитку за цей проміжок часу знаходиться у межах 20,0% (табл. 2).

Подальші зміни характеризуються тим, що на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей сумарна сила 1-ої серії ударів порівняно з результатами попереднього етапу зростає, в середньому, на 21,2 кг або на 11,8%.

Аналогічна картина спостерігається під час виконання 2-ої серії ударів. Зокрема, якщо боксери на попередньому етапі фізичної підготовки показували результат 1109 кг, то упродовж наступного етапу він зростає на 61,8 кг або 63,6%.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей показники сили під час 2-ої серії ударів у боксерів також відзначаються зростанням результатів, у середньому, на 17,2 кг або 9,5%.

Порівняльний аналіз показників інтенсивності та сили ударів, що демонструють боксери у виконанні серії ударів за 4 с і 8 с, свідчить про тенденцію до активного зростання швидкості та інтенсивності виконання цієї рухової дії на етапі спеціалізованої базової підготовки, а силових можливостей – на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

За весь період багаторічної підготовки встановлено, що найбільші темпи зростання під час виконання ударів за 4 с і 8 с демонструють силові можливості, – відповідно 53,1 та 64,4%, найменші – швидкісні можливості, зміни яких становлять відповідно 12,0 та 21,5%, за сумою ударів – 22,5%.

Встановлено, що розвиток компонентів загальної та спеціальної підготовленості кваліфікованих боксерів на різних етапах багаторічного у тренувального процесу відзначаються періоди активізації, зниження та стабілізації темпів розвитку основних фізичних здібностей. Так, вагоме зростання абсолютних показників сили під час виконання бокового та прямого удару лівою й правою рукою констатується у боксерів на етапах попередньої (14-15 років) і спеціалізованої (16-17

років) базової підготовки. Високі показники і швидкий темп зростання також є характерними для силових здібностей під час виконання серії ударів упродовж 4 с і 8 с, – 20,0-40,0% ($P < 0,05$).

Високі темпи зростання результатів встановлено у показниках, що характеризують вибухову витривалість і спеціальну працездатність боксерів. Вони становлять 24,0 та 38,9% відповідно.

На подальшому етапі підготовки, що припадає на період від 16-17 до 18-20 років, високі та вірогідно значущі темпи розвитку, які знаходяться в межах 20,0-50,1%, відзначаються у показниках швидкості виконання ударів у 2-й серії упродовж 4 с і 8 с.

Висновки. Отримані результати дозволяють відзначити, що одним з основних принципів багаторічного планування загальних і спеціальних засобів тренувальної дії в підготовці юних боксерів повинно бути врахування вікових закономірностей розвитку окремих систем та усього організму в цілому. Особливого значення реалізація цього принципу набуває на віковому етапі, коли ще не завершилися активні процеси росту та розвитку організму юних боксерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / [Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Андроповой]. – Научно-исслед. ин-т физиологии детей и подростков. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
3. Бальсевич В.К. К вопросу о многолетнем планировании физкультурно-спортивной подготовки детей и подростков / В.К. Бальсевич // Мат. науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 78.
4. Булгакова Н.Ж. Анализ многолетней динамики тренировочных нагрузок в плавании / Н.Ж. Булгакова // Научно-спортивный вестник. – №3. – 1975. – С.19-20.
5. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю.В. Верхошанский. – М., 1973. – 24с.
6. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л.В.Волков. — М., 1989. — 38 с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В.Волков. – К.: Здоров'я, 1984. – 143 с.
8. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В.Волков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
9. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теор. и практ. физ. культуры. – №7. – 1977. – С.37-39.
10. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры / [Под ред. Л.П. Матвеева]. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 211-224.

11. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В.А. Друзь. – Киев: Здоров'я, 1976. – 93 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
13. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ СПЕЦІАЛОНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ У БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БОКСЕРІВ

Майя Зубаль, Олександр Скавронський

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Під час розробки методології дослідження з проблеми багаторічного планування компонентів загальної підготовленості боксерів, використовувались окремі технологічні підходи її рішення. Деякі з них ґрунтуються на вивченні динаміки розвитку компонентів підготовленості боксерів з урахуванням віку, сенситивних періодів і рівня спортивної майстерності юних спортсменів та подальшою розробкою планування величин тренувальних навантажень вибіркової спрямованості.

Ключові слова: боксери, тренування, фізична підготовка, силові здібності, планування, організм, удар, швидкість.

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПЕЦИАЛОНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРАМИ

Майя Зубаль, Александр Скавронской

Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенко

Во время разработки методологии исследования по проблеме многолетнего планирования компонентов общей подготовленности боксеров, использовались отдельные технологические подходы ее решения. Некоторые из них основываются на изучении динамики развития компонентов подготовленности боксеров с учетом возраста, сенситивных периодов и уровня спортивного мастерства юных спортсменов, и последующей разработкой планирования величин тренировочных нагрузок выборочной направленности.

Ключевые слова: боксеры, тренировка, физическая подготовка, силовые способности, планирования, организм, удар, скорость.

DEVELOPMENT OF KEY COMPONENTS SPETSIALONOYI ORIENTATION TRAINING IN PERENNIAL BOXER

Maya Zubal, Alexander Skavronsky

Kamenets National University named after Ivan Ohienko

During development of methodology of research on issue of the long-term planning of components of general preparedness of boxers, separate technological approaches of its decision were used. Some of them are based on the study of dynamics of development of components of preparedness of boxers taking into account age, sensitivnikh periods and level of sporting trade of young sportsmen, and by subsequent development of planning of sizes of the trainings loadings of selective orientation.

Key words: boxers, training, physical preparation, power capabilities, planning, organism, blow, speed.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УМОВАХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Леся Коробейнікова, Георгій Коробейніков, Олена Заповітряна
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний розвиток фізіології спорту здебільшого спрямований на вивчення різних властивостей, які впливають на прояв максимальних можливостей спортсменів в умовах змагальної діяльності [3]. Однак, спортивна діяльність, як екстремальний різновид діяльності людини пов'язана із наявністю психоемоційних факторів, що впливають на ефективність спортивного результату [1,2].

Останнє десятиріччя професійний та олімпійський спорт характеризується зростанням вікового рівня спортсменів, які досягли високих спортивних результатів. У деяких олімпійських видах спорту вік чемпіонів та призерів на провідних міжнародних змаганнях досягає 36-42 років (серед єдиноборств), а іноді, навіть до 52 років (кінний спорт, вітрильний спорт) [1].

Тому, на нашу думку, актуальним питанням сучасної фізіології спорту є вивчення вікових особливостей сприйняття та переробки спортсменами зорової інформації в умовах психоемоційних навантажень.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Аналіз сучасних досліджень в галузі фізіології спорту та спортивної медицини свідчить що більшість робіт присвячених спортивній тематиці стосуються окремих характеристик функціонального стану спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності [7,8].

Однак, на нашу думку, серед багатьох досліджень відсутні дані про динамку психофізіологічного стану у елітних спортсменів в умовах поточного контролю.

Робота відповідає зведеному плану НДР на 2011-2015 рр. (тема 2.23 «Превентивні програми нейропсихологічної підтримки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки»).

Метою роботи було виявлення вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації у спортсменів із різним рівнем стресостійкості до психоемоційного навантаження.

Матеріали і методи дослідження

Для вивчення вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації досліджених спортсменів було диференційовано на дві групи за віком. Перша група – 12 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 19-24 років. Друга група – 7 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 27-31 рік.

Сприйняття та переробка зорової інформації вивчалася за методикою «перцептивна швидкість» апаратно-програмного психодіагностичного комплексу

«Мультипсихометр-05». Ця методика визначає оцінку швидкості й точності співвідношення геометричних фігур з метою ідентифікації, частиною якої є тестовий сигнал (фрагмент фігури, який складає 75% чи 50% від цілого). Також, вона досліджує структурність зорового сприйняття, здатність людини відображати загальну структуру предмета чи явища, сформовану в певний проміжок часу.

За результатами тестування визначалися показники: продуктивність, швидкість, точність та ефективність. Показник продуктивності вказує на швидкість процесів сприйняття та мислення і залежить від рухливості нервових процесів. Чим вища продуктивність, тим вища рухливість нервових процесів і тим вища швидкість сприйняття та мислення [17].

Для визначення врівноваженості процесів збудження та гальмування (балансу) у центральній нервовій системі (ЦНС) нами було застосовано методику «Реакція на рухомий об'єкт». Вона являє собою різновид складної сенсомоторної реакції, яка окрім сенсорного та моторного періодів включає період відносно складної обробки сенсорного сигналу центральною нервовою системою. За результатами тестування визначалися показники: точність, стабільність, збуджуваність, тренд (по збудженню).

Оцінка балансу нервових процесів складається з двох компонентів: співвідношення випереджень і запізнень та величина і знак середньої похибки маркера від цілі в момент натискання клавіші [11].

Рівень психоемоційної стійкості (стресостійкості) визначався за результатами тесту «Стрес-тест» щодо переробки інформації за позиційним вибором об'єктів у відповідних клітинах в адаптованому режимі. У результатів тестування визначалися показники: стресостійкість, пропускна здатність та імпульсивність [2,6].

Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету Statgraphics 5.1 (Manugistics, Inc.). У зв'язку із тим, що обстежувана вибірка не підпадала під нормальний розподіл за показниками які вивчалися, було застосовано методи непараметричної статистики за допомогою критерію знакових рангових сум Вілкоксона [10]. Для демонстрації розподілу даних використовувався інтерквартильний розмах, вказуючи першу (25% персентиль) та третю квартиль (75%).

Результати досліджень та їх обговорення

Порівнюючи групи за результатами тесту перцептивної швидкості, слід зазначити, що у спортсменів молодшої вікової групи (19-24 роки) виявляється більша продуктивність зорового сприйняття та краща ефективність переробки зорової інформації, порівняно із спортсменами старшої вікової групи (27-31 роки).

Про це свідчить також кореляційний аналіз (за Спірменом): у першій групі спортсменів спостерігається лише один достовірний кореляційний зв'язок між віком та швидкістю ($r=-0,37$, $p<0,05$). Серед спортсменів другої групи кореляційний аналіз встановив: наявність лише одного достовірного кореляційного зв'язку між віком та показником точності ($r=-0,31$, $p<0,05$) [9].

Порівнюючи групи за результатами значень показників за методикою «Баланс нервових процесів» вказує на відсутність достовірної різниці за показниками точності

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

та стабільності між групами спортсменів різного віку. Проведений кореляційний аналіз між спортсменами молодшої вікової групи свідчить, що коефіцієнт кореляції між віком та стабільністю складає $r=0,52$, $p<0,05$, в той час, як у спортсменів старшої вікової групи цей показник – $r=0,87$, $p<0,05$. Коефіцієнт кореляції між віком та показником збудження у спортсменів молодшої вікової групи складає $r=0,43$, $p<0,05$, в той час, як у спортсменів старшої вікової групи цей показник вищий – $r=0,65$, $p<0,05$.

Підсумовуючи результати, можна зазначити, що у спортсменів високої кваліфікації вікове погіршення стану нейродинамічних функцій в умовах психоемоційного напруження є не стільки послабленням аферентної частки системи сприйняття, аналізу та переробки інформації, як саме еферентної, моторної частки. Крім того, із збільшенням віку у спортсменів зростає зв'язок між ефективністю зорового сприйняття та переробки інформації із процесами вікової інволюції [5].

У табл. 1 представлено значення показників стресостійкості у спортсменів різних вікових груп.

Таблиця 1

**Середні значення показників стресостійкості у спортсменів різних вікових груп
(n=19)**

Показники	Перша вікова група (n=12)			Друга вікова група (n=7)		
	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
Стресостійкість, (ум.од.)	88,27	79,01	90,33	109,20*	102,83	118,35
Загальна ефективність, (ум.од.)	1,09	1,07	1,13	1,10	0,92	1,15
Імпульсивність, (ум.од.)	-0,04	-0,06	0,00	-0,03	-0,06	0,00

Примітка: * - $p < 0,05$, порівняно із першою віковою групою спортсменів.

За даними табл. 1 достовірних відмінностей між показниками загальної інтенсивності та імпульсивності у різних вікових групах не виявлено. В той же час, за показником стресостійкості виявляються достовірні відмінності серед спортсменів різних вікових груп. Показник стресостійкості вказує на можливість утримання достатнього рівня пропускну здатності зорової сенсорної системи в умовах психоемоційних навантажень. Виходячи з цього, найкращий показник стресостійкості виявляється у спортсменів молодшої вікової групи, порівняно із старшою віковою групою (табл. 1).

Проведений кореляційний аналіз між віком досліджених та показниками тесту на стресостійкість вказує на наявність достовірних коефіцієнтів кореляції у спортсменів молодшої групи лише із показником стресостійкості ($r=0,42$, $p<0,05$).

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Для виявлення вікових особливостей вегетативної регуляції ритму серця у спортсменів в умовах психоемоційного навантаження було вивчено спектральні характеристики кардіоінтервалів. В табл. 2 представлено середні значення спектральних характеристик варіабельності ритму серця у спортсменів різного віку на початку та в кінці психоемоційного навантаження. Аналіз табл. 2 засвідчив, що між групами спортсменів різного віку на початку психоемоційного навантаження існують достовірні розбіжності за показниками варіабельності ритму серця: HF та LF/HF.

Таблиця 2

Середні значення спектральних характеристик варіабельності ритму серця у спортсменів різних вікових груп в динаміці психоемоційного навантаження (n=19)

Показники		Перша вікова група (n=12)			Друга вікова група (n=7)		
		Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
Mean RR (мс)	початок	1034,25	455,18	1202,70	1009,50	1008,70	1156,60
	кінець	901,15	469,90	995,25	781,40 ^{&}	781,40	871,70
VLF (мс ²)	початок	4285,00	1396,50	10839,50	9239,00	4802,00	10398,00
	кінець	3262,00	2598,50	8553,50	1722,00 ^{&}	1722,00	1977,00
LF (мс ²)	початок	2405,00	1785,50	2591,00	2474,00	2428,00	3906,00
	кінець	1924,00	1558,50	3359,50	2843,00	1400,00	2843,00
HF (мс ²)	початок	2166,00	1358,00	2697,00	1428,00*	1276,00	2586,00
	кінець	1199,50	517,00	2808,00	2843,00* ^{&}	1400,00	2843,00
Total	початок	11856,00	4483,00	19317,00	14103,00	11294,00	14853,00
	кінець	5257,00	4430,00	20228,00	4887,00 ^{&}	3849,00	4887,00
LF/HF	початок	1,21	0,70	2,30	1,73*	1,51	1,90
	кінець	2,382 ^{&}	1,296	3,96	8,811* ^{&}	2,966	8,81

Примітки:

1. * - $p < 0,05$, порівняно із першою віковою групою спортсменів;
2. & $p < 0,05$, порівняно із початком навантаження.

Достовірно вищі значення показнику HF свідчать про переважання парасимпатичної активації регуляції ритму серця у спортсменів молодшої групи. Знижені значення показнику LF/HF у молодих спортсменів вказують на оптимізацію вегетативного балансу симпатичних та парасимпатичних впливів на синусовий вузол серця. Психоемоційне навантаження призводить до прискорення ритму серця (Mean RR), зростання низькочастотних (VLF) та високочастотних (HF) коливань серцевого ритму у спортсменів старшої вікової групи.

У спортсменів молодшої групи спостерігається лише зміни показнику вегетативного балансу (LF/HF), що вказує на посилення симпатичної активації

регуляції ритму серця, але абсолютні значення змін, порівняно із спортсменами старшої вікової групи в два рази менше (табл. 2). Це вказує на оптимальну реакцію системи регуляції ритму серця на психоемоційне навантаження.

Висновки:

1. У спортсменів молодшої вікової групи (19-24 роки) виявляється краща продуктивність зорового сприйняття та ефективність переробки зорової інформації, порівняно із спортсменами старшої вікової групи (27-31 роки). Цей факт свідчить про наявність залежності когнітивного компоненту сприйняття та переробки інформації від віку у спортсменів високої кваліфікації.
2. У спортсменів молодшої вікової групи (19-24 роки) виявляється баланс нервових процесів збудження і гальмування, що узгоджується із наявністю кращої продуктивності зорового сприйняття та ефективності переробки зорової інформації. Відповідно, переважання процесів збудження нервових процесів у спортсменів старшої вікової групи призводить до погіршення процесів сприйняття та переробки зорової інформації. У спортсменів високої кваліфікації вікове погіршення стану нейродинамічних функцій в умовах психоемоційного напруження є не стільки послабленням аферентної частки системи сприйняття, аналізу та переробки інформації, як саме еферентної, моторної частки.
3. Для спортсменів старшої вікової групи психоемоційне напруження викликає значні зміни у регуляції варіабельності ритму серця, що вказує на стресовий характер навантаження. У спортсменів молодшої вікової групи спостерігається оптимальна реакція системи регуляції ритму серця на психоемоційне навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестник РАМН СССР. - 1989. №8. – С. 73-78.
2. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А.Милеряна. – М.: Наука, 1974. С.138-172.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 412 с.
4. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. - К.: Український фітосоціологічний центр, 2002.- 123 с.
5. Макаренко Н.В., Лизогуб В.С. Комп'ютерна система «Діагност-1» для визначення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності // Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі / Матеріали симпозиуму.- Черкаси,- 2003.- С.60.
6. Макаренко Н.В. Основы профессионального психофизиологического отбора / Н.В.Макаренко, В.А.Пухов, Н.В.Кольченко и др. - Киев: Наук. думка, 1987. - 244 с.
7. Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной мышечной деятельности. – К.: Науковий світ, 2007.- 351 с.
8. Павлик А.И. Эффективность соревновательной деятельности велосипедистов высокой квалификации в зависимости от уровня функциональной подготовленности // Наука в олимпийском спорте. 2002. - № 3-4. - С. 127-134.

9. Реброва О.Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях // Международный журнал медицинской практики. – 2000. – № 4. – С. 43-46.
10. Drummond, M. J., P. R. Vehrs, et al. Aerobic and resistance exercise sequence affects excess postexercise oxygen consumption // J Strength Cond Res. – 2005. - №19(2). P. 332-3377.
11. Van der Molen, M. W. (1996). Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology. // Handbook of perception and action / Eds.O. Neumann & A. F. Sanders, vol. 3: Attention. P. 229-276.

АНОТАЦІЇ

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ І ПЕРЕРОБКИ ЗОРОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Леся Коробейнікова, Георгій Коробейніков, Олена Заповітряна
*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

В роботі вивчався вплив психоемоційного навантаження і різних рівнів стресостійкості на психічні процеси сприйняття і переробки інформації у спортсменів високої кваліфікації.

Досліджено дві групи спортсменів різного віку. Перша група - спортсмени у віці 19-24 років (12 спортсменів), друга - спортсмени у віці 27-31 року (7 спортсменів) високої кваліфікації, члени збірної команди України з греко-римської боротьби.

Виявлено, що у спортсменів молодшої вікової групи (19-24 роки) вище продуктивність зорового сприйняття і краща ефективність переробки зорової інформації, в порівнянні зі спортсменами старшої вікової групи (27-31 роки). Найкращий показник стресостійкості виявлено у спортсменів молодшої вікової групи у порівнянні зі старшою віковою групою.

Ключові слова: стресостійкість, психоемоційне навантаження, особливості сприйняття, переробка інформації, вікові особливості.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И ПЕРЕРАБОТКИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ К ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАГРУЗКАМ

Леся Коробейникова, Георгий Коробейников, Елена Заповитряна
*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко*

В работе изучалось влияние психоэмоциональной нагрузки и разных уровней стрессоустойчивости на психические процессы восприятия и переработки информации у спортсменов высокой квалификации.

Исследовано две группы спортсменов разного возраста. Первая группа – спортсмены в возрасте 19-24 года (12 спортсменов), вторая – спортсмены в возрасте 27-31 год (7 спортсменов) высокой квалификации, члены сборной команды Украины по греко-римской борьбе.

Установлено, что у спортсменов молодой возрастной группы (19-24 года) выше производительность зрительного восприятия и лучшая эффективность переработки зрительной информации, по сравнению со спортсменами старшей возрастной группы (27-31 года), что свидетельствует о наличии зависимости когнитивного компонента восприятия и переработки информации от возраста у спортсменов высокой квалификации. Лучший показатель стрессоустойчивости выявлено у спортсменов младшей возрастной группы по сравнению со старшей возрастной группой.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психоэмоциональная нагрузка, особенности восприятия, переработка информации, возрастные особенности.

AGE FEATURES OF PHYSIOLOGICAL CONDITIONS IN QUALIFIED WRESTLERS IN A TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES

Lesya Korobeynikova, Georgiy Korobeynikov, Olena Zapovitriana

National university of physical education and sport of Ukraine

Kyiv national university of the name of Taras Shevchenko

In this work we studied the influence of psycho-emotional stress and different levels of stress on the mental processes of perception and information processing in highly skilled athletes.

Two groups of athletes of all ages were studied. The first group - athletes aged 19-24 years (12 athletes), the second - athletes aged 27-31 years (7 highly skilled athletes, members of the Ukrainian team in Greco-Roman wrestling).

Revealed that the athletes young age group (19-24 years) higher productivity and better visual perception of visual information processing efficiency, compared with athletes older age group (27-31 years), suggesting a cognitive component depending on the perception and information processing the age of the athletes qualified professionals. The best indicator of stress found in athletes younger age group compared to the older age group.

Key words: stress, psycho-emotional stress, especially perception, information processing, age-specific features.

**ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ
ЗАСТОСУВАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗМІШАНОМУ РЕЖИМІ
ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Анатолій Корольчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Завданнями вищої освіти є забезпечення наукової та професійно-практичної підготовки студентів, набуття ними освітньо-кваліфікаційного рівня відповідно до їх інтересів і здібностей за умови збереження та зміцнення здоров'я. Успішне вирішення цих завдань у вищому навчальному закладі (ВНЗ) значною мірою залежить не лише від організаційно-методичного забезпечення навчального процесу, але й від рівня адаптаційних можливостей самих студентів. З огляду на це актуальним постає питання вивчення рівня адаптаційного потенціалу та пошуку ефективних засобів підвищення рівня адаптаційних можливостей студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до наукових відомостей ефективність фізичних навантажень, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей організму через вдосконалення аеробних процесів енергозабезпечення, зростає при періодичній стимуляції не лише аеробних, але й анаеробних процесів енергозабезпечення [2, 3, 4].

При виконанні бігових навантажень для цього використовуються так звані прискорення на окремих відрізках дистанції. Повторення таких прискорень під час бігу змушує організм працювати в режимі переключення: впрацьовуючись під час прискорень і повертаючись до більш низького функціонального рівня після прискорень. Переключення на змішаний режим енергозабезпечення в зоні аеробного метаболізму є дієвим стимулом для налагодження і вдосконалення діяльності вегетативних систем організму. Причому, як вважають V. N. Platonov і S.L. Fesenko [5] робота в аеробному режимі енергозабезпечення інтенсивністю 40-60 % $VO_{2\max}$

повинна супроводжуватися повторним підвищенням інтенсивності до 90% $\text{VO}_{2\text{max}}$, що забезпечує стимуляцію анаеробного метаболізму.

Якщо головний фізіологічний тренувальний ефект рівномірного за інтенсивністю навантаження полягає в загальному обсязі роботи, енергопродукції, функціональних і метаболічних зрушеннях, то при змінному характері навантаження на перший план виходить ступінь цих змін, а також об'єм перехідних станів фізіологічних процесів. Останнє має особливе значення, тому що перехідні процеси значно збільшують напругу фізіологічних регуляторних процесів, які лежать в основі адаптації до фізичних навантажень [1].

Мета даного дослідження полягала у виявленні змін рівня адаптаційних можливостей студентів під впливом бігових тренувань у змішаному режимі енергозабезпечення.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми адаптації студентів вищих навчальних закладів до навчання.

2. Експериментально перевірити ефективність впливу динамічних фізичних навантажень, спрямованих на стимуляцію анаеробних процесів енергозабезпечення, посилення фізичної і функціональної підготовленості студентів.

Методи, організація досліджень. У дослідженні взяли участь 24 студенти (12 – контрольна група, 12 – експериментальна група) чоловічої статі 4-5 курсів інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету з низьким рівнем функціональної підготовленості. Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження: визначення *розумової працездатності*, визначення психоемоційного стану за показниками *самопочуття, активність, настрій*; визначення рівня функціональної підготовленості за показниками *адаптаційного потенціалу (F_n), фізичної працездатності (PWC_{170}), аеробної ($\text{VO}_{2\text{max}}$) та анаеробної продуктивності ($ВАНТ_{10}$, $ВАНТ_{30}$, $МКЗМР$) організму; педагогічне тестування *фізичної підготовленості*.*

Обстеження проводилось поетапно – до початку тренувального циклу, через 8, 16, 24 тижнів від початку занять, при цьому використано безперервний метод тренувань. Тренування характеризуються тим, що безперервний біг відносно помірної інтенсивності (60-65% $\text{VO}_{2\text{max}}$) чергувався з п'ятьма прискореннями по 150 м, які виконувались на рівні частоти серцевих скорочень 190-200 уд. $\cdot$ хв⁻¹ (рис.1).

Періодичність тренувальних занять становила 3 рази на тиждень з тривалістю заняття – 35 хвилин. Заняття проводились у другій половині дня з 16 до 18 години. Контроль за інтенсивністю занять та дотриманням програми бігового навантаження здійснювався з допомогою монітору серцевого ритму SIGMA SPORT PS-4 протягом усього тренувального заняття.

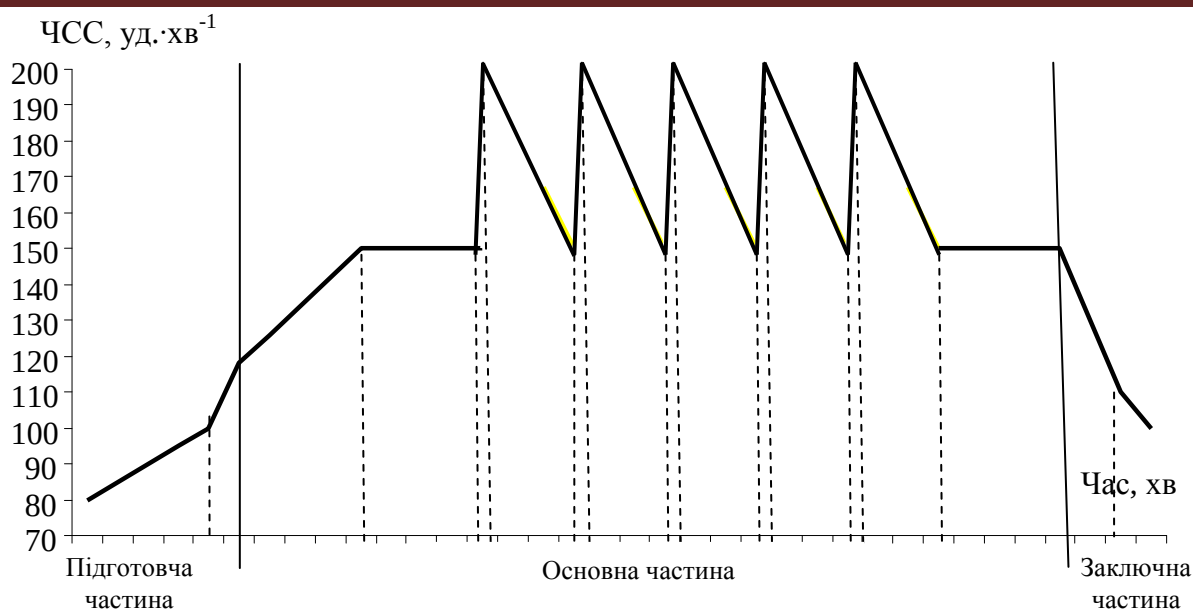


Рис. 1. Структура і фізіологічна крива заняття за авторською програмою бігових навантажень з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення

Примітка. Ціна однієї поділки по горизонталі – 1 хв

Результати дослідження та їх обговорення. Режим бігових тренувань студентів з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення виявився досить ефективним. Нами зареєстровано покращення психоемоційного стану, функціонального стану серцево-судинної системи, фізичної працездатності, аеробної продуктивності, анаеробної лактатної продуктивності та окремих показників якісних параметрів фізичної підготовленості. Через 8 тижнів від початку тренувальних занять статистично вірогідно зросли показники фізичної працездатності та аеробної продуктивності (табл. 1).

Таблиця 1

Вплив бігових навантажень з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення на показники функціональної підготовленості студентів експериментальної групи (n=12)

Показники	Середня величина, $M \pm m$			
	на початку експер-ту	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижнів
Маса тіла, кг	75,83±1,78	75,67±1,74	75,92±1,80	75,92±1,80
Fp, а.о.	2,25±0,04	2,20±0,02	2,16±0,02 *	2,14±0,03 *
PWC ₁₇₀ абс., кгм·хв ⁻¹	1039,2±36,87	1097,2±35,21	1170,3±51,06 *	1185,6±50,69 *
PWC ₁₇₀ відн., кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	13,67±0,22	14,48±0,23 *	15,35±0,34 **	15,55±0,33 **
VO _{2max} абс., мл·хв ⁻¹	3006,7±62,69	3105,3±59,85	3229,5±86,80 *	3255,4±86,18 *

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

$VO_{2\max}$ відн., мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	39,69±0,34	41,10±0,45 *	42,52±0,38 ***	42,86±0,33 ***
$ВАНТ_{10}$ абс., кгм·хв ⁻¹	4610,8±162,0	4600,8±158,8	4690,3±139,3	4632,8±150,9
$ВАНТ_{10}$ відн., кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	60,75±1,43	60,75±1,38	61,75±0,96	61,0±1,28
$ВАНТ_{30}$ абс., кгм·хв ⁻¹	4542,1±129,1	4724,7±126,1	4933,0±139,4*	4916,5±128,6 *
$ВАНТ_{30}$ відн., кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	59,92±1,09	62,42±0,66	64,92±0,45 **	64,75±0,54 **
$МКЗМР$ абс., кгм·хв ⁻¹	2470,1±56,15	2535,6±59,17	2655,6±59,92 *	2695,0±81,78 *
$МКЗМР$ відн., кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	32,64±0,63	33,57±0,66	35,04±0,57 **	35,52±0,73 **

П р и м і т к а. Вірогідність відмінності показника відносно даних до початку тренувальних занять: - $p<0,05$; ** - $p<0,01$; *** - $p<0,001$

Середня величина PWC_{170} відн за цей період зросла на 5,6% ($p<0,05$), $VO_{2\max}$ відн. на 3,4% ($p<0,05$), а показник активності на 15,2% ($p<0,05$).

За 16 тижнів тренувань середня величина показника PWC_{170} абс. збільшилася відносно вихідних даних на 11,1% ($p<0,05$), PWC_{170} відн. - на 10,9% ($p<0,01$), $VO_{2\max}$ абс. - на 6,8% ($p<0,05$), $VO_{2\max}$ відн. на 6,7% ($p<0,001$). За цей період вірогідно зросли показники анаеробної продуктивності. Так, абсолютний показник $ВАНТ_{30}$ збільшився на 7,9% ($p<0,05$), $ВАНТ_{30}$ відн. - на 7,7% ($p<0,01$), $МКЗМР$ абс. На - 6,9% ($p<0,05$), $МКЗМР$ відн. 6,8% ($p<0,01$). Середні величини абсолютного та відносного показника $ВАНТ_{10}$ за цей період вірогідно не змінилися і залишалися такими до завершення експерименту. Значно покращився показник адаптаційного потенціалу, який за 16 тижнів знизився на 4,1% ($p<0,05$).

Середні величини таких якісних параметрів фізичної підготовленості як витривалість, силова витривалість та швидко-силова витривалість максимально покращилися через 16 тижнів від початку тренувань. Так, середня величина показника витривалості за результатами бігу на 3000 м покращилась на 4,4% ($p<0,01$), силовій витривалості за результатами тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 8,5% ($p<0,05$), швидко-силовій витривалості за результатами тесту піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за голову – на 6,4% ($p<0,05$).

Зберігається тенденція до покращення психоемоційного стану за показниками самопочуття, активності та настрою. За 16 тижнів показник активності підвищився на 16,4% ($p<0,01$), настрою - на 8,7% ($p<0,05$), самопочуття - на 5,6%.

Протягом наступних 8 тижнів тренувальних занять відбувається стабілізація зростання середніх величин показників фізичної та функціональної підготовленості.

За період 24 тижнів тренувальних занять середня величина показника PWC_{170} абс. збільшилася відносно вихідних даних на 12,3% ($p<0,05$), PWC_{170} відн. - на 12,7% ($p<0,001$), VO_{2max} абс. - на 7,6% ($p<0,05$), VO_{2max} відн. - на 7,4% ($p<0,001$), $ВАНТ_{30}$ абс. - на 7,6% ($p<0,05$), $ВАНТ_{30}$ відн. - на 7,4% ($p<0,01$), $МКЗМР$ абс. - на 8,3% ($p<0,05$), $МКЗМР$ відн. 8,1% ($p<0,01$), F_p - на 5,09% ($p<0,05$). Показники витривалості, силової витривалості та швидко-силової витривалості за цей період покращилися відповідно на 4,8% ($p<0,01$), 8,5% ($p<0,05$) та 6,7% ($p<0,05$). Середня величина показника активності на кінець занять збільшилась на 18,1% ($p<0,01$), настрою - на 8,9% ($p<0,01$), самопочуття - на 7,6% ($p<0,05$).

Протягом 24 тижнів від початку тренувальних занять середні величини показників розумової працездатності вірогідно не змінювались.

Слід відмітити, що у студентів контрольної групи статистично вірогідних змін за середніми величинами досліджуваних показників психоемоційного стану, розумової працездатності, функціонального стану серцево-судинної системи, фізичної працездатності, аеробної продуктивності, анаеробної продуктивності та якісних параметрів фізичної підготовленості протягом 24 тижнів не зареєстровано.

ВИСНОВКИ

Таким чином результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що бігові навантаження з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення доцільно використовувати для підвищення рівня адаптаційних можливостей студентів у процесі адаптації до навчання. Застосування таких навантажень ефективно покращують такі показники як самопочуття, активність, настрій; знижують величину показника адаптаційного потенціалу; підвищують фізичну працездатність, аеробну продуктивність, анаеробну (лактатну) продуктивність, загальну витривалість, силову динамічну витривалість, швидко-силову витривалість.

Вірогідне підвищення показників адаптаційного потенціалу, фізична працездатність, аеробна продуктивність, анаеробна (лактатна) продуктивність відбувається протягом 8-16 тижнів від початку тренувань.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні оптимальних режимів та обсягу фізичних і розумових навантажень студентів під час навчання у ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоровья, 1990. – 200 с.
2. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровье, 1986. – 252 с.
3. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: Автореф. дис. ... д. біол. н.: спец. 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / Ю.М. Фурман. – Київ, 2003. – 31 с.

5. Platonov V.N. Fesenko S.L. Los sistemas de enternamiento de los mejores nadadores del mundo. – Barcelona: Paidotribo, 1992. – Vol. 2. – 329 p.

АНОТАЦІЇ
ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ
ЗАСТОСУВАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗМІШАНОМУ РЕЖИМІ
ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Анатолій Корольчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В роботі представлені результати досліджень застосування авторської програми бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення. Доведено ефективність застосування фізичних навантажень циклічного характеру, які виконуються у змішаному режимі енергозабезпечення, для покращення адаптивних можливостей студентів з низьким рівнем функціональної підготовленості.

Ключові слова: адаптація, аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність.

ПОВЫШЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ
ПРИМЕНЕНИЯ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК В СМЕШАННОМ РЕЖИМЕ
ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ

Анатолій Корольчук

Винницкий государственный педагогический университет имени Михайла Коцюбинського

В работе представлены результаты исследований применения авторской программы беговых нагрузок в смешанном режиме энергообеспечения. Доказана эффективность применения физических нагрузок циклического характера, которые выполняются в смешанном режиме энергообеспечения, для улучшения адаптивных возможностей студентов с низким уровнем функциональной подготовленности.

Ключевые слова: адаптация, аэробная производительность, анаэробная производительность.

THE INCREASE OF ADAPTIVE POSSIBILITIES OF STUDENTS BY APPLICATION OF
RUNNING LOADINGS IN THE MIXED MODE OF PROVIDING ENERGY

Anatoliy Korol'chuk

Vinnitsa state pedagogical university named by Mychayla Kotsjubyyns'kuy

In this work was represented the results of researches of application of the author program of the running loadings in the mixed mode of providing energy. Was proved the effectiveness of using the physical loadings of the cyclic character, that is executed in the mixed mode of providing energy, for the improvement of adaptive possibilities of students with the low level of functional preparation.

Keywords: adaptation, aerobic productivity, anaerobic productivity.

СТРУКТУРА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ
НА ТРАВЕ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Виктор Костюкевич

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского*

Постановка проблемы. Управление подготовкой спортсменов основывается на критериях контроля тренировочной и соревновательной деятельности. При этом, весьма важными являются показатели соревновательной деятельности, которые наиболее полно отображают интегральный уровень подготовленности спортсменов, и, прежде всего, их технико-тактическое мастерство.

Логически обоснованная цепь построения процесса подготовки квалифицированных спортсменов предусматривает тренировочные воздействия посредством которых повышается их подготовленность к успешной соревновательной деятельности. Оптимизация таких воздействий зависит от особенностей соревновательной деятельности как команды, так и игроков разных амплуа. Всё это обусловило предмет данного исследования.

Анализ последних исследований. Анализ литературных источников позволил прийти к выводу, что проблемой определения структуры технико-тактической деятельности спортсменов командных игровых видов спорта занимались многие специалисты [1, 2, 3, 4, 5, 10].

Что касается хоккея на траве, то в основном изучались общие количественные и качественные показатели выполнения технико-тактических действий [6, 7, 8, 9].

Отдельные работы были посвящены тактическим аспектам игр [9]. В целом, структура технико-тактической деятельности квалифицированных хоккеистов на траве специалистами практически не исследовалась.

Работа выполнялась согласно со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2001-2005 гг.» Государственного комитета молодежной политики, спорта и туризма Украины по теме 1.2.23 «Совершенствование управления подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх», номер государственной регистрации 0106U004731, а также со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.11.4п «Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта в годичном цикле подготовки», номер государственной регистрации 0107U002270.

Цель исследования – определить структуру технико-тактической деятельности хоккеистов на траве различных амплуа и на её основе разработать программы технико-тактической подготовки игроков.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, видеосъемка соревновательной деятельности команд и игроков, методы математической статистики.

В процессе исследования изучалась и анализировалась соревновательная деятельность клубных и сборных хоккейных команд. Всего в 156 играх анализировалась соревновательная деятельность 360 игроков.

Результаты исследования и их обсуждение.

Изучение структуры ТТД хоккеистов разных амплуа дает возможность констатировать неравнозначное количество показателей выполнения одних и тех же приемов игроками, на которых возложены различные функции в тактическом построении игры команды. Следует уточнить, что на «Кубке Трофи – 2007» все команды практически в каждой игре применяли тактическую систему 1-4-4-2 (рис. 1).

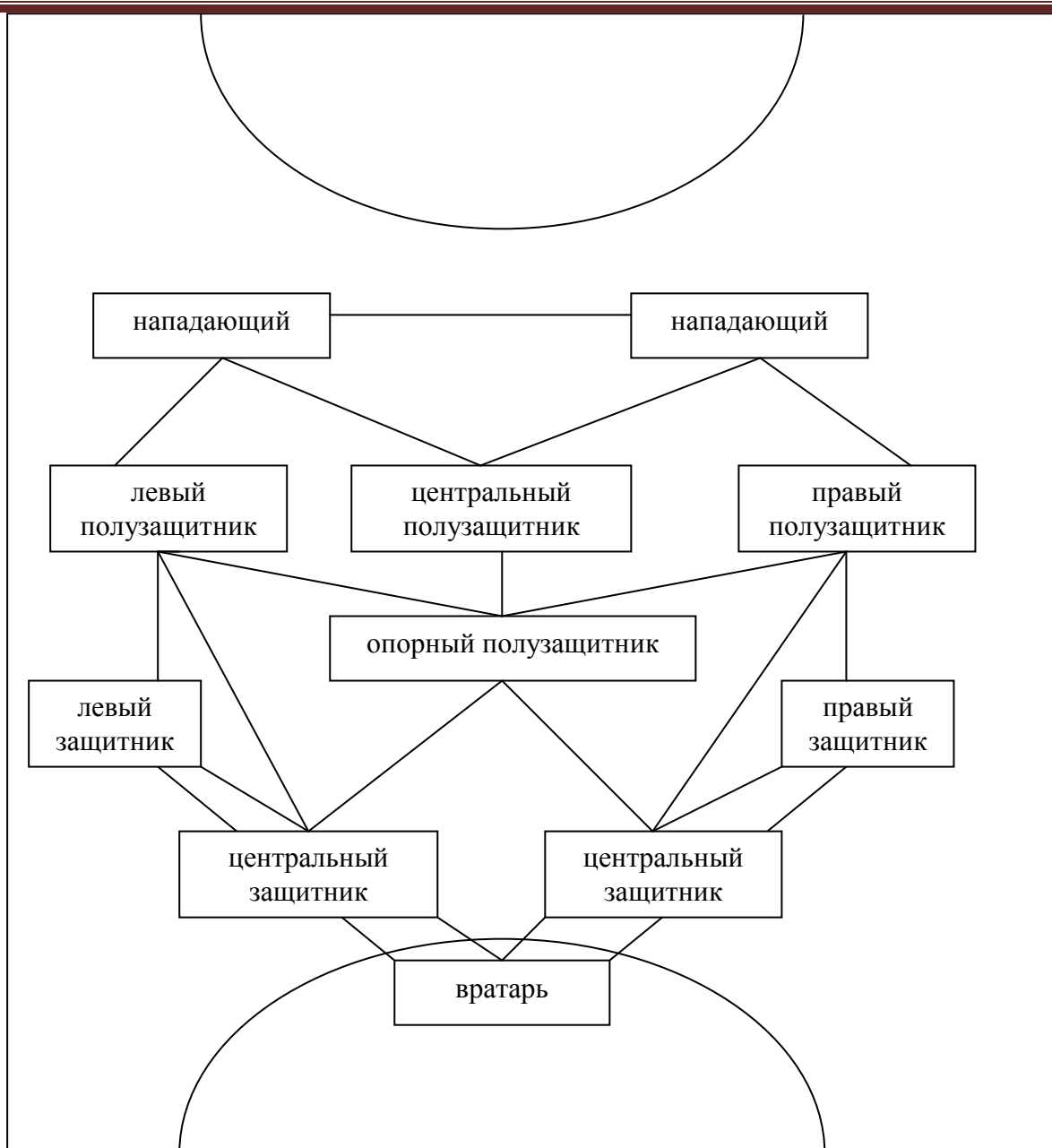


Рис 1. Тактическая расстановка хоккейной команды: 1-4-4-2 и основные направления сфер деятельности игроков разных амплуа

Исходя из современных тенденций развития хоккея на траве и многолетнего наблюдения за развитием тактики игры в этом виде спорта, были определены семь игровых амплуа хоккеистов на траве, на которых возложены специфические функции в процессе игры: это вратарь, крайний защитник, центральный защитник, крайний полузащитник, опорный полузащитник, центральный полузащитник (инсайд), нападающий.

Структура технико-тактической деятельности хоккеистов разных амплуа представлена в табл. 1.

Таблица 1

**Структура и показатели выполнения технико-тактических действий
(ТТД) хоккеистами различных игровых амплуа**

Игровое амплуа	Показатели ТТД	Технико-тактические действия							Всего
		остановки	передачи	ведение	обводки	отбор	перехваты	удары по воротам	
Крайний защитник (n=15)	количественны е	19,7	39,5	5,2	7,6	8,0	8,6	1,3	89,9
	% от общего количества ТТД	21,9	43,9	5,8	8,5	8,9	9,5	1,5	
Центральный защитник (n=21)	количественны е	26,4	43,4	6,3	2,9	9,7	9,6	0,7	99,0
	% от общего количества ТТД	26,6	43,8	6,4	2,9	9,8	9,7	0,8	
Крайний полу- защитник (n=21)	количественны е	20,0	21,8	6,7	11,3	7,2	5,2	1,5	73,7
	% от общего количества ТТД	27,1	29,6	9,1	15,3	9,8	7,1	2,1	
Опорный полу- защитник (n=15)	количественны е	26,4	31,7	8,9	15,2	7,9	6,3	0,9	97,3
	% от общего количества ТТД	27,1	32,5	9,1	15,6	8,1	6,5	1,1	
Центральный полузащитник – инсайд (n=18)	количественны е	19,9	21,8	6,7	10,4	7,2	4,5	1,4	71,9
	% от общего количества ТТД	27,6	30,3	9,3	14,5	10,0	6,3	1,5	
Нападающий (n=20)	количественны е	22,3	16,1	6,7	22,3	7,1	3,4	2,6	72,5
	% от общего количества ТТД	30,8	22,2	9,2	30,8	9,8	4,7	3,6	

Для всех игровых амплуа характерно выполнение в наибольшем количестве передач мяча. У защитников передачи составляют практически одинаковые значения как по количеству – 39,5 (крайний защитник) и 43,4 (центральный защитник), так и по соотношению передач мяча к общему числу ТТД, соответственно – 43,9 и 43,8%. Среди полузащитников наибольшее количество передач мяча выполняет опорный

полузащитник – 31,7 (32,5%). Практически одинаковые показатели у крайнего – 21,8 (29,6%) и центрального – 21,8 (30,3%) полузащитников. Наименьшее количество передач в процессе игры у нападающего – 16,1 (22,2%).

Остановки мяча в общей структуре игровых действий составляют от 21,9% (крайний защитник) до 30,8% (нападающий). Больше всего остановок у центрального защитника и опорного полузащитника – 26,4, меньше их выполняют крайний защитник (21,9) и центральный полузащитник (19,9). Значительной разницы по количеству выполнений ведений мяча между хоккеистами разных амплуа практически не наблюдается.

Наибольшее количество ведений выполняет опорный полузащитник – 8,9 (9,1%), наименьшее – крайний защитник – 5,2 (5,8%). Обводки наиболее часто применяют опорный полузащитник – 15,2 (15,6%) и нападающий – 14,3 (19,7%), наименьше – центральный защитник – 2,9 (2,9%).

Отборы мяча чаще всего выполняют центральный защитник – 9,7 (9,8%) и крайний защитник – 8,0 (8,9%). У других игровых амплуа количественные показатели отборов мяча колеблются в незначительных пределах – от 7,9 (8,1%) у опорного полузащитника до 7,1 (9,8%) у нападающего.

Перехваты мяча, как и предполагалось, больше всех выполняют центральный защитник – 9,6 (9,7%) и крайний защитник – 8,6 (9,5%), меньше, чем другие амплуа, в перехватах мяча участвуют центральный полузащитник – 4,5 (6,3%) и нападающий – 3,4 (4,7%).

Удары по воротам больше других амплуа наносят нападающий – 2,6 (3,6%), центральный полузащитник – 1,4 (1,5%), крайний полузащитник – 1,8 (2,1%) и крайний защитник – 1,3 (1,5%).

Приведенные показатели и структура ТТД хоккеистов разных амплуа свидетельствует о неравнозначном подходе к планированию тренировочных программ технико-тактической подготовки спортсменов, выполняющих различные функции в команде.

В процессе игры хоккеисты выполняют ТТД в условиях, которые характеризуются разной психологической и координационной сложностью. Очень важно при анализе соревновательной деятельности не только учитывать способы выполнения игровых приемов, их биомеханическую структуру, но и кинематические, и динамические характеристики. Особенно это касается пространственных характеристик. Практически, речь идет о том, какое хоккеисту предоставляется время и пространство для эффективного решения двигательной задачи с мячом. Поэтому каждый игровой прием следует рассматривать не только с точки зрения его значения во взаимодействиях между игроками, но и с позиции психологической и координационной сложности. В связи с этим выполнение технического приема на месте либо на удобной скорости передвижения значительно отличается от его выполнения в движении с ограничением в пространстве и времени или при активной помехе со стороны соперника, то есть при объективной оценке технико-тактической

деятельности игроков необходимо учитывать не только само ТТД, но и условия, в которых оно выполняется.

Модельные показатели выполнения ТТД хоккеистами разных амплуа с учетом режимов координационной сложности представлены в табл. 2.

Остановки мяча в 1-м РКС (режиме координационной сложности) больше выполняют опорный полузащитник ($1,1 \pm 0,3$), крайний ($1,6 \pm 0,4$) и центральный ($8,9 \pm 3,9$) защитники. Игроки других амплуа останавливают мяч в 1-м РКС значительно реже.

Во 2-м РКС выполнение остановок мяча характерно для игроков всех амплуа. Однако количественные показатели находятся в небольшом диапазоне – от $14,1 \pm 4,4$ (центральный полузащитник) до $19,7 \pm 5,8$ (опорный полузащитник).

Очень важным показателем для оценки уровня технико-тактического мастерства хоккеиста является выполнение остановок мяча в 3-м РКС. Ведь точное принятие мяча в условиях активной опеки со стороны соперника, а это, как правило, происходит на его половине поля, позволяет команде эффективно продолжить атаку и даже завершить ее ударом по воротам. Как и следовало ожидать, наибольшее количество остановок мяча в 3-м РКС выполняют нападающий – $8,1 \pm 2,4$, опорный полузащитник – $5,6 \pm 2,1$, центральный полузащитник – $5,5 \pm 1,6$ и крайний полузащитник – $4,7 \pm 1,6$.

Передачи мяча. Хоккеисты всех амплуа наибольшее количество передач мяча выполняют во 2-м РКС. В этом режиме в основном осуществляются удерживающие и обостряющие передачи после розыгрыша стандартных положений. Больше всего передач приходится на долю крайнего защитника, который выполняет $6,6 \pm 1,9$ удерживающих и $2,1 \pm 1,1$ обостряющих передач, а также центрального защитника, у которого удерживающие передачи составляют $6,7 \pm 2,4$, а обостряющие – $0,6 \pm 0,2$.

В 3-м РКС выполняются в основном развивающие и обостряющие передачи. Больше всего их выполняют: крайний защитник – $1,3 \pm 0,9$ и $0,2$; опорный полузащитник – $1,3 \pm 0,7$ и $0,3$; нападающий – $1,0 \pm 0,3$ и $0,6$.

Ведение мяча – наиболее простой технический прием с точки зрения биомеханической структуры выполнения. Ведение мяча, как правило выполняется во 2-м РКС. Чаше это ТТД выполняет опорный полузащитник – $8,9 \pm 1,7$, центральный полузащитник – $6,7 \pm 1,9$ и нападающий – $6,7 \pm 1,9$.

Обводка всегда выполняется в условиях активной помехи со стороны соперника, т.е. в 3-м РКС. Обводка при определенных обстоятельствах может привести к обострению игровой ситуации. Так, если в результате обостряющей передачи хоккеист создает благоприятные условия для атаки ворот своему партнеру, то в результате обостряющей обводки он улучшает собственную позицию для поражения ворот соперника. В каждой команде очень важно иметь игроков, которые в совершенстве владеют наиболее сложным техническим приемом в хоккее на траве – обводкой.

Таблица 2

Модельные показатели технико-тактической деятельности высококвалифицированных хоккеистов на траве (с учетом режимов координационной сложности)

Амплуа игроков	Статистические показатели	Остановки			Передачи									Ведения	Обводки	Отборы	Перех- ваты		Удары по воротам		Единоборства	Сумма ТТД
					удержива-ющие			развивающие			обостряющие						2	3	с игры	из стандартных положений		
		Режимы координационной сложности																				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3									
Крайний защитник (n=15)	$\bar{x}$	1,6	16,1	2,0	6,6	5,5	0,1	6,9	15,4	1,3	2,1	1,4	0,2	5,2	7,6	8,0	5,6	3,0	0,4	0,9	20,6	89,9
	S	0,4	4,2	0,6	1,9	1,9	-	3,4	6,3	0,3	1,1	0,5	-	1,5	2,8	3,3	3,2	1,1	-	0,4	4,7	9,1
Центральный защитник (n=21)	$\bar{x}$	8,9	16,5	1,0	6,7	4,1	0,4	10,	19,5	0,8	0,6	0,9	0,1	6,3	2,9	9,7	5,4	4,2	0,1	0,6	17,8	99,9
	S	3,9	4,8	0,8	2,4	1,8	-	3,2	6,1	0,4	0,2	-	-	2,4	1,6	2,6	1,6	1,8	-	-	6,1	2,3
Крайний полузащитник (n=21)	$\bar{x}$		15,3	4,7	2,2	2,4	0,4	2,5	10,3	0,9	0,8	2,1	0,2	6,7	11,3	7,2	3,6	1,6	1,3	0,2	24,9	73,7
	S		3,2	1,6	1,5	1,8	-	1,1	2,6	0,7	0,4	1,5	-	2,1	2,6	4,1	1,5	0,8	1,1	-	8,0	4,8
Опорный полузащитник (n=15)	$\bar{x}$	1,1	19,7	5,6	2,4	3,9	0,1	4,1	13,7	1,3	2,7	3,2	0,3	8,9	15,2	7,9	4,6	1,7	0,7	0,2	30,1	97,3
	S	0,3	5,8	2,1	1,4	1,2	-	1,4	3,6	0,7	1,4	1,7	-	1,7	3,4	2,3	1,7	1,4	0,5	-	5,8	11,7
Центральный полузащитник инсайд (n=18)	$\bar{x}$	0,3	14,1	5,5	2,4	2,9	0,3	2,5	9,4	0,7	0,6	2,7	0,3	6,7	10,4	7,2	2,9	1,6	1,1	0,3	24,2	71,9
	S	-	4,4	1,6	1,3	1,1	-	1,6	2,5	0,5	-	1,6	-	1,9	3,7	2,7	1,1	0,8	0,5	-	4,1	9,6
Нападающий (n=20)	$\bar{x}$		14,2	8,1	1,1	1,4	0,2	1,0	7,1	1,0	0,8	2,9	0,6	6,7	14,3	7,1	2,4	1,0	2,3	0,3	29,8	72,1
	S		4,6	4,4	0,5	0,6	-	0,8	2,6	0,3	0,3	1,2	-	2,4	3,2	2,9	1,3	0,8	1,6	-	7,5	15,4

Больше, чем хоккеисты других амплуа, обводку выполняют опорный полузащитник – $15,2 \pm 3,4$ и нападающий – $14,3 \pm 3,2$, а наименьшее количество обводок у центрального защитника – $2,9 \pm 1,6$.

Отборы, как и обводки, относятся к сложным техническим приемам, они также выполняются в 3-м РКС. Однако, если обводки в основном осуществляются на половине поля соперника, то отборы – на своей половине и даже в непосредственной близости от ворот, что накладывает на игрока, выполняющего их, дополнительную психологическую нагрузку.

Существенной разницы при выполнении отборов мяча между хоккеистами разных амплуа не наблюдается (от $9,7 \pm 2,6$ у центрального защитника до $7,1 \pm 2,9$ у нападающего). Это свидетельствует об универсализации всех полевых игроков, а также о «тотальном подходе» к ведению игры сильнейшими командами.

Перехваты мяча осуществляются во всех трех РКС. Однако, следует уточнить, что в 1-м РКС перехваты мяча выполняются крайне редко. Что касается 2-го и 3-го РКС, то в этих режимах больше перехватывают мяч крайний – $5,6 \pm 3,2$ и $3,0 \pm 1,1$ и центральный – $5,4 \pm 1,6$ и $4,2 \pm 1,8$ защитники. Наименьше приходится перехватывать мяч нападающему – $2,4 \pm 1,3$ во 2-м РКС и $1,0 \pm 0,8$ в 3-м РКС. Точные перехваты мяча наряду с эффективными выполнениями развивающих и обостряющих передач характеризуют уровень игрового (тактического) мышления хоккеиста. Так как посредством передач мяча маскируются действия команды, то умение перехватывать его позволяет разгадывать и срывать атаки соперников.

Единоборства. К единоборствам относятся такие ТТД, как обводки, отборы, остановки и перехваты в 3-м РКС. Больше всех в единоборствах участвуют опорный полузащитник – $30,1 \pm 5,8$, нападающий – $29,8 \pm 7,5$, крайний полузащитник – $24,9 \pm 5,0$ и центральный полузащитник – $24,2 \pm 4,1$. Если учесть, что от эффективности выполнения единоборств в значительной мере зависит инициатива игры команды, а значит – ее результат, то на позициях этих амплуа должны играть хоккеисты с высоким уровнем технико-тактической и функциональной подготовленности.

Удары по воротам. Правилами игры в хоккей на траве обусловлено, что удары по воротам можно выполнять лишь с круга удара. Поэтому количество таких ТТД довольно незначительно. Удары осуществляются как с игры, так и после розыгрыша штрафных угловых ударов. С игры удары производятся, как правило, во 2-м и 3-м РКС. Больше всех этот технический прием выполняют нападающий – $2,3 \pm 1,6$, крайний полузащитник – $1,3 \pm 1,1$ и центральный полузащитник – $1,1 \pm 0,5$. Показатели ударов по воротам после розыгрыша штрафных угловых не имеют определенной тенденции относительно игровых амплуа и колеблются от 0,2 до 0,9. Обычно, штрафной угловой в команде разыгрывает группа игроков независимо от амплуа.

Большой интерес представляет информация относительно количественных показателей и структуры выполнения ТТД в различных режимах координационной сложности (табл. 3). Можно предположить, что хоккеисты всех амплуа выполняют

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ТТД в условиях разной степени сложности, как в биомеханическом, так и в психологическом плане.

Анализ данных табл. 3 показывает, что каждая игровая позиция показательна своей специфичностью.

Таблица 3

Количество (средние данные) и структура технико-тактических действий (ТТД), выполняемых хоккеистами разных амплуа в различных режимах координационной сложности

Игровое амплуа	Показатели ТТД	Режимы координационной сложности			Всего ТТД
		1	2	3	
Крайний защитник (n=15)	количественные	17,2	49,2	23,5	89,9
	% от общего количества ТТД	19,1	54,8	26,1	
Центральный защитник (n=21)	количественные	26,5	52,7	19,8	99,0
	% от общего количества ТТД	26,7	53,3	20,0	
Крайний полузащитник (n=21)	количественные	5,5	40,4	27,8	73,7
	% от общего количества ТТД	7,5	54,4	38,1	
Опорный полузащитник (n=15)	количественные	10,3	54,0	33,0	97,3
	% от общего количества ТТД	10,65	55,5	33,9	
Центральный полу-защитник – инсайд (n=18)	количественные	5,8	38,7	27,4	71,9
	% от общего количества ТТД	8,1	53,8	38,1	
Нападающий (n=20)	количественные	2,9	34,3	34,9	72,1
	% от общего количества ТТД	4,0	47,6	48,45	

Так, для крайнего и центрального защитников характерно большее выполнение ТТД в 1-м РКС, соответственно 17,2 и 26,5. Это связано с тем, что часто ввод мяча от ворот осуществляется первой передачей на крайнего защитника, который, как правило, бывает неприкрытым соперником и останавливает мяч в простых игровых условиях. Крайний защитник довольно часто вводит мяч из-за боковой линии, принимает участие в розыгрыше стандартных положений.

Центральному защитнику часто приходится вводить мяч от ворот, разыгрывать свободные удары в зонах, которые не контролируются соперником. Что касается хоккеистов других амплуа, то данные табл. 3 показывают, что игра крайнего и центрального полузащитника происходит в основном во 2-м и 3-м РКС, т.е. в движении с ограничением в пространстве и времени, а также в борьбе с соперником. Наиболее сложной с точки зрения координационной сложности является игра

нападающего, который всего лишь 4,0% ТТД выполняет в 1-м РКС, 47,6 и 48,4% – во 2-м и 3-м РКС.

Общее количество выполнений ТТД. Как и следовало ожидать, наибольшее количество ТТД в процессе игры выполняют хоккеисты тех амплуа, на которых возложены функции организации игры команды, регулирования, направления тактических ходов, организации обороны. К таким хоккеистам относятся, прежде всего, центральный защитник и опорный полузащитник. Именно у игроков этих амплуа наблюдается наибольшее выполнение ТТД, соответственно $99,0 \pm 20,3$ и $97,3 \pm 11,7$. Приблизены к этим показателям данные крайнего защитника – $89,9 \pm 9,1$. Почти на 20 ТТД меньше выполняет крайний полузащитник – $73,7 \pm 4,8$, нападающий – $72,5 \pm 5,4$ и центральный полузащитник – $71,9 \pm 9,6$.

Необходимо обратить внимание на достаточно высокий коэффициент вариации выполнения практически всех игровых приемов. Это обусловлено тем, что сама игра хоккей на траве является очень вариативной, что связано со многими факторами, в том числе и игрой соперника.

Выводы

1. Соревновательная деятельность в хоккее на траве характеризуется определёнными закономерностями относительно игроков, которые выполняют различные игровые функции в процессе игры, что предполагает дифференцированный подход к спортсменам при проведении тренировочного процесса.

2. Выявленная структура технико-тактической деятельности хоккеистов позволяет разработать программы технико-тактической подготовки игроков разных амплуа, учитывающие функциональные особенности их соревновательной деятельности.

Дальнейшее изучение данной проблемы позволит разработать, с одной стороны, модели подготовленности игроков, а с другой – модели тренировочных циклов, в которых решаются задачи повышения технико-тактического мастерства спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вноровски К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов / К. Вноровски. // Олимпийский спорт и спорт для всех : IX междунар. научный конгресс : тез. докл. — Киев, 2005. — С. 326.
2. Габрысов Г. Индивидуальный подход к квантификации нагрузок в хоккее с шайбой во время матча / Г. Габрысов, У. Шматлян-Габрысов, А. Мруз // Олимпийский спорт и спорт для всех : IX Междунар. науч. конгресс : тезисы докл. — Киев, 2005. — С. 330.
3. Зашук Сергій. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності при швидкому прориві у баскетболістів високої кваліфікації. / С. Зашук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2005. — № 2 — 3. — С. 11—16.
4. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я.Игнатьева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В.Я.Игнатьевой. — М. : Физическая культура, 2005. — 276 с.

5. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. — Харьков, 2009. — 396 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. Поліщук В. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за допомогою методів моделювання. / В. Поліщук, М. Перепелиця // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. праць. — Вінниця, 2006. — С. 265—268.
8. Федотова Е.В. Хоккей на траве. / Е. В. Федотова. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 279 с.
9. Anders Elisabet. Field Hockey / Elisabet Anders. — New Zeland : Human, Kinetics, P.O. Box 105—231, Aurlend Central, 1999. — 193 p.
10. Ekblom B. Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer) / B. Ekblom // Black Well Sci. Publ. — London/Boston, 1994. — 276 p.

АНОТАЦІЇ

СТРУКТУРА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Віктор Костюкевич

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті аналізуються показники техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих хокеїстів на траві. Визначена структура техніко-тактичної діяльності гравців різних амплуа

Виявлені особливості виконання технічних прийомів в різних режимах координаційної складності

Ключові слова: хокей на траві, гравці різних амплуа, техніко-тактичні дії, режими координаційної складності.

СТРУКТУРА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Виктор Костюкевич

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье анализируются показатели технико-тактической деятельности высококвалифицированных хоккеистов на траве. Определена структура технико-тактической деятельности игроков разных амплуа. Выявлены особенности выполнения технических приёмов в различных режимах координационной сложности.

Ключевые слова: хоккей на траве, игроки разных амплуа, технико-тактические действия, режимы координационной сложности.

STRUCTURE OF TECHNICAL-TACTICAL HOCKEY PLAYER ON GRASS DIFFERENT GAME ROLE

Victor Kostyukevich

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

The paper analyzes the performance of technical and tactical activities of highly hockey on grass. The structure of the technical and tactical players of different roles. The features of the implementation techniques in the different modes of coordination.

Key words: hockey, players of different roles, technical and tactical actions, modes of coordination.

**ПОТОЧНИЙ БІОХІМІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА
СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

Олена Криворученко

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Наталія Вдовенко

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури та спорту

Тетяна Самоленко

Класичний приватний університет

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проведення регулярного поточного контролю функціонального стану спортсменів високого класу значно підвищує ефективність тренувального процесу [2, 3 4, 6]. Одним із засобів є біохімічний контроль, при проведенні якого можна одержати достовірні відомості про метаболічні процеси, які викликані фізичними навантаженнями. Серед багатьох показників які широко використовуються у практиці спорту при проведенні такого контролю є сечовина, гемоглобін, молочна кислота. [1, 5].

Наявність гемоглобіну в крові визначає потенційні можливості для проходження в організмі окисних і відновних реакцій, тобто, процесів аеробного метаболізму. Киснева ємність крові залежить від вмісту в ній гемоглобіну. М'язова діяльність супроводжується різким підвищенням потреби організму в кисні. Одним із способів адаптації організму до фізичних навантажень є збільшення вмісту гемоглобіну під впливом тренувальних навантажень [1, 7]. Відомо, що екстремальні фізичні навантаження призводять до руйнування еритроцитів в крові і, як наслідок, до зниження концентрації гемоглобіну. Тому рівень концентрації гемоглобіну в крові можна розглядати як показник переносимості фізичних навантажень і ступеня адаптації до них. При неадекватності навантаження функціональним можливостям організму спортсмена, концентрація гемоглобіну в крові значно знижується і такий рівень гемоглобіну утримується більше трьох днів підряд.

Сечовина крові є інтегральним показником переносимості спортсменами тренувальних і змагальних фізичних навантажень, ходу тренувальних занять і процесів відновлення організму. Визначення її рівня в крові, узятій вранці у спокої, натщесерце, дозволяє оцінити в цілому переносимість тренувальних навантажень попереднього дня або цілого мікроциклу (якщо обстеження проводиться після дня відпочинку). Норма сечовини в крові у спокої складає: для жінок – від 3,5 до 5,5 ммоль·л⁻¹ (початок – кінець тренувального мікроциклу); для чоловіків - від 4,0 до 6,5 ммоль·л⁻¹ (початок – кінець тренувального мікроциклу). Якщо виконане фізичне навантаження адекватне функціональним можливостям організму і відбулося відносно швидке відновлення метаболізму, то вміст сечовини в крові вранці натщесерце повертається до норми. Зв'язано це з урівноваженням швидкості синтезу і розпаду білків в тканинах організму, що свідчить про його відновлення. Якщо вміст сечовини на наступний ранок залишається вищим за норму, то це свідчить про неповне відновлення організму або розвиток його втоми.

Разом з тим, коли спостерігається висока напруженість організму і при цьому концентрація сечовини в крові перевищує норму спокою, а концентрація гемоглобіну залишається високою або навіть перевищує до робочі показники, це є ознакою

наявності в організмі резервів адаптації і активного їх підключення з метою активізації процесів відновлення [1, 2, 4].

Молочна кислота (лактат) – важливий біохімічний показник, що характеризує стан енергетичних систем організму, яка є кінцевим продуктом анаеробного вуглеводного метаболізму. Її кількість в крові знаходиться в прямій залежності від інтенсивності і тривалості виконаної м'язової роботи і обумовлюється індивідуальними особливостями метаболізму у кожного спортсмена.

Динаміка вмісту лактату в крові під час м'язової роботи відбувається за певними закономірностями. Між потужністю виконуваної роботи і вмістом молочної кислоти в крові існує певний взаємозв'язок: концентрація молочної кислоти збільшується разом із зростанням інтенсивності вправи. Під час напруженої анаеробної роботи кількість молочної кислоти, що утворилася, знаходиться в прямій залежності від потужності і тривалості вправ [1, 5].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичного виховання і спорту на 2011 – 2015 рр.» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 2.2. «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)» (номер державної реєстрації 0111U001721).

Мета дослідження – вдосконалення тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції, шляхом визначення та аналізу деяких біохімічних показників крові під час поточного контролю.

Методи та організація досліджень. З метою оптимізації навантажень в тренувальній програмі спортсменів під час навчально-тренувального збору були проведені наступні біохімічні дослідження: визначення реакції організму на виконання різноспрямованих фізичних навантажень і ступеня підключення механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, а також швидкості протікання відновних процесів після тренувальних навантажень. Біохімічне дослідження включало визначення біохімічних показників в крові, таких як: гемоглобін, еритроцити, сечовина і лактат. На навчально-тренувальному зборі в м. Євпаторії на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду проведені дослідження впродовж трьох мікроциклів (вранці у стані спокою, натщесерце). У обстеженні взяли участь 30 спортсменів високого класу, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції (МСМК – 20 осіб, МС – 10 осіб, жінок – 17, чоловіків – 13).

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті обстеження спортсменів вранці, натщесерце, встановлено, що рівень сечовини в крові змінювався в межах ось 3,60 до 7,04 ммоль·л⁻¹ (від початку до кінця мікроциклу). У більшості спортсменів показники відповідали нормі спокою для сечовини, як для жінок, так і для чоловіків і відображали індивідуальну динаміку напруженості організму спортсменів. Епізодичні відхилення від норми спокою (вранці натщесерце) показника сечовини в крові у деяких спортсменів (Н-в А., К-н А. – 19,03 ммоль·л⁻¹) носили нетривалий характер і після дня відпочинку та незначної корекції тренувальних навантажень приходили в норму.

Показники вмісту гемоглобіну в крові спортсменів (Hb, г·л⁻¹)

Спортсмени	Рівень вмісту Hb в крові		
	Низький (чол. – до 135 г·л ⁻¹ , жін. – до 130 г·л ⁻¹)	Середній (чол. – 135 – 150 г·л ⁻¹ жін. – 130 – 140 г·л ⁻¹)	Високий (чол. – 150 – 170 г·л ⁻¹ жін. – 140 – 160 г·л ⁻¹)
	1-ий мікроцикл		
Чоловіки	–	2,1 %	97,9 %
Жінки	14,3 %	21,4 %	64,3 %
	2-ий мікроцикл		
Чоловіки	–	4,2 %	95,8 %
Жінки	16,7 %	25,0 %	58,3 %
	3-ій мікроцикл		
Чоловіки	–	5,5 %	94,5 %
Жінки	14,3 %	28,6 %	57,1 %

Як видно з даних, приведених в таблиці 1, концентрація гемоглобіну в крові у більшості спортсменів-жінок знаходилася у верхній межі норми впродовж трьох мікроциклів без істотних коливань (в більшості випадків зміни концентрації гемоглобіну у жінок були пов'язані з фазою менструального циклу). Концентрація гемоглобіну в крові у більшості спортсменів-чоловіків знаходилася у верхній межі норми впродовж всіх трьох мікроциклів і істотно не змінювалася, що створювало оптимальні умови для проходження процесів відновлення в організмі після тренувальних навантажень.

Таким чином, можна зробити висновок – тренувальні навантаження, що виконувалися спортсменами на даному етапі підготовки, як правило, носили тренуючий ефект (приріст сечовини після навантажень) і відповідали рівню функціональної підготовленості спортсменів (стабільний рівень гемоглобіну в крові і висока швидкість відновних процесів, що визначалася за нормалізацією концентрації сечовини в крові).

За даними проведеного тестування були визначені індивідуальні лактатні порогові. Поріг анаеробно-аеробний був визначений в точці, де спостерігалася експоненціальне (різке збільшення) концентрації лактату в крові, що відповідало приблизно рівню 3,5 – 4,5 ммоль·л⁻¹.

На виконанні тестувального навантаження у більшості спортсменів в межах даного мікроциклу спостерігалася адекватна реакція організму, рівень функціональної підготовленості спортсменів відповідав даному етапу підготовки. Таким чином, дані аналізу програм підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються в видах на витривалість на етапі річного циклу, що вивчався, і дані біохімічного контролю реалізації цих програм, в основному, показують точність планування навантажень і достатню ефективність їх реалізації. Всі обстежувані спортсмени в процесі тренування виконували навантаження, адекватні рівню їх функціональної підготовленості.

Висновки

1. Аналіз отриманих результатів біохімічного аналізу крові показав, у всіх обстежених спортсменів рівень метаболізму в організмі після дня відпочинку та закінчення кожного мікроциклу знаходився у межах норми, проте у деяких

перевищував індивідуальну норму спокою (Н-в А., К-н А.). Даний факт можна пояснити тим, що день відпочинку більшість спортсменів проводять пасивно, що не сприяло прискоренню процесів відновлення в організмі. Однак після 1-го тренувального заняття, яке для більшості перерахованих спортсменів носило втягуючий характер, спостерігалось повне відновлення організму до межі індивідуальної норми. У зв'язку з цим, вказаним спортсменам був рекомендований активний відпочинок, наприклад, біг в помірному темпі або плавання.

2. У середині тренувального мікроциклу у всіх обстежених спортсменів спостерігалася адекватна реакція на виконанні навантаження в межах даного мікроциклу, швидкість відновлювальних процесів була в нормі і адекватна тренувальна реакція на дії навантажень. Рівень функціональної підготовленості спортсменів відповідав даному етапу підготовки.

3. Дані аналізу тренувальних програм підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції, в осінньо-зимовому підготовчому періоді річного циклу і дані біохімічного контролю реалізації цих програм, показали методично правильне планування навантажень і достатню ефективність їх реалізації. Підтверджена необхідність систематичного проведення поточного та оперативного біохімічного контролю спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні системи підготовки спортсменів, які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції, шляхом визначення та аналізу деяких біохімічних показників крові під час поточного контролю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Земцова І.І. Практикум з біохімії спорту: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів спортивного профілю/ І.І.Земцова, С.А.Олійник. – К.: Олімп. л-ра, 2010.-183с.
2. 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.: Советский спорт, 2007. – 184 с.
3. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Свасьєв. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – 227 с.
4. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб.] / О.А. Шинкарук, О.М. Лисенко, Л.М. Гуніна, В.П. Карленко та ін.; під заг. ред. О. А. Шинкарук. – К. : Олімпійська література, 2009. – 147 с.
5. Никулин Б. Биохимический контроль в спорте /_Б. Никулин. – М.: Советский спорт, 2011. – 184 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Чижик В.В. Спортивна фізіологія. Навчальний посібник для студентів / В.В. Чижик. – ПВД «Твердиня», 2011.– 256 с.

АНОТАЦІЇ

**ПОТОЧНИЙ БІОХІМІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА
ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.**

Олена Криворученко

Національний університет фізичного виховання та спорту України,

Наталія Вдовенко

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури та спорту

Тетяна Самоленко

Класичний приватний університет

Представлені результати біохімічних досліджень, що проводилися під час навчально-тренувального збору спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції. Визначені та проаналізовані деякі біохімічні показники: концентрація гемоглобіну в крові, сечовина та лактат крові з метою виявлення особливостей реакції організму спортсменів на навантаження, протікання процесу відновлення, та обґрунтування використання отриманої інформації під час внесення коректив в тренувальний процес.

Ключові слова: підготовка, біохімічний аналіз, контроль, бігуни.

**ТЕКУЩИЙ БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА
СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.**

Елена Криворученко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,

Наталья Вдовенко

Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта,

Татьяна Самоленко

Классический частный университет

Представлены результаты биохимических исследований, проводимых во время учебно-тренировочного сбора спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Определены и проанализированы некоторые биохимические показатели: концентрация гемоглобина в крови, мочевина и лактат крови с целью определения особенностей реакции организма спортсменов на нагрузку, протекания процесса восстановления и обоснование использования полученной информации во время внесения корректив в тренировочный процесс.

Ключевые слова: подготовка, биохимический анализ, контроль, бегуны.

**CURRENT BIOCHEMICAL CONTROL IS IN THE SYSTEM OF PREPARATION OF
SPORTSMEN OF HIGH CLASS, SPECIALIZED IN RUN ON MIDDLE AND LONG DISTANCES.**

Olena Krivoruchenko,

National University of Physical Education and Sports of Ukraine,

Natalia Vdovenko

The State research institute of physical culture and sport,

Tatiana Samolenko,

Classical Private University, Zaporozhye.

Presented results of biochemical researches, that was conducted during educational-training collection of sportsmen of high qualification, specialized in run of middle and long distances. Some biochemical indexes are certain and analysed: concentration of haemoglobin in blood, urea and lactat of blood with an aim of exposure of features of reaction of organism of sportsmen on loading, flowing of process of renewal, and ground of the use of the got information during bringing of korektiv in a training process.

Key words: preparation, biochemical analysis, control, runners.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ

Тамара Кутек

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку складнотехнічних видів легкої атлетики потребує вирішення основних проблем розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом, розробки ефективних засобів і методів удосконалення всіх складових частин спортивної підготовки, в тому числі й технічної. Серйозні недоліки в технічній підготовці спортсменок, повільне зростання їх спортивної майстерності негативно відображається на поповненні збірних команд молодими перспективними спортсменками. Причиною такої ситуації, в першу чергу, необхідно визнати відсутність розробленої теоретичної бази вдосконалення технічної майстерності на всіх етапах підготовки, а також недостатністю розробки та впровадження в навчально-тренувальний процес нових засобів і методів, основою яких є сучасні спортивні технології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Технічна підготовка спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту з розбігу, здійснюється за двома напрямками. Один із них пов'язаний з добором ефективних навчально-тренувальних засобів, які забезпечують спрямований вплив на нервово-м'язовий апарат, відповідно до специфіки виду спорту [2, 4, 5, 8]. Інший напрямок – розробка й обґрунтування засобів і методів, що дозволяють найбільш повноцінно реалізовувати фізичні якості спортсменок [1,7].

У системі спортивної підготовки легкоатлеток у останні роки почали широко використовувати технічні засоби й методи [1, 3, 6]. До них, зокрема, відноситься метод «полегшуючого лідирування» [1, 3, 9].

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове дослідження проводилося згідно теми 2.11 «Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації: 0111U003839.

Метою наших досліджень було обґрунтування можливості практичного використання тренажерного комплексу «полегшуючого лідирування» («ПЛ») у процесі підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту з розбігу.

Методи й організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Вивчення накопиченого досвіду роботи з управління підготовкою провідних спортсменок-легкоатлеток.
3. Спеціальні педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту з розбігу.

4. Педагогічний експеримент.

5. Інструментальні методи дослідження: тензодинамографія, електроподографія, кіноциклографія, високочастотна кінозйомка.

6. Метод математичної статистики.

У дослідженні взяли участь кваліфіковані спортсменки II та I розрядів, кандидати в майстри спорту, майстри спорту.

Одним з головних завдань дослідження було виявлення можливості вдосконалення біомеханічних характеристик розбігу та відштовхування під час стрибків у висоту в штучно створених умовах, які забезпечуються використанням комплексу «полегшуючого лідирування», побудованого на основі монорейки.

Головне призначення тренажера «ПЛ» – створення полегшених умов за рахунок застосування тяглового додаткового зусилля, спрямованого на протидію вектору сили тяжіння за допомогою пружного елемента.

На рисунку 1 показано схему тренажерного комплексу «полегшуючого лідирування».

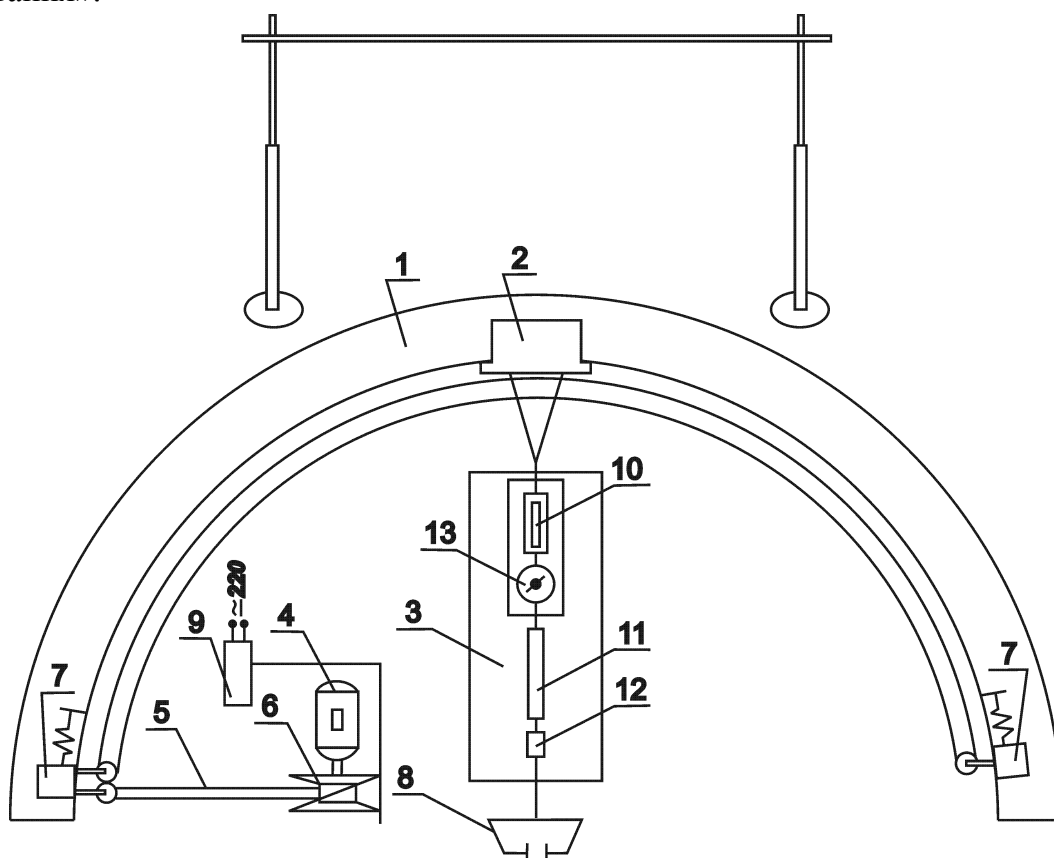


Рис. 1. Тренажерний комплекс «полегшуючого лідирування» на основі монорейки (схема)

До металевих кріплень за допомогою електрозварювання прикріплена двотаврова балка (1), по якій рухається каретка (2), що складається з двох бокових станин. На станинах встановлені несучі та спрямовуючі ролики, за допомогою яких відбувається рух каретки і запобігається її коливання в горизонтальній площині під час руху.

На її станинах також є отвір для кріплення підвіски (3). Станини між собою з'єднуються валиками.

Тренажерний комплекс має демпфіруючі обмежники (7), розташовані на кінцях балки, для обмеження руху каретки й запобігання удару спортсменки об стінку залу. Каретка приводиться в рух за допомогою електродвигуна (4) постійного струму типу П 42 потужністю на валу 4,5 кВт, напругою постачання – 220 V і частотою обертання вала електродвигуна – 1500 об./хв., через троси натягування (5) і канат, що намотується пристроєм (6). Двигун має в робочому режимі жорстку характеристику, тобто сила тяги лінійно залежить від сили споживання струму.

До каретки прикріплюється підвісна система (3). Регуляція величини статичного «полегшення» здійснюється за допомогою талрепа (10), обертанням якого оперативно змінюється загальна довжина підвісної системи і величина «полегшення», відповідно до індивідуальних особливостей спортсменки.

Зменшення вертикальних навантажень на руховий апарат спортсменки здійснюється за рахунок введення в підвісну систему пружних елементів (11).

Кріплення спортсменки до легкоатлетичного тренажерного комплексу здійснюється за допомогою спеціального пояса з відстебуючим пристроєм (8).

Використання зручної для спортсменки системи кріплень дозволяє рівномірно розподіляти вертикальні зусилля на тіло і не перешкоджати вільному розбігу з підвищеною швидкістю.

За допомогою реостату, який знаходиться в електричному ланцюгу блоку управління, регулюється швидкість руху каретки, а через зв'язану з нею підвісну систему – і швидкість розбігу спортсменки. Швидкість руху каретки (з можливістю повільного регулювання) здійснюється в діапазоні від 0 до 15 м/с.

Результати дослідження та його обговорення. При порівнянні результатів, отриманих у звичайних умовах і в умовах «полегшуючого лідирування», загальна тенденція змін кінематичних характеристик під час розбігу в цілому зберігається, однак зміна їх носить плавніший характер і з збільшенням показників таких параметрів, як швидкість розбігу, його темп і помітне зменшення тривалості опори. Особливо суттєві зміни спостерігаються в кінематичних характеристиках в умовах «полегшуючого лідирування» в останніх трьох кроках розбігу. Це виражається у зменшенні тривалості опори третього кроку перед поштовхом на 20 %, передостаннього кроку – на 23,1 % і останнього кроку – на 25 % у порівнянні зі звичайними умовами, що в цілому призводить до скорочення тривалості всього кроку.

На відміну від звичайних умов, де наявне зменшення довжини останнього перед відштовхуванням кроку, в порівнянні з попереднім, і зниження його темпу, в умовах «полегшуючого лідирування» чітко простежується збільшення темпу останнього кроку перед відштовхуванням при зменшенні його довжини. Усі зміни кінематичних характеристик, які спостерігаються в останніх трьох кроках перед відштовхуванням в умовах «полегшуючого лідирування», статистично достовірні.

Для визначення ефекту післядії спортсменкам пропонувалося здійснити тричотири стрибки після зняття полегшуючої «підвіски», потім вони повинні були виконати контрольні стрибки на максимальній висоті (три рази). При цьому для аналізу використовувалися біомеханічні характеристики кращої спроби.

Результати досліджень засвідчують, що за таких умов проведення дослідів спостерігається позитивний ефект післядії. Це виражається у зменшенні тривалості опори, деякому збільшенні довжини й швидкості кроків під час розбігу, що особливо помітно у трьох останніх кроках перед відштовхуванням, у порівнянні зі стрибками, які здійснювалися до використання полегшуючої «підвіски». Варто особливо підкреслити, що така важлива характеристика, як темп розбігу в процесі виконання стрибка, змінюється значно «плавніше» після застосування полегшуючої підвіски в порівнянні зі звичайними умовами проведення дослідження, де спостерігаються різкі перепади темпу під час виконання розбігу.

Порівняльний аналіз динамічних характеристик при відштовхуванні у звичайних умовах і при використанні тренажера «полегшуючого лідирування», свідчить про те, що вони суттєво змінюються в останньому випадку. Так, вертикальні, ударні зусилля в цьому випадку знизилися на 14,4 %, а горизонтальні – на 20,7 %. Тоді як зусилля фази активного відштовхування, навпаки, збільшилися на 8,0 % і 21,9 % відповідно.

В умовах «полегшуючого лідирування» зменшується тривалість як фази амортизації, так і фази активного відштовхування, причому найбільші зміни за цим показником відбуваються в першу фазу, що й зумовило зменшення загальної тривалості відштовхування на 15,6 %.

Застосування «ПЛ» позитивно позначається на характеристиці вильоту тіла. Так, кут вильоту збільшився на 4 %, швидкість вильоту – на 9,2 % і висота – на 9,5 %, що, природно, призводило до збільшення результату в стрибках у висоту.

Оцінюючи ефект післядії «ПЛ», було виявлено його позитивний вплив на структуру рухових дій спортсменок. Це, передусім, спостерігається в характеристиках вильоту тіла (кут вильоту збільшився на 2,8 %, швидкість – на 3,8 %, висота – на 3,8 %), що є результатом раціональнішого відштовхування.

Про ефективне використання тренажера «полегшуючого лідирування» і про його позитивну післядію свідчать дані, отримані при математичному аналізі результатів дослідження, які показали, що зміни в усіх досліджуваних біодинамічних характеристиках мають статистично достовірне значення і, що найбільш важливо, результатом цих змін є переміщення ЗЦВ тіла на більшу висоту.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що використання тренажера «полегшуючого лідирування» у процесі підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту з розбігу, сприяє вдосконаленню структури рухових дій та підвищенню спортивного результату.

Перспективним напрямком подальших досліджень вбачаємо пошук раціональних методик для всіх швидкісно-силових видів легкої атлетики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с.
2. Бобровник В.І. Рациональная система организации тренировочного процесса в стрибках у висоту на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень / В.І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 1. – С. 3-11.
3. Бойко Е.С. Исследование возможностей интенсификации процесса подготовки высококвалифицированных метателей с использованием специальных технических средств: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Е.С. Бойко. – М., 1988. – 32 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимп, лит., 2002. – 296 с.
6. Гамалий В.В. Моделирование техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108-116.
7. Максименко Г.Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 208 с.
9. Попов Г.И. Биомеханические основы создания предметной сферы для формирования и совершенствования движений: дис. д-ра пед. наук / Г.И. Попов. – М., 1992. – 626 с.

АНОТАЦІЇ

ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ

Тамара Кутек

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Представлені нові можливості використання технічних засобів у процесі підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у стрибках у висоту. Показана принципова можливість розробки й ефективність практичного використання тренажерного комплексу «полегшуючого лідирування» для вдосконалення структури рухових дій спортсменок.

Ключові слова: «система полегшуючого лідирування», біомеханічні характеристики, ефект післядії.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Тамара Кутек

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Представлены новые возможности использования технических средств в процессе подготовки квалифицированных прыгунь в высоту. Показана принципиальная возможность разработки и эффективность практического использования тренажерного комплекса «облегчающего лидирования» для совершенствования структуры двигательных действий спортсменок-прыгунь.

Ключевые слова: «система облегчающего лидирования», биомеханические характеристики, эффект последействия.

IMPROVEMENT OF MOTOR ACTION ATHLETES WHO SPECIALIZE IN HIGH JUMP WITH A TAKEOFF

Tamara Kutek

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

The new opportunities of using technical aids in the training of highly qualified high jumpers are presented in the article. The author demonstrates the principle opportunity of the development and effective usage of the training complex «lasy leading» for the improvement of body movements of high jumpers.

Key words: «the system of facilitated», biomechanical characteristics, aftereffect.

РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЕЛІТНИХ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ЄВРОПИ

Валерій Ніколаєнко, Тарас Чопілко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Футбол на сучасному етапі розвитку характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, що призводить до виникнення великої кількості ігрових ситуацій зі зростаючою складністю оцінки для арбітра [6]. Успішність діяльності арбітра залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, трактування правил виду спорту, а також відповідної фізичної та психічної підготовленості [2].

Реалії сьогодення, коли арбітр міжнародної категорії повинен обслуговувати матчі, починаючи від національного Чемпіонату і до змагань під егідою УЄФА та ФІФА, вимагають від нього якісної підготовки до кожної окремої гри і впродовж всього змагального сезону. Дослідження структури рухової діяльності футбольних арбітрів дозволить визначити обсяг та спрямованість тренувальних навантажень у їх підготовці до змагань

Таблиця 1

Середні показники структури рухової активності арбітра і асистента арбітра високої кваліфікації під час матчу (в метрах).

Вид рухової активності	Арбітр	Асистент арбітра
Ходьба	1770	1663
Повільний біг	3840	2217
Біг	1124	394
Біг спиною вперед	804	302
Приставним кроком	293	204
Спринт	122	58
Всього за матч	8086	4906

Сучасна гра стає все швидшою, що висуває великі вимоги до фізичної підготовки арбітрів. Очевидно, що всі арбітри повинні розвивати свої функціональні можливості. Арбітрам необхідно знати свій рівень фізичної підготовленості і

розвивати ті компоненти, які необхідні для ефективного виконання обов'язків під час матчу [1]. Хороша фізична підготовленість арбітра не гарантує кращого виконання ним своїх обов'язків, але коли арбітр впевнений в своєму рівні функціональної підготовки, існує велика ймовірність прийняття правильного рішення.

Тому питання професійно значущих рухових якостей і функціональних можливостей футбольних арбітрів на сьогоднішній день є актуальним.

Зв'язок теми з важливими науковими і практичними завданнями. Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, проведеної відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 2.3 «Науково-методичні основи вдосконалення системи підготовки спортсменів в футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер держреєстрації 0111U001722). Індекс УДК: 796.332.071.5.

Мета роботи: вивчити структуру рухової діяльності футбольних арбітрів високої кваліфікації.

Методи дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, реєстрація ЧСС «POLAR», «GARMIN», методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізична підготовка - важлива частина загальної підготовки арбітра до змагань. Вона передбачає розвитку рухових якостей, пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком [9].

Сучасний футбольний матч арбітр може провести успішно лише за умови власного гарного функціонального стану. Інакше він просто не буде встигати за темпом гри, що може заподіяти йому моральну і фізичну шкоду. Рухова діяльність арбітра характеризується постійною зміною інтенсивності рухів. М'язова робота високої інтенсивності змінюється на періоди зниженої активності та відносного спокою [3, 4].

Прискорення, ривки чергуються з бігом в середньому і повільному темпі, ходьбою, зупинками і виконуються зі зміною напрямку, ритму і темпу руху. Така діяльність пов'язана з отриманням певних фізичних навантажень і супроводжується значними функціональними зрушеннями в протіканні обміну речовин, диханні і кровообігу [9]. Тому фізична підготовка арбітра будується з урахуванням характеру його діяльності. Аналіз рухової діяльності арбітра під час проведення матчу дає цінний матеріал для навчально-методичної та тренувальної роботи, самоаналізу:

- фізичне навантаження арбітра під час матчу дуже велике. Під час матчів високого рівня середня частота серцевих скорочень складає 80% - 90% від максимуму (144 - 167 ударів на хвилину);
- середня дистанція, яку долає арбітр високої кваліфікації під час 90 хвилинного матчу приблизно 8000 метрів, але може досягати 9000 метрів;
- середня дистанція, яку долає асистент арбітра високої кваліфікації під час 90 хвилинного матчу приблизно від 5000 до 6500 метрів;
- немає ніякого істотного розходження у відстанях, подоланих арбітром, під час

першої і другої половини матчу;

- структура рухової діяльності арбітра складається з: ходьби, бігу (вперед і спиною вперед) приблизно 95% від загального часу матчу, і приблизно 50% часу арбітр пробігає в повільному темпі;
- арбітр здійснює величезну кількість переміщень спиною вперед;
- арбітр проводить більшу частину свого часу в русі, навіть перебуваючи за лінією поля;
- невеликий відсоток відстані і часу арбітр спринтує. Фактично в середньому ця діяльність становить приблизно 1%;
- ходьба - найбільш повторювана рухова діяльність арбітра, приблизно 200 разів за матч [1-10].

Арбітр долає 10000 м в середньому за гру, середня частота серцевих скорочень становить близько 160 - 165 ударів на хвилину, поглинання кисню близька до 80% від максимального (VO_{2max}). Асистенти арбітра долають близько 7500 м, середня частота серцевих скорочень 140 ударів в хвилину, поглинання кисню становить 65% (VO_{2max}). Загальні витрати енергії арбітра під час матчу перевищує 5600 кДж. Арбітр та асистенти виконують різні моделі руху під час матчу, що збільшує витрати енергії в порівнянні з одноманітним пересуванням. Для визначення рухової діяльності арбітра під час матчу використовуються такі ж процедури, що й для моніторингу гравців [7].

Аналіз арбітражу змагань англійського, італійського і німецького чемпіонатів показали, що в середньому арбітри долають від 9 до 13 км за матч. Найвищі індивідуальні показники були зафіксовані в італійській серії «А» - 13, 1 км [8].

Німецькі арбітри значно більше часу стоять і менше виконують високошвидкісну роботу в другій половині матчу, у порівнянні з першою. Так само ми визначили, що середня подолана відстань англійськими арбітрами значно скорочується в другому таймі. Дані показники свідчать, що у зв'язку з пониженням темпу гри знижуються й показники арбітрів. Найнижча рухова діяльність була зафіксована у німецьких арбітрів. Час рухової діяльності при низькій інтенсивності (ходьба і повільний біг), склав 21,8% від загального часу матчу. Це в середньому 1722 м. Для порівняння в англійських арбітрів дана відстань дорівнює 1521 м. Такий режим пересування арбітра збільшує витрати енергії, але є необхідним способом переміщення назад на позицію при вільних і штрафних ударах [10].

Таблиця 2

Середні показники структури рухової активності арбітрів під час обслуговування матчів національних чемпіонатів Європи.

№	Змагання	Середня відстань, м
1	Англійська «Прем'єр-ліга»	9438 м
2	Італійська «Серія А»	11376 м
3	Німецька «Бундесліга»	10070 м

Висновки. Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що величина рухової діяльності при обслуговуванні футбольних матчів у арбітрів високої кваліфікації, може бути різною, і залежить від чемпіонату, в якому працює арбітр. Дані показники можуть коливатися від аеробно-відновної зони до анаеробно-гліколітичної. І цей факт необхідно враховувати при плануванні тренувальних занять у підготовці футбольних арбітрів. Крім цього, при ЧСС більше 180 ударів в хвилину у людини істотно знижується здатність до концентрації уваги і прийняття швидких і правильних рішень, тобто, ймовірність помилки значно зростає.

Перспективи подальших досліджень. Наступним етапом наших досліджень є визначення індивідуального рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей у арбітрів високої кваліфікації Української Прем'єр-ліги, і порівняння отриманих показників з результатами, наведеними в даній роботі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдула А. Контроль физической подготовленности арбитра в футболе / А. Абдула // Слобожанський науково-спортивний в/сник. - Харків : ХДАФК, 2009. - № 4. - С. 63-65.
2. Будогосский А. Проблема взаимоотношения судьи с участниками матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе /А. Будогосский // Теория и практика футбола. - 2004. - № 1. - С. 16-19.
3. Вихров К.Л. Компаньон футбольного арбитра.- К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2006. – 352 с.
4. Зуев В. Н. Спортивный арбитр: учебное пособие / В. Н. Зуев. - М.: Советский спорт, 2004. - 394 с.
5. Петров В. Д. Физическая подготовка футбольных арбитров / В. Д. Петров, А. Б. Абдула. - Харьков, 2007. - 96 с.
6. Спирин А.Н., Будогорский А. П. Судейство: взгляд на проблему. – М.: Ring Consulting, 2003. – 273 с.
7. Турбин Е. Выбор позиции и направление перемещения арбитрами в ходе игры //Теория и практика футбола. – 2004. - №2. –С.13-17.
8. Футбольний арбітр України: інформаційні матеріали ФІФА, УЄФА, ФФУ. – К.: ФФУ, 2006. – 238 с.
9. Шибаев А. В. Совершенствование подготовки футбольных арбитров на основе уровня развития их психофизиологических качеств / А. В. Шибаев, И. В. Стрельникова // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. - Малаховка : МГАФК, 2009. - Вып. 2. - С. 218-223.
10. Bangsbo J, Norregaard L, Thorso F. Activity profile of competition soccer. Canadien Journal Sports Sciences 16: 110-116, 1991.

АНОТАЦІЇ

РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЕЛІТНИХ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ЄВРОПИ

Валерій Ніколаєнко

Тарас Чопілко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Відмінними рисами сучасного футболу є зростаюча інтенсивність гри і жорстка атлетична боротьба по всьому полю, що обумовлено не тільки раціоналізацією техніки і тактики, але, перш за

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

все, більш високим рівнем фізичної працездатності футболістів. Футбол є одним з найбільш масових видів спорту, який вимагає також і масової підготовки кваліфікованих арбітрів для суддівства змагань футболістів-професіоналів. Арбітр несе відповідальність за поведінку гравців під час матчу і реалізації правил гри. Щоб зробити це, арбітр та асистенти арбітра зобов'язані йти в ногу з грою.

Ключові слова: арбітр, асистенти арбітра, елітні чемпіонати, рухова діяльність, витрата енергії.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЭЛИТНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ЕВРОПЫ

Валерий Николаенко

Тарас Чопилки

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Отличительными чертами современного футбола является растущая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю, что обусловлено не только рационализацией техники и тактики, но, прежде всего, более высоким уровнем физической работоспособности футболистов. Футбол является одним из наиболее массовых видов спорта, который требует также и массовой подготовки квалифицированных арбитров для судейства соревнований футболистов-профессионалов. Арбитр несет ответственность за поведение игроков во время матча и реализации правил игры. Чтобы сделать это, арбитр и ассистенты арбитра обязаны идти в ногу с игрой.

Ключевые слова: арбитр, ассистенты арбитра, элитные чемпионаты, двигательная деятельность, расход энергии.

MOTOR ACTIVITY AND FUNCTIONALITY ELITE FOOTBALL REFEREE EUROPE

Valery Nikolayenko

Taras Chopilko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The distinguishing features of modern football is growing intensity of the game and hard athletic battle throughout the field, due not only rationalization of equipment and tactics, but, above all, higher levels of physical performance players. Football is one of the most popular sports, which also requires media and training of qualified arbitrators to judge competitions of professional players. Referee is responsible for the behavior of players during the game and rules of the game. To do this, the referee and assistant referee must keep up with the game.

Key words: referee, assistant referee, elite championships, motor activity, energy expenditure.

ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ВЗАЄМОДІЇ ПРОВІДНИХ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД ЄВРОПИ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ У ФАЗІ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Максим Перепелиця, Тетяна Вознюк

Вінницький національний аграрний університет

Постановка проблеми. Сутністю спортивних ігор є протиборство двох сторін, кожна з яких прагне перевищити суперника, подолати його активну протидію відповідно до правил, добитися переваги у досягненні обумовленої мети гри [1, 3]. В умовах змагальної боротьби саме тактика стає визначним і вирішальним елементом діяльності гравців, адже тактика — здібність використовувати під час змагань всі можливості для досягнення оптимального результату. Ця здібність включає вибір і використання засобів, форм і методів спортивної боротьби, властивих певному виду ігрового змагання [2, 4].

Тактична підготовка займає провідне місце у тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів-ігровиків. Коли технічна майстерність і фізична підготовленість гравців досягають своєї індивідуальної межі, пошук резервів підвищення змагальних результатів відбувається в побудові ефективних тактичних взаємодій. Якісні та кількісні показники застосування в процесі ігрової діяльності таких дій свідчать про рівень кваліфікації спортсменів. Вивчення тактичної діяльності провідних команд з певного виду спорту дає інформацію про сучасні тенденції розвитку гри, дозволяє удосконалювати власні тактичні напрацювання тренерів-практиків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виходячи із значущості тактичної підготовки у загальному процесі підготовки кваліфікованих спортсменів їй присвячені як фундаментальні праці провідних вчених (Шустін Б.Н., 1995; Шестаков М.М., 1997; Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. із співав., 2002, Федотова О.В., 2004, Платонов В.М., 2004), так і окремі дослідження, що стосувалися певних аспектів тактичної підготовки (Єрмаков С.С., 1997; Дулібський А.В., 2001; Чирва Б.Г., 2006; Костюкевич В.М., 2010 та ін.).

Останнім часом все більше досліджень у галузі фізичної культури і спорту спрямовані на застосування у навчально-тренувальному процесі нових комп'ютерних технологій. Так, на прикладі гандболу [5] та баскетболу [8] були розроблені і впроваджені в тренувальний процес комп'ютерні програми для моделювання процесу тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів. Для створення такої програми в хокеї на траві необхідне вивчення сучасних особливостей тактичної діяльності провідних команд світу та Європи.

Мета дослідження – визначити характерні особливості тактичних взаємодій у фазі володіння м'ячем провідних юнацьких команд Європи.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося під час ігор чемпіонату Європи з хокею на траві серед збірних юнацьких (U-16 та U-21) команд Європи упродовж липня 2012 р. Аналіз змагальної діяльності проводився за стенографічним записом ігор команд Чехії, Швеції, Польщі, Росії, Голландії, Австрії, Бельгії, Ірландії, Іспанії.

Результати дослідження та їх обговорення. Хокей на траві як один з видів спортивних ігор належить до групи ситуаційних видів спорту. Для нього характерні несталі умови виконання техніко-тактичних прийомів, відсутність стереотипності в діях, повторення стандартних ситуацій. Характер дій гравців визначається насамперед взаємодією з суперником або членами своєї команди, не регламентується наперед і змінюється у відповідності з діями суперника або партнерів. Різноманітність форм прояву дій постійно пов'язана з вирішенням багаточисельних ігрових ситуацій [6, 7].

Тактика в хокеї на траві проявляється на трьох етапах:

— у процесі попередньої підготовки, коли здійснюється розробка тактичної моделі гри;

— в період перед змаганнями, коли відбувається вибір тактичного плану ведення гри;

— безпосередньо під час змагань, коли тактична схема змінюється на оптимальну з урахуванням контратактики суперника.

Тактика на першому етапі базується на досвіді тренера, можливостях команди та сучасних тенденціях у виді спорту, кожний наступний етап є логічним продовженням попереднього. Це положення обумовлює актуальність вивчення тактичних взаємодій провідних команд Європи з хокею на траві.

Основне призначення тактичних систем полягає в упорядкуванні індивідуальних і групових тактичних дій для їх оптимізації в конкретних умовах спортивної боротьби. Внутрішню структуру системи становить певна розстановка гравців і розподіл ігрових функцій. Обрана розстановка зумовлює характер взаємодії між гравцями. Під час спостереження за змагальною діяльністю провідних європейських команд юнаків віком до 16 та 21 років нами були визначені такі взаємодії: перепас в парах, стінка, квадрат, флангові переводи, забігання, діагональ, «стяжка», пас вперед для розвитку або загострення атаки, індивідуальна гра.

Будь яка групова техніко-тактична взаємодія може застосовуватися з метою утримання м'яча, розвитку атаки або загострення атакуючих дій.

Перепас в парах виникає в разі виконання передач між двома гравцями, зазвичай центральними захисниками. Наші дослідження показують, що це доволі розповсюджена взаємодія, особливо у грі юнаків до 16 років (у середньому 49,8 разів за 2 тайми). Здебільшого вона застосовується з метою утримання м'яча (табл. 1).

Тактична взаємодія «стяжка» використовується з метою виходу з чверть-зони або проведення атакуючих дій з протилежного флангу. Вона виконується за рахунок переводу м'яча з флангу на фланг через ближнього гравця. Ця взаємодія, за нашими даними частіше застосовується для розвитку атаки юнаками до 16 років, у них в середньому за гру цей показник складає 9,3 рази.

В разі чисельної переваги гравців нападаючої команди з метою утримання м'яча на певній ділянці поля з одночасною організацією активних атакуючих дій застосовується групова взаємодія «квадрат». Юнаки молодшого досліджуваного віку (до 16 років) застосовували цю взаємодію з метою розвитку атаки (в середньому 17,3 рази за гру), більш досвідчені гравці рідко зверталися до організації тактичних дій як в фазі утримання м'яча (1,7 разів), так і для розвитку атаки (3,3 рази).

Кількість флангових переводів м'яча у нашому дослідженні було незначним, так гравці до 16 років в різних фазах застосовували їх в середньому 6,6 разів за гру, а гравці до 21 року – 7,23 рази. На відміну від юнацьких команд, за дослідженням В.М. Костюкевича [2], дорослі команди доволі часто організують флангове продовження атакуючих дій.

Тактична взаємодія забігання виконується в ситуації: два нападаючих з м'ячем проти одного захисника. Використовуючи чисельну перевагу, нападники мають можливість за рахунок забігання гравця без м'яча в вільну зону обіграти захисника.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Проте такі ситуації застосовувалися рідко, їх кількість у гравців до 16 років складала в середньому 3,2 рази за два тайми, у гравців до 21 року – в середньому 0,7 рази.

Таблиця 1

Показники техніко-тактичних взаємодій кваліфікованих хокеїстів на траві (середні значення)

Тактичні взаємодії	Група команд	Мета застосування взаємодій			Загалом
		Утримання м'яча	Розвиток атаки	Загострення атакуючих дій	
Перепас в парах, разів	U-16	32,6	16,6	0,6	49,8
	U-21	23,0	10,3	1,6	34,9
Стяжка, разів	U-16	4,6	9,3	2	15,9
	U-21	4,6	5	1,3	10,9
Квадрат, разів	U-16	6,0	17,3	-	23,3
	U-21	1,7	3,3	-	5,0
Флангові переводи, разів	U-16	0,6	6,0	-	6,6
	U-21	3,3	3,6	0,3	7,23
Забігання, разів	U-16	0,6	1,3	1,3	3,2
	U-21	-	0,7	-	0,7
Діагональ, разів	U-16	5,3	22,0	7,3	34,6
	U-21	5,3	11,3	7,6	24,2
Стінка, разів	U-16	3,3	14,6	8,0	25,9
	U-21	6,3	12,0	6,3	24,6
Пас вперед, разів	U-16	2,0	25,0	3	30
	U-21	6,3	10,7	6,3	23,3
Індивідуальна гра, разів	U-16	2,0	23,3	13,3	38,6
	U-21	13,0	25,7	21,7	60,4
Загалом, разів	U-16	57	135,4	35,5	227,9
	U-21	63,5	82,6	45,1	191,2

Ігрова комбінація «діагональ» проводиться за рахунок довгої і середньої діагональної передачі, від якості виконання якої залежить ефективність взаємодії. «Діагональ» застосовується з різною метою, але у нашому дослідженні найчастіше вона застосовувалася для розвитку атаки: гравцями до 16 років в середньому 22,0 рази за гру, гравцями до 21 року – 11,3 рази за гру.

З метою розвитку та загострення атаки застосовується взаємодія гравців «стінка», сутністю якої є передача м'яча в один дотик у вільну зону. Розташування гравців на позиціях полегшує контроль за м'ячем, а зміна їх відкриває можливості для дій на вільному і зручному місці, що дозволяють успішно завершити атаку; в разі невдачі зміна позицій дозволяє зберегти контроль за м'ячем. Для розвитку атаки хокеїсти віком до 16 років у середньому за гру виконали цю взаємодію – 14,6 разів, а

для загострення – 8,0 разів, в іграх юнаків до 21 року «стінка» була зафіксована в фазі розвитку атаки – 12,0 разів, в фазі загострення – 6,3 рази.

Пас вперед, або розвиваюча позовжня передача дозволяє за рахунок довгої або середньої передачі (в окремих випадках короткої) випередити групу захисників і тим самим створити умови для швидкої атаки на ворота суперників. Отже, основна мета такої взаємодії розвиток атаки (25,0 разів у грі юнаків до 16 років, 10,7 разів у юнаків до 21 року), хоча пас вперед використовувався хокеїстами і для утримання м'яча (2,0 і 6,3 рази за гру відповідно), і для загострення атаки (у середньому 3,0 і 6,3 рази відповідно).

Індивідуальна гра можлива за умови високого рівня техніко-тактичної майстерності, проте навіть в такому випадку інші гравці допомагають своїми відволікаючими діями виконавцю з м'ячем. Тому в нашому дослідженні саме гравці більш старшого віку, а відповідно й з більшим стажем занять хокеєм на траві мали вищі показники індивідуальної гри в різних фазах – утримання м'яча (в середньому 13,0 разів), розвитку (25,7 разів) і загострення атаки (21,7 разів).

Висновки. Аналіз отриманих показників техніко-тактичної діяльності кваліфікованих хокеїстів на траві провідних команд Європи дозволяє визначити найбільш характерні групові взаємодії які застосовувалися гравцями різного віку. Так, з метою утримання м'яча команди юнаків віком до 16 років найбільше використовували перепас в парах (32,6 рази за гру), а хокеїсти віком до 21 року – крім перепасу в парах (23,0 рази) ще й індивідуальну гру (13,0 рази). З метою розвитку атаки гравці віком до 16 років найчастіше користувалися такими взаємодіями як пас вперед (25,0 разів), діагональ (22,0 рази) та індивідуальна гра (23,3 рази), а більш досвідчені віддавали перевагу індивідуальній грі (25,7 разів за гру) та «стінці» (12,0 рази). Для загострення атаки юнаки віком до 16 років найчастіше використовували індивідуальну гру (13,3 рази) і «стінку» (8,0 разів), з такою ж метою гравці команди віком до 21 року крім індивідуальної гри (в середньому 21,7 разів за гру) застосовували «діагональ» (7,6 разів).

Якщо не брати до уваги мету застосування тактичних дій, то найбільшу частку в структурі тактичної діяльності команд віком до 16 років складають такі взаємодії як: перепас в парах – 49,8 рази за гру, індивідуальна гра – у середньому 38,6 разів, «діагональ» – 34,6 рази. Для команд віком до 21 року характерними будуть такі тактичні дії: індивідуальна гра (60,4 рази за гру), перепас в парах (34,9 рази) і «стінка» (24,6 разів). Загалом кількість групових тактичних взаємодій більша в командах юнаків віком до 16 років – 227,9 разів проти 191,2 разів в командах юнаків віком до 21 року, однак співвідношення за метою їх застосування не має особливої різниці.

У сучасному хокеї на траві важливо вміло поєднувати активні індивідуальні дії з груповими, що підсилюють ефективність нападу. Але навіть і при використанні взаємодій провідна роль повинна зберігатися за індивідуальною ініціативою гравців, що й підтверджується результатами нашого дослідження.

Отримані моделі тактичної діяльності юнацьких команд свідчать про існування певних відмінностей в організації групових взаємодій у процесі гри. Проведений аналіз дозволяє визначити специфічні ознаки, а також більш значущі у певному віці показники техніко-тактичних взаємодій провідних юнацьких команд Європи. У перспективі такі моделі можуть бути застосовані для вибору загальної стратегії спортивної підготовки вітчизняних команд з хокею на траві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Губа В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр /В.П. Губа, А.В. Родин //Теория и практика физической культуры. – 2010. – №4. – С. 16-19
2. Костюкевич В.М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. /В.М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 270 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Федотова Е.В. Основы тактики и тактической подготовки в хоккее на траве /Е.В. Федотова. – М.: Спортивная книга, 2004. – 208 с.
5. Шелягина И.Н. Контроль и совершенствования тактической подготовки квалифицированных гандболисток /И.Н. Шелягина: Автореф. дис. . канд. пед. наук. 13.00.04. – М., 1991.-21 с.
6. Шестаков М.П. Тактическая подготовка гандболистов / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. – М.: ФОН, 1997. - 136 с.
7. Шестаков М.П. Моделирование тактической подготовки в спортивных играх / Шестаков М.П., Зубков В.М. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). - М.: 1999. - С. 241-244.
8. Яворская Е. Е. Интенсификация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса студенток-баскетболисток на основе использования средств тактической подготовки и автоматизированной системы управления /Е.Е. Яворская: Автореф. дис. . канд. пед. наук. 13.00.04 - Хабаровск., 2002.-21 с.

АНОТАЦІЇ

ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ВЗАЄМОДІЇ ПРОВІДНИХ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД ЄВРОПИ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ У ФАЗІ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Максим Перепелиця, Тетяна Вознюк

Вінницький національний аграрний університет

У статті вивчаються характерні тактичні показники змагальної діяльності провідних європейських команд з хокею на траві юнаків віком до 16 та 21 років. Аналізуються особливості організації групових тактичних взаємодій у фазі володіння м'ячем.

Ключові слова. Хокей на траві, тактика гри, групові техніко-тактичні взаємодії

ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЕДУЩИХ ЮНОШЕСКИХ КОМАНД ЕВРОПЫ ИЗ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В ФАЗЕ ОБЛАДАНИЯ МЯЧОМ

Максим Перепелиця, Татьяна Вознюк

Винницкий национальный аграрный университет

В статье изучаются характерные тактические показатели соревновательной деятельности ведущих европейских команд по хоккею на траве юношей до 16 и 21 лет. Анализируются особенности организации групповых тактических взаимодействий в фазе владения мячом.

Ключевые слова. Хоккей на траве, тактика игры, групповые технико-тактические взаимодействия

GROUP TACTICAL CO-OPERATIONS OF LEADING YOUTH COMMANDS OF EUROPE FROM THE FIELD HOCKEY IN PHASE OF POSSESSING BALL

Maksym Perepeluza, Тетяна Voznuk

Vinnitsya national agrarian university

In the article study specific tactical performance competitive activities leading European teams field hockey boys under 16 and 21 years. The features of group interactions in the tactical phase of possession.

Key words. Field hockey, tactics game, group technical and tactical interaction

МОДЕЛЬ ІГРОВОГО ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ІЗ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА РАННІХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Мар'ян Пітин, Наталя Стецькович, Ольга Задорожна

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Олімпійський рух сучасності став визначним явищем у житті світового товариства. Деякі автори пов'язують це з відродженням та поширенням знань про історико-організаційні аспекти Олімпійських ігор, принципи та ідеали Олімпізму, його місце у міжнародному спортивному житті, взаємозв'язках з іншими явищами суспільного життя [2, 3, 9].

Сформована в країні система підготовки спортсменів у стрільбі з лука, на відміну від інших видів спорту, вже сьогодні має потребу у розробці нових концептуальних підходів до організації й побудови тренувального процесу на всіх етапах становлення спортивної майстерності, включаючи створення науково-обґрунтованої програмно-методичної бази, підготовки кваліфікованих тренерів, вивчення олімпійської освіти та ін. [4, 5, 8].

Таким чином, поєднання спортивної, виховної, освітньої сторін із соціально-філософськими, економічними та політичними аспектами робить олімпійські знання універсальним явищем, прикладом ефективного співробітництва та гармонійного розвитку для спортсменів [3, 4, 5, 7].

У підготовці лучників виділяють теоретичну і практичну сторони [4, 8]. Проте питання теоретичної підготовки у науково-методичній літературі висвітлені недостатньо [1, 5, 6, 7] і потребують розгляду. Таким чином, необхідність формування початкового рівня теоретичних знань у спортсменів з залученням ідеалів Олімпізму є актуальною науковою проблемою [1, 3, 4, 5].

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно теми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати модель ігрового засобу для формування теоретичних знань з олімпійської освіти у спортсменів зі стрільби з лука на ранніх етапах підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити значущість компонентів олімпійської освіти у структурі теоретичної підготовки стрільців з лука на ранніх етапах багаторічної підготовки.

2. Розробити модель ігрового засобу для формування системи олімпійських знань у спортсменів на ранніх етапах багаторічної підготовки у стрільбі з лука.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів; порівняння; експертна оцінка; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для об'єктивізації змісту теоретичної підготовки спортсменів було використано метод експертної оцінки. Розроблена анкета, яка складалася з двох частин: перша – теорія стрільби з лука; друга – Олімпізм. Визначено думку п'яти експертів, що є фахівцями стрільби з лука та мають звання «Заслужені тренери України», тренери вищої категорії зі стажем роботи понад 10 років. У цій статті проведено аналіз блоку – Олімпізм. Оцінювання проводилося за 7-бальною шкалою, де 1 низький та 7 – відповідно високий рівень значущості блоку інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Спираючись на думку значної кількості фахівців до ранніх етапів багаторічної підготовки спортсменів варто відносити етапи початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень (табл.).

Результати експертної оцінки засвідчили, що на етапі початкової підготовки низький рівень мають знання про: Міжнародний Олімпійський комітет, Міжнародну Олімпійську Академію, президентів Міжнародного Олімпійського комітету (2,4 – 2,8 бали). Середній – види спорту в Олімпійській програмі, Олімпійську Україну, «Чесну гру», спортивне мистецтво, Олімпійські ігри Стародавньої Греції, період Відродження Олімпійських Ігор, Олімпійська символіка (3,2 – 4,4 бали).

На етапі попередньої базової підготовки середній рівень отримали знання про всі складові олімпійської освіти: Олімпійські ігри Стародавньої Греції, період Відродження Олімпійських ігор, Олімпійську символіку, види спорту в Олімпійській програмі, Олімпійську Україну, «чесну гру», спортивне мистецтво, Олімпійську Хартію, Міжнародний Олімпійський комітет, президенти Міжнародного Олімпійського комітету, Міжнародна Олімпійська Академія – від 3,4 до 4,8 балів.

Щодо етапу спеціалізованої базової підготовки, то тут середній рівень мають знання про: Олімпійську Україну, спортивне мистецтво, Олімпійську Хартію, Міжнародну Олімпійську Академію (4,6 – 5,0 балів), високий – Олімпійські ігри Стародавньої Греції, період Відродження Олімпійських ігор, Олімпійську символіку, види спорту в Олімпійській програмі, «чесна гра», Міжнародний Олімпійський комітет, президенти Міжнародного Олімпійського комітету – 5,2-5,8 балів.

**Середні значення оцінок експертів щодо формування знань про Олімпізм на
ранніх етапах підготовки спортсменів**

Категорія знань	Етапи багаторічної підготовки			
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки	Спеціалізовано ї базової підготовки	Підготовки до вищих досягнень
Олімпійські ігри Стародавньої Греції	4,0	4,2	5,2	5,8
Період Відродження Олімпійських ігор	3,8	4,4	5,4	5,8
Олімпійська символіка	4,4	4,8	5,4	5,4
Види спорту в Олімпійській програмі	3,2	3,6	5,2	5,2
Олімпійська Україна	3,2	3,6	4,8	5,2
«Чесна гра»	3,4	4,0	5,8	6,2
Спортивне мистецтво	3,2	3,8	5,0	5,8
Олімпійська Хартія	3,6	4,2	5,0	6,0
Міжнародний Олімпійський комітет	2,8	4,0	5,6	6,4
Міжнародна Олімпійська Академія	2,6	3,4	4,6	5,6
Президенти Міжнародного Олімпійського комітету	2,4	3,8	5,2	6,2

На етапі підготовки до вищих досягнень високий рівень мають всі складові запитання: Олімпійська символіка, види спорту в Олімпійській програмі, Олімпійська Україна, Олімпійські ігри Стародавньої Греції, період Відродження Олімпійських ігор, «чесна гра», спортивне мистецтво, Олімпійська Хартія, Міжнародний Олімпійський комітет, Міжнародна Олімпійська Академія, президенти Міжнародного Олімпійського комітету (5,2 – 6,4 балів).

Оскільки на ранніх етапах підготовки пріоритетними у формуванні знань є ігрові засоби, нами розроблено модель ігрового засобу (настільну гру), що спрямований на формування світогляду юних спортсменів. Ігрові засоби створені на тематику олімпійської освіти з врахуванням результатів експертного опитування наведеного вище. У цій статті запропоновано варіант гри «Пазли» стосовно провідних категорій олімпійської освіти. Цю модель можна представити і для інших компонентів олімпійської освіти у відповідності до завдань реалізації та напряму теоретичної підготовки спортсменів.

Історія виникнення «головоломки» під назвою «Пазл» сягає своїм корінням у XVIII століття. Її засновником став вчитель географії, який наклеїв карту світу на дошку і розділив її на частини, щоб запропонувати своїм учням зібрати її та таким чином стимулювати пізнавальну діяльність учнів. У подальшому цей навчально-методичний прийом зазнав широкого розповсюдження та значної варіативності

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

засобів побудованих на ньому. При цьому у системі теоретичної підготовки спортсменів він розглядається вперше.

Основна мета гри передбачає розвиток логічного мислення у спортсменів, які знаходяться на ранніх етапах багаторічної підготовки, розширення знань щодо основних категорій або їх множини, формування інформаційних образів на основі полісенсорного сприйняття компонентів гри.

Пазли та його окремі компоненти є структурною основою гри. На них в мініатюрі присутні зображення, що несуть передбачуване змістовне наповнення інформаційного матеріалу (рис. 1).

Завданнями гри передбачено вірне поєднання компонентів пазлу з реалізацією в кінцевому варіанті цілісної картинки. При цьому під час формування окремих сюжетно-інформаційних блоків (зображень спортсменів) учасники гри за допомогою ведучого чи самостійно визначають олімпійську категорію чи особистість та за допомогою додаткового інформаційного матеріалу вивчають його сторони.



Рис. 1 Модель ігрового засобу формування знань із олімпійської освіти у теоретичній підготовці стрільців з лука.

Алгоритм проведення передбачає наступні послідовні кроки:

1. ознайомлення спортсменів зі змістом гри;
2. розташування усіх елементів пазлу на столі в довільному порядку;
3. пошук відповідних частин і складання на їх основі правильного зображення у відповідності до зразку (або при його відсутності);
4. Визначення переможця за комплексом чинників (швидкість складання, правильність визначення особистих даних, імен та прізвищ, об'єктів, визначення основних сторін зображених явищ чи особистостей тощо);
5. аналіз та обговорення результатів гри з зазначенням переваг та недоліків проведених дій учасників.

До алгоритму та особливостей гри додається інформаційна довідка, яка вміщую наступні дані (за конкретикою категорій рис. 1):

1. *Зображення змагань із панкратіону на амфорі.* Панкратіон – давній олімпійський вид єдиноборства. Слово «панкратіон» (грец. pan «усе»; грец. kratos «сила, міць») походить від назви бойового мистецтва, уперше включеного до програми Олімпійських ігор Давньої Греції в 648 році до нашої ери. Вазопис Стародавньої Греції включає в себе розпис посудин різних історичних періодів, починаючи від мінойської культури і до еллінізму, тобто, починаючи з 2500 р. до н. е. і включаючи останнє сторіччя, що передувало появі християнства. Вазопис був одним із найрозвиненіших видів мистецтва. У першій половині VI ст. д.н.е. він процвітав у Коринфі, де користувались популярністю розписи в східному стилі. Але з другої половини VI ст. д.н.е. центр вазопису перемістився до Афін. Тут виник, так званий, чорно-фігурний стиль (чорні фігури розміщували на світлому фоні виробу). З часом такі розписи почали покривати лаком, що вироблявся в Аттіці в VI ст. до н.е.

2. *П'єр де Кубертен (1863-1937 рр.)* – барон, французький спортивний і суспільний діяч, історик, педагог, літератор. Ініціатор організації сучасних Олімпійських ігор Барон де Кубертен був одним із цікавих, талановитих, енергійних і захоплених людей свого часу. Його ім'я навічно пов'язане з Олімпійськими іграми. У 1912 р. був визнаний гідним золотої медалі за «Оду спорту», у якій виразив своє розуміння спорту: «О спорт! Ти – мир, прогрес, радість, справедливість, виклик, шляхетність, насолода, плідотворність». Головна заслуга П'єра де Кубертена в тому, що Олімпізм, олімпійський рух можна уявити собі у вигляді високого і стрункого будинку. При зведенні цього будинку П'єр де Кубертен був не тільки «виконробом», але і головним архітектором. Його натхненні думки лягли в основу олімпізму.

3. *Церемонія передачі вогню з мотивами Стародавньої Греції.* Сучасна естафета передачі олімпійського вогню була започаткована професором Карлом Дімом у 1936 році. Головною ідеєю цього заходу стало бажання встановити зв'язок між стародавніми і сучасними Олімпійськими іграми. Лише згодом, після Другої світової війни, олімпійська естафета набула змісту акції миру, яка повинна об'єднувати всіх людей на планеті. У 1936 році на XI Олімпійських іграх у Берліні була вперше проведена олімпійська естафета. Тоді під час своєї подорожі із Греції вогонь несло понад 3 тис. бігунів, які перетнули 7 країн за 11 днів та 12 ночей. 1 серпня 1936 року німецький спортсмен Фріц Шилген запалив велике олімпійське полум'я у присутності 11 тисяч чоловік та 4 тисяч спортсменів із 51 країни.

4. *Зображення медалі Ігор XXX Олімпіади (м. Лондон, Велика Британія, 2012 р.).* Виробництво медалей, якими нагороджуватимуть переможців та призерів Олімпійських та Паралімпійських ігор в Лондоні в 2012 році почалося в штаб-квартирі Королівського монетного двору в Південному Уельсі. Спеціально підібрана команда дизайнерів, техніків та майстрів провела тестування процесу чеканки, щоб забезпечити найвищий рівень виробництва кожної медалі. Всього буде викарбовано близько 4700 медалей, які будуть вручені на 805 церемоніях нагородження. Процес виготовлення однієї медалі займає близько 10 годин. Нагороди будуть виготовлені з

руди, видобутої в США і Монголії. Медалі, які будуть вручатися на Олімпіаді в Лондоні, за своїми розмірами стануть найбільшими в історії літніх Ігор. Їх діаметр – 8 з половиною сантиметрів, товщина – 7 міліметрів, а вага – 400 грамів. Олімпійські медалі були розроблені британським художником Девідом Воткінс. На лицьовій стороні зображена богиня Ніка, що виходить з Пантеону. На зворотному боці медалі зображено п'ять символічних елементів, серед яких річка Темза - символ Лондона.

5. *Зображення емблеми Ігор XXXI Олімпіади* (м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія, 2016 р.). Логотипом Олімпіади в Ріо-де-Жанейро стали силуети трьох танцюючих людей, що тримаються за руки. Кольори емблеми – жовтий, синій і зелений – символізують гори, сонце і море бразильського міста, а також є кольорами національного прапора країни.

Для універсалізації цієї моделі та водночас диференціації для різних вікових категорій спортсменів-початківців можна використати наступні варіанти: зміна форми і розміру частинок пазлу; зміна кількості частинок пазлу; зміна кількості фото для демонстрації на цілісному зображенні; зміна сюжету зображень спортсменів (спортивні, побутові, хобі, соціальні та ін.); коригування обсягу та змісту матеріалу інформаційної довідки.

Висновки.

1. Знання з олімпійської освіти на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки не мають високого рівня значущості та перебувають у межах низького та середнього (2,4-4,4 та 3,4-4,8 бали відповідно). Значущі на високому рівні знання з олімпійської освіти на етапі спеціалізованої базової підготовки за змістом спрямовані на ознайомлення з Олімпійськими іграми Стародавньої Греції, періодом Відродження Олімпійських ігор, Олімпійську символіку, види спорту в Олімпійській програмі, «Чесною грою», Міжнародним Олімпійським комітетом, президентами Міжнародного Олімпійського комітету (5,2-5,8 бали). На етапі підготовки до вищих досягнень високий рівень значущості мають усі запропоновані категорії знань з олімпійської освіти на рівні 5,2-6,4 балів.

2. Розроблено модель ігрового засобу («пазл») для формування знань із олімпійської освіти для стрільців з лука на ранніх етапах багаторічної підготовки, що включає у себе мету, основні завдання, алгоритм проведення, власне компоненти гри, інформаційну довідку та варіанти модифікації у відповідності до рівня підготовленості, кваліфікації та інших характеристик контингенту спортсменів.

Перспективи досліджень передбачають з'ясування ефективності запропонованої моделі ігрового засобу у теоретичній підготовці стрільців з лука на ранніх етапах багаторічної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Теорія та методика фізичного виховання. – Х., 2012. – № 5 (91). – С. 3-7. ISSN 1993–7989.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у школі / В. М. Єрмолова. – К. : 2009. – 83 с.

3. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, – М., 1999 – № 12. – С. 23-25.
4. Навчальна програма зі стрільби з лука для ДЮСШ. – К., 2010. – 25 с.
5. Пітин М. П. Значущість компонентів теоретичної підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки у стрільбі з лука / Пітин М. П., Стецькович Н. М., Хітров Є. І. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 248-254.
6. Піщенко О.В. Дидактичні ігри, їх види і значення в навчально-виховному процесі // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2007 – 67 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Пятков В.Т. Удосконалення науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у стрілецьких вправах / В.Т. Пятков // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 7. – С. 24-31.
9. Спадкоємність давньогрецьких олімпійських ідей у сучасному суспільстві / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна, Богдан Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2011. – Вип. 14. – С. 7-12.

АНОТАЦІЇ

МОДЕЛЬ ІГРОВОГО ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ІЗ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА РАННІХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Мар'ян Пітин, Наталя Стецькович, Ольга Задорожна

Львівський державний університет фізичної культури

Модель ігрового засобу формування знань із олімпійської освіти у теоретичній підготовці стрільців з лука на ранніх етапах підготовки. Пітин М. П., Стецькович Н. М. Задорожна О.Р. Львівський державний університет фізичної культури.

У статті на основі експертної оцінки значущості компонентів Олімпізму у теоретичній підготовці стрільців з лука розроблено модель ігрового засобу («пазл») для формування знань із олімпійської освіти для стрільців з лука на ранніх етапах багаторічної підготовки, що включає у себе мету, основні завдання, алгоритм проведення, власне компоненти гри, інформаційну довідку та варіанти модифікації у відповідності до рівня підготовленості, кваліфікації та інших характеристик контингенту спортсменів.

Ключові слова: теоретична підготовка, олімпійська освіта, модель.

МОДЕЛЬ ІГРОВОГО СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ С ОЛИМПИЙСКОЙ ОБРАЗОВАНИЯ В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА НА РАННИХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Марьян Питын, Наталья Стецкович, Ольга Задорожная

Львовский государственный университет физической культуры

В статье, на основе экспертной оценки значимости компонентов Олимпизма в теоретической подготовке стрелков из лука, разработана модель игрового средства («пазл») для формирования знаний по олимпийскому образованию для стрелков из лука на ранних этапах многолетней подготовки, которая включает в себя цель, основные задачи, алгоритм проведения, собственно компоненты игры, информационную справку и варианты модификации в соответствии с уровнем подготовленности, квалификации и других характеристик контингента спортсменов.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, олимпийское образование, модель.

GAME FACILITY MODEL OF FORMATION OF THE OLYMPIC EDUCATION KNOWLEDGE IN THEORETICAL TRAINING IN ARCHERY AT THE EARLY STAGES OF DEVELOPMENT.

Marian Pityn, Natalia Stetskovich, Olga Zadorozhna
Lviv State University of Physical Culture.

The article is focused on the game facility model of formation of the Olympic knowledge in theoretical training in archery at the early stages of development, which was worked out according to the peer review about the importance of components of Olympism in theoretical training in archery. The game model ("Puzzle") includes purpose, the main tasks, the algorithm of playing, components of game, information and help options modified in accordance with the level of preparedness, skills and other characteristics of the contingent of athletes.

Key words: theoretical training, Olympic education, model.

СПЕЦИФІКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШВИДКІСНОМУ БІГУ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ

Анна Плетенецька

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Спортивні змагання являються центральним елементом, який визначає всю систему організації, методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. В спортивних змаганнях відбувається максимальна реалізація можливостей спортсменів і команд, порівняння рівня їх підготовленості, досягнення найвищих результатів, перемог, встановлення рекордів.

Змагання в системі підготовки спортсменів являються не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток сучасного спорту, особливо на етапі вищих досягнень, супроводжується постійним ростом рівня спортивних досягнень, труднощів змагальних програм і майстерності спортсменів. Ефективне і перспективне рішення даних завдань зв'язане, перш за все, з науковою розробкою системи і технології управління змагальною діяльністю в спорті. В останні роки спостерігається підвищений інтерес учених і практиків до вивчення змагальної діяльності спортсменів [1,3,4,5].

Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання поділяються на різні види. Зокрема, змагання можуть відрізнятися за такими критеріями, як: по значенню, по масштабах, по вирішуваним завданням, по характеру організації, по формі заліку, по віковим категоріям учасників, по статі, по професійній орієнтації учасників [6].

На прикладному рівні найбільше поширення одержало вивчення змагальної діяльності на основі розподілу її на частини, часові відрізки або техніко-тактичні варіанти з використанням різного ступеня деталізації з наступною їх оцінкою [1,3,5]. Наприклад, в циклічних видах спорту, зв'язаних з проявленням витривалості,

найбільше значення має рівень дистанційної швидкості, рівномірне проходження різних відрізків дистанції, ефективність проходження поворотів, проходження віражів [5].

Як стає зрозуміло, вивченням структури та особливостей змагальної діяльності в різних видах спорту займалися багато науковців. Але, на жаль, бракує літературних даних, що стосуються теорії та методики підготовки спортсменів в швидкісному бігу на роликових ковзанах, зокрема вивченні специфіки змагальної діяльності спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація виконана в рамках науково-дослідної теми 2.12. "Формування системи багаторічного відбору та орієнтації спортсменів" відповідно до Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011 - 2015 рр. та затвердженого тематичного плану Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета – проаналізувати змагальну діяльність спортсменів, що спеціалізуються в швидкісному бігу на роликових ковзанах, та виявити її специфіку.

Методи досліджень. В роботі були використані такі методи: аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, опитування, педагогічні спостереження за змагальним процесом спортсменів різної кваліфікації, аналіз змагальної діяльності (відеозаписи, протоколи змагань), хронометраж, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Швидкісний біг на роликових ковзанах – циклічний вид спорту, метою якого являється подолання дистанції за найменшу кількість часу, використовуючи бігові роликові ковзани.

В програму Чемпіонатів світу входять три види змагань: трек, роад та марафон, які по своїй сутності відрізняються один від одного специфікою підготовки спортсменів та місцями проведення змагань, адже трек – це двісті метрове замкнуте кільце з контр нахилами та двома лівосторонніми поворотами, роад – кільце від 400 до 600 м з обов'язковим одним поворотом не правильної форми (може містити правосторонні, несиметричні повороти, спуски, підйоми), а марафон може проходити на кільці не меншому ніж 3 км, або з однієї точки (старт) в іншу (фініш) [8]. Спортсмени можуть брати участь на дистанціях від 200м до 42195 м (табл. 1).

Таблиця 1

Програма змагань Чемпіонату світу з швидкісного бігу на роликових ковзанах

Трек	Роад	Марафон
Індивідуальна гонка, 300м	Індивідуальна гонка, 200м	Масовий старт, 42195 м
Спринтерські забіги, 500м, 1000м	Спринтерські забіги, 500м	
Гонка на вибування, групові забіги, 15000м	Гонка на вибування, групові забіги, 20000м	
Гонка на очки та вибування, групові забіги, 10000м	Гонка на очки, групові забіги, 10000м	
Командна естафета, 3000м	Командна естафета, 5000м	

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Нами була вивчена специфіка бігу спортсменів, що спеціалізуються в швидкісному бігу на роликових ковзанах на марафоні. Установлено, що всупереч даних ряду авторів, які вважають найбільш доцільне з точки зору енергозабезпечення роботи є рівномірне проходження змагальної дистанції (Уткін В. Л. та ін.) - більшість досліджених нами спортсменів долають дистанцію з постійною варіативною швидкістю (62%) і тільки 6% долають марафон не змінюючи темп та не використовуючи прискорення (рис. 1).

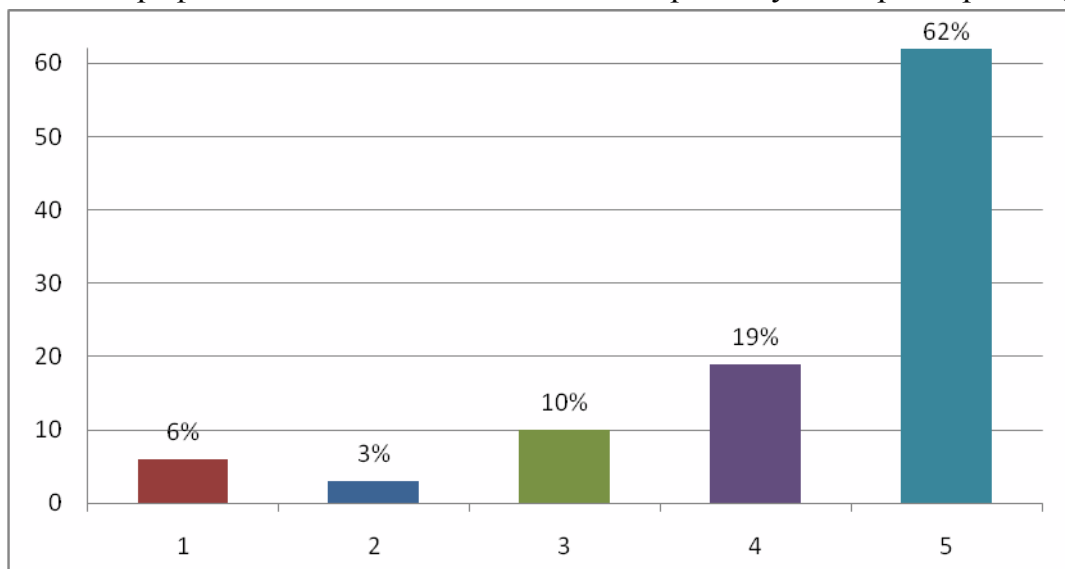


Рис 1. Варіанти долаття марафонської дистанції учасників міжнародного роллеркубку:

1 - постійна рівномірна швидкість, 2 - висока швидкість в першій частині дистанції з поступовим її зниженням, 3 - постійне наростання швидкості протягом всієї дистанції, 4 - висока швидкість в першій і останній частинах дистанції і її зменшення - у середній, 5 - постійна варіативність швидкості в процесі подолання дистанції.

В результаті дослідження виявлено, що відхилення від середньодистанційної швидкості у лідерів команд коливається від 3,5% до 8,4% (максимально зафіксоване - 14,8%), в той час як рівномірною вважається швидкість коливання якої не перебільшує 1% [7]. Тобто спортсмени постійно змінюють швидкість в процесі подолання дистанції. Це пов'язано з частим використанням тактичних дій, за допомогою яких відбувається збільшення і зниження дистанційної швидкості.

На основі вивчення передового практичного досвіду та тактики в інших циклічних видах спорту була розроблена класифікація техніко-тактичних прийомів, що застосовуються в швидкісному бігу на роликових ковзанах на марафоні (рис.2).

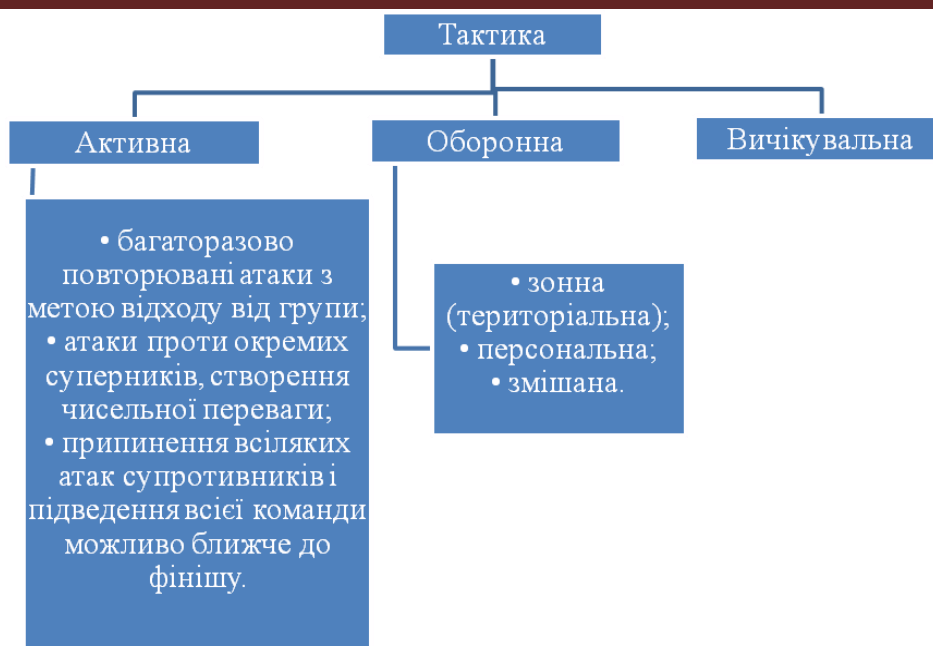


Рис.2 Варіанти тактики та тактичні прийоми, які застосовуються в роликобіжному марафоні

В результаті проведеної роботи визначено, що під час ведення боротьби на марафоні 48% опитуваних найчастіше використовують оборонну тактику, 32% - активну та 20% - вичікувальну. Проте, майже всі спортсмени наголошують на тому, що їх поведінка може змінюватись в залежності від задач, що стоять перед гонкою, рівня своєї підготовки на данному етапі та підготовки суперників, масштабу змагань.

За будь-яких тактичних дій команди-суперниці можна використовувати контрприйоми, щоб розбалансувати суперників, зірвати їх намічений план, перешкодити здійснити задумане.

Найкраще техніко-тактичну майстерність можуть проявити ті гонщики, які заздалегідь знають трасу (її рельєф, покриття, повороти і т.д.) і мають високий рівень адаптації до погодних умов. Їх фізична працездатність і рівень підготовленості повинні відповідати техніко-тактичним діям, що застосовуються.

Як правило, в кожній команді є лідер, якого інші члени команди намагаються опікати впродовж марафону і робити все можливе, аби він фінішував з запланованим результатом. Якщо лідера немає або спортсмени виступають в індивідуальному а не командному заліку, кожен переслідує свою задачу: виграти (або зайняти призове місце), показати найкращий для себе результат, зайняти відповідне місце в рейтингу або ж командою набрати найбільш можливу кількість очок.

Основні висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку: Таким чином, швидкісний біг на роликових ковзанах включає в себе різноманітні види змагань і дисципліни. На чемпіонаті світу розігруються 22 комплекти медалей. Нами була вивчена змагальна діяльність спортсменів на марафоні, і виявлено, що рівномірне проходження марафонської дистанції є нетиповим для роллерів. Максимально зафіксоване відхилення від середньодистанційної швидкості у лідерів команд-14,8%. На марафонській дистанції

в швидкісному бігу на роликових ковзанах застосовується широкий арсенал техніко-тактичних прийомів. Їх можна класифікувати на активні, оборонні та вичікувальні.

В подальшому метою нашого дослідження буде формування модельних характеристик техніко-тактичної підготовки для спортсменів, що спеціалізуються в швидкісному бігу на роликових ковзанах. Результати роботи плануємо впровадити в практичну діяльність, а саме підготовку спортсменів збірної команди України до міжнародних змагань світового рівня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях/ Келлер В.С. – К.:Здоровье, 1977. – 180 с.
2. Красников А.А. Проблемы тактики в велосипедном спорте / А.А. Красников // Теория и практика физической культуры. - 1974. – №2. – С. 7-10.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М: АСТ:Астрель, 2004. – С. 176-194, 242-291.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 316-326.
6. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика /Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1999. - 462с.
7. Уткин В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В.Л. Уткин– М.: Физкультура и спорт, 1984. – 127 с
8. Federation Internationale de Roller Sports. Rules.- 2011. www.rollersports.org
9. Carlesa Williams. Strategic Techniques for Inline Speed Skating. [electronic resource] : A part of The New York Times Company. About.com. All rights reserved. / Williams Carlesa. – 2011 http://inlineskating.about.com/od/speedmarathonskating/a/spd_strategy.htm

АНОТАЦІЇ

СПЕЦИФІКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШВИДКІСНОМУ БІГУ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ.

Анна Плетенецька

Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Сучасний спорт обумовлений високими спортивними результатами, а напружена змагальна діяльність вимагає поглибленої спеціалізації спортсменів в окремих дисциплінах. Вивчення структури змагальної діяльності в швидкісному бігу на роликових ковзанах дозволить узагальнити знання про вид спорту, дати поштовх для подальших досліджень, результати яких будуть використані на практиці для підготовки спортсменів збірної команди України, що в свою чергу, підвищить ефективність їх тренувального процесу.

Ключові слова: змагальна діяльність, змагання, спортивна підготовленість, спортивна підготовка, швидкісний біг на роликових ковзанах, техніко-тактичні дії.

СПЕЦИФИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ.

Анна Плетенецкая

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины.

Современный спорт обусловлен высокими спортивными результатами, а напряженная состязательная деятельность требует углубленной специализации спортсменов в отдельных дисциплинах. Изучение структуры соревновательной деятельности в скоростном беге на роликовых коньках позволит обобщить знание о виде спорта, дать толчок для последующих исследований, результаты которых будут использованы на практике для подготовки спортсменов сборной команды Украины, что в свою очередь, повысит эффективность их тренировочного процесса.

Ключевые слова: соревновательной деятельность, соревнование, спортивная подготовленность, спортивная подготовка, скоростной бег на роликовых коньках, технико-тактические действия.

SPECIFIC OF COMPETITION ACTIVITY OF SPORTSMEN WHICH ARE SPECIALIZED IN INLINE SPEEDSKATING.

Anna Pletenetska.

National university of physical education and sport of Ukraine.

Modern sport is conditioned high sporting results, and tense contention activity requires deep specialization of sportsmen in separate disciplines. The study of structure of competition activity in inline speedskating will allow to generalize knowledge about the kind of sport, give a shove for subsequent researches the results of which will be drawn on in practice for preparation of sportsmen of national team of Ukraine, that in same queue, will promote efficiency of their training process.

Key words: a competition activity, competition, sporting preparedness, sporting preparation, inline speedskating, technique-tactical actions.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМ НАЦІОНАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ В БАДМІНТОНІ В КРАЇНАХ СВІТУ

Олена Прус

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

Постановка проблеми. В індивідуальних ігрових видах спорту, як бадмінтон, рейтинг є одним з основних критеріїв сили спортсмена відносно до інших.

В Україні система підрахунку національного рейтингу, яка була створена в 1976 році, принципово відрізняється від систем рейтингу країн-лідерів бадмінтону від світової системи підрахунку рейтингу та потребує вдосконалення. [1].

Для використання досвіду країн-лідерів в бадмінтоні в питанні національного рейтингу необхідно провести аналіз систем рейтингу цих країн, виявити їх особливості, переваги та недоліки (на думку користувачів рейтингу – гравців та тренерів країн).

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематиці рейтингу в спорті приділили значну увагу А.А. Полозов [1], Смирнов Ю.І., Муравйов П.Б. [2]. Аналіз робіт зарубіжних спеціалістів [4] дозволив виявити особливості систем рейтингу провідних в бадмінтоні країн світу та світової системи рейтингу і переконує в необхідності врахування особливих умов розвитку

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

бадмінтону в кожній країні. Тому аналіз певних характеристик, недоліків та переваг систем рейтингу в країнах світу для створення національного рейтингу для бадмінтону України є актуальним.

Дослідження виконано згідно Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за напрямом 1.2.4. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту» (номер держреєстрації 0106U011994).

Мета дослідження: порівняння основних характеристик систем підрахунку національного рейтингу в країнах світу.

Методи та організація дослідження: метод узагальнення та систематизації даних анкетного опитування, літературних джерел та офіційних веб-сайтів за темою роботи. Анкетування 53 гравців та тренерів з дев'яти країн світу, методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Анкетне опитування проводилося підчас міжнародних змагань з бадмінтону, тому в ньому прийняли участь гравці, які ознайомлені з системою підрахунку світового рейтингу, на основі якої створено системи рейтингу багатьох країн світу (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів опитування гравців різних країн

Питання	Наскільки Ви знайомі з системою підрахунку національного рейтингу у вашій країні	Які переваги має національний рейтинг у вашій країні?	Які недоліки має національний рейтинг у вашій країні?	Які зміни Ви рекомендуєте внести в систему рейтингового оцінювання у вашій країні?
Україна	Частково ознайомлений (57%)	показник для жеребкування (64%)	Не відображає реальну силу гравців (50%)	змінити систему підрахунку (64%)
Росія	Не ознайомлений (71%)	показник для жеребкування (57%)	суб'єктивізм в підрахунках (57%)	Відокремити юнацький рейтинг від дорослого (57%)
Білорусь	Частково ознайомлений (60%)	показник для жеребкування (80%)	Система не прозора (40%)	змінити систему підрахунку (60%)
Швеція	Частково ознайомлений (71%)	показник для жеребкування (86%)	Не відображає реальну силу гравців (71%)	змінити систему підрахунку (57%)
Індія	Частково ознайомлений (7%)	Точно демонструє розстановку сил гравців (100%)	Не відображає реальну силу гравців (50%)	Включити більше турнірів (75%)

Порівняльна характеристика результатів опитування гравців різних країн

Питання	Наскільки Ви знайомі з системою підрахунку національного рейтингу у вашій країні	Які переваги має національний рейтинг у вашій країні?	Які недоліки має національний рейтинг у вашій країні?	Які зміни Ви рекомендуєте внести в систему рейтингового оцінювання у вашій країні?
Англія	Частково ознайомлений (100%)	враховує виступи великої кількості гравців (75%)	Не відображає реальну силу гравців (75%)	змінити систему підрахунку (88%)
Данія	Частково ознайомлений (75%)	Точно демонструє розстановку сил гравців (100%)	Не відображає реальну силу гравців (25%)	Включити більше турнірів (75%)
Ірландія	Частково ознайомлений (50%)	знають всі тонкощі системи (50%)	простий у підрахунку (50%) Не відображає реальну силу гравців (100%)	змінити систему підрахунку (100%)
Голландія	знають всі тонкощі системи (100%)	Точно демонструє розстановку сил гравців (100%)	Мало турнірів (100%)	Відокремити юнацький рейтинг від дорослого (100%)

Питання ознайомленості гравців та тренерів з системою підрахунку національного рейтингу виявляє не тільки ступінь обізнаності гравців з питань рейтингу, а й такі характеристики системи рейтингу, як простота для розуміння, простота підрахунків, інформативність рейтинг-листа. У залежності від якості таких характеристик гравець, регулярно слідуючи за змінами у національному рейтингу, розуміє чи не розуміє причини та шляхи цих змін.

За результатами анкетного опитування (рис. 1) найбільш обізнаними з питання рейтингу виявилися гравці з Індії та Голландії, найменш обізнані – російські, українські та білоруські бадмінтоністи. Це свідчить по кращу прозорість та простоту підрахунку систем рейтингу Індії та європейських країн.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

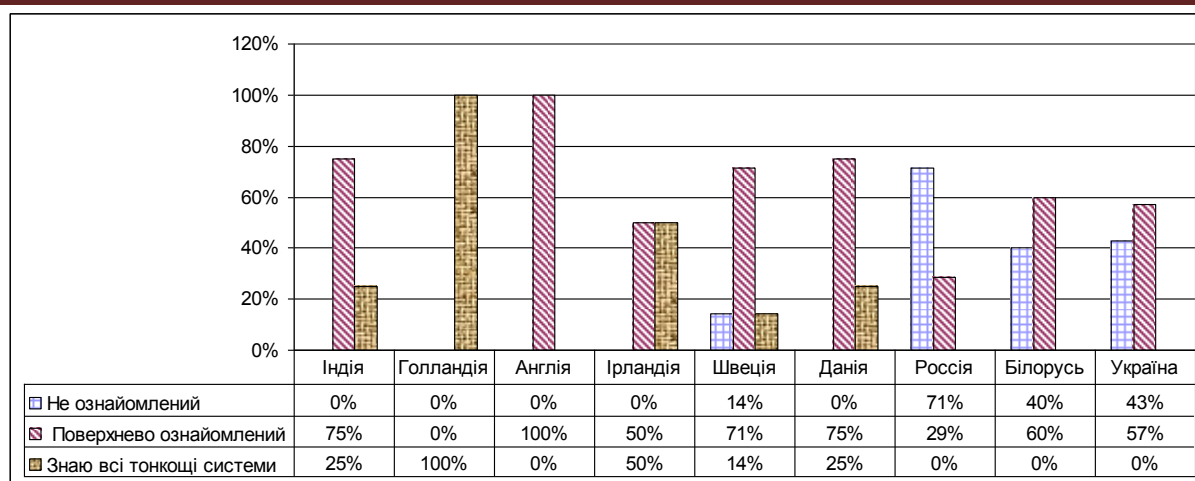


Рис. 1. Ступінь обізнаності опитуваних з питань національного рейтингу.

Важливими характеристиками будь-якої системи рейтингу є вид її недоліків та переваг.

За даними опитування не виявлено жодних переваг української системи рейтингу, окрім того, що рейтинг є показником для жеребкування на змаганнях. При цьому, гравці та тренери Ірландії зазначають основною перевагою простоту в підрахунку рейтингу, опитувані Індії вважають, що рейтинг точно демонструє розстановку сил гравців. Англійці відмітили, що рейтинг враховує виступи великої кількості гравців.

Серед недоліків більшість опитуваних вказують, що рейтинг лист частково не відображає реальної сили гравців (рис. 2).

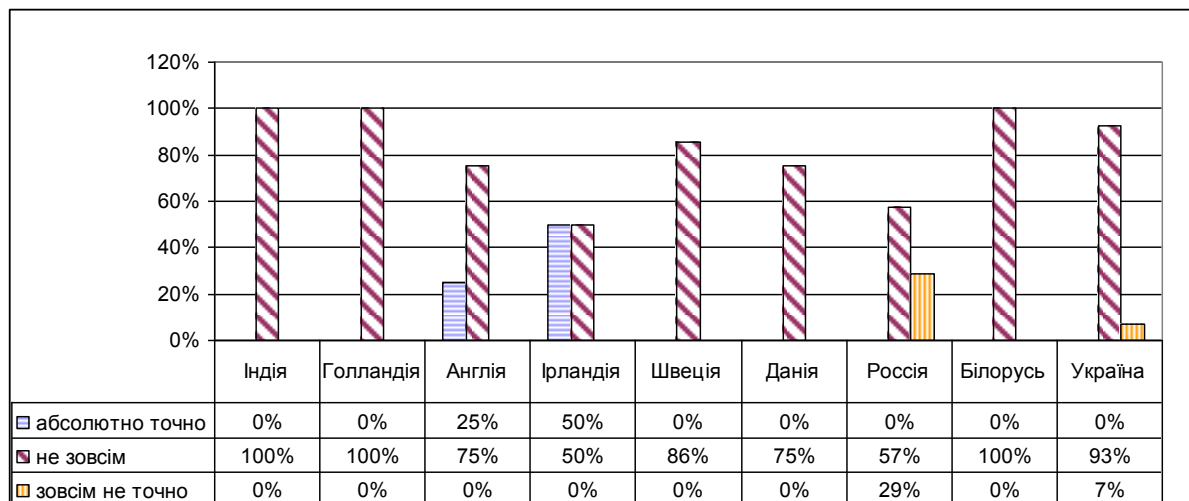


Рис. 2. Точність відображення сил гравців у рейтинг-листі.

Дані приведені в діаграмі, демонструють, що найбільш точним є рейтинг-лист Ірландії та Англії, а найбільш незадоволені показниками рейтингу гравці та тренери Росії та України. Інші опитувані вважають, що їх рейтинг-лист є не зовсім точним.

Основний недолік національного рейтингу Голландії, на думку опитуваних – мала кількість турнірів, що він обраховує. Опитувані Росії (29%) одним з недоліків наводять суб'єктивізм в підрахунках рейтингу. Українські опитувані відмітили майже всі з приведених варіантів відповідей на це питання: не відображає реальне співвідношення сил гравців – 50%, складний в підрахунку і розумінні – 29%, можливі

суб'єктивні помилки при підрахунку рейтингу – 29%, система не прозора – 7%, мала кількість турнірів входить до рейтингу – 43%.

Запропоновано різні шляхи покращення національного рейтингу своєї країни. Опитувані України, Білорусі, Швеції, Англії, Ірландії вважають за необхідне зміну системи підрахунку рейтингу. Гравці та тренери Росії та Голландії пропонують уточнення рейтингу шляхом виключення юнацьких змагань з підрахунків рейтингу професіоналів. Опитувані Індії та Данії впевнені, що достатньо збільшити кількість національних змагань для уточнення рейтинг-листа.

Висновки

1. Найбільш обізнаними з питання рейтингу є гравці з Індії та Голландії, найменш обізнані – російські, українські та білоруські бадмінтоністи. Тобто, системи рейтингу Індії та Голландії більш прозорі та прості для підрахунку.

2. Не виявлено жодних переваг української системи рейтингу, окрім того, що рейтинг є показником для жеребкування на змаганнях. При цьому, перевага рейтингу Ірландії – простота в підрахунку, Індії – рейтинг точно демонструє розстановку сил гравців, Англії – рейтинг враховує виступи великої кількості гравців.

3. Найбільш точним є рейтинг - лист Ірландії та Англії, а найменш точним – Росії та України. Інші опитувані вважають, що їх рейтинг-лист є не зовсім точним.

4. Запропоновані опитуваними шляхи уточнення рейтингу: внесення змін у систему підрахунку рейтингу України, Білорусі, Швеції, Англії, Ірландії; виключення юнацьких змагань з підрахунків рейтингу професіоналів Росії та Голландії; збільшення кількості національних змагань в Індії та Данії.

Подальший напрямок досліджень.

У подальших дослідженнях планується створення та апробація нової системи рейтингу, оцінка нової системи за допомогою групи експертів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Полозов А.А. Рейтинг в спорте вчера, сегодня, завтра. - М., Советский спорт, 2007.— 20-62 с.
2. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений. - М., 1989. - 5-29с.
3. Прус О.В. Характеристика національної системи рейтингу у бадмінтоні в країнах світу / Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 1. – 239-243 с.
4. www.worldbadminton.org

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМ НАЦІОНАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ В БАДМІНТОНІ В КРАЇНАХ СВІТУ

Олена Прус

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

В роботі розглянуті основні характеристики систем національного рейтингу в бадмінтоні різних країн світу. Використано дані анкетного опитування бадмінтоністів та тренерів з дев'яти країн. Виявлено переваги та недоліки національних систем підрахунку рейтингу.

Ключові слова: система підрахунку рейтингу, бадмінтон, гравець, рейтинг, рейтинг-лист, бали.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМ НАЦІОНАЛЬНОГО РЕЙТИНГА В БАДМИНТОНЕ В СТРАНАХ МИРА

Елена Прус

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»*

В работе рассмотрены основные характеристики систем национального рейтинга в бадминтоне разных стран мира. Использованы данные анкетного опроса бадминтонистов и тренеров девяти стран. Выявлены преимущества и недостатки национальных систем подсчета рейтинга.

Ключевые слова: система подсчета рейтинга, бадминтон, игрок, рейтинг, рейтинг-лист, баллы.

CHARACTERISTIC OF NATIONAL RANKING SYSTEMS IN BADMINTON OF SOME COUNTRIES

Olena Prus

*National Technical University
"Kharkiv Polytechnic Institute"*

Some kinds of national ranking systems are described in the article. The study used data from a questionnaire survey of badminton players from nine countries and their coaches. Advantages and disadvantages of national ranking systems have been founded.

Key words: ranking system, badminton, player, ranking, ranking-list, points.

ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ УДАРНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КАРАТИСТІВ ЛЕГКОЇ ТА ВАЖКОЇ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ

Володимир Саєнко, Сергій Гетьманський

*Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський
національний університет імені Тараса Шевченка”*

Постановка проблеми. Як відомо, в будь-якому різновиді боротьби засобом завоювання перемоги є техніко-тактична майстерність спортсмена. Технічний арсенал прийомів більшості видів карате приблизно на 80% складається з ударних дій. Для здобуття перемоги в поєдинках на змаганнях міжнародного рівня необхідне застосування складних комбінацій, які вимагають прояву спеціальної витривалості каратистів. Проте контроль вдосконалення рівня спеціальної витривалості у єдиноборствах є складною процедурою, яка потребує використання сучасної наукової апаратури. Серед найбільш сучасних приладів, що надають інформативні характеристики, виокремлюються спеціалізовані ударні ергометри серії „Спудерг” [7]. Ця апаратура стала основою для розробки методики досліджень в ударних видах єдиноборств – хронодинамометрії, яка надає можливість безперервного вимірювання різних параметрів ударної роботи спортсмена. У кіокушинкай карате виявлення і

використання зазначених показників дозволяє стежити за зміною структури технічної підготовленості каратистів і наявним рівнем спеціальної витривалості, а також коригувати тренувальний процес для досягнення більш значущих результатів змагальної діяльності. Тому, обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведено ряд досліджень, пов'язаних з проблемами підвищення та оцінки рівня спеціальної витривалості у різних видах єдиноборств [1, 10]. Контроль підготовленості спортсменів із застосуванням методики хронодинамометрії проводився окремими авторами в боксі [4, 5, 7], тайському боксі [3] і в інших контактних видах єдиноборств. Проте, серед низки наукових розробок в кіокушинкай карате [2, 6] не було виявлено застосування сучасних інформативних методик, що дозволяють визначати кількісні показники технічних дій каратистів. У попередніх розробках [8-9], нами проводилися деякі дослідження, пов'язані з організацією процесу підготовки в кіокушинкай карате. В даній роботі робиться спроба встановлення та порівняння показників спеціальної ударної витривалості каратистів високої кваліфікації в легкій і важкій вагових категоріях.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – виявити рівень показників спеціальної ударної витривалості каратистів високої кваліфікації і провести їх порівняння в легкій і важкій вагових категоріях.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування (хронодинамометрія). 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Виходячи з поставленого завдання, для проведення досліджень було відібрано дві групи спортсменів згідно з ваговими категоріями, регламентованими правилами змагань у розділі „куміте” з даного виду карате – кіокушинкай: 11 осіб – легкої вагової категорії – маса тіла яких не перевищувала 70 кг і 11 осіб – важкої вагової категорії – у яких маса тіла складала понад 90 кг. Вік випробовуваних дорівнював 22-25 рокам, стаж безперервних занять кіокушинкай карате – 10-12 рокам, кваліфікаційний рівень – „майстер спорту”.

Педагогічне тестування проводилося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість каратистів перебувала на найвищому рівні. За допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра „Спудерг” [7] нами фіксувалися показники спеціальної ударної витривалості каратистів високої кваліфікації при безперервному нанесенні прямих ударів руками у динамометричний боксерський мішок („грушу”) за 8 с і за 40 с.

У відповідності з методикою, „Тест 8 с” дозволяє виявити показники креатинфосфатної працездатності, а саме: кількість ударів нанесених каратистом за 8 с (K8) і їх тоннаж (F8), окремо за першу (K4, F4) і другу половину тесту (K4, F4).

Потужність роботи в тесті за 1 с на 1 кг ваги спортсмена (W_8), коефіцієнт „вибухової” витривалості (K_{BV}), індекс „вибухової” витривалості (IBV), індекс креатинфосфатної працездатності (IK_{FP}).

„Тест 40 с” дозволяє виявити показники гліколітичної працездатності, а саме: кількість ударів нанесених спортсменом за 40 с (K_{40}) та їх тоннаж (F_{40}) окремо за першу (K_{20} , F_{20}) і другу половину тесту (K_{20} , F_{20}) потужність роботи в тесті за 1 с на 1 кг ваги спортсмена (W_{40}), коефіцієнт „швидкісної” витривалості ($K_{ШВ}$), індекс „швидкісної” витривалості ($ШВ$), індекс гліколітичної працездатності ($ІГЛП$).

Кожному спортсменові було запропоновано виконати в змагальній обстановці „Тест 8 с”, а після тривалої перерви „Тест 40 с”. Для виконання ударів, випробуваний каратист підбирав зручну дистанцію до динамометричного боксерського мішку, який підтримувався помічником і за готовністю починав наносити прямі удари лівою і правою рукою в максимально швидкому для себе темпі. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень за t-критерієм Стюдента.

Результати дослідження. Проведені випробування зафіксували такі результати (табл. 1). Із табл. 1, де представлені показники спеціальної ударної витривалості каратистів видно статистично значущі результати між характеристиками груп каратистів легкої та важкої вагових категорій.

При визначенні „вибухової” витривалості каратистів („Тест 8 с” креатинфосфатна анаеробна працездатність) зафіксовані такі абсолютні величини:

- кількість нанесення ударів за перші 4 с (K_1) – $33,00 \pm 0,70$ (вагова категорія до 70 кг) і $29,91 \pm 0,70$ (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$;
- кількість нанесення ударів за другі 4 с (K_2) – $31,91 \pm 0,70$ (вагова категорія до 70 кг) і $28,55 \pm 0,70$ (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$;
- загальна кількість нанесення ударів за 8 с (K_8) – $64,91 \pm 1,40$ (вагова категорія до 70 кг) і $58,45 \pm 1,40$ (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$;
- тоннаж сили нанесення ударів за перші 4 с (F_1) – $4598,09 \pm 147,15$ кг (вагова категорія до 70 кг) та $3671,45 \pm 117,10$ кг (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$;
- тоннаж сили нанесення ударів за другі 4 с (F_2) – $4335,73 \pm 123,89$ кг (вагова категорія до 70 кг) та $3475,09 \pm 95,34$ кг (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$;
- загальний тоннаж нанесення ударів за 8 с (F_8) – $8934 \pm 265,44$ кг (вагова категорія до 70 кг) і $7147 \pm 199,66$ кг (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$.

На основі отриманих абсолютних величин максимальної працездатності каратиста за 8 с, хронодинамометр розраховує цілу серію парціальних показників, які зазвичай є більш інформативними. Парціальні показники розраховуються за такими формулами:

1) потужність роботи в тесті в перерахунку на 1 кг ваги спортсмена за 1 с – $W = F_8 / P / 8$; де P – вага каратиста, F_8 – сумарний тоннаж роботи в тесті;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2) коефіцієнт вибухової витривалості – $KBV = (F2 \times K2) / (F1 \times K1)$, де $F1$ і $F2$ – тоннаж першої та другої половини тесту, а $K1$ і $K2$ – кількість ударів в першій і другій половині тесту;

3) індекс вибухової витривалості – $IBV = W \times KBV$;

4) індекс креатинфосфатної працездатності – $ІКФП = IBV \times K8$.

Таким чином, парціальні показники в „Тест 8 с” наступні:

– потужність вибухової витривалості за 8 с (W) – $8,08 \pm 0,22$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $11,00 \pm 0,37$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$;

– коефіцієнт вибухової витривалості (KBV) – $0,91 \pm 0,01$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $0,91 \pm 0,02$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p > 0,05$;

– індекс вибухової витривалості (IBV) – $7,38 \pm 0,21$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $9,93 \pm 0,23$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$;

– індекс креатинфосфатної працездатності ($ІКФП$) – $480,14 \pm 20,17$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $581,67 \pm 25,04$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$.

– При виявленні швидкісної витривалості каратистів („Тест 40 с”, гліколітична анаеробна працездатність) фіксуються такі абсолютні величини:

– кількість нанесення ударів за перші 20 с ($K1$) – $120,45 \pm 1,70$ (вагова категорія до 70 кг), $126,64 \pm 1,10$ (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$;

– кількість нанесення ударів за другі 20 с ($K2$) – $105,09 \pm 1,00$ (вагова категорія до 70 кг), $111,00 \pm 1,50$ (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$;

– загальна кількість нанесення ударів за 40 с ($K40$) – $225,55 \pm 2,10$ (вагова категорія до 70 кг), $237,64 \pm 2,10$ (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$;

– тоннаж сили нанесення ударів за перші 20 с ($F1$) – $11824,18 \pm 288,90$ кг (вагова категорія до 70 кг), $8590,91 \pm 456,22$ кг (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$;

– тоннаж сили нанесення ударів за другі 20 с ($F2$) – $7830,73 \pm 199,96$ кг (вагова категорія до 70 кг), $5488,36 \pm 78,66$ кг (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$;

– загальний тоннаж нанесення ударів за 40 с ($F40$) – $19654,91 \pm 458,81$ кг (вагова категорія до 70 кг), $14079,27 \pm 512,32$ кг (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$.

На основі отриманих абсолютних величин швидкісної витривалості каратиста хронодинамометр розраховує серію парціальних показників, аналогічних попередньому тесту:

1) потужність роботи в тесті в перерахунку на 1 кг ваги спортсмена за 1 с – $W - 40 = F40 / P / 40$;

Таблиця 1

Порівняння показників спеціальної ударної витривалості каратистів високої кваліфікації вагових категорій до 70 (n=11) і понад 90 (n=11) кілограмів

Парціальні показники тестів	Умовні позначення	Каратисти високої кваліфікації вагових категорій				
		до 70 кг (n=11)		p	понад 90 кг (n=11)	
		$\bar{x}$	m		$\bar{x}$	m
Кількість нанесення ударів за перші 4 с, кіл-ть	K1	33,00	0,70	<0,05	29,91	0,70
Тоннаж сили нанесення ударів за перші 4 с, кг	F1	4598,09	147,15	<0,01	3671,45	117,10
Кількість нанесення ударів за другі 4 с, кіл-ть	K2	31,91	0,70	<0,05	28,55	0,70
Тоннаж сили нанесення ударів за другі 4 с, кг	F2	4335,73	123,89	<0,01	3475,09	95,34
Загальна кількість нанесення ударів за 8 с, кіл-ть	K8	64,91	1,40	<0,05	58,45	1,40
Загальний тоннаж нанесення ударів за 8 с, кг	F8	8934	265,44	<0,01	7147	199,66
Потужність вибухової витривалості за 8 с, у.о.	W	8,08	0,22	<0,01	11,00	0,37
Коефіцієнт вибухової витривалості, у.о.	KBB	0,91	0,01	>0,05	0,91	0,02
Індекс вибухової витривалості, у.о.	IBB	7,38	0,21	<0,01	9,93	0,23
Індекс креатинфосфатної працездатності, у.о.	ІКФП	480,14	20,17	<0,05	581,67	25,04
Кількість нанесення ударів за перші 20 с, кіл-ть	K1	120,45	1,70	<0,05	126,64	1,10
Тоннаж сили нанесення ударів за перші 20 с, кг	F1	11824,18	288,90	<0,01	8590,91	456,22
Кількість нанесення ударів за другі 20 с, кіл-ть	K2	105,09	1,00	<0,05	111,00	1,50
Тоннаж сили нанесення ударів за другі 20 с, кг	F2	7830,73	199,96	<0,01	5488,36	78,66
Загальна кількість нанесення ударів за 40 с, кіл-ть	K40	225,55	2,10	<0,05	237,64	2,10
Загальний тоннаж нанесення ударів за 40 с, кг	F40	19654,91	458,81	<0,01	14079,27	512,32
Потужність швидкісної витривалості за 40 с, у.о.	W	4,90	0,17	>0,05	5,30	0,24
Коефіцієнт швидкісної витривалості, у.о.	KШВ	0,58	0,02	>0,05	0,57	0,03
Індекс швидкісної витривалості, у.о.	ШВ	2,83	0,09	>0,05	2,98	0,03
Індекс гліколітичної працездатності, у.о.	ІГЛП	637,60	19,75	<0,05	708,29	11,86
Інтегральна потужність ударної роботи, у.о.	ІПР	13,04	0,29	<0,01	15,80	0,26
Інтегральний індекс швидкісно-силової підготовленості, у.о.	ІШСП	1117,74	32,49	<0,05	1249,66	23,09

2) коефіцієнт швидкісної витривалості – $KШВ = (F2 \times K2) / (F1 \times K1)$, де $F2$ і $K2$, $F1$ і $K1$ – тоннаж і кількість ударів відповідно у другій і першій половині тесту;

3) індекс швидкісної витривалості – $ІШВ = W40 \times KШВ$;

4) індекс гліколітичної працездатності – $ІГЛП = ІШВ \times K40 / 2,2$, де 2,2 – константа.

Таким чином, парціальні показники в „Тест 40 с” наступні:

– потужність швидкісної витривалості за 40 с (W) – $4,90 \pm 0,17$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $5,30 \pm 0,24$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p > 0,05$;

– коефіцієнт швидкісної витривалості ($KШВ$) – $0,58 \pm 0,02$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $0,57 \pm 0,03$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p > 0,05$;

– індекс швидкісної витривалості ($ІШВ$) – $2,83 \pm 0,09$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $2,98 \pm 0,03$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p > 0,05$;

– індекс гліколітичної працездатності ($ІГЛП$) – $637,60 \pm 19,75$ у.о. (вагова категорія до 70 кг) і $708,29 \pm 11,86$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$.

Додатково обчислюються: інтегральна потужність ударної роботи – $ІПР = ІВВ \times ІШВ$ (константа „2” призначена для вирівнювання вкладів обох індексів в інтегрований показник $ІПР$), інтегральний індекс швидкісно-силової підготовленості – $ІШСП = ІКФП \times ІГЛП$: інтегральна потужність ударної роботи ($ІПР$) – $13,04 \pm 0,29$ у.о. (вагова категорія до 70 кг), $15,80 \pm 0,26$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,01$; інтегральний індекс швидкісно-силової підготовленості ($ІШСП$) – $1117,74 \pm 32,49$ у.о. (вагова категорія до 70 кг), $1249,66 \pm 23,09$ у.о. (вагова категорія понад 90 кг), при $p < 0,05$. Тлумачення всіх зазначених індексів та коефіцієнтів – чим більше, тим краще.

Використання методики хронодинамометрії дозволило оцінити рівень спеціальної витривалості каратистів високої кваліфікації в період підготовки до відповідальних змагань, підвищити об’єктивність контролю в тренувальному процесі і прогнозувати подальше прогресування спортсменів на наступних етапах спортивного вдосконалення.

Висновки.

1. Виявлено статистично значущі кількісні результати спеціальної ударної витривалості спортсменів високої кваліфікації в легкій (до 70 кг) і в важкій (понад 90 кг) вагових категоріях, які спеціалізуються з кіокушинкай карате в змагальному періоді тренування.

2. Проведено статистичне порівняння, зафіксованих абсолютних величин, а також розрахованих парціальних показників у каратистів легкої та важкої вагових категорій.

3. Отримані в ході досліджень кількісні дані, можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в кіокушинкай карате, та в інших контактних видах бойових єдиноборств.

ЛІТЕРАТУРА

1. Басик Т. В. Способ оценки специальной выносливости таэквондистов / Т. В. Басик, Ю. Б. Калашников, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28.
2. Близнюк С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – К. : Феникс, 2009. – 312 с.
3. Вачев С. М. Дослідження динамічних показників ударних прийомів тайбоксерів масових розрядів / С. М. Вачев // Молода спортивна наука України : Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2004. – Т. 1. – С. 76 – 79.
4. Кличко Вит. В. Бокс : теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.
5. Кличко Влад. В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / Влад. В. Кличко, М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 23 – 30.
6. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма // Пер. с англ. М. Новыша. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
7. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-принт, 2003. – 220 с.
8. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : [монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.
9. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : [монография] / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
10. Шулика Ю. А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах / Ю. А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 35 – 36.

АНОТАЦІЇ

**ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ УДАРНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КАРАТИСТІВ
ЛЕГКОЇ ТА ВАЖКОЇ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ**

Володимир Саенко, Сергій Гетьманський

*Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”*

Наведено дані статистично значущих показників прояву спеціальної ударної витривалості каратистів високої кваліфікації. Проведено порівняння зафіксованих кількісних показників каратистів легкої та важкої вагових категорій.

Ключові слова: удар, кваліфікація, витривалість, карате, майстри.

**СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ УДАРНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
КАРАТИСТОВ ЛЕГКОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

Владимир Саенко, Сергей Гетманский

"Институт физического воспитания и спорта

Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Приведены данные статистически значимых показателей проявления специальной ударной выносливости каратистов высокой квалификации. Проведено сравнение зафиксированных количественных показателей каратистов легкой и тяжелой весовых категорий.

Ключевые слова: удар, квалификация, выносливость, каратэ, мастера.

**COMPARISON OF IMPACT OF THE ENDURANCE KARATE LIGHT AND HEAVY WEIGHT
CATEGORY**

Vladimir Saienko, Sergei Getmanskiy

*Institute of education the physical and sports Establishments of the State "Lugansk Taras Shevchenko
National University"*

The data of statistically significant indicators of a special manifestation of the shock-endurance karate skills. A comparison of fixed quantitative karate light and heavy weight classes.

Key words: attack, skill, endurance, karate, masters.

**РІЧНА ПРОГРАМА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЯХ З ХОРТИНГУ**

Володимир Саєнко, Євген Клименко

*Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський
національний університет імені Тараса Шевченка”*

Постановка проблеми. Уже понад 20-ть років різні види бойових єдиноборств поширюються серед населення нашої країни. Широкому загалу відомі як східні бойові єдиноборства – карате, ушу, тайський бокс, дзюдо, сумо та ін., так і західні – кікбоксинг, панкратіон, данте, капоейра, реслінг та ін. Проте, існують і вітчизняні системи розумового і фізичного розвитку людини, бойовий зміст яких зберігся до наших днів. Серед ефективних українських систем індивідуальної бойової майстерності розрізняють спас, сваргу, хрест, хортинг та ін. Остання на даний час має значну популярність у сучасній молоді, а планування процесу підготовки за її методиками узгоджено на законодавчому рівні. Проте, організація тренувальних занять з окремими віковими групами потребує додаткового науково-методичного забезпечення, а застосування програм підготовки – експериментальної перевірки. Тому, впровадження хортингу у секційну роботу старшокласників та виявлення ефективності затвердженої річної програми тренувальних навантажень є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історичний розвиток фізичного вдосконалення українського суспільства висвітлено у джерелах наступних авторів [3, 4, 6, 9]. У окремих наукових працях розкрито важливість рухової активності та формування культури здоров'я у школярів [1, 2, 5]. У наших попередніх публікаціях [7-8] наголошувалося про важливість створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти, як додаткової форми вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів. Проте, до затвердження на державному рівні першої навчальної програми з хортингу [10], розвиток вітчизняних традиційних видів

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

бойових єдиноборств здійснювався на території України повільно. Завданням даної роботи є перевірка ефективності річної програми тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – висвітлити та перевірити ефективність річної програми тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні спостереження. 3. Педагогічне тестування. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для річного експерименту була сформована група старшокласників, які систематично займалися у секції з хортингу у складі 25 осіб. Вік випробовуваних дорівнював 16-18 рокам стаж безперервних занять хортингом – 1-3 рокам. Обсяги тренувальних навантажень (табл. 1) виконувались згідно затвердженої річної програми гурткової (секційної) роботи з хортингу для старшокласників [10].

Для виявлення зрушень фізичної підготовленості старшокласників проводилось педагогічне тестування за передбаченими контрольними випробуваннями на початку та наприкінці річного експерименту. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стюдента.

Таблиця 1

Річна програма обсягів тренувальних навантажень для учнів старших класів, які займаються у секціях з хортингу

Зміст занять	Місяці										
	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 90 годин											
Фізична культура і спорт в Україні, стислий огляд розвитку хортингу	2	–	2	–	–	–	–	–	–	–	4
Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	3	2	–	3	2	–	3	–	3	–	16
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Техніка і тактика двоюбою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	–	2	2	–	2	–	–	2	–	1	9
Організація та місце проведення занять з хортингу	3			3		–	3	–	–		9
Правила змагань та суддівства	2	2	–	2	–	2	–	2	2	–	12
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1574 годин											
Загальнорозвиваючі вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри загально-розвиваючого характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Навчання елементів техніки хортингу	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	–	–	–	–	–	4	4	4	4	4	20
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Вільні та контрольні двобої	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях, суддівська та інструкторська практика	10	10	10	10	10	10	10	12	10	12	104
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1664

Результати дослідження. Проведені педагогічні тестування, за передбаченими контрольними випробуваннями на початку та наприкінці річного експерименту, зафіксували такі результати (табл. 2). Аналізуючи досліджені показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості старшокласників (n=25), які займаються у секціях з хортингу видно, що між показниками на початку і в кінці педагогічного експерименту реєструється статистично значуще поліпшення ($p<0,05$) у всіх характеристиках. Це свідчить про те, що рівень фізичної підготовленості за період експерименту має суттєве поліпшення, що підтверджує відсотковий приріст.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У тесті старшокласників в бігу на 100 м на початку експерименту фіксувалася середня швидкість 13,82 с, після другого заміру вона покращилася й становила 13,61 с (приріст склав 2%), в бігу на 800 м на початку експерименту – 2,39 хв, після другого заміру – 2,35 хв (приріст 2%), в бігу на 1000 м на початку експерименту – 3,17 хв, після другого заміру – 3,12 хв (приріст 1%), в бігу на 1500 м на початку експерименту – 4,22 хв, після другого заміру – 4,09 хв (приріст 3%), в бігу на 3000 м на початку експерименту – 10,66 хв, після другого заміру – 10,29 хв (приріст 4%). Показники швидкісно-силових якостей покращилися: у стрибках в довжину з розбігу на початку експерименту складали 4,56 м, після другого заміру збільшилися до 4,74 м (приріст склав 4%); в метанні гранати на початку експерименту – 43,96 м, а в кінці – 46,44 м (приріст 5%). Приріст показників згинання рук складав: на перекладині – 8% (поліпшення від 19,06 до 20,72 разів); в упорі лежачи на кулаках – 16% (поліпшення від 55,32 до 66,04 разів); в упорі лежачи на пальцях – 19% (поліпшення від 35,04 до 43,32 разів). Також відбувалось поліпшення: у присіданнях – від 111,32 до 122,84 разів (приріст склав 9%); у присіданнях з партнером своєї ваги на плечах – від 13,54 до 18,32 разів (приріст 26%); у присіданнях на одній нозі – від 19,92 до 26,32 разів (приріст 24%). Приріст показників у підніманні ніг до перекладини у висі

Таблиця 2

Порівняння показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості старшокласників (n=25), які займаються у секціях з хортингу на початку і наприкінці річного тренувального циклу

Контрольні випробування	До проведення експерименту		p	В середині експерименту		Приріст за період експерименту
	$\bar{x}$	m		$\bar{x}$	m	
Біг на 100 м, с	13,82	0,05	<0,05	13,61	0,05	2%
Біг на 800 м, хв	2,39	0,01	<0,05	2,35	0,01	2%
Біг на 1000 м, хв	3,17	0,01	<0,05	3,12	0,01	1%
Біг на 1500 м, хв	4,22	0,02	<0,05	4,09	0,04	3%
Біг на 3000 м, хв	10,66	0,10	<0,05	10,29	0,08	4%
Стрибок у довжину з розбігу, м	4,56	0,04	<0,05	4,74	0,05	4%
Метання гранати, м	43,96	0,73	<0,05	46,44	0,37	5%
Згинання рук на перекладині, разів	19,06	0,37	<0,05	20,72	0,42	8%
Згинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів	55,32	0,94	<0,05	66,04	1,47	16%
Згинання рук в упорі лежачи на пальцях, разів	35,04	0,52	<0,05	43,32	1,26	19%

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Присідання, разів	111,32	1,99	<0,05	122,84	1,57	9%
Присідання з партнером своєї ваги на плечах, разів	13,54	0,24	<0,05	18,32	0,05	26%
Присідання на одній нозі, разів	19,92	0,18	<0,05	26,32	0,42	24%
Піднімання ніг до перекладині у висі, разів	29,32	0,37	<0,05	35,80	0,58	18%
Піднімання тулуба із положення лежачи, разів	91,12	0,99	<0,05	100,92	1,78	10%
Розгинання тулуба із положення лежачи на животі, разів	25,84	0,78	<0,05	29,88	0,63	14%
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	167,98	2,46	<0,05	187,44	3,14	10%
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, разів	38,46	1,59	<0,05	43,96	0,73	13%
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	178,72	2,88	<0,05	197,36	2,62	9%
Стрибки через палку у власних руках, разів	33,72	0,68	<0,05	39,72	0,58	15%
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	28,48	0,47	<0,05	26,36	0,42	8%

складає 18% (поліпшення від 29,32 до 35,8 разів), у підніманні тулуба із положення лежачи – 10% (поліпшення від 91,12 до 100,92 разів), у розгинанні тулуба із положення лежачи на животі – 14% (поліпшення від 25,84 до 29,88 разів). Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв на початку складала 167,98 разів, а в кінці 187,44 разів (приріст 10%), техніка ніг по повітрю за 30 с на початку – 38,46 разів, наприкінці – 43,96 разів (приріст 13%). Мали поліпшення показники стрибків: через скакалку за 1 хв – від 178,72 до 197,36 разів (приріст склав 9%); через палку у власних руках від 33,72 разів до 39,72 разів (приріст 15%). Дослідження виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виявило на початку експерименту 28,48 с, а в кінці – 26,36 с, що складає приріст 8%.

Проте, як відомо, основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період річного експерименту серед старшокласників, які займаються у секціях з хортингу спостерігається зростання числа переможців та призерів низки престижних регіональних та національних змагань. Таким чином, ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень з хортингу для старшокласників підтверджується не тільки результатами

контрольних показників дослідження щодо поліпшення фізичної підготовленості, але й їх спортивними досягненнями.

Висновки

1. Експериментально перевірено ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу на що вказує відсотковий приріст показників тестування фізичної підготовленості випробуваних та статистично значущі ($p < 0,05$) розбіжності у всіх досліджуваних характеристиках.

2. Отримані результати підтвердили інформацію дослідників побудови тренувального процесу в єдиноборствах щодо різносторонньої атлетичної підготовки спортсменів.

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки, які спеціалізуються з хортингу, та в інших бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. У наступних дослідженнях планується визначення оптимальних параметрів фізичних якостей для спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з хортингу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
2. Закопайло С. А. Руховий режим у систем здорового способу життя старшокласників / С. А. Закопайло // Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 118 – 125.
3. Канигін Ю. М. Шлях аріїв : Україна в духовній історії людства. – [5-те вид., допов.] / Ю. М. Канигін. – К. : А.С.К., 2006. – 528 с.
4. Козак С. В. Військові вправи українського селянства / С. В. Козак. – Біла Церква : Вид. Пішнівський О. В., 2008. – 144 с.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
6. Мандзяк А. С. Боевая магия славян / А. С. Мандзяк / Под общ. ред. А. Е. Тараса. – Мн. : Харвест, 2008. – 544 с.
7. Саєнко В. Г. Важливість створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти / В. Г. Саєнко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. пр. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – № 17. – С. 206 – 211.
8. Саєнко В. Г. Вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних єдиноборств / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика : Зб. ст. за матер. Всеукр. наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань (Луганськ, 24–25 березня 2009 р.) / Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 182 – 186.
9. Толчева Г. В. Стародавні системи психотехніки українського і індійського народів за допомогою фізичної підготовки / Г. В. Толчева, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання молоді : теорія практика : зб. матеріалів Відкритої Всеукр. наук.-

- прат. конф. за участю країн СНД / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – С. 247 – 256.
10. Хортинг. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / За ред. Е. А. Єрьоменко. – К. : Українська федерація хортингу, 2012. – 268 с.

АНОТАЦІЇ

РІЧНА ПРОГРАМА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЯХ З ХОРТИНГУ

Володимир Саєнко, Євген Клименко

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Висвітлено річну програму тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу. Експериментально перевірено ефективність застосування даної програми за допомогою річного педагогічного експерименту та контрольних тестувань.

Ключові слова: хортинг, програма, навантаження, випробування, фізична, підготовленість.

ГОДИЧНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ ПО ХОРТИНГУ

Владимир Саєнко, Евгений Клименко

Інститут фізического воспитания и спорта

Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Приведена годинная программа тренировочных нагрузок для старшекласников, занимающихся в секциях по хортингу. Экспериментально проверена эффективность применения данной программы с помощью годинного педагогического эксперимента и контрольных тестирований.

Ключевые слова: хортинг, программа, нагрузка, испытание, физическая, подготовленность.

ANNUAL PROGRAM OF TRAINING LOADS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS INVOLVED IN THE SECTIONS ON HORTING

Vladimir Saienko, Evgeny Klimenko

Institute of education the physical and sports Establishments of the State "Lugansk Taras Shevchenko National University"

Sight-year program of training loads for high school students involved in the sections on horting. Experimentally verified the effectiveness of the program by one year of the experiments and control tests.

Key words: horting, program, load, test, physical, preparedness.

ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ ПОСАДКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ДЛЯ ГОНКИ З РОЗДІЛЬНИМ СТАРТОМ

Володимир Ткаченко

Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання та спорту України

Постановка проблеми. Практика показує, що розробка інноваційних методик тренування, та модернізація спортивного обладнання, дозволяють значно підвищувати рівень спортивних досягнень у велосипедному спорті [2, 3, 6].

Прикладами значного покращення спортивних результатів у велоспорті є розробка італійським фізіологом Ф. Конконі методики підготовки спортсменів з використанням “точки відхилення”, а також модернізація конструкції велосипеда британськими гонщиками Гремом Обрі та Крісом Бордманом [4, 6].

Питанню покращення аеродинамічних якостей посадки велосипедистів завжди приділялося багато уваги, про це свідчать роботи Іпполітова І.В. 1954 р., Архипова Є.М. 1967 р., Татаркіна В.Ф. 1972 р., Боєцина А.Т. 1978 р., Любовицького В.П. 1989 р., Поліщука Д.А. 1997 р., але тільки деякі з досліджень, вищенаведених авторів, стосувалися реакції організму спортсменів на біомеханічні маніпуляції.

Стихійність впровадження нових технічних рішень в практику велоспорту, що загострилась в 90-х рр. XX ст. [6], зумовила відсутність фундаментальних досліджень стосовно впливу біомеханічних змін в посадці на функціонування систем організму спортсменів, які забезпечують виконання фізичної роботи в процесі змагальної діяльності. Після введення обмежень конструкції велосипедів Міжнародним Союзом Велосипедистів у 1996 році, процес змін положення спортсменів на велосипеді був призупинений. Неможливість значного покращення спортивних результатів за рахунок вдосконалення аеродинаміки системи гонщик-велосипед свідчить про необхідність дослідження реакції кардіореспіраторної системи (КРС) велосипедистів на використання в змагальній практиці посадок, дозволених міжнародною федерацією [7].

Особливого значення дані дослідження набувають, зважаючи на постійне погіршення результатів вітчизняних велосипедистів, на міжнародній арені. Так, з 2002 року різниця в швидкості між чемпіоном світу та кращим українським гонщиком, яка складала тоді 1,7%, до 2012 року поступово виросла до 12%.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, темами. Дослідження виконується в рамках держбюджетної науково-дослідної теми «Моніторинг процесу адаптації кваліфікованих спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей» (номер держреєстрації теми: №0111U001732) в рамках програми «Прикладні дослідження і розробки за напрямками науково-технічної діяльності вищих навчальних закладів та наукових установах Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України» (КПКВ 2201040).

Мета дослідження – визначення оптимальної посадки велосипедистів для гонки з роздільним стартом на основі дослідження особливостей індивідуальної реакції КРС на фізичну роботу в різних положеннях.

Організація та методи досліджень. Для досягнення мети дослідження нами використовувались методи радіотелеметричної пульсометрії та математичного аналізу варіабельності серцевого ритму. Для реєстрації даних застосовували монітори серцевого ритму «Polar 810», а для точного дозування фізичного навантаження-велосипедний комп'ютер «CATEYE Astral 8». Експеримент в звичайних умовах тренувальної діяльності проходив на базі стадіонів «Єдність» м. Київ та «Кредмаш» м. Кременчук, за участі 4 спортсменів майстрів спорту, членів збірної команди України та кандидатів до збірної команди України. Комплекс навантажень включав в

себе виконання «стандартної» роботи (10 хв., частота педалювання 100 об/хв.) та роботи зі ступінчастим підвищенням інтенсивності (10-12 хв., частота педалювання 100 об/хв.), з попередньою розминкою та періодами активного відновлення після виконання робіт (по 5 хв.). Комплекс навантажень виконувався в широкій та вузькій посадках з інтервалом в один день. Для стандартизації отриманих даних враховувались погодні умови на день проведення експерименту.

Результати досліджень та їх обговорення. Під час фізичного навантаження транспорт кисню з повітря до мітохондрій зі швидкістю, адекватною потребам працюючих м'язів, є головною умовою підтримання працездатності. Це забезпечується збільшенням рівня легеневої вентиляції (скоординованої з кровотоком) для підтримання необхідної напруги кисню в альвеолах, для газообміну в легенях і подальшого енергозабезпечення фізичної працездатності [1]. Гонка з роздільним стартом вимагає від КРС досягнення адекватного рівня функціонування, оскільки робота виконується в основному на рівні порога анаеробного обміну (ПАНО). У зв'язку з цим, підвищений рівень легеневої вентиляції спортсмен може забезпечити шляхом підвищення глибини та/або частоти дихання. При цьому велике значення для ефективного енергозабезпечення має біомеханіка фізичної роботи. Так, у вузькій посадці велосипедист змушений збільшувати хвилинний об'єм дихання тільки за рахунок зростання його частоти, а при широкій – як за допомогою частоти, так і глибини [7].

Результати експерименту в основному не суперечать вищенаведеному твердженню. Ми виявили, що у більшості випадків функціонування КРС велосипедистів як при виконанні «стандартної» роботи, так і ступінчатої було більш економічним в широкій посадці. Проте реактивність КРС була вищою при використанні вузької посадки. У одного спортсмена було визначене більш економне функціонування КРС в поєднанні з кращою реактивністю при їзді в вузькому положенні [8].

Індивідуальні особливості реакції кардіореспіраторної системи спортсменів на фізичну роботу в широкій та вузькій посадках зумовлюють некоректність використання одної конкретної посадки для всіх велосипедистів. Зважаючи на це необхідно розробити алгоритм визначення положення велосипедиста, в якому він зможе повністю розкрити свої фізичні можливості (рис. 1.).



Рис. 1. Алгоритм вибору посадки для індивідуальної гонки на шосе.

Представлена на рисунку 1 схема визначення найбільш ефективної посадки для конкретного спортсмена дозволяє враховувати дві сторони цього питання: 1) особливості змагальної дистанції; 2) якість функціонування КРС.

Чому важливо враховувати профіль траси? З одного боку, долаючи підйоми з градієнтом більше 8%, велосипедист не набирає високої швидкості (зменшується сила лобового опору), до того ж спортсмен взагалі може не використовувати спеціальну насадку, оскільки при збільшенні силового компоненту роботи ефективніше прикладати зусилля до педалей тримаючись за руль як в груповій гонці. В такій ситуації вузька посадка буде малоефективною. З іншої сторони, при проходженні крутих спусків, спортсмен може взагалі не педалювати, з-за чого швидкість гонщика напряму буде залежати від аеродинаміки, що при значній довжині спуска робить вузьку посадку більш ефективною.

В залежності від довжини дистанції виконання фізичної роботи буде пов'язане з різними механізмами енергозабезпечення [2]. Оскільки при максимальному навантаженні відмінностей в рівні функціонування КРС при використанні різних посадок виявлено не було [8], то на дистанціях до 10 км, коли значний вклад в енергозабезпечення роботи вносить анаеробний гліколіз, а швидкість гонщиків значно вища, вузька посадка забезпечить максимальну реалізацію функціональних можливостей гонщика. На довгій дистанції, в умовах функціонування організму на рівні ПАНО, при зниженій швидкості, широка посадка в більшості випадків виявиться ефективнішою.

Треба також приймати до уваги складність траси, яка визначається кількістю поворотів. Як правило, більшу складність мають гонки з роздільним стартом, що проводяться в межах міст. Оскільки проходження велосипедистом поворотів вимагає зниження швидкості перед ним, а після – швидкого відновлення робочого рівня функціонування організму, важливішою стає здатність систем до швидкого реагування. Але треба пам'ятати, що висока реактивність (при низькій

економічності), виправдана тільки тоді, коли повороти йдуть один за іншим. Для визначення складності можна використовувати розроблений нами індекс:

$$СТ = \frac{S}{n_{\pi}}$$

де, СТ – індекс складності траси;

S – довжина траси (км);

n_{π} – кількість поворотів на дистанції.

Якщо СТ менше 1 то доцільніше буде використовувати вузьку посадку, якщо СТ більше 1 – більш ефективною буде їзда в широкій посадці. Слід також оцінювати щільність поворотів.

Особливості реакції КРС на фізичну роботу в різних посадках треба визначати на початку змагального періоду річної підготовки, а особливості змагальної дистанції перед кожним новим стартом.

Висновок. Для забезпечення найбільш повної реалізації функціональних можливостей велосипедистів в гонці з роздільним стартом на шосе потрібно, при виборі посадки, опиратися на дані аналізу реакції КРС на фізичне навантаження у різних положеннях в поєднанні з інформацією про змагальну дистанцію.

Представлена методика була випробувана на практиці і принесла перші результати. Зокрема чемпіон України серед юніорів 2012 року в груповій гонці, після корекції положення по даній методиці зміг покращити свій результат в гонці з роздільним стартом на 25 км на 2 хв. 15 с. [9].

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується розширення контингенту досліджуваних, та методології обстежень. Перевірка можливості формування адаптаційних реакцій в організмі спортсменів для ефективного виконання фізичної роботи в вузькій посадці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 645с.
3. Полищук Д. А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. — К.: «Олимпийская литература» 1997. — 344 с.
4. Полищук Д.А. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса / Д.А. Полищук. – К.: Абрис, 1996. – 80 с.
5. Савенков В.А. Змагальна діяльність кваліфікованих велосипедистів в індивідуальній гонці на час на шосе / В.А. Савенков // Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14 міжнародний науковий конгрес присвячений 80-річчю НУФВСУ, тези доповідей. – Київ, 2010. – С.113.

6. Ткаченко В. История модернизации трековых велосипедов для индивидуальной гонки преследования / В. Ткаченко // Історія Олімпійського спорту України: збірник студ. наук. праць / за ред. Л.О. Демінської; ДДІЗФВіС. – Донецьк, 2011. – С. 578 – 584.
7. Ткаченко В. Модифікації посадки велосипедиста для гонки з роздільним стартом на шосе / В. Ткаченко, І. Парфенюк // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: V Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Вінниця, 12-13 квітня 2012 року): Збірник наукових праць студентів та магістрантів. – Вінниця. – С. 140 – 143.
8. Ткаченко В.С. Эффективность функционирования кардиореспираторной системы велосипедистов в гонке с раздельным стартом в зависимости от посадки / В.С. Ткаченко // Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі. Матеріали Всеукраїнського наукового симпозиуму. За ред.: д.б.н., проф. Макаренка М.В. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2012. – С. 82.
9. Федерация велоспорта Украины. Результаты шоссе. / Режим перехода до даних: http://www.velosport.org.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11

АНОТАЦІЇ

ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ ПОСАДКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ДЛЯ ГОНКИ З РОЗДІЛЬНИМ СТАРТОМ

Володимир Ткаченко

Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання та спорту України

У статті розглянуто проблему визначення оптимальної посадки велосипедистів для гонки з роздільним стартом, в залежності від індивідуальної реакції кардиореспіраторної системи гонщиків при виконанні фізичної роботи в різних положеннях.

Ключові слова: гонка з роздільним стартом, індивідуальна гонка на шосе, посадка, велоспорт.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ПОСАДКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ДЛЯ ГОНКИ С РАЗДЕЛЬНЫМ СТАРТОМ

Владимир Ткаченко

Научно-исследовательский институт Национального университета физического воспитания и спорта Украины

В статье рассмотрена проблема определения оптимальной посадки велосипедистов для гонки с раздельным стартом, в зависимости от индивидуальной реакции кардиореспираторной системы гонщиков при выполнении физической работы в разных положениях.

Ключевые слова: гонка с раздельным стартом, индивидуальная гонка на шоссе, посадка, велоспорт.

DETERMINATION OPTIMAL POSITION OF CYCLISTS FOR INDIVIDUAL TIME TRIAL RACE

Vladimir Tkachenko

Research Institute of National University of Physical Education and Sport of Ukraine

In the article discussed problem of determination optimal position of cyclists for individual time trial race, in point of individual reaction of cardio respiratory system on physical work in different positions.

Key words: individual time trial, cycling, position of cyclist on bike.

**ВАРІАНТИ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ БІГУ НА ДИСТАНЦІЯХ 500, 1000 І 1500 М
НАЙСИЛЬНІШИМИ СПОРТСМЕНАМИ СВІТУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В
ШОРТ-ТРЕКУ**

Ольга Холодова, Володимир Савенков

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Ефективність побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в значній мірі залежить від наявності об'єктивних знань про змагальну діяльність, яка є чинником, що визначає структуру та зміст процесу підготовки на даному етапі спортивного вдосконалення [3, 5].

Різні параметри, що характеризують ті або інші компоненти змагальної діяльності, вимагають строго диференційованої оцінки та вдосконалення. Тільки визначивши досконалість окремих складових можна об'єктивно оцінити сильні і слабкі ланки в структурі змагальної діяльності конкретного спортсмена, розробити оптимальну для нього модель змагальної діяльності і намітити шляхи успішної реалізації цієї моделі. Увагу багатьох дослідників було звернено до питань оптимізації структури змагальної діяльності з метою використання її як орієнтир при побудові різних структурних утворень тренувального процесу в циклічних видах спорту. У ковзанярському спорті це питання вивчали В. П. Кубаткін 1990; В. И. Гиряев, П. В. Смирнова, В. С. Воеводкіна, 1993; Г. Є. Медведева, Л. М. Куликов, 1997 та ін. [1, 2, 4].

В останні роки у світі став дуже популярним шорт-трек, який з'явився як різновид ковзанярського спорту, але дуже швидко трансформувався в самостійний вид спорту. Це вимагає пошуку нових шляхів і методичних рішень побудови тренувального процесу в цьому виді спорту. Проте аналіз науково-методичної літератури показав, що змагальна діяльність провідних спортсменів, які спеціалізуються в шорт-треці, є недостатньо вивченою. У зв'язку з цим дослідження показників змагальної діяльності найсильніших шорт-трековиків світу є актуальною проблемою.

Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 р. р. наукової теми 2.1.15.8 "Удосконалення структури змагальної діяльності спортсменів у циклічних видах спорту (на матеріалі велосипедного, шорт-треку та лижних гонок)" (№ Держ. реєстрації 0106U010774).

Мета дослідження. Виявити різні варіанти проходження дистанцій 500, 1000 і 1500 м шляхом вивчення динаміки швидкості бігу найсильніших спортсменів світу, що спеціалізуються в шорт-треку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і передової спортивної практики, аналіз офіційних протоколів змагань з шорт-треку, методи статистичного аналізу.

Проведено аналіз змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу та України, які спеціалізуються з шорт-треку, на чемпіонатах світу, Європи та кубках світу на дистанціях 500, 1000 та 1500 м у спортивних сезонах 2007 – 2008 та 2008 – 2009 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчення науково-методичної літератури з питань змагальної діяльності, а також спостереження, що проводилися на змаганнях різного рангу, свідчать про те, що спортсменам і тренерам необхідно знати як особисту динаміку швидкості пересування спортсмена на дистанції, так і в порівнянні з основними конкурентами. Для цього необхідно на дистанції фіксувати час таку кількість разів, щоб охопити найбільш характерні ділянки, які вимагають від спортсмена застосування всього арсеналу тактико-технічних прийомів.

Дослідження динаміки швидкості бігу найсильніших спортсменів світу на дистанції 500 м здійснювалось по колам: стартовий відрізок, дистанційна швидкість на першому, другому і третьому колах і фінішна швидкість – на четвертому колі. Аналіз швидкості дозволив виділити чотири основних варіанти бігу. Відносна розбіжність середньої швидкості на відрізках дистанції 500 м з середньодистанційною швидкістю при різних варіантах бігу показано в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика бігу найсильніших спортсменів світу на різних відрізках дистанції 500 м в порівнянні з середньою швидкістю проходження дистанції, %

Варіанти	$V_p - V_{cp}$	$V_1 - V_{cp}$	$V_2 - V_{cp}$	$V_3 - V_{cp}$	$V_4 - V_{cp}$
Перший	-30,8 – -33,3	1,9 – 3,1	9,5 – 11,0	7,1 – 8,1	4,5 – 6,1
Другий	-30,6 – -32,1	4,2 – 5,6	8,8 – 9,8	6,7 – 7,6	2,5 – 4,0
Третій	-32,0 – -33,7	1,8 – 3,5	7,1 – 8,0	9,4 – 9,9	5,1 – 7,3
Четвертий	-27,1 – -32, 7	3,4 – 5,4	5,4 – 11,2	7,4 – 11,8	-0,5 – 3,7

Примітка: V_{cp} – середня швидкість бігу на дистанції; V_p – середня швидкість розгону; V_1 – середня швидкість бігу на першому відрізку; V_2 – середня швидкість бігу на другому відрізку; V_3 – середня швидкість бігу на третьому відрізку; V_4 – середня швидкість бігу на четвертому відрізку

Перший варіант застосовується в більшості випадків (42,4 – 57,1 % залежно від кола змагань). Спортсмени два кола нарощують швидкість. Потім вона знижується до закінчення дистанції. Мінімальна швидкість, не враховуючи стартовий розгін, при першому варіанті має місце на першому колі. Другий варіант складає 11,4 – 36,6 % випадків. Спортсмени протягом двох кіл збільшують швидкість. Потім вона знижується до закінчення дистанції, при цьому мінімальна швидкість, не враховуючи стартовий розгін, зафіксована на четвертому колі. Третій варіант становить 9,1 – 22,9 % випадків. Спортсмени збільшують швидкість до третього кола, на якому швидкість досягає максимальних значень. На останньому колі швидкість знижується. Мінімальна швидкість, не враховуючи стартовий розгін, зафіксована на першому колі. Четвертий варіант становить 5,7 – 10,5 % випадків. Спортсмени збільшують

швидкість протягом трьох кіл, де вона досягає максимальних значень. На останньому колі швидкість різко знижується до мінімальної протягом забігу, якщо не враховувати швидкість стартового розгону.

Для аналізу динаміки бігу на дистанції 1000 м були виділені чотири відрізки. Відрізок, що відображає стартову швидкість: перше коло – перший відрізок; відрізки, які відображають дистанційну швидкість: два відрізки по три кола – другий і третій відрізки і фінішний відрізок: два останніх кола – четвертий відрізок. Вивчення швидкості бігу по вказаним відрізкам дав можливість виділити три основних варіанти бігу на цій дистанції.

Перший варіант відзначається найбільш часто – 33,3 – 64,7 % випадків залежно від кола змагань. Спортсмени нарощують швидкість до останнього фінішного відрізка. Мінімальна швидкість, не враховуючи стартовий розгін, при першому варіанті фіксується на другому відрізку. Середньодистанційну швидкість шорт-трековики досягають у середині другого відрізка, тобто на третьому-четвертому колі і решту дистанцію долають зі швидкістю вище середньодистанційної. Другий варіант спостерігається в 30,3 – 55,6 % випадків. Спортсмени максимальну дистанційну швидкість розвивають на третьому відрізку. На четвертому відрізку швидкість знижується. Мінімальна швидкість, не враховуючи стартовий розгін, фіксується на другому відрізку. Середньодистанційну швидкість шорт-трековики досягають на початку другого відрізка, тобто на другому колі, і решту дистанції біжать зі швидкістю вище середньодистанційної. Третій варіант спостерігається в 2,7 – 9,1 % випадків. Його відмінність від другого варіанта полягає в тому, що спортсмени швидше починають дистанцію і біжать з мінімальною дистанційною швидкістю на четвертому відрізку. Максимальну дистанційну швидкість спортсмени розвивають на третьому відрізку. На четвертому відрізку швидкість знижується до мінімальних дистанційних значень. Середньодистанційну швидкість шорт-трековики досягають між другим і третім колом і решту дистанцію біжать зі швидкістю вище середньодистанційної, крім останнього кола, на якому швидкість зрівнюється з середньодистанційною. Відносна розбіжність середньої швидкості на відрізках дистанції 1000 м з середньодистанційною швидкістю при різних варіантах бігу показано в таблиці 2.

Таблиця 2

Характеристика бігу найсильніших спортсменів світу на різних відрізках дистанції 1000 м в порівнянні з середньою швидкістю проходження дистанції, %

Варіанти	$V_1 - V_{cp}$	$V_2 - V_{cp}$	$V_3 - V_{cp}$	$V_4 - V_{cp}$
Перший	-25,4 – -29,90	-1,7 – 1,2	5,7 – 9,1	8,7 – 13,8
Другий	-24, 4 – -26,5	0,6 – 1,6	7,3 – 8,4	5,3 – 6,4
Третій	-21,16 – -23,60	3,2 – 5,2	5,4 – 7,8	-1,0 – 2,1

Для аналізу динаміки бігу на дистанції 1500 м були виділені п'ять відрізків. Відрізок, що відображає стартову швидкість: розгін і перше коло – перший відрізок; відрізки, які відображають дистанційну швидкість: друге, третє, четверте кола – другий відрізок, п'яте, шосте, сьоме кола – третій відрізок; восьме, дев'яте, десяте кола – четвертий відрізок; відрізок, який відображає фінішну швидкість: одинадцяте, дванадцяте і тринадцяте кола – п'ятий відрізок. Вивчення швидкості бігу по вказаним відрізкам дав можливість виділити два варіанти бігу на цій дистанції. Відносна розбіжність середньої швидкості на відрізках дистанції 1500 м з середньодистанційною швидкістю при різних варіантах бігу показано в таблиці 3.

Таблиця 3

**Характеристика бігу найсильніших спортсменів світу
на різних відрізках дистанції 1500 м
в порівнянні з середньою швидкістю проходження дистанції, %**

Варіанти	V_1-V_{cp}	V_2-V_{cp}	V_3-V_{cp}	V_4-V_{cp}	V_5-V_{cp}
Перший	-27,9 – -33,0	-1,6 – -10,6	3,8 – 5,8	10,2 – 19,7	8,1 – 18,0
Другий	-27,0 – -32,1	-1,8 – -5,9	3,8 – 5,6	8,7 – 10,6	12,5 – 15,4

Перший варіант застосовується в 20,5 – 38,5 % випадків залежно від кола змагань. Спортсмени поступово нарощують швидкість до четвертого відрізка, на якому досягають максимальної дистанційної швидкості. Мінімальна швидкість, не враховуючи стартовий розгін, фіксується на другому відрізку. Середньодистанційну швидкість шорт-трековики досягають на третьому відрізку і решту дистанцію біжать зі швидкістю вище середньодистанційної. На останньому відрізку швидкість знижується. Другий варіант зустрічається найчастіше – в 52,9 – 79,5 % випадків. Спортсмени поступово збільшують швидкість до п'ятого відрізка, на якому досягають максимальної дистанційної швидкості. Мінімальна швидкість, не враховуючи стартовий розгін, фіксується також, як при першому варіанті, на другому відрізку. Середньодистанційну швидкість шорт-трековики досягають на третьому – шостому колах і решту дистанції біжать зі швидкістю вище середньодистанційної.

Висновки.

1. Спортивний результат визначається великою кількістю факторів, які лежать в основі побудови моделей змагальної діяльності. У циклічних видах спорту це показники, які в основному характеризують стартову, дистанційну і фінішну швидкість. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в шорт-треку недостатньо даних про зміну швидкості бігу на різних дистанціях.

2. На дистанції 500 м лідери світового шорт-треку дотримуються чотирьох основних варіантів бігу. Найчастіше зустрічається варіант, при якому мінімальна дистанційна швидкість фіксується на першому колі, а максимальна – на другому.

3. На дистанції 1000 м виділено три основні варіанти бігу. Найбільш часто використовується варіант, при якому мінімальна дистанційна швидкість фіксується на другому відрізку, а максимальна – на четвертому.

4. На дистанції 1500 м з двох основних варіантів проходження дистанції висококваліфіковані спортсмени частіше використовують варіант, при якому мінімальна дистанційна швидкість фіксується на другому відрізку, а максимальна – на п'ятому.

5. Аналіз швидкості показав, що найсильніші спортсмени світу не дотримуються будь-якого одного варіанта бігу, а використовують всі варіанти у своєму тактичному арсеналі.

6. Перспективи подальших досліджень слід пов'язувати з розробкою основних компонентів моделей змагальної діяльності на дистанціях 500, 1000 і 1500 м кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гиряев В. И. Исследование некоторых сторон соревновательной деятельности конькобежцев / В. И. Гиряев, П. В. Смирнова, В. С. Воеводкина, // Омский ГИФК: Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992г. — Омск, 1993. — С. 21-23.
2. Кубаткин В. П. Критерии соревновательной деятельности конькобежцев-многоборцев / В. П. Кубаткин, В. В. Нинина, Минаев А. // Проблемы соревновательной деятельности: Тез. докладов межобластной науч.-практ. конф. — Харьков, 1990. — С. 154-155.
3. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995 — С. 41-50.
4. Медведева Г. Е. Факторы обеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных конькобежцев / Г. Е. Медведева, Л. М. Куликов — Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. научн. тр. — Белгород, 1997. — с. 249-251.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов — К.: Олимпийская литература, 2004. — С. 601–608.

АНОТАЦІЇ

ВАРІАНТИ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ БІГУ НА ДИСТАНЦІЯХ 500, 1000 І 1500 М НАЙСИЛЬНІШИМИ СПОРТСМЕНАМИ СВІТУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШОРТ-ТРЕКУ

Ольга Холодова, Володимир Савенков

Національний університет фізичного виховання і спорту України

На основі вивчення динаміки швидкості бігу найсильніших спортсменів світу, що спеціалізуються в шорт-треку, на дистанції 500 м виділено чотири варіанти бігу, на дистанції 1000 м виділено три варіанти бігу, на дистанції 1500 м виділено два варіанти бігу. Встановлено, що найсильніші спортсмени світу не дотримуються будь-якого одного варіанта бігу, а використовують всі варіанти у своєму тактичному арсеналі.

Ключові слова: шорт-трек, компоненти змагальної діяльності, відрізки дистанції, варіанти проходження дистанції

ВАРИАНТЫ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ БЕГА НА ДИСТАНЦИЯХ 500, 1000 И 1500 М СИЛЬНЕЙШИЕ СПОРТСМЕНЫ МИРА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ

Ольга Холодова, Владимир Савенков

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

На основе изучения динамики скорости бега сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в шорт-треке, на дистанции 500 м выделено четыре варианта бега, на дистанции 1000 м выделено три варианта бега, на дистанции 1500 м выделено два варианта бега. Установлено, что сильнейшие спортсмены мира не придерживаются какого-либо одного варианта бега, а в своем тактическом арсенале используют все варианты.

Ключевые слова: шорт-трек, компоненты соревновательной деятельности, отрезки дистанции, варианты прохождения дистанции

OPTIONS CHANGE THE RUNNING SPEED AT DISTANCES OF 500, 1000 AND 1500 M STRONGEST ATHLETES OF THE WORLD THAT SPECIALIZE IN SHORT-TRACK

Olga Holodova, Vladimir Savenkov

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

On the basis of the study of the dynamics of the running speed of the strongest sportsmen of the world, specializing in short-track, at a distance of 500 m allocated four variants of the run, on a distance of 1000 m are three variants of the run, on a distance of 1500 m allocated two variants of the run. It is established, that the strongest sportsmen of the world do not adhere to any one variant of running, and using all the options in his tactical arsenal.

Key words: short-track components of competitive activity, leg, options of distance

ЧАСОВІ ПАРАМЕТРИ РУХІВ, ЯК ПРОГНОСТИЧНІ ПСИХОМОТОРНІ КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Наталя Чекмарьова, Валерій Хаджинов, Тетяна Зуєва

Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. Спорт, як специфічна сфера діяльності людини характеризується особливим психічним змістом і конкурентною гуманістичною спрямованістю, яка вказує на важливість гармонійного розвитку особистості спортсмена і найбільш повну реалізацію його потенціалу. Стрімке зростання досягнень у світовому спорті потребує постійного пошуку нових, більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивного резерву. Досягти високих результатів неможливо без раціональної організації процесу підготовки спортсменів на основі критеріїв і моделей, що відображають функціональні можливості організму, психомоторику, загальні і спеціальні здібності та т.ін. [4]. На сьогодні пошук талановитих у спортивному відношенні дітей вимагає науково-обґрунтованого підходу, який би дозволив за допомогою об'єктивних критеріїв оцінити стан основних систем життєдіяльності, що забезпечують високу працездатність в обраному виді спорту (Ф.Х. Хоршид, 1996, 2005) [9]. Важливим аспектом проблеми спортивного відбору є визначення ефективних критеріїв та методів діагностики обдарованості молоді до певних видів спорту.

Досягнення високих результатів в різних видах спорту залежать від розвитку психомоторних здібностей спортсменів, складовою яких є здібність до сприйняття (відчуття) часу [3]. Хронобіологічні індивідуальні особливості сприйняття (відчуття) часу людиною, на наш погляд, є одним із провідних факторів, що лімітує успіхи в

професійній (спортивній) діяльності. Від здібності точно відчувати часові параметри рухів залежить ефективність оволодіння технікою, тактикою і здібність управляти своїми рухами в цілому [8]. Визначення психомоторних прогностичних критеріїв здібності до сприйняття часу при спортивному відборі дозволить здійснити більш імовірний прогноз схильності дитини до темпів і якості оволодіння різними рухами та у виборі видів спорту, що потребують значного розвитку досліджуваної здібності. Тому дослідження в цьому напрямі, на наш погляд, є актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про значення високого розвитку психомоторних здібностей в становленні спортивної майстерності свідчать ряд публікацій. Так, аналіз особливостей сприйняття часу у представників різних видів спорту дозволив вважати [7], що цей показник потрібно враховувати при виборі спортивної спеціалізації. Здібність до відчуття часу досліджувалася у тенісистів високої кваліфікації [5], гандболістів у віці 15-18 років [1]. Визначався взаємозв'язок відчуття часу з показниками фізичного розвитку, фізичної підготовки, функціонального стану у гімнастів 7-9 років [2]. Проте, показники рівня розвитку психомоторних здібностей спортсменів високого класу, як прогностичних психомоторних критеріїв спортивного відбору не визначалися.

Завдання роботи:

1. Визначити онтогенетичні особливості розвитку психомоторної здібності до сприйняття часу у хлопців і дівчат 7 – 14 років.
2. Визначити показники рівня розвитку здібності до сприйняття часу у спортсменів різних видів спорту.
3. Розробити рекомендації щодо прогнозу перспективності дітей і підлітків за показниками сприйняття часу для вдосконалення спортивного відбору.

Методика. У дослідженнях розвитку здібності до сприйняття часу брали участь 800 дітей та підлітків (400 хлопців і 400 дівчат) віком 7-14 років, які раніше не займалися спортом. Це були школярі загальноосвітніх шкіл м. Дніпропетровська. Випробовувані склали вісім вікових груп (по 50 осіб в кожному віці відповідної статі). Вибір віку дітей обумовлений віковою межею відбору в різні види спорту. Також, для порівняння з дітьми, у спортсменів високого класу, за однаковими показниками, визначався розвиток здібності до сприйняття часу, як прогностичного психомоторного критерію спортивного відбору. У дослідженні брали участь 52 спортсмени високого класу (серед них 5 майстрів спорту міжнародного класу і 47 майстрів спорту України). Спортсмени склали три групи: чоловіки ігрових видів спорту – 16 осіб; чоловіки швидкісно-силових видів спорту – 20 осіб; жінки ігрових видів спорту – 16 осіб.

Розвиток здібності до сприйняття часу визначався за методикою Б.Й. Цуканова [6]. Тест давав змогу зробити оцінку розвитку в умовах відсутності моторної координації.

Учаснику тестування демонстрували тривалість проміжку часу, який обмежувався двома клацаннями секундоміра. Випробовуваному потрібно було

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

відтворити час на аналогічному секундомірі, не дивлячись на циферблат. Послідовно демонстрували і відтворювали ряд часових інтервалів: 2, 3, 4, 5 с.

Визначалося відхилення при відтворенні заданого часового відрізка з точністю до 0,01 с.

Сприйняття часу випробовуваними оцінювалося за 15 показниками: відтворення часу тривалістю 2, 3, 4, 5 с правою і лівою рукою, сумарно правою і лівою рукою для окремих часових відрізків, сумарно окремо правою і лівою рукою для всіх часових відрізків та двома руками всіх часових інтервалів.

Результати досліджень та їх обговорення.

В таблиці 1 наведено розвиток здібності до сприйняття часу, визначених за сумарними показниками відтворення всіх часових відрізків правою, лівою та обох рук у хлопців і дівчат віком 7–14 років.

Таблиця 1

Розвиток здібності до сприйняття часу, визначених за сумарними показниками відтворення всіх часових відрізків правою, лівою та обох рук у хлопців і дівчат віком 7–14 років, с

Вік, років	Хлопці			Дівчата		
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S
<i>Сумарна помилка відтворення часу правою рукою</i>						
7	50	3,26	0,43	50	2,97	0,43
8	50	3,64	0,71	50	2,79	0,43
9	50	2,94	0,33	50	2,71	0,41
10	50	3,45	0,78	50	2,81	0,40
11	50	2,85	0,45	50	2,64	0,49
12	50	2,73	0,44	50	2,50	0,55
13	50	2,53	0,43	50	2,45	0,48
14	50	2,42	0,47	50	2,40	0,46
<i>Сумарна помилка відтворення часу лівою рукою</i>						
7	50	3,34	0,42	50	3,02	0,44
8	50	3,67	0,69	50	2,95	0,51
9	50	2,90	0,35	50	2,87	0,47
10	50	3,25	0,70	50	2,70	0,39
11	50	2,82	0,42	50	2,61	0,49
12	50	2,67	0,49	50	2,56	0,51
13	50	2,56	0,47	50	2,45	0,45
14	50	2,45	0,46	50	2,50	0,45
<i>Сумарна помилка відтворення часу двох рук</i>						
7	50	6,60	0,92	50	5,99	0,80
8	50	7,31	1,02	50	5,74	0,89
9	50	5,84	0,82	50	5,58	0,81
10	50	6,70	0,94	50	5,31	0,70
11	50	5,67	0,79	50	5,25	0,93
12	50	5,40	0,76	50	5,06	0,99
13	50	5,09	0,71	50	4,90	0,85
14	50	4,87	0,68	50	4,90	0,77

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Порівнюючи наведені дані, відмітимо більш значну вікову диференціацію сприйняття часу у хлопців, ніж у дівчат. Відмінності між точністю відтворення часу за сумарною помилкою, як правою, так і лівою рукою у хлопців і дівчат не значні. У хлопців і дівчат спостерігається відносно стабільна відмінність між сприйняттям часу, як правою, так і лівою рукою. В цілому дівчата мають дещо кращі результати за даним тестом ніж хлопці. В онтогенезі, як у хлопців, так і у дівчат відмічено покращення фенотипічного прояву здібності до сприйняття часу.

Групові показники рівня розвитку здібності до сприйняття часу у спортсменів високого класу наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня розвитку здібності до сприйняття часу у спортсменів високого класу

Тести	Чоловіки ігрових видів спорту		Чоловіки швидкісно- силових видів спорту		Жінки ігрових видів спорту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Відтворення часу на секундомірі, с:						
а) тривалість 2 с						
права рука	0,24	0,11	0,31	0,15	0,26	0,12
ліва рука	0,21	0,11	0,21	0,08	0,32	0,18
сумарна помилка двох рук	0,45	0,17	0,52	0,18	0,58	0,23
б) тривалість 3 с						
права рука	0,26	0,13	0,24	0,13	0,29	0,14
ліва рука	0,23	0,15	0,25	0,08	0,32	0,13
сумарна помилка двох рук	0,49	0,22	0,49	0,16	0,61	0,21
в) тривалість 4 с						
права рука	0,35	0,11	0,24	0,13	0,31	0,11
ліва рука	0,32	0,15	0,28	0,11	0,35	0,17
сумарна помилка двох рук	0,67	0,20	0,52	0,18	0,66	0,20
г) тривалість 5 с						
права рука	0,40	0,12	0,34	0,15	0,42	0,12
ліва рука	0,36	0,15	0,29	0,13	0,39	0,15
сумарна помилка двох рук	0,76	0,24	0,63	0,24	0,81	0,21
д) інтегративні показники						
права рука	1,25	0,35	1,12	0,39	1,28	0,26
ліва рука	1,12	0,42	1,03	0,24	1,37	0,29
дві руки	2,37	0,69	2,15	0,57	2,65	0,47

Зазначимо, що значний вплив тренувальних засобів спостерігається в розвитку здібності до сприйняття часу (в тесті відтворення часу на секундомірі тривалістю 2–5 с). Результати у спортсменів чоловіків за інтегративним показником двох рук були більш, ніж в два рази кращими ($\bar{x}$ =2,15–2,37 с) в порівнянні із хлопцями 14 років

($\bar{x}=4,90$ с), які мали кращий онтогенетичний розвиток даної здібності серед дітей 7–14 років. Серед спортсменів за результатами даного тесту кращими були чоловіки швидкісно-силових видів спорту, а чоловіки-спортсмени мали кращі результати, ніж жінки. У чоловіків-спортсменів спостерігається ще одна закономірність: спортсмени ігрових видів спорту мали меншу помилку у відтворенні коротких інтервалів часу (2 – 3 с), а чоловіки швидкісно-силових видів спорту – довгих (4 – 5 с). Це, на наш погляд, пояснюється специфікою видів спорту, що формує фенотипічний прояв психомоторної здібності до сприйняття часу. Як бачимо, тренувальні засоби сприяють розвитку психомоторної здібності до сприйняття часу. Фенотипічний прояв здібності до сприйняття часу кращий у спортсменів високого класу, ніж у спортсменок. У спортсменів ігрових видів спорту відбувається кращий розвиток здібності до сприйняття коротких часових відрізків, а у спортсменів швидкісно-силових видів спорту кращий фенотипічний прояв здібності до сприйняття більш тривалих часових відрізків.

Визначенні показники рівня розвитку здібності до сприйняття часу у спортсменів високої кваліфікації можуть вважатися прогностичними психомоторними критеріями для дітей та підлітків в виборі спортивної спеціалізації і визначають перспективність до занять такими видами спорту, де розвиток досліджуваної здібності має велике значення.

Висновки

1. Визначені онтогенетичні особливості розвитку психомоторної здібності до сприйняття часу у хлопців і дівчат 7 – 14 років.
2. Визначені показники рівня розвитку здібності до сприйняття часу у спортсменів високої кваліфікації різних видів спорту.
3. Зроблені рекомендації щодо прогнозу перспективності дітей і підлітків в ігрових та в швидкісно-силових видах спорту для вдосконалення спортивного відбору.

Перспективи подальших досліджень

Перспективним для подальших досліджень може бути вивчення показників рівня розвитку здібностей до диференціації часу та швидкісних параметрів рухів, до сприйняття і диференціації силових параметрів рухів і сприйняття ритму у висококваліфікованих спортсменів різних видів спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дудін М.П. Модельні характеристики просторово-часової точності гандболістів віком 15-18 років / М.П.Дудін, Т.А.Кропивницька // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Міжнар.наук.конгрес, 20-23 вересня 2005 р. : тези доп. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 656.
2. Дячук А.В. Начальная подготовка в художественной гимнастике девочек 7-9 лет с учетом развития восприятия времени : автореф.дис. на соискание науч.степени канд.наук с физического воспитания и спорта : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / А.В.Дячук. – К, 2008. – 21 с.

3. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Корягина Ю.В. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 224 с.
4. Михтюк Т. Модельні характеристики функціональної підготовленості лижниць в підготовчому періоді річного циклу / Т. Михтюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів : ЛД УФК, 2011. – т.1. – С.189-192.
5. Поліщук Л.В. Комплексна оцінка просторово-часових параметрів рухів тенісистів високої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Л.В. Поліщук. – К., 2005. – 19 с.
6. Цуканов Б.Й. Восприятие времени и спортивная специализация / Б.Й. Цуканов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 32–35.
7. Цуканов Б.Й. Время в психике человека / Цуканов Б.Й. – Одесса : Астропринт, 2000. – 220 с.
8. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] / Шамардіна Г.М. – Дніпропетровськ : “Пороги”, 2007. – 425 с.
9. Шиян В.М. Критерії відбору бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / В.М. Шиян. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.

АНОТАЦІЇ

ЧАСОВІ ПАРАМЕТРИ РУХІВ, ЯК ПРОГНОСТИЧНІ ПСИХОМОТОРНІ КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Наталя Чекмарьова, Валерій Хаджинов, Тетяна Зуєва
Національна металургійна академія України

У статті наведено експериментальний матеріал, щодо вивчення показників рівня розвитку здібності до сприйняття часу дітей 7-14 років і спортсменів високого класу, які можуть вважатися прогностичними психомоторними критеріями спортивного відбору.

Ключові слова: сприйняття часу, прогностичні психомоторні критерії, спортсмени високого класу, спортивний відбір.

ВРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЙ, КАК ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ ПСИХОМОТОРНОГО КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Наталя Чекмарева, Валерий Хаджинов, Татьяна Зуева
Национальная металлургическая академия Украины

В статье представлен экспериментальный материал по изучению показателей уровня развития способности к восприятию времени детей 7-14 лет и спортсменов высокого класса, которые могут служить прогностическими психомоторными критериями спортивного отбора.

Ключевые слова: восприятие времени, прогностические психомоторные критерии, спортсмены высокого класса, спортивный отбор.

**TIME PARAMETERS MOVEMENTS AS PREDICTOR OF PSYCHOMOTOR CRITERIA
ATHLETIC SELECTION**

Natalia Chekmareva, Valery Hadzhynov, Tatiana Zueva
National Metallurgical Academy of Ukraine

The paper represents the experimental material on the studies for time determination abilities of both the children with the age range of between 7 and 14 years old and high class sportsmen. These materials are to be applied for the prognostication psychomotoric criteria of sports selection.

Key words: time determination, prognostication psychomotoric criteria, high class sportsmen, sports selection.

**ОЦІНКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ
11 – 14 РОКІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ**

Євгенія Шаповал

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Постановка проблеми. Запровадження третього уроку фізичної культури у школах України передбачене Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (введений в дію постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993р.) та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженою указом Президента України від 1 вересня 1998 р. Найбільшим досягненням у її реалізації є активізація роботи щодо розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні.

Для підвищення ефективності навчання ігри у футбол та гри в цілому необхідна відповідна система, яка б визначала зміст, засоби, методи, форми та педагогічні умови реалізації завдань навчання; нормування навантаження; порядок процедур контролю й оцінювання діяльності учнів; можливості вносити корективи у послідовність виконання дій і операцій на підставі конкретних умов і можливостей діяльності учнів та вчителя. Така система має базуватися на знаннях з теорії і методики фізичного виховання, закономірностях і принципах організації фізичного виховання, що в підсумку створює гарантований, надійний та ефективніший шлях досягнення мети і прогнозованого результату навчання. Вирішити ці проблеми можна за допомогою відповідних технологій навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему побудови уроків футболу в загальноосвітній школі досліджували А. Попов, (2000), К. Віхров, Є. Столітенко (2001, 2002), В. Костюкевич (1997, 2006) та ін. На сьогодні добре вивчені питання щодо відбору юних футболістів (Л. Качани, Л. Горський, 1984; А. П. Золотарев, 1997; Б. М. Бойченко, 2003 та ін.), планування тренувального процесу (Г. Голденко, 1984; Л. Айрапетянц, 1992; І. Максименко, 2001, 2004; Г. Лисенчук, 2004), розвитку фізичних якостей (В. Шамардін, 1984; Л. Волков., 1988; М. Булатова, 1996, А. Дулібський, 1999, 2001). Водночас немає наукових досліджень, які б висвітлювали питання динаміки загальної фізичної та спеціальної підготовки з урахуванням вікової та статеві диференціації.

Дослідження виконано відповідно до плану наукових досліджень Полтавського національного педагогічного університету з теми «Методолого-теоретичні основи та

організаційно-методичні механізми модернізації системи освіти Полтавщини».

Мета статті – обґрунтувати динаміку загальної фізичної і спеціальної підготовки дівчат 11 – 14 років у системі навчально-тренувального процесу ДЮСШ з міні-футболу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс теоретичних методів: аналізу та узагальнення науково-педагогічної літератури, вивчення навчально-методичних та програмних матеріалів, спостереження за тренувальним процесом.

Результати досліджень та їх обговорення. До спортивної підготовки входять: фізична, технічна, психічна тактична, теоретична та інтегральна підготовки. Але на практиці загальна і спеціальна підготовка являють не два ізольованих явища, а лише дві сторони одного і того ж процесу, які тісно пов'язані між собою [1].

Фізичну підготовку поділяють на: загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності; допоміжну фізичну підготовку (ДФП), що скерована на розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на рухомий об'єкт, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки); спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей; функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує виведення футболістів на високі обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень [2, 3].

Під час оцінювання загальної фізичної підготовки дівчат 11 – 14 років у системі навчально-тренувального процесу ДЮСШ з міні-футболу потрібно враховувати такі специфічні особливості:

1. Найвищі темпи спостерігаються у розвитку пружкості рухів ніг (7-9, 10-11 і 13-14 років), статичної рівноваги (8-9, 11-12 років), швидко-силових якостей розгиначів ніг (9-12 років), статичної витривалості згиначів плеча (9-10 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (9-12 років), сили розгиначів тулуба (10-11 і 16-17 років), загальної витривалості (11-12 років) і гнучкості хребта (14-15 і 16-17 років).

2. Високі темпи розвитку мають місце у розвитку статичної витривалості згиначів плеча (7-8, 10-11 і 14-15 років), статичної рівноваги (у 7-8 і 9-10 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (8-9 і 12-13 років), пружкості рухів ніг (9-10 років), загальної витривалості (9-10 років), сили розгиначів тулуба (11-12 років) і гнучкості хребта (11-12 і 13-14 років).

3. Помірно високі темпи характерні для розвитку сили розгиначів тулуба (7-9 років), швидко-силових якостей розгиначів ніг (7-8 і 14-15 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (7-8 років), гнучкості хребта (7-8 і 9-10 років), загальної витривалості (8-9 і 16-17 років), статичної рівноваги (12-13 років) та пружкості рухів ніг (15-16 років). Відмічається, що наведені періоди розвитку рухових якостей є підставою для планування фізичної підготовки учнів з 1-го по 11-й клас [2].

У процесі загальної підготовки вирішуються наступні завдання: розвиток основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, розширення

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

об'єму рухових навичок, підвищення спортивної працездатності, рівноцінний фізичний розвиток, стимулювання відновних процесів, укріплення здоров'я.

Загальна фізична підготовка досягає своїх цілей тільки за умови постійності та неперервності. Вона є обов'язковою складовою частиною тренування на всіх етапах і в усі періоди підготовки спортсменів. Не втрачає свого значення і при досягненні високої майстерності, коли зростає її значення як засобу, який корегує односторонність вузької спеціалізації, забезпечує переключення і оздоровлення спортсменів.

Таблиця 1.

Показники загальної фізичної та спеціальної підготовки

№ п/п	Контрольний показник	Вікові групи			
		11 років	12 років	13 років	14 років
Загальна фізична підготовка					
1	Біг 30 м, с	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Біг, 300 м, с	62,0	61,0	60,0	60,0
3	Човниковий біг 3×10 м, с	9,3	9,1	9,0	8,9
4	6 хвилинний біг, м	875	950	1000	1050
5	Стрибок у висоту з місця, см	34	36	38	40
6	Стрибок у довжину з місця, см	145	150	155	160
7	Метання набивного м'яча (1 кілограм), м	4,6	4,8	5,2	5,6
8	Згинання рук в опорі лежачи, разів	7	9	12	14
Спеціальна підготовка					
9	Жонглювання м'ячем (почергово обома ногами), разів	10	12	15	19
10	Жонглювання м'ячем головою, разів	8	9	11	13
11	Біг 30 метрів з веденням м'яча, с	6,6	6,5	6,3	6,0
12	Удар ногою по нерухомому м'ячу в ціль, кількість влучань	2	3	3	4

Для оцінки фізичної підготовленості нами обрано тести, що дають можливість дослідити основні фізичні якості (табл. 1). Застосування цих тестових вправ підтверджене практикою та рекомендоване багатьма спеціалістами (Абдулкадіров А.А., 1982; Сергієнко Л.П., 2001; Авраменко В.Г., Джус О.М., Костюкевич В.М.,

Ніколаєнко В.В., 2003 та ін.). Дослідження проведено на базі ДЮСШ імені О. Бутовського м. Полтави. Загалом у дослідженні взяло участь 29 дівчат віком 11-14 років. Показники тестування їх загальної фізичної та спеціальної підготовки наведені у таблиці 1 та на рис. 1 та 2.

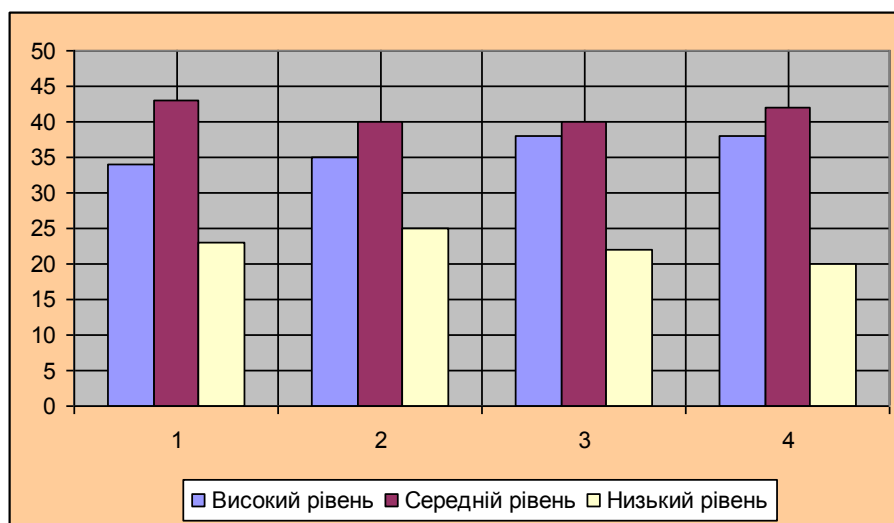


Рис. 1. Динаміка загальної фізичної підготовки досліджуваних:
1 – 11 років; 2 – 12 років; 3 – 13 років; 4 – 14 років

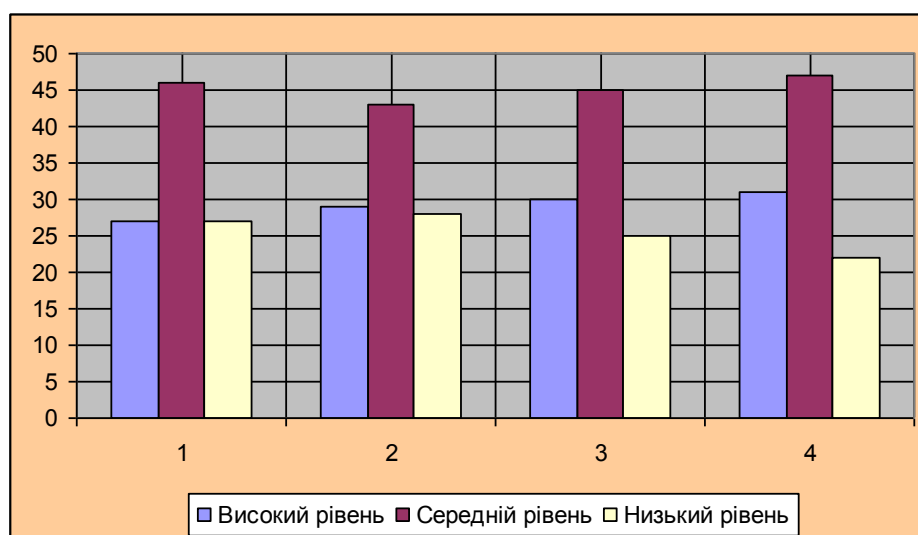


Рис. 2. Динаміка спеціальної підготовки досліджуваних
1 – 11 років; 2 – 12 років; 3 – 13 років; 4 – 14 років

Тестування показників загальної фізичної підготовки виявило переважно середній рівень їх розвитку у всіх вікових групах (43, 40, 40 та 42 % відповідно). Найвищі показники високого рівня розвитку загальної фізичної підготовки відмічаються у вікових групах 13 та 14 років - по 38 % досліджуваних, у цих же групах відмічається і найнижчі показники – 22 та 20 % відповідно (рис 1).

Показники спеціальної фізичної підготовки визначені на основі тестів почергового жонглювання м'яча обома ногами, жонглювання м'яча головою, бігу на 30 метрів та ударів ногою по нерухомому м'ячу в ціль. Результати тестування засвідчили, що спеціальна фізична підготовка у всіх досліджуваних вікових групах знаходиться на середньому рівні (46, 43, 45 та 47 % відповідно). Найвищі показники

спеціальної підготовки відмічаються у групах 13 та 14 років, що загалом відповідає загальноприйнятим критеріям вікової динаміки результатів у міні-футболі.

З метою оптимізації показників загальної фізичної та спеціальної підготовки нами встановлено, що навчально-тренувальні завдання у сучасному міні-футболі вирішуються на засадах реалізації трьох принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних – спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантаження;

методичних: випередження – випереджаюче щодо технічної підготовки розвитку фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій; універсальність – формування ефективної техніки нападу і захисту; доцільність – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей; сполученість – пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад, поєднувати технічну і фізичну підготовки; надмірність – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь; моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі; централізації – підготовка найбільш перспективних футболістів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

Основні висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, до найбільш важливих принципів оптимізації загальної фізичної та спеціальної підготовки відносять: єдність загальної (неспецифічної) і спеціалізованої фізичної підготовки; єдність проявів фізичних якостей в змагальних іграх і тренувальних вправах; спрямованість на максимальні прояви фізичних якостей в змагальних іграх і певних тренуваннях; безперервність процесу фізичної підготовки; варіативна зміна тренувальних навантажень; розумна індивідуалізація засобів і методів процесу фізичної та спеціальної підготовки; циклічність процесу фізичної та спеціальної підготовки та використання в ряді циклів блоків типових занять. Перспективи подальших розвідок полягають у розробці методичних рекомендацій щодо вдосконалення загальної фізичної та спеціальної підготовки з урахуванням вікової та статевої диференціації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Васильчук Аурел Григорович. – Л., 2007. – 212 с.

2. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів 7 – 16 років: Автореф. дис. ... доктора наук з ФВС: спец.: 24.00.01. – «Олімпійський та професійний спорт». – К.: 2004. – 42 с.
3. Шахлина Л.Г. Индивидуальный подход как одно из направлений совершенствования системы спортивной тренировки женщин /Л.Г. Шахлина // Материалы IV международной научной конференции. Катовице, 1997.- С. 506-515.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ 11 – 14 РОКІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Свгенія Шаповал

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

В статті визначено складові спортивної підготовки у сучасному жіночому міні-футболі, обґрунтовано динаміку загальної фізичної і спеціальної підготовки дівчат 11 – 14 років у системі навчально-тренувального процесу ДЮСШ з міні-футболу. Розроблено принципи оптимізації системи підготовки у жіночому міні-футболі з урахуванням вікової та статевий диференціації.

Ключові слова: міні-футбол, спортивна підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна підготовка, вікова та статевий диференціація.

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 11 – 14 ЛЕТ В МИНЕ-ФУТБОЛЕ

Евгения Шаповал

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленко

В статье определено составляющие спортивной подготовки в современном женском мине-футболе, обоснованно динамику общей физической и специальной подготовки девушек 11 – 14 лет в системе учебно-тренировочного процесса ДЮСШ по мини-футболу. Разработаны принципы оптимизации подготовки в женском мине-футболе с учетом вековой и половой дифференциации.

Ключевые слова: мини-футбол, спортивная подготовка, общая физическая подготовка, специальная подготовка, возрастная и половая дифференциация.

ESTIMATION OF THE OVERALL PHYSICAL AND SPECIAL PREPARATION OF GIRLS 11 - 14 YEARS IN INDOOR SOCCER.

Eugene Shapoval

Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko

The article determines the components of the sports training in the modern women's indoor soccer, scientifically grounded the dynamics of the overall physical and special training of girls 11 - 14 years in the system of educational-training process of sports school for children in indoor soccer. Developed the principles of optimization of training in the women's indoor soccer with the account of the age-old and sexual differentiation.

Key words: Indoor soccer, sports preparation, General physical training, special training, age and sexual differentiation.

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ОЦІНКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Наталя Щепотіна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Волейбол з кожним роком набуває все більшої популярності, зумовлюється видовищністю, емоційністю, доступністю для широкого кола людей. Щорічно проводиться велика кількість районних, міських, обласних, всеукраїнських, міжнародних змагань з волейболу, до участі в яких залучаються школярі та студенти, любителі та професіонали. Для підготовки своїх підопічних до змагань тренер використовує великий арсенал засобів, методів тренування і ставить за мету успішний виступ спортсменів на змаганнях. Але змагання не зводяться лише до поразки чи перемоги. Так, у випадку невдачі необхідно скорегувати тренувальний процес та уникнути помилок у наступному сезоні, а у випадку перемоги – надалі вдосконалювати майстерність гравців для виходу на вищий рівень змагань.

Вище перераховане зумовлює необхідність оцінки змагальної діяльності як окремого гравця, так і всієї команди. Проте, на відміну від таких видів спорту як плавання, легка атлетика, важка атлетика та ін., де результат вимірюється кількісними показниками (секунди, метри, кілограми і т.п.), у волейболі це завдання ускладнюється.

Мета роботи полягала у дослідженні методів реєстрації, аналізу й оцінки показників змагальної діяльності волейболістів різної кваліфікації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та Internet-ресурсів; опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. У практиці спортивних ігор (зокрема, і у волейболі) вже давно почали застосовувати різні форми реєстрації дій спортсменів, що передбачає фіксацію кількості помилок та вдало виконаних техніко-тактичних дій, завантаженість окремих зон в атаці, ефективність нападу в різних ігрових ситуаціях – після прийому, в «дограванні». Цей метод допомагає виявити загальні тенденції в розвитку ефективності основних техніко-тактичних дій волейбольних команд, проте недостатній для виявлення ефективності дій окремих спортсменів [3; 4]. З метою реєстрації дій спортсменів на майданчику використовують запис коментарів до гри на диктофон, відеозйомку, а також умовно-кодований запис гри, що дозволяє фіксувати техніко-тактичні дії, що виконуються волейболістами, в ході гри. Як показує практика, дані методи є найбільш доступними і широко використовуються тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл та університетських волейбольних команд.

Розшифрувавши записи, зроблені в ході гри, тренер переходить до аналізу й синтезу отриманих даних.

Розраховується інтегральний показник техніко-тактичної майстерності з урахуванням ігрового амплуа за формулою [3; 7]:

$$\text{ПТМ}_i = \sum_{i=1}^n \eta K_1 K_2$$

де i – ігровий прийом, η – ефективність, що виконується спортсменом, n – кількість прийомів, K_1 – коефіцієнт специфічності прийому для даного ігрового амплуа (розраховується на основі частоти застосування конкретного прийому по відношенню до всіх прийомів), K_2 – коефіцієнт цінності прийому, що застосовується (по п'ятибальній системі).

За даними А.Н.Колумбета, Д.С.Сльцова, Н.Ю.Максимовича [5] цікавим та корисним для спортивних ігор є визначення показника техніко-тактичного різноманіття. Під різноманіттям діяльності команди чи гравця розуміється їх здатність використовувати з однаковою частотою та майстерністю весь арсенал техніко-тактичних прийомів. В якості чисельної міри різноманіття ведення атакуючих дій може бути використана величина ентропії розподілу використаних командою чи гравцем прийомів. Ця величина характеризує ступінь невизначеності, з яким зустрічається команда суперника [8]. У відповідності з визначенням, ентропія (H) розраховується:

$$H = \sum_{j=1}^l M_{3i} \log 2M_{3i}$$

де M_{3i} – вірогідність застосування ігрового прийому, l – кількість прийомів. Вірогідність застосування ігрового прийому (M_{3i}) оцінюється як відношення кількості раз застосування даного технічного прийому (M_i) до всієї кількості техніко-тактичних прийомів (M):

$$M_{3i} = \frac{M_i}{M}.$$

Методику оцінки ефективності ігрового прийому пропонують З.Е.Чорний, В.А.Платонов, Х.Х.Стернін [9], згідно з якою вводиться оцінка виконання техніко-тактичних прийомів: «-1» – м'яч програний при виконанні нападаючого удару, блокування чи прийому м'яча; «0» – м'яч залишається у грі після нападаючого удару, блокування, подачі; «+1» – м'яч виграний нападаючим ударом, блокуванням, прийнятий і точно спрямований зв'язуючому гравцю [3]. Виявлення ефективності кожного техніко-тактичного елементу для одного гравця проводиться за формулою:

$$\bar{x}_{ij} = \frac{x_{ij}}{m_j(x_i)} + 1,$$

де x_{ij} – сума балів i гравця, отримана при прийомі м'яча з подачі (нападаючому ударі, блокуванні) у грі з j командою; $m_j(x_i)$ – кількість прийомів м'яча (нападаючих ударів, блокувань) i гравцем у грі з j командою.

Сумарний розрахунок ефективності техніко-тактичних дій команди:

$$\bar{x}_j = \frac{\sum_{i=1}^n x_{ij}}{n},$$

де n – кількість гравців у команді.

У добу ХХІ століття, в епоху науково-технічного прогресу, важко уявити життя без комп'ютерної техніки, яка стає в нагоді й фахівцям у спортивному тренуванні. У провідних волейбольних клубах та національних збірних широко застосовується оцінка змагальної діяльності як всієї команди, так і окремих її гравців за допомогою комп'ютерних програм. Сьогодні, коли фізична, теоретична, психологічна, технічна, тактична підготовка провідних волейбольних команд знаходиться на приблизно однаковому – високому рівні, від сучасного технічного оснащення багато в чому залежить рівень досягнень команди. Маючи у своєму арсеналі сучасне обладнання, тренер зможе не лише проаналізувати й оцінити компоненти змагальної діяльності своїх підопічних, а й отримати такі цікаві та корисні показники як напрям та швидкість польоту м'яча після подачі чи нападаючого удару, точки падіння програних м'ячів і т.п. Крім того, використовуючи спеціалізоване програмне забезпечення, можна не лише проаналізувати вже проведену гру, а й спрогнозувати, змодельовати наступні.

Серед розповсюджених комп'ютерних програм статистичної обробки результатів змагальної діяльності волейболістів можна виділити такі як Data Volley (найбільша увага приділяється подачі, прийому, атаці, блоку; відображає такі показники як час і рахунок кожної партії, кількість очок, зароблених окремим гравцем в кожній партії, брейк поінти, різницю набраних та програних очок; атака і подача відображаються як загальна кількість спроб, помилок, забитих, а також удари в блок) [1], Volleyball Analyzer (аналіз ігрових дій: способу, якості, ефективності та спрямованості подачі; якості прийому, передачі; ігрової комбінації; спрямованості, ефективності атаки та її результати; якості блоку; дії гравців у захисті; ефективність розстановок команди) [2].

Р.В.Носко [6] описує успішні спроби створення комп'ютерної програми статистичної обробки змагальної діяльності, яка б була більш простою та доступною у користуванні, відображала саме такі показники, які цікавлять тренера, не мала зайвих, непотрібних функцій.

Отже, вибір методів оцінки змагальної діяльності спортсменів у волейболі залежить від багатьох факторів, серед яких можна назвати рівень матеріально-технічної бази команди, кваліфікацію спортсменів, звички та можливості тренера, його досвід та ін.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну, спеціальну літературу та Internet-ресурси було встановлено, що технологія оцінки змагальної діяльності волейболістів складається з декількох етапів:

- 1) реєстрація дій спортсменів по ходу гри (за допомогою відео-, аудіо-, умовно-кодованого запису гри);
- 2) розшифровка зроблених записів (якщо потрібно) та їх впорядкування;
- 3) математико-статистична обробка записаних в ході гри даних (за допомогою математичних формул або комп'ютерних програм);
- 4) донесення отриманих статистичних даних до команди, їх аналіз та обговорення, підведення підсумків, (на цьому етапі доцільно також застосовувати

зроблені відеозаписи з акцентом на окремих ігрових ситуаціях).

Виявлено, що сучасне технічне оснащення та комп'ютерне програмне забезпечення для аналізу й оцінки змагальної діяльності волейболістів застосовується у спорті вищих досягнень, у масовому ж спорті традиційно використовують елементарні засоби, які не потребують значних затрат.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабынин Ю.А. Использование компьютерных программ для статистической обработки соревновательной деятельности волейболистов / Ю.А.Бабынин, В.Н.Кононов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 3. – С. 11 – 17.
2. Волейбольный клуб «Северсталь»: [Режим доступа]: www.severstalvolley.ru/statistics2007-2008/9-pages/418-volleyballanalyzer.html.
3. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В.Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н.Клещев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – 189 с.
5. Колумбет А.П. Квалиметрическая оценка технико-тактических действий баскетболистов / А.Н.Колумбет, Д.С.Ельцов, Н.Ю.Максимович // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. ст. / под ред. проф. С.С. Ермакова / II Междунар.электрон.науч.конф., 7 февраля 2006 г. – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. – С. 111 – 114.
6. Носко Р.В. Методи статистичної обробки результатів змагальної діяльності волейболістів / Р.В.Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2011. – Вип.91. – Том 2. – С. 211 – 214.
7. Преображенский И.Н. Тактическая подготовка спортсмена / И.Н.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 220 с.
8. Темченко В.А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх / В.А.Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х., 2006. – № 2. – С. 37 – 48.
9. Черный З.Е. Количественная оценка эффективности действий в волейболе методами математической статистики / З.Е.Черный, В.А.Платонов, Х.Х.Стернин // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 6. – С.17.

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ОЦІНКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Наталя Щепотіна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розглядаються різні підходи до реєстрації, аналізу й оцінки змагальної діяльності волейболістів різної кваліфікації. Описано математико-статистичні методи обробки отриманих в ході гри даних для визначення таких основних показників як ефективність техніко-тактичних дій окремих гравців та команди в цілому, техніко-тактичного різноманіття та ін.

Ключові слова: змагальна діяльність, волейболісти, оцінка, ефективність.

**ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Наталья Щепотина

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье рассматриваются разные подходы к регистрации, анализу и оценке соревновательной деятельности волейболистов разной квалификации. Описано математико-статистические методы обработки полученных в ходе игры данных для определения таких основных показателей как эффективность технико-тактических действий отдельных игроков и команды в целом, технико-тактического разнообразия и др.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, волейболисты, оценка, эффективность.

**AN INVESTIGATION OF ASSESSMENT METHODS OF VOLLEYBALL PLAYERS
COMPETITIVE ACTIVITY**

Natalya Shchepotina

Vinnitsia State Pedagogical University Named After Mikhaylo Kotsubinskiy

The article discusses various approaches to registration, analysis and assessment of competitive activity of different skills volleyball players. We describe the mathematical and statistical methods for processing data received during the game to identify key indicators such as the effectiveness of technical and tactical actions of individual players and the team as a whole, the rate of technical and tactical diversity and others.

Key words: competitive activity, volleyball players, assessment, efficiency.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення

ОСНОВНІ ОЗНАКИ, ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Олена Андрєєва, Олена Лазарева

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Подальше вдосконалення теоретичних основ фізичної рекреації, незважаючи на великий емпіричний матеріал, вимагає якісно нової форми організації наукового знання про неї. З накопиченням теоретичних знань у галузі фізичної рекреації, спроб її формалізації, виникає необхідність виділення її найбільш суттєвих ознак та функцій. На основі аналізу представлених у спеціальній літературі численних думок, підходів, ідей, поглядів і дефініцій авторами [4,5, 7,9,10] вже виконувалися спроби визначити перелік її специфічних ознак і функцій. Проте через певну неузгодженість думок дослідників виникає необхідність групування представлених ознак за визначеними характеристиками. У роботах [8,9] відзначено, що підходи до класифікації ознак мають враховувати соціально-економічні умови, що визначають діяльність людини у конкретний історичний період. Такий шлях досліджень виправданий, оскільки конкретні умови і формують конкретні уявлення про феномен, що пізнається.

Дослідження виконувались згідно із темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2010-2015 р. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (0111U001735).

Мета дослідження узагальнити існуючі підходи до визначення ознак і функцій фізичної рекреації, вивчити їх взаємозв'язок з розвитком знань про фізичну культуру у конкретний історичний період.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів (аспективний, герменевтичний, критичний, проблемний аналіз), компаративний метод, метод системного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі розвитку знань про фізичну рекреацію основна увага приділялася її біологічним ознакам (адаптаційно-відновлювальним ознакам, компенсаційності фізичної рекреації) [2]. На подальших етапах виділяється група ознак, пов'язаних з характером, змістом і умовами рухової діяльності – добровільність, самостійність рухової діяльності, яка здійснюється відповідно до вікового психофізіологічного розвитку, стану здоров'я, нерегламентована (не має жорстких нормативних правил і просторово-часових обмежень, відмінність змісту і форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів

і методів), проявляється переважно в ігровій формі і характеризується різноманітністю форм, засобів, способів її здійснення [9].

Ще однією підставою класифікації ознак фізичної рекреації є виділення її як виду матеріальної і духовної культури людини, основу якої складає ціннісний аспект, а саме, розуміння процесу засвоєння загальнолюдських цінностей через рухову активність. Ця група ознак характеризується надзвичайним різноманітністю підходів, головними, на думку [9], з яких є формування культури здоров'я, гармонійний розвиток особистості, формування соціальної спільноти, самодостатність і самоцінність та інше.

Іншим підходом до класифікації ознак дослідники [10] виділяють соціально-психологічний (приємність, яку приносить рекреаційна активність, відчуття задоволення від участі у рекреаційній діяльності та її результатах, свобода вибору та можливості задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, потреб, мотивів і інтересів, відсутність економічних мотивів під час участі у рекреаційній діяльності).

Т.Ю.Круцевич розглядає основний зміст фізичної рекреації ширше і виокремлює такі ознаки [7]: базується на руховій активності; як головний засіб використовують фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально визначений час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; має переважно розважальний характер (гедоністичний); здійснюється на добровільних і самодіяльних засадах; має оптимізуючий вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має визначену науково-методичну базу.

Це далеко не повний перелік ознак фізичної рекреації. У спеціальній літературі подається інформація про різні за спрямованістю, важливістю сторони фізичної рекреації. Можливо, окремі з представлених містять опосередкований характер, а деякі мають першочергове значення. Як зазнає у своїх публікаціях Ю.Є.Рижкін [9] такий аналітичний шлях пізнання фізичної рекреації допустимий, проте він не дає відповіді на питання чи всі виділені ознаки у необхідній і достатній кількості складають її основну структурну будову. Можна думати, що за час накопичення знань про даний феномен, розширенням практичного досвіду ця класифікація ознак буде доповнюватися і уточнюватися.

Як зазначається у роботі [7] для того, щоб мати більш повне уявлення про феномен фізичної рекреації, необхідно визначити її специфіку відносно фізкультурної і спортивної діяльності. Різноманітні характеристики видів фізичної культури, розроблені Г.П.Віноградовим [4], виділяють спільні і відмінні риси фізичної рекреації порівняно із фізичним вихованням, спортом і фізичною реабілітацією. З цього приводу доцільним є розгляд теорії фізичної культури, фізичного виховання і спорту для можливої екстраполяції її на теорію фізичної рекреації.

У висвітленні специфіки результатів занять фізичною рекреацією у контексті залучення населення до рухової активності необхідно розглянути функції занять

рекреаційною діяльністю.

Головним способом існування будь-якої системи є її функціонування і розвиток. Функціонування – це діяльнісна сторона фізичної рекреації, яка актуалізується лише при виконанні соціально важливих функцій. На кожному з етапів історичного розвитку рекреація виконувала різні функції, відповідаючи соціальному замовленню суспільства, потребам, бажанням та інтересам окремої особистості [8].

Головною функцією фізичної рекреації є адаптивно-рекреаційна – заняття сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя [1,5,9,10]. Ця головна функція реалізується завдяки вирішенню таких її складових, як формування благополуччя особистості у наступних сферах її життєдіяльності: фізичної (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, розвиток фізичних якостей); особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу).

У науковій літературі з питань рекреації, проблема її функцій набула належне філософське, педагогічне та культурологічне розкриття. У зарубіжних та вітчизняній наукових школах приділяється достатньо уваги саме розкриттю функцій фізичної рекреації. Дослідженню функцій фізичної рекреації присвячено чимало наукових розробок [9]. Проте на думку, Б.В.Євстаф'єва, проблема функцій фізичної рекреації вирішена недостатньо [за 10]. Вважається доречним поділ функцій рекреації на основні або постійні та тимчасові, ті що виникають лише на певних етапах рекреаційної діяльності [8]. В спеціальній науковій літературі [10] зазначається, що фізичній рекреації притаманні зовнішні і внутрішні функції. Зовнішня функція проявляється у взаємодії її з іншими соціальними явищами, внутрішня – відображує взаємодію її структурно-компонентного складу.

У роботах Ю.Є.Рижкіна [9] розглядаються функції фізичної рекреації у контексті її методологічного аналізу. Зокрема, зазначається, що фізична рекреація, як вид фізичної культури, реалізує у суспільстві загальнокультурні, загальнофізкультурні та специфічні функції.

Загальнокультурні функції фізичної рекреації виникають і проявляються в результаті взаємодії суб'єкта рекреаційної діяльності з іншими суспільними явищами, передусім культурою. Аналізуючи функції фізичної рекреації в рамках теорії культури Ю.Є.Рижкін [9] виходив з методологічного принципу, згідно з яким культурні функції фізичної рекреації включені до функцій загальної культури, і виражаються насамперед, у культурі тіла, культурі руху, культурі фізичного здоров'я. Окрім цього, фізична рекреація пов'язана з спілкування людини, морально-етичними аспектами її поведінки. Загальнокультурними функціями фізичної рекреації, на думку [4] виступають: пізнавальна функція, перетворююча функція, комунікативна функція. Ціннісно-орієнтаційна (аксіологічна) функція формує у людини особливе відношення до себе, своєї тілесності, здоров'я, а також до природи і суспільства.

У теорії фізичної рекреації окремі автори [5,9] виділяють «загальнофізкультурні» функції фізичної рекреації, правомірність яких обумовлюється тим, що фізична рекреація, передусім є видом фізичної культури. До них вони відносять: розвиваючу, яка пов'язана з розширенням меж рухових можливостей людини завдяки удосконаленню потенціювання і актуалізації фізичних якостей, теоретичних знань, навичок і вмінь. Вона забезпечує різнобічний вплив на процес оптимального фізичного стану людини. Реалізація даної функції сприяє компенсації несприятливого впливу професійної діяльності, формуванню здорового способу життя, норм соціальної поведінки, удосконаленню фізичних і психічних можливостей організму людини. Оздоровча функція пов'язана з розвиваючою та забезпечує процеси відновлення і розвитку організму людини.

Освітня функція розкривається у можливостях фізичної рекреації – сприяти формуванню світосприйняття, поведінки людини, формує специфічні знання, уміння і навички. Виховна функція сприяє формуванню у людини правильного естетичного сприйняття довкілля, норм міжособистісного спілкування, емоцій, вольових якостей та ін.

До специфічних функцій фізичної рекреації автори [10] відносять функцію організації дозвілля, компенсаторно-релаксаційну (переключення з одного виду діяльності на інший, що сприяє зменшенню нервово-психічного напруження), гедоністичну (отримання задоволення від доступної рухової активності), креативну, видовищну, престижну функції. У розробках Є.Н. Приступи і співавторів зазначається, що вказані функції рекреації мають різне значення на різних етапах фізичного розвитку людини.

Для підвищення рівня залучення населення до рухової активності необхідно докладніше розглянути ефекти занять фізичною рекреаційною діяльністю. Як вже зазначалося, фізична функція полягає у позитивному впливі занять на організм людини [1,9]. Заняття фізичною рекреацією сприяють відновленню функцій організму людини після професійної праці [1,5,6]. Окрім цього, фізична рекреаційна діяльність сприяє зміцненню здоров'я людини, а також – профілактиці несприятливих впливів навколишнього середовища на організм людини [6,7,10]. Отже, фізична рекреація являє собою певну систему, важливою ознакою якої є кінцевий результат – створення оптимального фізичного стану, який забезпечує нормальну життєдіяльність організму. Крім того, в процесі занять фізичною рекреацією досягаються такі ефекти, як покращення тілобудови, набуття стрункості та гнучкості, зниження маси тіла, вдосконалення рухових здібностей, активізація фізичної працездатності [1,7].

Функція особистісного розвитку містить у собі декілька аспектів. По-перше, заняття рекреаційною діяльністю дають можливість проявлення самостійності і креативних здібностей особистості [3]. По-друге, ця функція передбачає засвоєння людиною культурних цінностей (наприклад, цінностей здорового способу життя) в процесі фізичної рекреаційної діяльності [1,3]. Окрім цього, заняття фізичною рекреацією впливають на емоційну сферу особистості. Вплив на інтелектуальну

сферу особистості полягає у позитивній дії рекреаційної діяльності на активність протікання пізнавальних і, зокрема, процесів мислення [2]. За даними дослідників [10] заняття фізичною рекреацією сприяють формуванню таких рис характеру, як комунікабельність, цілеспрямованість, зібраність, високої самооцінки.

Соціальна функція фізичної рекреації, також має кілька ефектів. Вона сприяє створенню спільноти людей на основі загальних потреб, інтересів, мотивів, незалежно від соціального статусу, стану здоров'я; обміну соціальним досвідом між людьми; а також розвитку комунікативних якостей особистості [3,7]. Отже, ефект функціонування фізичної рекреації полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини.

Висновки. На кожному етапі історичного розвитку фізичній рекреації були притаманні різні ознаки і функції, які відповідали соціальному замовленню суспільства, потребам та інтересам окремої особистості. Встановлено, що рекреаційна активність людини виконує надзвичайно багато функцій соціальної, психічної, біологічної спрямованості. Визначення основних функцій фізичної рекреації дозволяє правильно окреслити головні напрями рекреаційної діяльності, конкретизувати її завдання, піднести її значимість. Сукупність функцій відбиває основний зміст фізичної рекреації, сутність видів рекреаційної діяльності. Функціональна спрямованість рекреації залежить від потреб суспільства, загальних та специфічних ознак фізичної рекреації, потреб окремої особистості, які стимулюють активність індивіда у житті і тому потребує доопрацювання в залежності від сучасних соціально-економічних умов. Головними функціями фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності визначаються медико-біологічна (відновлювальна), соціально-культурна, освітня, економічна функції. Окрім вищеназваних головних важливу роль відіграють і її специфічні функції.

Наведені вище найбільш істотні характеристики фізичної рекреації відбивають обґрунтованість її виділення й існування як явища громадського життя, а також невизначеність предмета фізичної рекреації і дослідницьких підходів до її вивчення, що і визначає **перспективи подальших розвідок у даному напрямі.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов /Г.А.Аванесова. – М.: Аспект Прес, 2006. – 236 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека /Э.Г.Булич, И.В.Муравов. - К.: Олимп. л-ра, 2005. – 271 с.
3. Визитей Н.Н. Социология спорта: [курс лекций] /Н.Н.Визитей. - К.: Олимп. л-ра, 2005. – 208 с.
4. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями). Дисс на соиск. уч. ст. д. пед. н. 13.00.04 – СПб., 1998. – 481 с.

5. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры. - //Теория и практика физической культуры, 1989. – №3. – С. 2 – 3.
6. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 200 с.
8. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник] /І.В.Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
9. Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин– СПб.: Издательство СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76 – 84.
10. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

АНОТАЦІЇ

ОСНОВНІ ОЗНАКИ, ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Олена Андрєєва, Олена Лазарева

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В статті розглянуто теоретичні основи фізичної рекреації. Представлено наявний в спеціальній літературі огляд ознак і функцій фізичної рекреації та їх взаємозв'язок з розвитком знань про фізичну культуру. Узагальнено підходи до визначення головних та специфічних функцій фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності.

Ключові слова: ознаки, функції, фізична рекреація, рухова активність.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ, ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Елена Андреева, Елена Лазарева

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье рассмотрены теоретические основы физической рекреации. Представлено существующий в специальной литературе обзор признаков и функций физической рекреации и их взаимосвязь с развитием знаний о физической культуре. Обобщены подходы к определению главных и специфических функций физической рекреации в контексте привлечения населения к двигательной активности.

Ключевые слова: признаки, функции, физическая рекреация, двигательная активность.

BASIC SIGNS, FUNCTIONS OF PHYSICAL REAKZI IN CONTEXT OF BRINGING IN OF POPULATION TO MOTIVE ACTIVITY

Olena Andreeva, Olena Lazareva

National university of physical education and sport of Ukraine

The article describes the theoretical foundations of physical recreation. Literature review of existing signs and physical recreation functions and their relationship to the development of knowledge about physical education is represented. The main approaches to determination of specific functions and physical recreation are summarized in context of attracting people to physical activity.

Key words: features, functions, physical recreation, physical activity.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ НА НАВЧАЛЬНИХ ВІДДІЛЕННЯХ БАСКЕТБОЛУ ТА
ВОЛЕЙБОЛУ В НТУУ «КПІ».**

Лариса Анікеєнко

Національний технічний університет України «КПІ»

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими завданнями.

Дисципліна «Фізичне виховання» є важливою обов'язковою дисципліною у вищих навчальних закладах освіти всіх рівнів акредитації і орієнтується на розвиток студента як особистості, індивідуальності та активного суб'єкта професійної діяльності.

З 1985 року в НТУУ «КПІ» заняття з цієї дисципліни проводяться за спортивною спеціалізацією. Серед 14 видів спорту, запропонованих студентам для вибору, спортивні ігри користуються незмінним попитом і зацікавленістю [1,9]. Спортивні ігри характеризуються високою швидкістю, розмаїтістю та несподіваною зміною атакуючих і захисних дій, напруженням тактичної боротьби та емоційної напруги. Різноманітні ігрові ситуації висувають підвищені вимоги до об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу та перерозподілу уваги. Поза тим, спортивні ігри висувають високі вимоги до психіки гравців – відчуттям, сприйманню, уяві, пам'яті, розумовій діяльності, емоціям та вольовим якостям [2,10].

Аналіз останніх досліджень та публікацій

В сучасній науковій літературі представлені дослідження, присвячені психофізіологічним та психічним особливостям студентів, що займаються різними видами спорту. Знання анатомо-фізіологічних, психофізіологічних, психологічних особливостей студента дозволяють більш раціонально визначити його здібність до вирішення спеціальних завдань [5,6,8].

В той же час, недостатньо уваги приділяється психодіагностиці студентів, вивченню значення їх психофізіологічних особливостей та впливу цих особливостей на формування рівня працездатності та ефективності виконуваної роботи, підготовки до майбутньої професії.

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України в м. Києві.

Формулювання цілі та завдань роботи

Провести порівняльний аналіз та визначити особливості психофізіологічних станів студентів, які займаються на навчальних відділеннях волейболу та баскетболу в НТУУ «КПІ».

Завдання роботи:

- оцінити психофізіологічний стан студентів;
- виявити вплив занять визначеним видом спорту на психофізіологічний стан студентів.

Організація та методи дослідження.

У дослідженнях брали участь студенти II курсу навчальних відділень волейболу та баскетболу НТУУ «КПІ». Дослідження проводились на початку другого семестру. Вік студентів – 18-20 років.

Під час дослідження проводилось анкетування, оцінювання психофізіологічного стану за допомогою блоку психофізіологічних тестувань. Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету Statistica 6.0 та Excel. Були застосовані методи описової статистики. Для оцінювання достовірності відмінностей був використаний критерій знакових рангових сум Уїлкоксона [4].

Дослідження об'єму короткострокової пам'яті проводились у двох напрямках: пам'ять на слова та пам'ять на числа. Апробованому зачитували 20 слів (чисел) у певній послідовності, які він повинен відтворити у тій же послідовності на папері. Результат підраховувався за кількістю правильно відтворених слів (чисел): пропущене слово (число): -1 бал, слово (число) не на своєму місці: -0,5 бала.

У тесті рівня яскравості образів досліджуваному пропонували, заплющивши очі, уявити квітку (розу). Свою здатність апробований оцінював за 6-бальною шкалою, де:

- 1 бал – ледь помітні риси, котрі швидко зникають;
- 2 бали – уявлення нечітке чорно-біле;
- 3 бали – уявлення чітке чорно-біле;
- 4 бали – уявлення кольорове;
- 5 балів – уявлення різнокольорове;
- 6 балів - уявлення може змінювати колір, форму та ін.

У тесті на концентрацію уваги досліджуваному було запропоновано заповнити бланк, який містить 100 фігур (квадрати, кола, трикутники та ромби), розташованих у довільному порядку. Задача апробованого: за 1 хв. проставити: у квадратах – крапки (·), у колах – плюси (+), у трикутниках – риски (–), у ромбах – нічого не ставити. Результат підраховувався за кількістю заповнених фігур (неправильно заповнена фігура не зараховувалась) та переводився у бали за шкалою:

- 1 ранг – заповнені всі 100 фігур;
- 2 ранг – 99 - 90 фігур;
- 3 ранг – 89 - 80 фігур;
- 4 ранг – 79-70 фігур;
- 5 ранг – 69-60 фігур.

Дослідження вибіркової уваги проводились за методикою Мюнстерберга. Студент повинен знайти серед набору літер 22 слова. Слова розташовані зліва-направо, на виконання завдання відводилася 1 хв. Результат підраховувався за кількістю знайдених слів.

За допомогою тесту «Виключення понять» вивчався рівень здатності до аналізу та класифікації. Досліджуваному було запропоновано 18 груп слів, по чотири слова у кожній. Його задача: визначити слово, яке не відповідає значенню

(наприклад: рожевий, білий, блакитний, пухкий. Слово пухкий не є визначенням кольору). Результат підраховувався за кількістю правильно визначених груп слів та переводився у бали за шкалою:

9 балів – без помилок;

8 балів – 1 помилка;

7 балів – 2 помилки;

6 балів – 3-4 помилки;

5 балів – 5-6 помилок;

4 бали – 7-8 помилок;

3 бали – 9 і більше помилок.

Результати та їх обговорення

В результаті проведеного дослідження об'єму короткострокової пам'яті на слова можемо відзначити, що у студентів, які займаються на навчальному відділенні волейболу кращі показники короткострокової пам'яті на вербальну інформацію. Волейболісти показують кращі результати за всіма показниками цього тесту, але ця різниця не є достовірною у порівнянні з групою баскетболістів.

Результати тестування короткострокової пам'яті на слова наведені у таблиці 1.

Тестування короткострокової пам'яті на числа дало такі результати: кращі показники короткострокової пам'яті на невербальну інформацію продемонструвала група, яка займається оздоровчим баскетболом. Група баскетболістів є більш щільною та має кращі результати за всіма показниками (окрім max). Результати тестування короткострокової числової пам'яті наведені у таблиці 1.

Загалом, якщо оцінювати результати тестувань на короткострокову пам'ять на вербальну та невербальну інформації серед студентів-баскетболістів та волейболістів, то виявляється, що результати тесту пам'яті на слова є достовірно кращими ($p < 0,05$) від тесту пам'яті на числа незалежно від виду спорту.

За результатами тестуванням рівня яскравості образів отримано такі результати: групи мають високі показники та майже не відрізняються одна від одної (за виключенням S, та група баскетболістів є більш щільною). Результати тестування рівня яскравості образів наведені у таблиці 1.

В результаті проведеного аналізу тестування концентрації уваги двох груп студентів ми отримали такі дані: обидві групи мають високий рівень концентрації уваги, неоднорідні за своїм складом та не мають достовірної різниці між собою. Результати тестування рівня концентрації уваги наведені у таблиці 1.

Для визначення рівня сприйняття та переробки зорової інформації був використаний тест Мюнстерберга. В результаті були отримані такі дані: рівень обох груп можна визначити як вищий за середній, показники $\bar{x}$ та медіана вищі у групи баскетболістів, показники min та max вищі в групі волейболістів, при майже однакових показниках стандартного відхилення та коефіцієнта варіації. Результати тестування вибіркості уваги наведені у таблиці 1.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

За допомогою тесту «Виключення понять» оцінювався рівень здатності до аналізу та класифікації зорової інформації, нами отримані такі результати. Рівень сприйняття та переробки зорової інформації обох груп можна оцінити як вищий за середній. Група студентів-баскетболістів має вищий показник медіани, нижчі показники min та max та є щільнішою від групи волейболістів. Результати тестування рівня здатності до аналізу та класифікації наведені у таблиці 1.

За рівнем когнітивних функцій, визначених за допомогою тестування короткострокової пам'яті на слова та числа (середній рівень показників), тесту концентрації уваги, тесту Мюнстенберга та тесту «Виключення понять» обидві групи студентів мають вищі за середні та високі показники. Це обумовлене вимогами обраних видів спорту: успішна ігрова діяльність можлива при наявності у студента певних психологічних якостей та властивостей, необхідних для виконання ігрових функцій[3].

Таблиця 1

Результати психофізіологічних тестувань

		Студенти н/в волейболу (n=21)	Студенти н/в баскетболу (n=20)
<i>тестування короткострокової пам'яті на слова</i>	$\bar{x} \pm S$	11,5±2,22	10,8±2,73
	Me	12,0	10,0
	Min/Max	7,5/15,0	7,0/15,0
	V	19,23	25,36
<i>тестування короткострокової пам'яті на числа</i>	$\bar{x} \pm S$	9,4±2,40	10,0±1,73
	Me	9,0	10,0
	Min/Max	6,0/14,5	6,0/13,5
	V	25,48	17,40
<i>тестування рівня яскравості образів</i>	$\bar{x} \pm S$	5,2±1,36	5,1±1,07
	Me	6,0	5,5
	Min/Max	2,0/6,0	3,0/6,0
	V	26,29	21,00
<i>тестування концентрації уваги</i>	$\bar{x} \pm S$	2,0±1,10	2,0±1,15
	Me	2,0	1,5
	Min/Max	1,0/4,0	1,0/4,0
	V	54,77	58,77
<i>тестування вибірковості уваги</i>	$\bar{x} \pm S$	14,5±4,56	15,7±4,61
	Me	15,0	17,0
	Min/Max	8,0/22,0	5,0/20,0
	V	31,48	29,48
<i>тестування рівня здатності до аналізу та класифікації</i>	$\bar{x} \pm S$	6,9±1,82	6,9±1,41
	Me	7,0	7,5
	Min/Max	4,0/9,0	3,0/8,0
	V	26,61	20,44

Висновки та перспективи подальших досліджень:

Аналіз результатів дослідження виявив, що групи студентів, які займаються оздоровчим волейболом та баскетболом, мають середні показники у тестуванні на короткострокову пам'ять на слова та числа. В інших тестах показники вищі за середні і високі та є неоднорідними практично за всіма показниками. Неоднорідність груп обумовлена особливостями набору студентів до навчальних груп: запис до відділень відбувається за бажанням студентів. Відсутність достовірної різниці за всіма показниками між групами обумовлена тим, що волейбол та баскетбол відносяться до спортивних ігор та мають ідентичні вимоги до рівня розвитку психофізіологічних функцій для успішного виконання ігрової діяльності.

Аналіз результатів когнітивних тестів вказує на необхідність розвивати у студентів цих груп, в першу чергу, асоціативне мислення (середні результати в тесті на пам'ять на слова та числа)

В подальшому планується розробка програми цілеспрямованої корекції властивостей уваги та пам'яті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архіпов О. А. Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр для студентів 1-4 курсів / Архіпов О. А., Фесина О. С. ДУІКТ. – К.: ДУІКТ, 2004. – 48 с.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина; [Школа тренера]– М. : ФиС, 2007 – 184 с., ил.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.].
4. 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.
5. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультету фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Вороб'єва В. О.]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 228 с. (З грифом МОН)
6. Коробейников Г. В. Диагностика психофизиологических состояний спортсменов: Метод. пособие / Г. В. Коробейников, О. К. Дудник, Л. Д. Коняева и др. – К. : 2008. – 64 с.
7. Ланде Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланге. – М. : Советский спорт, 2006. – 207 с. 64-65 с.
8. Макаренко Н. В. Основы профессионального психофизиологического отбора / Н. В. Макаренко, В. А. Пухов, Н. В. Кольченко и др. – К. : Наук. думка, 1987. – 244 с.
9. Міщук Д. М. Досвід використання новітніх технологій в організаційному та методичному забезпеченні дисципліни «Фізичне виховання» у Національному

технічному університеті України «КПІ». / Міщук Д. М., Бойко Г.Л., Анікеєнко Л.В. та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: - 2010г - № 4 - С. 94 – 99.

10. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська літ., 2004. – 446 с.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НА НАВЧАЛЬНИХ ВІДДІЛЕННЯХ БАСКЕТБОЛУ ТА ВОЛЕЙБОЛУ В НТУУ «КПІ».

Лариса Анікеєнко

Національний технічний університет України «КПІ»

У статті приведені результати порівняльного аналізу психофізіологічних станів студентів з використанням блоку психофізіологічних тестів: об'єму короткострокової пам'яті на вербальну та невербальну інформацію, концентрації уваги, вибіркової уваги, рівня здатності до аналізу та класифікації зорової інформації.

Ключові слова: студенти, пам'ять, увага, психофізіологічний, стан.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ БАСКЕТБОЛУ И ВОЛЕЙБОЛУ В НТУУ «КПИ».

Лариса Аникеенко

Национальный технический университет Украины «КПИ»

В статье приведены результаты сравнительного анализа психофизиологических состояний студентов с использованием блока психофизиологических тестов: объема кратковременной памяти, концентрации внимания, избирательности внимания, уровня способности к анализу и классификации зрительной информации.

Ключевые слова: студенты, память, внимание, психофизиологическое, состояние.

FEATURES PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE STUDENTS WHO ARE ENGAGED IN THE TRAINING DEPARTMENT OF BASKETBALL AND VOLLEYBALL IN NTU "KPI".

Larissa Anikeyenko

National Technical University of Ukraine "KPI"

In this title presents the results of the psychophysiological state that students who engaged in recreational volleyball and basketball. Assessed indicators of short-term memory, attention span, selective attention, a simple visual-motor response, the level of ability to analyze and classify.

Keywords: students, memory, attention, psychophysiological, state.

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Руслан Бутов

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Постановка проблеми. За допомогою зору людина отримує 80-90% інформації про навколишній світ. Людей, які позбавлені такої можливості від народження або через хворобу нині в Україні нараховується 300 тисяч. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку кількість сліпих у світі зростає на 1 мільйон осіб, кожні 5 секунд втрачає зір одна доросла людина, кожну хвилину -

одна дитина. Щороку в Україні інвалідами внаслідок вад зору визнають близько 12 тисяч осіб, проводять 300 тисяч операцій із захворювання очей. [3, 10, 7, 2.]

Соціальна адаптація дітей із різноманітними вадами сенсорних систем є важливою проблемою сьогодення. В Україні за різними причинами стрімко збільшилась кількість дітей, які мають відхилення у розвитку, зокрема кількість дітей з вадами зору постійно зростає. Фізична реабілітація є невід'ємною ланкою виховання дітей з вадами зору і має на меті сприяти покращенню діяльності зорового аналізатора, розвитку в них фізичних та розумових якостей, формування компенсаторних способів діяльності водночас з корекцією первинних і вторинних відхилень у розвитку для забезпечення оптимальної інтеграції в сучасні умови життєдіяльності.

Незважаючи на те, що за останні роки накопичено певний теоретичний та експериментальний матеріал з питань, пов'язаних з реабілітацією, розвитком та формуванням рухової сфери дітей шкільного віку з вадами зору, проблемі їх фізичної реабілітації в умовах спеціалізованого навчального закладу не приділено достатньої уваги. Тому вивчення всіх аспектів проблеми фізичної реабілітації дітей цього вікового періоду з патологією зорового аналізатору представляє особливий інтерес.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу даних науково-методичної літератури систематизувати та узагальнити сучасні науково - методичні знання і результати практичного досвіду по застосуванню засобів фізичної реабілітації слабозорих дітей шкільного віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка програми фізичної реабілітації для слабозорих дітей в даний час формує багатогранний комплекс досліджень.

Можна вважати, що внаслідок ускладнення екологічних і соціально-економічних умов проблеми діагностики аномального розвитку дітей з різними видами психофізичного дизонтогенезу, утворення оптимальних, специфічних умов для їх соціалізації, соціальної адаптації і реабілітації набувають державного значення.

Виходячи з вищесказаного, вирішення позначених проблем державної і цивільної турботи про дітей-інвалідів неможливе без глибокого наукового забезпечення функціонування відповідних соціальних інститутів шляхом фундаментальних і прикладних досліджень різноманітних аспектів їх діяльності [10].

Надзвичайно актуальним є питання розробки спеціальних методик реабілітаційних заходів з метою інтенсивної інтеграції дітей-інвалідів в соціальну сферу [3,6, 8].

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

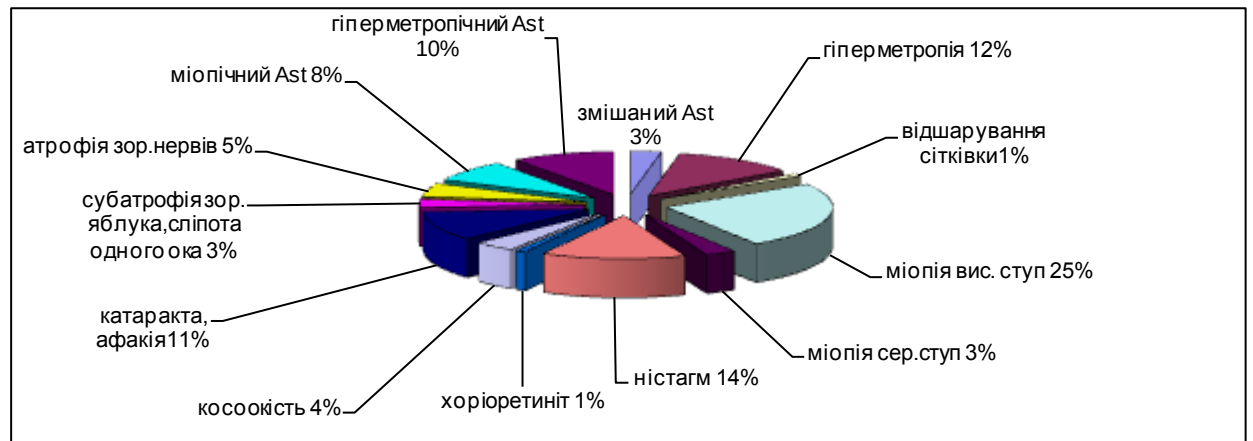


Рис. 1. Структура очних захворювань дітей шкільного віку в спеціалізованих учбових закладах України.

Виявлено, що найбільш поширеними відхиленнями у роботі зорового аналізатора, що спричиняють зниження гостроти зору у дітей експериментальної групи є:

- ❖ міопія високого ступеня (25%),
- ❖ ністагм (14%),
- ❖ гіперметропія (12%),
- ❖ катаракта, афакія (11%)
- ❖ гіперметропічний астигматизм (10%).

Рідше зустрічаються такі діагнози, як міопічний астигматизм (8%), атрофія зорових нервів (5%), косоокість (4%), змішаний астигматизм (3%), міопія середнього ступеня (3%), субатрофія очного яблука та сліпота одного ока (3%).

Найменший відсоток припадає на відшарування сітківки (1%) та хоріоретиніт (1%).

Розвиток дитини з вадами зору в умовах перебування її у спеціалізованому навчальному закладі набуває певної своєрідності. У закладі інтернатного типу дитина більш обмежена в руховій активності в порівнянні зі своїми однолітками, які навчаються в масовій школі.

Серед учнів спеціалізованих шкіл для дітей з вадами зору спостерігаються стійкі патології різних органів і систем. Захворювання внутрішніх органів, нервової системи і хребта поєднуються з короткозорістю, порушенням акомодатції [3,4].

Встановлено, що діти з вадами зору в моторному і фізичному розвитку відстають від своїх однолітків, які бачать добре. Це пов'язано з тим, що порушення органу зору і функцій зорового аналізатора обмежує дитину в повноцінному розвитку, а отже страждає основний вид діяльності дитячого організму – пізнання навколишнього середовища.

Наслідком зниженого зору є недостатня рухова активність дитини, що, в свою чергу, спричиняє відставання фізичного розвитку, погіршення рухової функції, координації, орієнтації в просторі [2,3,4,5].

Різноманітні порушення органу зору і функцій зорового аналізатора змушують школяра обирати оптимальне положення тіла при читанні, письмі, яке,

нерідко, суперечить вимогам щодо правильної постави. Коли дитина постійно приймає неправильне положення тіла під час шкільних занять, під час сну, прийняття їжі тощо, у неї виникають різні порушення і деформації опорно-рухового апарату. (Рис. 2)

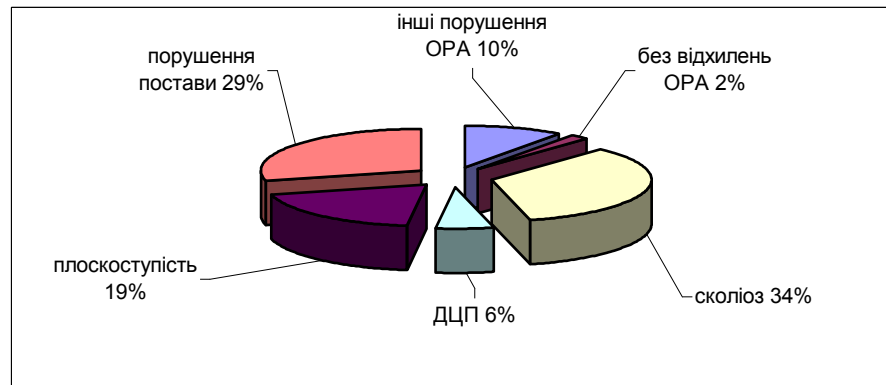


Рис. 2. Порушення опорно - рухового апарату у учнів молодшого шкільного віку з вадами зору

Отже, з поданої діаграми видно, що найпоширенішим захворюванням опорно-рухового апарату серед слабозорих дітей молодшого шкільного віку є сколіоз (34%) та порушення постави (29%).

Рідше зустрічається плоскостопість (19%), ДЦП (6%) та інші порушення (10%). Дітей, у яких відсутні порушення опорно-рухового апарату лише 2%.

Тому основним завданням батьків, педагогів та вчителів, що працюють зі слабозорими дітьми є попередження появи даних порушень як під час перебування дитини в школі, так і в домашніх умовах [3,4,5].

Дані багатьох досліджень переконливо показали, що ефективність лікування зорової патології, а саме підвищення центральної гостроти зору, відновлення бінокулярного зору, зорова працездатність, є більш істотним в дітей з високою та раціонально організованою руховою активністю.

Підвищення ефективності реабілітаційного потенціалу контингенту дітей шкіл-інтернатів слабозорих пов'язано із необхідністю вдосконалення організації фізичної реабілітації, максимального використання сучасних видів оперативного і консервативного лікування патології очей, оптичної корекції дефектів зору [4].

У наш час широко розпочинається використання різноманітних комп'ютерних програм для удосконалення системи реабілітаційних заходів. Комплекс комп'ютерних програм використовується для профілактики виникнення спазму акомодатії, розвитку міопії та пресбіопії, використовуються доступні тренувальні комп'ютерні програми «Relax», «Квіточка», «Павучок», «Хрестик». Їхні завдання нескладно виконати навіть дітям чотирирічного віку. Середня тривалість сеансу комп'ютерного лікування 20–25 хв. Методика лікування досить приваблива не лише для дітей. Вона ефективна і проста для виконання людиною будь-якого віку.

Реабілітація слабозорих припускає комплексну дію на три головні чинники: соматичний, психічний і соціальний, що формують єдність людської особи,

людину індивідуума, людину як члена суспільства з властивими йому соціальними зв'язками.

При дефектах органу зору організм дітей знаходиться в несприятливому стані не тільки через системно-функціональні порушення, але і внаслідок вимушеної гіподинамії. Слабозорі діти не отримують необхідного щоденного об'єму рухів. Останнє погіршує стан їх організму і часто сприяє прогресу захворювань. Гіподинамія не тільки посилює будь-яке порушення розвитку і приводить до патології всього нервово-м'язового апарату, але і негативно позначається на загальному розвитку слабозорої дитини, оскільки представляє різке зниження активності могутнього природного стимулятора всіх функцій організму і нервово психічного тону. Виходячи з цього стає ясным, що для забезпечення нормального функціонування різних систем організму даного контингенту дітей необхідна активізація їх моторики [4].

Важко переоцінити значення регулярних реабілітаційних занять для зміцнення здоров'я [8], підвищення працездатності, корекції рухових порушень і недоліків фізичного розвитку. Можливості використання фізичних вправ для корекції і компенсації порушених функцій визначаються важливою роллю м'язової системи у всій життєдіяльності дитини. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Отже, є можливість, підвищуючи рівень функціонального стану м'язової системи, впливати на діяльність інших систем організму [1, 4, 6].

Розвиток компенсаторних процесів сприяє подоланню негативних наслідків порушених функцій і приводить до нормалізації розвитку дітей. Компенсаторна перебудова відбувається як за рахунок використання інших сенсорних функцій (слухова, тактильна, м'язова і інші види чутливості), так і за рахунок використання вищих форм пізнавальної діяльності. В результаті цього виникають заміщення і перебудови, сприяючи відновленню і виправленню недорозвинених функцій.

Хід розвитку слабозорих дітей підпорядкований тим же закономірностям, які мають місце у дітей, що нормально бачать. У зв'язку з цим зберігається вікова періодизація, закономірні співвідношення між процесами розвитку і процесами навчання і виховання.

Системний розвиток зорових функцій забезпечує формування повноцінних зорових образів і є важливою умовою збагачення просторових уявлень, розвитку спостережливості, наочного мислення. Дослідженнями дефектологів розроблені програми занять з дітьми, що мають порушення зору [1, 9] .

Висновки. Проведене нами дослідження свідчить про те, що слабозорі діти потребують зміцнення здоров'я засобами фізичної реабілітації, про необхідність створення спеціальної системи корекційно - відновлювальної роботи, яка б вирішувала головне завдання фізичної і соціальної реабілітації слабозорих дітей.

Заняття спеціальними вправами необхідно підбирати з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості, ступеня розвитку зорової патології. Вправи загальнорозвиваючого характеру обов'язково поєднувати з гімнастикою для очей.

Захворювання зорового аналізатора і зниження центральної гостроти зору обмежує дитину в повноцінному розвитку, а отже є причиною його відставання або відхилення від норми. Тому реабілітація повинна носити корекційно-лікувальний характер впливу на організм даної групи дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Великородная Е. Н. Увидеть мир глазами души : сборник методических материалов в помощь экологическому просвещению слепых и слабовидящих детей и подростков / Великородная Е. Н. – Ставрополь : Сервисшкола , 2007 - 171 с.
2. Д.Тейлор. Детская офтальмология / Д.Тейлор, К.Хойт.; пер. с англ. А.В. Овчинникова. – М.: «Издательство БИНОМ», 2007. – 248с.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова — М. : Советский спорт, 2000. — 239с.
4. Зозуля Т. В. Комплексная реабилитация инвалидов / Татьяна Викторовна Зозуля. – М. : Academia , 2005. – 302 с..
5. Маруніч В.В., Методичний посібник з питань реабілітації інвалідів / Маруніч В.В., Шевчук В.І., Яворовенко О.Б ; Міністерство охорони здоров'я України, Український державний науково-дослідний інститут реабілітації інвалідів. – Вінниця : О. Власюк, 2006. – 210 с.
6. Ремажєвська В.М. Лікувальна фізкультура при порушеннях опорно-рухового апарату у дітей з вадами зору. / В.М. Ремажєвська, Ю.М. Раніцький – Львів: 2004. – 92с.
7. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями / Людмила Николаевна Ростомашвили. – Москва: Советский спорт , 2009 - 222 с.
8. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: учебно-метод. пособие. / Людмила Николаевна Ростомашвили. – М.: 2002. – 41, [3] с. (Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией)
9. Сидоренко Е.И. Офтальмология: учебник / Сидоренко Е.И. – М.: ГЭОТАР-МЕД. 2002. – 408 с.
10. Солнцева Л. И. Психология воспитания детей с нарушением зрения / Солнцева Л. И., Денискина В. З., Буткина Г. А. – М. : Налоговый вестн. , 2004 - 316 с.

АНОТАЦІЇ

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Руслан Бутов

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Модернізації програм фізичної реабілітації цієї патології дітей шкільного віку в умовах спеціалізованого навчального закладу є важливою і не повністю вирішеною до теперішнього часу. Розглянута проблема використання засобів фізичної реабілітації в комплексній терапії слабозорих дітей. Дається теоретичне обґрунтування необхідності розробки програми фізичної реабілітації для даного контингенту хворих.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ключові слова: зір, корекція зору, слабозорі діти, патологія зору, фізичний розвиток, психічний розвиток, фізична реабілітація.

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Руслан Бутов

Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенко

Модернизации программ физической реабилитации этой патологии детей школьного возраста в условиях специализированного учебного заведения является важной и не полностью решенной до настоящего времени. Рассмотрена проблема использования средств физической реабилитации в комплексной терапии слабовидящих детей. Дается теоретическое обоснование необходимости разработки программы физической реабилитации для данного контингента больных.

Ключевые слова: зрение, коррекция зрения, слабовидящие дети, патология зрения, физическое развитие, психическое развитие, физическая реабилитация.

SYSTEM COMPREHENSIVE REHABILITATION VISUALLY IMPAIRED SCHOOL CHILDREN.

Ruslan Butov

Kamenets National University named after Ivan King James

Modernization of programs of physical rehabilitation of this pathology of school-aged children in conditions of specialized educational establishment is important and not fully solved for now. Problem of using means of physical rehabilitation in complex therapy of children with sight disabilities is observed. Theoretical grounds of necessity of developing of program of physical rehabilitation of such contingent of ill people are given.

Key words: sight, correction of sight, children with bad sight, pathology of sight, physical development, psychological development, physical rehabilitation.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОБОТИ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СЕКЦІЙНОЮ ФОРМОЮ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Юрій Вихляєв

Національний технічний університет України "КПІ"

Постановка проблеми. Відповідно до положень Конституції України, Національної доктрини розвитку освіти, закону України «Про вищу освіту», Закону України «Про фізичну культуру і спорт» якість освіти є пріоритетом і передумовою національних інтересів та безпеки держави, а фізичне виховання є невід'ємним чинником загальної культури особистості, запорукою працездатності та здоров'я фахівці і командирів виробництва [1, 2].

Фізичному вихованню приділяється постійна увага на підсумкових колегіях, у наказах Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [3, 4, 5, 6, 7, 8]. Разом з тим, фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах України досягло певної кризи під впливом таких чинників: 1) недостатні можливості країни

щодо фінансування вузів; 2) відсутність сучасної навчально-спортивної бази; 3) невизначеність деяких положень Болонської системи, в якій фізичному вихованню не знаходять належного місця; 4) недостатній рівень фізичного стану і здоров'я учнів шкіл, які після одержання атестату поповнюють контингент студентів; 5) деякі протиріччя і застарілі положення нормативно-правового забезпечення фізичного виховання як невід'ємної складової навчального процесу підготовки майбутніх фахівців; 6) недоліки традиційної форми і змісту навчального процесу з фізичного виховання, які ввійшли у протиріччя з реаліями прагнень, потреб і можливостей студентів, їх мотивацією до фізичного вдосконалення.

Секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання, яка вже кілька десятиріч застосовується провідними вищими навчальними закладами України, відносно недавно одержала офіційний «дозвіл» на комплектування навчальних груп у відповідності до фізичного стану, здоров'я студентів та їх власного бажання, що є обов'язковою відзнакою цієї форми. Також однією з умов подальшого існування цієї ефективної, на наш погляд, форми організації навчального процесу з фізичного виховання є наявність відповідної нормативно-правової бази.

Мета дослідження. Здійснити аналіз нормативно-правового забезпечення роботи кафедри фізичного виховання зі секційною формою навчального процесу.

Обговорення результатів дослідження. Базовим нормативно-правовим документом організації навчального процесу з фізичного виховання є Інструкція ректорам, директорам вищих навчальних закладів, головам науково-методичних комісій Міністерства освіти України «Про розробку освітньо-професійних програм вищої освіти за відповідним професійним спрямуванням» № 1/9-18 від 18.02.94, де передбачалось доцільним *на перехідний період* (термін цього періоду документ не визначав), встановити мінімальний обсяг годин для дисципліни «Фізичне виховання» 216 годин (4 кредити) при 8-ми семестровому терміні навчання, що відразу було дубльоване в державних стандартах вищої освіти та включено у галузеві стандарти. Вищезазначений документ скоротив кількість годин, відведених на фізичне виховання і фактично зламав усю науково-методичну основу дисципліни, тому що одноразові заняття на тиждень мають дуже незначний ефект для розвитку фізичної підготовленості студентів.

Наступний наказ Міністерства освіти України «Про нормативні документи з фізичного виховання» № 188 від 25.05.1998 р, визначає основною формою для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» навчальні заняття у складі академічної групи, сформованої навчальним відділом вищого навчального закладу та деканатами факультетів. Тобто фактично пропонується кафедрам проводити традиційні заняття загально-фізичною підготовкою у складі академічних груп, ефективність таких занять дуже проблематична по причині неоднорідності студентського складу за станом здоров'я, фізичної підготовленості і уподобань. Зрозуміло, що фізичні навантаження для одних будуть слабкі, а для інших занадто важкі і навіть небезпечні, не кажучи вже про мотивацію відвідувань таких занять,

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

яка дуже низька. У відповідності до цього наказу секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання фактично повинна була припинити своє існування.

Але, вже в наказі Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11 2003 р. «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації», наказано Департаменту вищої освіти під час розробки державних стандартів передбачити, що: а) навчальна дисципліна «Фізичне виховання» вивчається у вищих навчальних закладах усіх рівнів акредитації в обсязі 4-х академічних годин на тиждень протягом всього періоду навчання (крім останнього випускного семестру); б) установити наповнюваність навчальних та фізкультурно-оздоровчих груп в кількості 10-15 осіб; в) ввести поетапно, починаючи з першого курсу щорічний (семестровий) залік; г) організовувати і проводити додаткові заняття та змагання з тим, щоб загальний обсяг рухової активності студентів становив не менш 8-10 годин на тиждень.

Ці інструктивні норми підтверджені і деталізовані у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», яке затверджено наказом Міністерства освіти і науки України: № 4 від 11.01.2006.

Вищевказане положення є підставою для відновлення і переходу кафедр фізичного виховання на секційну форму організації навчального процесу. У розділі 3 вищезазначеного положення передбачено: а) у складі кафедри фізичного виховання мати підрозділи – навчальні секції фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації (навчальні відділення, цикли) з видів рухової активності, захворювань, спорту; б) складовими навчального процесу є: навчальні заняття (лекційні, практичні заняття, консультації та індивідуальні заняття), самостійна робота студента. (самостійні заняття, участь у змаганнях, іграх, туристських походах, активний відпочинок на природі, оволодіння і застосування методик самоконтролю), контрольні заходи (тестування, змагання); в) до навчальних груп зараховуються студенти з відповідним рівнем стану здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості, спортивної кваліфікації або рівня рухових здібностей та власного бажання.

З різних причин не всі вищі навчальні заклади спроможні виконати цей наказ, який не підтверджують інші нормативні документи або вступають з ним у протиріччя. Деякі керівники окремих університетів та факультетів не сприймають фізичне виховання як навчальну дисципліну по причині великого навчального і розумового завантаження студентів, але заняття певними видами рухової активності та спорту не тільки не надають додаткової розумової втоми, а по суті є ефективним відновлювальним та терапевтичним засобом, а сама дисципліна є рекреаційною. Що ж до тижневого навчального завантаження, то у листі Міністерства освіти і науки України керівникам базових вищих навчальних закладів, головам робочих груп з розроблення галузевих стандартів вищої освіти про планування «Освітньо-професійних програм підготовки бакалавра» № 642 від

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

09.07.2009 р., передбачено, що в навчальному плані (вищого навчального закладу) години, що виділяються на вивчення обов'язкової нормативної дисципліни «Фізичне виховання», можуть бути винесені за межі гранично допустимого тижневого навантаження студента. Це ж стосується і надмірної кількості кредитів у навчальному завантаженні студентів. У наказі Міністерства освіти і науки України «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» № 4.4-20/545 від 19.02.2009 р., передбачено організувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як поза кредитну дисципліну. Для студентів першого-другого курсів фізичне виховання планувати в аудиторне навантаження студентів, яке не може перевищувати 30 годин на тиждень. Для студентів старших курсів фізичне виховання проводити у формі секційних занять.

Таким чином, останні інструктивні документи [5, 6, 7, 8], становлять базу нормативно-правового забезпечення для переходу кафедр фізичного виховання на секційну форму організації навчального процесу для студентів 1-2 курсів, що ж стосується старших курсів, секційні заняття визначені як безальтернативна форма навчального процесу з фізичного виховання для цієї категорії студентів.

Другою складовою нормативно-правового забезпечення роботи кафедри фізичного виховання є накази, положення і рекомендації ректорату вищого навчального закладу, які є обов'язковими для виконання викладацькому складу кафедри. У обговоренні нормативних документів ректорату повинен активно приймати участь завідувач, його заступники та відповідальні за спортивно-масову роботу на факультетах, що значним чином може впливати на їх якість та спрямованість. Особисті дружні робочі контакти з керівниками відділків, де готуються нормативні документи, є запорукою їх відповідності до реалій навчальної та спортивно-масової роботи у навчальному закладі та законам, принципам і особливостям спортивного тренування, фізичної реабілітації, фізичного виховання. Необхідно відмітити, що ректорат НТУУ «КПІ» приділяє постійну увагу підвищенню якості навчального процесу з фізичного виховання та покращенню здоров'я студентів, про що свідчать обов'язкові дворазові заняття на тиждень у сітці денних годин за загально університетським розкладом усіх студентів 1-2 курсів. Студенти старших курсів займаються у факультетських збірних та збірних командах університету у поза навчальні години за наявності відповідної спортивної кваліфікації.

Третьою складовою нормативно-правового забезпечення роботи з фізичного виховання є документація кафедри і перед усім навчальна програма та навчальні робочі програми окремих секцій та відділень з модульною і семестровою деталізацією та завданнями, системою тестування та рейтингових оцінок якості навчання студентів, які затверджуються ректоратом і тому повинні мати бездоганне виконання. Хоча існують типові навчальні програми з фізичного виховання, кожен вищий навчальний заклад має свої відмінності навчального процесу, спортивно-масової роботи, свої традиції, спортивну базу та відповідний

рівень матеріально-технічного забезпечення, особливості уподобань, інтересів та фізичної підготовленості студентського складу.

Важливим документом кафедри є програма самостійних занять студентів та індивідуальних домашніх завдань з відповідною системою тестування і контролю. Самостійна робота студентів є суттєвою складовою навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з поліпшення власного здоров'я і фізичної підготовленості, які їм знадобляться у подальшому житті та професійній діяльності. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи студентів є виконання відповідних тестів, а підставою для планування і складання домашніх завдань є визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів

Висновки.

1. Розроблені за 2003-2009 роки Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України накази та інструктивні документи, незважаючи на певні недоліки і протиріччя, надають нормативно-правове забезпечення введенню секційної форми навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Важливу роль у нормативно-правовому забезпеченні роботи кафедри фізичного виховання займають накази, положення і рекомендації ректорату вищого навчального закладу, у обговоренні і підготовці яких повинні активно приймати участь представники кафедри. Суттєвим є якість розробки таких нормативних документів кафедри як навчальна програма, навчальні робочі програми з модульною і семестровою деталізацією та завданнями, системою тестування та рейтингових оцінок якості навчання студентів, а також програми самостійних занять студентів та індивідуальних домашніх завдань.

2. Ефективному запровадженню секційної форми навчального процесу з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України заважають такі чинники як недостатнє фінансування вузів, відсутність сучасної навчально-спортивної бази, деякі недоліки Болонської системи, низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, недостатня увага ректоратів університетів, що сповідають традиційну форму фізичного виховання, до фізичного стану і здоров'я ввірених їм студентів та інші.

ЛІТЕРАТУРА

1. Орленко Н.А., Панченко В.Ф. Перспективні питання покращення нормативно-правового забезпечення фізичного виховання та спортивної підготовки у вищих навчальних закладах України. виховання / Н.А. Орленко, В.Ф. Панченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали У11 Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І.Вржесневського .– К. : НАУ, 2012. – С.: 114-118.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. Мудрик І.В. Науково-методичне обґрунтування різних форм фізичного виховання студентів: Методичні рекомендації. - К., 2006. – 61 с.
3. Інструкція ректорам, директорам вищих навчальних закладів, головам науково-методичних комісій Міністерства освіти України «Про розробку освітньо-професійних програм вищої освіти за відповідним професійним спрямуванням» № 1/9-18 від 18.02.94 р.
4. Наказ Міністерства освіти України «Про нормативні документи з фізичного виховання» № 188 від 25.05.1998 р
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації», № 757 від 14.11 2003 р.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України: «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», № 4 від 11.01.2006 р.
7. Лист Міністерства освіти і науки України керівникам базових вищих навчальних закладів, головам робочих груп з розроблення галузевих стандартів вищої освіти про планування «Освітньо-професійних програм підготовки бакалавра» № 642 від 09.07.2009 р.
8. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» № 4.4-20/545 від 19.02.2009 р.

АНОТАЦІЇ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОБОТИ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СЕКЦІЙНОЮ ФОРМОЮ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Юрій Вихляєв

Національний технічний університет України "КПІ"

Автор розглянув особливості нормативно-правового забезпечення роботи кафедр зі секційною формою навчального процесу з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України з урахуванням власних досліджень та досвіду організації роботи кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ".

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, секційна форма, нормативно-правове забезпечення.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СЕКЦИОННОЙ ФОРМЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Юрий Вихляев

Национальный технический университет Украины "КПИ"

Автор рассмотрел особенности нормативно-правового обеспечения работы кафедр с секционной формой учебного процесса по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях Украины с учетом собственных исследований и опыта работы кафедры физического воспитания Национального технического университета Украины "КПИ".

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, секционная форма, нормативно-правовое обеспечение.

REGULATORY FRAMEWORK OF PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT WITH SECTIONAL FORMS OF EDUCATIONAL PROCESS

Yuri Vyhlyayev

National Technical University of Ukraine "KPI"

The author reviews organization peculiarity and terms for crossing for section form of pedagogical process of physical education for students in universities of Ukraine with calculation of personal research and experience of organization the education of cathedra of physical culture of National technical university of Ukraine "KPI".

Key words: physical education, pedagogical process, section form, organization peculiarity.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МОТИВАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПЕДАГОГІЧНОГО НАПРЯМУ

Олена Волошин

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На сьогодні є очевидним, що для всебічного і особистісно-орієнтовного розвитку людини необхідна фізична культура. Даний факт набуває актуальності в умовах сучасного світу, в якому гіпокінезія і психічне виснаження характерне для більшості людей. У сучасної молоді недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичними вправами, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці виявили статеві розбіжності в мотивації на початковому етапі занять з фізичної культури. Для хлопців характерний більш високий рівень домагань і перевага орієнтації на успіх, у дівчат більш виражені пізнавальні мотиви й орієнтація на оволодіння знаннями й уміннями [3]. Виявлено розходження в мотивах занять фізичними вправами у студентів, а саме: для дівчат більш значиме зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, а для юнаків - спортивне вдосконалення. Однак, дані науковців доводять, що дівчата в спорті більш наполегливо домагаються поставленої мети [4]. Враховуючи вищесказане, не виникає сумнівів, щодо необхідності формування здоров'язбережувальної мотивації молоді до занять фізичними вправами, які позитивно впливають на збереження здоров'я.

Робота виконана за планом НДР Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета статті - теоретично та експериментально обґрунтувати здоров'язбережувальну мотивацію та виокремити її вплив на формування у студентів ставлення до фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз педагогічної, психологічної, медичної та спортивної літератури; анкетування, тестування.

Завдання дослідження:

1. Виявити вплив здоров'язбережувальної мотивації, формування якої сприятиме у студентів утворенню позитивного ставлення до фізичних вправ.
2. Дослідити, проаналізувати та узагальнити результати анкетування і на основі отриманої інформації виявити вагомість здоров'язбережувальної мотивації студентів.
3. Виявити фактори, які сприяють вихованню позитивного ставлення до фізичного вдосконалення.

Результати дослідження. Світовий досвід свідчить, що розвитком ринкової економіки конкуренція за робоче місце зростає. Через те від працівника вимагають не тільки професійних знань і умінь, але також здоров'я і відповідних особистісних якостей. Конкурентна спроможність сучасного студента на ринку праці буде пов'язана з тим, чи зуміє він витримати багатоаспектність конкурентної боротьби. Майбутнього фахівця необхідно готувати до цього вже в стінах вузу. Виходячи з викладеного, нами було проведене педагогічне дослідження за допомогою психолого-педагогічних методів анкетування і тестування. У якому були простежені мотиви студентів до занять фізкультурою і спортом, оскільки ці заняття сприяють формуванню у студентів вольових якостей. Перший розділ передбачав виявлення думки студентів про їхнє власне здоров'я, їхнього відношення до предмета «фізичне виховання» та інтересі в до змісту занять з фізичної культури. Другий розділ давав можливість визначити мотиви, якими керуються студенти, займаючись фізичною культурою і спортом, їхній вплив на зміцнення здоров'я і розвиток професійних і морально-вольових якостей. В анкетному опитуванні взяли участь студенти 1-2 курсів (151 особа).

Результати анкетування показали, що більшість студентів 1-2 курсів оцінили стан свого здоров'я на «добре». При цьому хлопці 1 курсу оцінили стан свого здоров'я вище, ніж хлопці 2 курсу. (71% -1курс, 55% 2-курс). У дівчат самооцінка свого здоров'я нижча, а саме, (1 курс-53%, 2 курс-62%). В анкеті студентам ставилось питання: «Яке відношення було у Вас до предмету «фізичне виховання?». Вони повинні були вибрати один із шести запропонованих варіантів відповіді, що відповідають їх думці. Виявилось, що більшість студентів (35% - хлопців і 54% дівчат першого курсу) відносяться до занять як «можливості розрядки», «зняття напруги»; 50% опитаних вважають, що фізичне виховання є «необхідністю в житті», що вони займалися фізкультурою і спортом з «бажанням та інтересом» (24% дівчат – 1 курсу і 39% дівчат – 2 курсу; 23% хлопців – 1 курсу і 69% – 2 курсу). На питання анкети, «Які форми і зміст занять вам подобаються?» студенти вибрали наступні відповіді: «самостійні заняття» і «спортивні секції». Значно нижче оцінені обов'язкові заняття в навчальній групі. Самостійно, судячи з наших даних, займається лише незначне число студентів. Студенти відмічають, що фізична культура і спорт формує у них витривалість (1 курс – дівчата 40%, хлопці – 21%; 2 курс – 60%, 35% - відповідно).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Основні причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами, на думку студентів - лень та відсутність інтересу до фізичної культури. Особливо це простежується у студентів 1- курсу (75% хлопців та 35% дівчат). На другому курсі цей відсоток зменшується. Причини, які обмежують студентів в заняттях фізичною культурою, як свідчать відповіді анкет, це нестача часу, особиста недисциплінованість.

Основна мотивація студентів ДДПУ до занять фізичною культурою, як свідчать анкетні відповіді, це вдосконалення фізичного розвитку (дівчата 1 курсу – 37%, 2-курс – 45%), зміцнення здоров'я, (хлопці-50%, дівчата 47%), на другому місці по значимості - «цікаве проведення вільного часу». Розходження між мотивацією в хлопців і дівчат, варто пояснити їхнім відношенням до занять і позитивною мотивацією до фізичної культури кожного студента.

Найбільше перешкоджають залученню молодих людей до занять фізкультурою і спортом такі фактори:

- недостатній загальний культурний рівень;
- стійкі шкідливі звички;
- слабка постановка фізкультурно-масової роботи за місцем проживання;
- низький рівень викладання фізичної культури в школі, вузі та інших навчальних закладах;
- відсутність позитивних прикладів з боку викладачів, батьків тощо.

Стійкою потребою для людини можуть стати заняття фізичною культурою і спортом лише при комплексному підході до їх формування, цілеспрямованому використанні усіх об'єктивних і суб'єктивних факторів [1].

Згідно приведених даних, основними напрямками роботи щодо формування потреби фізичного удосконалення є: наслідування, ознайомлення студентів з діяльністю їх власного організму, висвітлення ролі фізкультурно-спортивної роботи з провідною діяльністю студентів. Самим надійним засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення, на нашу думку, є оперативне інформування про поточні результати та стан окремих систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо). Така зворотня інформація та її аналіз з боку викладача сприяє значному підвищенню інтересу і активності студентів під час самостійних занять фізичною культурою, дозволяє вести самоконтроль за динамікою розвитку рухових умінь і навичок.

Таким чином, основними показниками сформованості у студентів потреби фізичного удосконалення є:

- рівень знань з фізичної культури;
- активність на обов'язкових заняттях з фізичного виховання;
- регулярність виступів у спортивних змаганнях;
- уміння самостійно займатися фізичними вправами;
- участь у фізкультурно-масовій і спортивній роботі;
- рівень фізичної підготовленості тощо.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Спеціально були розроблені анкети, які включали відповіді на питання, ілюстрували основні фактори, що впливають на формування інтересу. Мотивація, яка спонукає студентів займатися фізичним удосконаленням: бути здоровим – 26%, мати гарну статуру – 18%, бути привабливою(им) для другої статі – 12%, покращувати красу тіла та рухів – 10%, досягти високих спортивних результатів – 8%, усвідомлення необхідності і користі для здоров'я занять фізичною культурою – 16%, потреба рухатися – 10%.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Аналізуючи анкетні відповіді, можна простежити закономірність, а саме, студенти ДДПУ не мають сталої, сформованої мотивації до фізичної культури та спорту. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Необхідно розглянути питання про зміну обов'язкових занять на заняття за бажанням. Продумати час для занять фізичною культурою і спортом у рамках навчального розкладу, враховуючи форми навчання з інших навчальних дисциплін. Приведені дані дають підставу стверджувати, що більшість студентів 1-2-го курсів серйозно відносяться до свого здоров'я, використовують наявні можливості занять фізкультурою і спортом для його зміцнення, зберігають інтерес до спорту при навчанні і на старших курсах. Матеріали анкетування, дані тестування студентів були узагальнені і враховані при визначенні шляхів удосконалювання фізичного виховання і зміцнення здоров'я студентів в цілях їхньої конкурентноздатності в умовах ринкової економіки. При грамотному використанні ціннісних орієнтацій студентів на заняттях фізичної культури можна підвищувати ефективність усього вузівського навчання. Становлення інтересу до фізичної культури і спорту має виховний характер. Крім пізнавальних заходів з виховання інтересу є і інші, до реалізації яких слід підходити творчо. Це вимагає подальшого ґрунтовного проведення досліджень з цієї проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водолажский Г. Г. Воспитание устойчивого интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями // Материалы научной конф. по физическому воспитанию детей и подростков. – М., 1986. – С. 13 – 15.
2. Перспективи реформування предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України III-IV рівнів акредитації: Матеріали Всеукраїнські науково-практичної конференції. – Полтава, – 2004. – 192с.
3. Сергієнко Л. П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя: Зб. наук. праць в галузі фізичного виховання і спорту. – Харків, вип. 16. – 2003. – С. 69 – 73
4. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4. – С. 22 – 26.
5. Арефьева Л. П. Формування гуманістичної позиції майбутнього вчителя фізичної культури як домінанта ціннісно-сміслового розуміння педагогічного процесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту

// зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. – №11. – С. 70 – 73.

6. Коровка О. А. Шляхи формування життєвих цінностей в умовах модернізації освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. – №11. – С. 105 – 110.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МОТИВАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПЕДАГОГІЧНОГО НАПРЯМУ

Олена Волошин

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Обґрунтовано основні аспекти проблеми формування здоров'язбережувальних мотивацій до занять фізичним вправами студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку в процесі фізичного виховання. Розкрито їх суть та вплив на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом. В статті з'ясовуються основні фактори, які сприяють формуванню ціннісних мотивацій щодо занять фізичними вправами. За допомогою психолого-педагогічних методів анкетування і тестування, отримані дані дають підставу стверджувати, що студенти серйозно відносяться до свого здоров'я, використовуючи усі можливі заняття фізичної культури та спорту у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, дослідження, студенти, фізична культура.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МОТИВАЦИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Елена Волошин

Дрогобыцкий государственный педагогический университет имени Ивана Франко

Определены основные аспекты проблемы формирования здоровьесберегающих мотиваций к занятиям физическими упражнениями студентов высших учебных заведений педагогического направления в процессе физического воспитания. Раскрыто их суть и влияние на формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В статье определены основные факторы, которые формируют ценностные ориентации к занятиям физическими упражнениями. С помощью психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования полученные данные дают основание утверждать, что студенты серьезно относятся к своему здоровью, используя все возможные занятия физической культуры и спорта в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: здоровье, исследования, студенты, физическая культура.

THE FORMATION OF BASIC ASPECTS OF THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF THE STUDENT'S (WHO STUDY AT THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PEDAGOGICAL DIRECTIONS) HEALTH KEEPING MOTIVATION FOR PERFORMING PHYSICAL EXERCISES.

Elena Voloshyn

The National Pedagogical University named after Ivan Franko

Disclosed their essence and influence on the formation of positive motivation for physical culture and sports. Major factors which shape valuable motivational orientations to exercises by physical exercises are defined. Psychologico-pedagogical methods of questioning and testing are applied. Datas on

the student's attitude to the health are obtained. Students use exercises of physical training and sports in a higher educational institution.

Key words: health, researches, students, physical training.

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ СТРЕТЧІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Герасименко С.Ю.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання у ВНЗ потребує застосування технологій, які спрямовані на формування та збереження здоров'я, пошуку нових засобів і методів фізичного виховання.

Використання традиційних засобів і методів, що складають основу діючих програм, недостатньо ефективні, не забезпечують у повній мірі покращення фізичного та функціонального стану студентів, не сприяють підвищенню інтересу до фізичного виховання.

Останнім часом з'являються публікації, які пропонують нові, нестандартні методики та можуть зацікавити молодь своєю сучасністю та креативністю [10, 11, 12]. Одним з популярних серед молоді видів рухової активності є стретчінг. Однак, застосування новітніх технологій у фізичному вихованні потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Мета дослідження. Науково обґрунтувати методику використання стретчінгу у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. Низька оздоровча ефективність фізичного виховання студентів ВНЗ в багатьох випадках пояснюється відсутністю у них необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров'я та фізичної підготовленості.

Основними причинами зниження мотиву та інтересу до занять з фізичного виховання серед студентів ВНЗ є:

- стандартизація системи побудови занять з фізичного виховання;
- стандартизація виконання фізичних вправ протягом тривалого часу;
- низький рівень знань про різновиди фізичних засобів;
- відсутність спеціальних знань про вплив фізичних вправ на організм людини та методичних знань з організації самостійних занять ними.

Враховуючи ці факти ми розробили експериментальну методику застосування стретчінгу у фізичному вихованні студентів ВНЗ, яка буде забезпечувати формування постійного інтересу до занять фізичною культурою і в той же час буде ефективна в плані зміцнення здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та рухової активності.

Стретчінг (від англ. «stretching» – розтягування) – статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів.

Методика стретчінгу полягає в тому, що людина приймає позу, яка розтягує визначену групу м'язів і залишається в такому положенні на певний час (5–30 с.).

Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. При підборі вправ стретчингу варто керуватися тим, що гнучкість не переноситься на всі суглоби. Наприклад, велика гнучкість у тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості в плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп м'язів необхідно підбирати відповідні вправи на розтягування.

Перш ніж приступати до занять за методикою стретчингу варто провести тестування студентів на рухливість. Це дозволить встановити її вихідний рівень у різних зчленуваннях, підібрати відповідні вправи, об'єктивно судити про ефективність занять і вносити корективи. Для цієї мети рекомендуються визначені тести, підготовлені Шведським центральним спортивним союзом. Вони містять у собі як пасивні, так і активні рухи. Результати тестів можуть бути виражені величиною кута між кінцівками і тулубом чи кінцівками, що вимірюється за допомогою гоніометра; амплітудою рухів у сантиметрах; у балах, де трьома балами оцінюється рухливість у межах норми чи вище неї [7].

На підставі систематизації досвіду фахівців різних країн і аналізу науково-методичної літератури ми розробили методичні рекомендації, щодо виконання вправ стретчингу:

- перед вправами необхідно добре розігріти м'язи;
- уникати різких рухів, оскільки вони підвищують тонус м'яза, і тоді він важко розтягується;
- розтягувати зв'язки та м'язи слід лише за рахунок статичного тиску в нерухомому положенні;
- необхідно концентрувати увагу на м'язах, стежити за відчуттями, які йдуть від них;
- біль – критерій граничного ступеня розтягування м'яза, при появі гострих больових відчуттів необхідно припинити виконання вправ;
- тремтіння тіла або кінцівки, м'язи якої розтягуються, також є симптомом занадто великого навантаження на суглоб, у таких випадках слід прийняти розслаблюючу стійку;
- у стретчинг не допускаються вправи, які призводять до симетричної активізації м'язів які знаходяться біля хребта;
- під час виконання вправи необхідно дихати економічно та ритмічно, затримка дихання не допускається;
- рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглоба (не копіювати рухів більш гнучкої людини);
- спочатку необхідно виконувати «легкий стретчинг»: у повністю розслаблених позах, що викликає приємне відчуття, час утримання кожного положення 10-30 с, після цього переходять до «розвиваючого стретчинг», де кожне положення утримується 30 і більше секунд;
- стретчинг виконується до і після основної частини заняття (попередній та заключний стретчинг).

Попередній стретчінг (pre-stretch)

Виконується після розминки та перед основною частиною заняття.

Мета: злегка розтягнути розігріті м'язи. Це дозволяє виконувати рухи з максимальною амплітудою без ризику отримати травму.

Час: загальний час в межах групового заняття складає 2-3 хв. Час затримки в кожній позиції до 8-10 сек.

Зміст: основні види стретчінгу – динамічний, статичний та балістичний. В розминці доцільно використовувати переважно динамічний стретчінг, тобто виконувати додаткові рухи із позицій статичного стретчінгу, які є спрямованими на розтягування певних м'язових груп. Це необхідно для підтримування ЧСС, яка була піднята під час розминки. Необхідно добре розтягнути всі основні м'язові групи, оскільки майже всі вони будуть задіяними в інтенсивних рухах, а саме:

- м'язи нижніх кінцівок;
- м'язи спини;
- м'язи грудної клітини та плечового поясу.

При попередньому стретчінгу, зазвичай, не розтягують дрібні м'язові групи як, наприклад, м'язи верхніх кінцівок або м'язи шийного відділу хребта. Це роблять наприкінці заняття, якщо існує така необхідність [8].

Заключний стретчінг (post stretch)

Остання частина заняття – це розтяжка та розслаблення (релаксація). Наприкінці заняття м'язова тканина тепла та м'яка, тому саме в цей момент результати вправ на розтяжку є особливо високими.

Мета: Попередження м'язового болю, покращення гнучкості, збільшення обмінних процесів, виведення молочної кислоти.

Час: 3-6 хв.

Зміст: в заклучній частині заняття доцільно використовувати статичний стретчінг, оскільки немає необхідності підтримувати температуру та ЧСС. Важливо розслабити напружені м'язи. Для цього необхідно контролювати дихання: воно повинно бути рівним та спокійним. Час затримки в кожній позиції не менше 8-10 сек (можливо і більше). Метою цього короткого стретчінгу не є значний приріст гнучкості. Для цього існують спеціальні стретчінг-заняття, на яких відбувається більш глибоке, ретельне та тривале розтягування [9].

Вправи стретчінгу є цікавими для студентів, не потребують якогось особливого обладнання, спеціалізованого приміщення. Вони можуть використовуватись, як на заняттях з фізичного виховання, так і у вигляді домашніх завдань. Маючи уявлення про принципи, на яких будується заняття стретчінгом, та володіючи навіть невеликим арсеналом вправ цієї гімнастики, кожен студент може самостійно займатися, а з часом зможе і самостійно підбирати вправи для себе.

Висновки. Таким чином, практичний досвід свідчить, що використання комплексів вправ стретчінгу підвищує ефективність занять, позитивно впливаючи на розвиток гнучкості, сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та

еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль. Запропонована нами методика доводить доцільність широкого застосування стретчингу, на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Альтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 421 с.
2. Годик М.А., Брамідзе А.М., Кисельова Т.Г., Стретчинг: подвижность, гибкость, эластичность. – М.: Сонет. спорт, 1991. – 96 с.
3. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Випуск Том 1. – С.45–47.
4. Жадочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Развитие гибкости спортсмена. – К.: «Здоров'я», 1980. – 104 с.
5. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Томпсон В. Стретчинг для здоровья и долголетия / Ванесса Томпсон. – М.: Феникс, 2004. – 127 с.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навчальний посібник / Худолій О.М. – Харків : «ОВС», 2004. – Ч.1. – 29 с.
8. Череповська О.А. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів вищих навчальних закладів / О.А. Череповська, Т.В Палагнюк. – Львів: Вид. НУЛП, 2006. – 56 с.
9. Череповська О.А., Розвиток гнучкості та сили в умовах занять аеробікою та фітнесом. Методичні вказівки до проведення занять зі студентками I – III курсів ВНЗ. Львів – 2008, – 47 с.
10. Шекман С. Что такое стретчинг // Физкультура в школе. М., 1987. № С. 23–36.
11. Шоу Б. Йогаfit. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 208 с.
12. Wharton J., Wharton F. The Wharton' strength book. – 1 st ed., USA, 1999, – 258 p.

АНОТАЦІЇ

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ СТРЕТЧІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ.

Герасименко С.Ю.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

У статті подано обґрунтування методики використання стретчингу в процесі фізичного виховання студентів. Незначна інтенсивність та складність виконання комплексів вправ стретчингу дає змогу рекомендувати їх для широкого застосування на заняттях з фізичного виховання і для самостійних занять фізичними вправами студентам ВНЗ.

Ключові слова: стретчинг, фізичне виховання, студенти.

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРЕТЧИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗ.

Герасименко С.Ю.

Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко

В статье рассматривается обоснование методики использования стретчинга в процессе физического воспитания студентов. Незначительная интенсивность и сложность выполнения комплексов упражнений стретчинга дает возможность рекомендовать их для широкого

использования на занятиях по физическому воспитанию и для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентам ВУЗ.

Ключевые слова: стретчинг, физическое воспитание, студенты.

A GROUND OF METHODOLOGY OF THE USE OF STRETCHING IS IN PHYSICAL EDUCATION TO THE STUDENTS IN OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT.

Gerasymenko S.Y.

Drogobuch state pedagogical university of the name of Ivan Franco

In article expediency of use of methodology stretching during physical education of the students. Some intensification and difficulty of doing stretching exercises make it possible to recommend them for self training to the students in of Higher educational establishment.

Key words: stretching, physical education, students.

РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна Дух

Львівський державний університет фізичної культури

Іванна Боднар

Львівський інститут банківської справи університету банківської справи

Ірина Войтович

Національного банку України

Постановка проблеми. Низький рівень фізичної підготовленості випускників шкіл не дозволяє забезпечити достатнього рівня розвитку загальної фізичної підготовленості студентів, що приводить до зниження показників здоров'я до рівня, що не забезпечує достатньої ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності [3, 7].

За останні роки рівень індивідуального здоров'я студентів значно погіршився. У фізичному розвитку студентів спостерігаються такі несприятливі тенденції як астенизація, зниження окружності грудної клітки, зменшення життєвої ємкості легенів, м'язової сили. У цілому лише в 17% студентів спостерігається задовільний функціональний стан організму [8].

Існуюча навчальна програма в рамках курсу «Фізичне виховання» на даний час не в змозі вирішити найголовнішого свого завдання – покращення здоров'я студентів[1, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковому обґрунтуванню та впровадженню в навчальний процес студентів найбільш ефективних засобів фізичного виховання з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я присвячено значну кількість робіт О.Т. Кузнецова (2005), Т.Ю. Круцевич (2008), В.Е. Білогур (2009). Та незважаючи на проведені дослідження, у цій сфері залишається багато не вирішених питань. У зв'язку із цим здійснюється активний пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання.

За даними Л. Н. Барібіної, Е. В. Церковної, И. Ю. Блинкина, В. А. Темченка, Р. Р. Сиренко одним із перспективних напрямків вирішення зазначених

проблем є впровадження групової форми організації фізичного виховання у ВНЗ з урахуванням вільного вибору студентами засобів і методів організації окремих частин заняття.

Саме розподіл студентів при проведенні занять з фізичного виховання на відповідні підгрупи дозволяє індивідуалізовано надавати навантаження і спрямовувати їх на розвиток і тренування потрібних органів і систем організму.

Педагоги О.Пометун (2003) Д.Кардінал (2011), Е. Григальчик (2003) довели, що взаємонавчання в мікрогрупах дозволяє економізувати витрати часу викладача, активізує пізнавальні інтереси студентів та підвищує емоційний фон заняття. Разом із тим, у фізичному вихованні не дослідженим залишається вплив взаємонавчання на розвиток фізичного здоров'я студентів та їхньої теоретико-методичної підготовленості.

Робота виконана за планом НДР Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження – визначення педагогічних умов збереження і зміцнення здоров'я студентів та покращення їхньої теоретико-методичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень соматичного здоров'я студентів і провести порівняння самооцінки соматичного здоров'я студентів з об'єктивною оцінкою.
2. Виявити рівень теоретико-методичної підготовленості студентів та встановити розділи знань, з яких студенти хотіли б отримати додаткову інформацію.
3. Обґрунтувати шляхи удосконалення соматичного здоров'я і теоретико-методичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання.

Методи і організація дослідження. У ході дослідження нами було проведено опитування 398 студентів 3-ох вищих навчальних закладів м. Львова (Львівський національний університет ім. І.Франка, НУ «Львівська політехніка» та Львівський інститут банківської справи університету банківської справи Національного банку України). Також було здійснено оцінку соматичного здоров'я молоді за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка (259 хлопців та 229 дівчат 1-3 курсів).

Для вирішення поставленої мети підібрано наступні методи дослідження:

1. Аналіз документів та наукових статей;
2. Соціологічні методи (опитування);
3. Методи дослідження фізичного розвитку Г.Л. Апанасенка [1].
4. Методи математичної статистики (середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, вірогідність розбіжностей за t-критерієм Ст'юдента).

Результати проведеного нами дослідження підтверджують дані інших фахівців про те, що стан здоров'я в основної частини студентів відповідає низькому і нижче середньому рівням. Отримані нами невтішні дані співпадають із загальнодержавною статистикою та даними, отриманими раніше вченими Л. Долженко (2003), В. Пильненьким (2006), Н.Бондарчук (2005).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Дослідження ваго-зростового індексу Кетле, який характеризує особливості статури людини, дає право зробити висновок, що з роками навчання спостерігається зниження його величин. Показники індексу Кетле у хлопців 1-го курсу характеризують стан соматичного здоров'я як такий, що знаходиться на середньому рівні, а на 2 і 3-му – вище середнього рівня. Між середніми показниками хлопців 1-3-х курсів була виявлена достовірна різниця ($P < 0,05$) (табл. 1). Ця динаміка пояснюється стрімким набором маси тіла старшокурсниками, імовірно, у зв'язку зі зменшенням обсягу рухової активності. У дівчат різних років навчання між середніми показниками даного індексу не було виявлено достовірної різниці ($P > 0,05$), а результати знаходилися в межах середнього рівня.

Життєвий індекс – відношення показника життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) до маси тіла – є важливим критерієм резерву функцій зовнішнього дихання. Результати дослідження динаміки даного індексу у процесі навчання студентів дозволили констатувати, що суттєвих відмінностей між курсами не виявлено. У студентів його величини відповідають середньому рівню соматичного здоров'я, тоді як у дівчат – низькому рівню здоров'я. Причина, імовірно, у високих показниках маси тіла, хоча і абсолютні величини ЖЄЛ менші від належних спостерігалися у 43% дівчат. Із 1-го курсу до 3-го прослідковується щорічне погіршення результатів ($P < 0,05$). Тому з метою корекції цього показника соматичного здоров'я студенток варто рекомендувати заняття з плавання, які сприятимуть одночасному зменшенню маси тіла і зростанню ЖЄЛ. Зниження показника життєвого індексу свідчить про послаблення функціональних можливостей системи дихання студентів, що підтверджує дані, отримані іншими фахівцями [1, 3].

Таблиця 1

Показники соматичного здоров'я хлопців за Г.Л. Апанасенком

Індекси	КУРС				
	Х-ки	1	2	3	РАЗОМ
Кетле	$M \pm SD$	$371,94 \pm 22,8$ 2	$398,33 \pm 33,56$	$383,59 \pm 22,73$	$383,65 \pm 28,80$
	p	< 0,001	0,001	0,001	
Життєвий	$M \pm SD$	$53,89 \pm 7,49$	$50,44 \pm 9,91$	$51,77 \pm 7,08$	$52,17 \pm 8,35$
	p	$\leq 0,01$	> 0,05	$\leq 0,05$	
Силовий	$M \pm SD$	$55,39 \pm 9,73$	$52,13 \pm 9,63$	$51,94 \pm 9,85$	$53,37 \pm 9,83$
	p	< 0,05	> 0,05	< 0,05	
Робінсона	$M \pm SD$	$87,07 \pm 7,15$	$90,00 \pm 13,66$	$89,50 \pm 11,86$	$88,69 \pm 10,97$
	p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
Руф'є	$M \pm SD$	$8,00 \pm 1,94$	$8,27 \pm 2,63$	$8,90 \pm 11,86$	$8,34 \pm 2,34$
Сума	p	> 0,05	> 0,05	$\leq 0,01$	
	Сер.бал $\pm SD$	$6,36 \pm 2,53$	$6,23 \pm 4,31$	$5,40 \pm 3,07$	$6,05 \pm 2,91$
	p	> 0,05	> 0,05	< 0,05	

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналіз показників силового індексу (відношення динамометрії сильнішої руки до маси тіла) визначив, що його значення у хлопців достовірно відрізняються на 1-му та 2-му курсах навчання ($P < 0,05$), при цьому переважають студенти 1 курсу. Між 2-м і 3-м курсами немає розбіжностей ($P > 0,05$), тоді як між 1-им і 3-ім курсами спостерігається вірогідна різниця ($P < 0,05$), яка свідчить про погіршення показників сили кисті у студентів з роками навчання у ВНЗ (табл.1). Результати силового показника у хлопців знаходяться в межах середнього рівня.

У дівчат показники силового індексу також знижуються ($P < 0,05$) з 1-го по 3-ій курс. Проте у них рівень резервів функцій м'язової системи протягом усього періоду навчання оцінюється, як низький (табл.2).

Аналізуючи показники індексу Робінсона («подвійного добутку») у спокої можна охарактеризувати критерії резерву та економізації функцій серцево-судинної системи. За даними нашого дослідження у хлопців 1-3-го курсів вірогідних розбіжностей не виявлено ($P > 0,05$) і встановлено, що показники відповідали середньому рівню. У дівчат результати індексу Робінсона також знаходилися в межах середнього рівня. Проте спостерігались вірогідні розбіжності між 1-м по 3-ім роками навчання ($P < 0,05$). Встановлене погіршення результатів свідчить про зниження функціональних резервів серцево-судинної системи студенток з роками навчання і необхідність корекції стану соматичного здоров'я засобами фізичного виховання.

Таблиця 2

Показники соматичного здоров'я у дівчат за Г.Л. Апанасенком

Індекс	Курс				
	Статист. X-ки	1	2	3	Разом (1, 2, 3)
Кетле	M±SD	350,15±20,92	358,24±22,52	353,26±20,27	353,71±21,47
	P	< 0,05	> 0,05	> 0,05	
Життєвий	M±SD	45,57±4,68	42,16±4,91	42,08±3,80	43,47±4,82
	P	< 0,001	> 0,05	< 0,001	
Силовий	M±SD	39,56±6,84	36,46±6,09	36,42±5,73	37,66±6,45
	P	< 0,001	> 0,05	< 0,001	
Робінсона	M±SD	83,09±11,93	87,26±9,69	87,36±9,95	85,67±10,83
	P	≤ 0,01	> 0,05	< 0,05	
Руф'є	M±SD	10,15±2,19	10,10±1,81	10,77±2,07	10,31±2,05
	P	> 0,05	≤ 0,05	> 0,05	
Сума	сер. бал±SD	3,08±2,94	2,37±2,11	1,59±1,02	2,43±1,07
	P	> 0,05	> 0,05	< 0,001	

Індекс Руф'є, як у хлопців, так і у дівчат знаходився в межах середнього рівня. Тоді як у хлопців на 3-му курсі суттєво знижується рівень пристосування

серцево-судинної системи до фізичних навантажень ($P < 0,05$), у дівчат протягом 3-ох років навчання суттєвих відмінностей не спостерігалось ($P > 0,05$).

Порівнюючи результати проведеного дослідження з виявлення реального рівня соматичного здоров'я із самооцінкою стану власного здоров'я бачимо суттєві розбіжності результатів. Разом із тим підтвердилася думка фахівців [4, 7, 11] про схильність студентів переоцінювати свій стан здоров'я. Так згідно самооцінки, 19,10% студентів вважають свій рівень здоров'я вищим від середнього і високим, тоді як згідно результатів функціонального обстеження, лише 8,30% хлопців та 0,40% дівчат реально відрізняються високим і вище від середнього рівнями соматичного здоров'я. Лише 5,03% респондентів відзначили, що мають нижчий від середнього і низький рівень фізичного здоров'я, а об'єктивна оцінка показала, що 12,30% хлопців і 53,70% дівчат мають низький і нижчий від середнього рівні здоров'я. Таку різницю між кількістю хлопців і дівчат, для яких притаманний низький і нижчий від середнього рівні соматичного здоров'я можна пояснити характерними для хлопців більшими обсягами рухової активності.

З усього загалу студентів 24,06% висловилися за те, щоб оцінювання рівня успішності з фізичного виховання відбувалося не за результатами фізичної підготовленості (що найчастіше має місце), а з урахуванням функціональних показників та рівня здоров'я. Ця кількість студентів суттєво перевищує чисельність тих, які хотіли б, щоб оцінка виставлялася за відвідуваність академічних занять – 17,77% і тих респондентів (15,43%), які доцільним критерієм оцінювання з фізичного виховання вважають динаміку приросту показників фізичної підготовленості і фізичного розвитку (рис.1). Тим самим студенти виявили свою обізнаність у тому, що регулярні заняття з фізичного виховання впливають на показники здоров'я і своє бажання регулярно отримувати об'єктивну оцінку рівня здоров'я.

Для забезпечення оздоровчого впливу фізичних вправ необхідно застосовувати оперативний контроль і найзручніше його здійснювати за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) студентів. Дані реєстрації та аналізу частоти серцевих скорочень повинні використовуватися для регулювання навантажень, оскільки ЧСС являється показником напруження серцево-судинної системи, яке залежить від інтенсивності фізичного або емоційного навантаження.

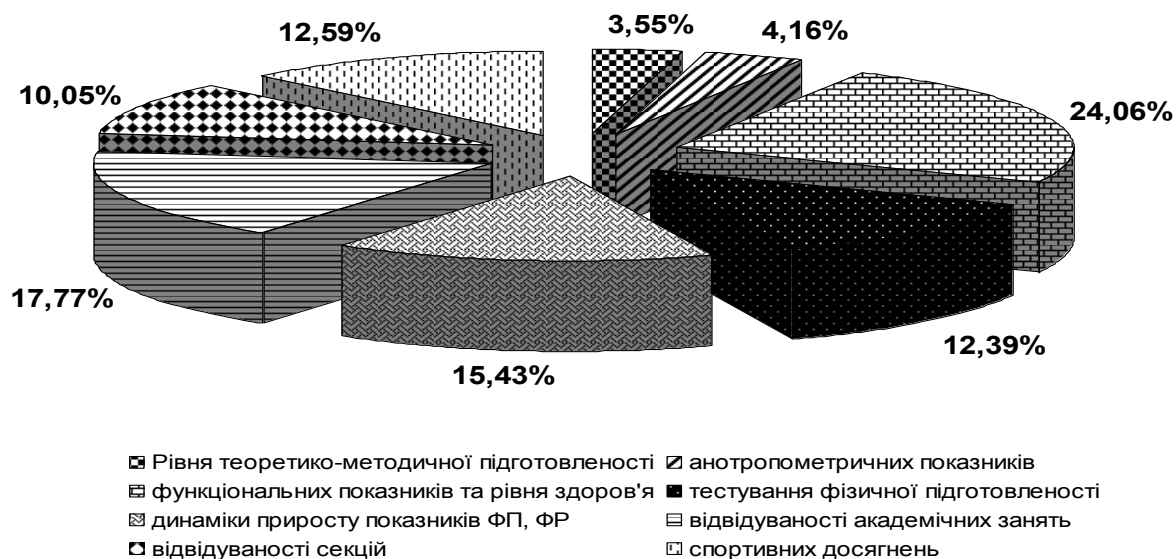


Рис. 1 Відповіді студентів щодо оцінювання успішності з фізичного виховання

Нашими дослідженнями було підтверджено думку фахівців [4, 6, 8, 10] про те, що у сучасному фізичному вихованні у ВНЗ визначення впливу навантаження на організм студента за показниками частоти серцевих скорочень проводяться рідко. Було встановлено, що 37,70% респондентів не аналізують і не обговорюють з викладачем показників частоти серцевих скорочень (рис.2). Лише менше половини опитаних (40,90%) аналізують їх в окремих випадках. Тобто підбір фізичних навантажень відбувається «всліпу», цілком відсутня інформація про оперативний стан студента. Це можна пояснити невмінням студентів вимірювати ЧСС та відсутністю у них методичних знань щодо належних величин та навичок регулювання навантаження за величинами ЧСС. Хоча на думку ряду авторів [2, 3], саме залучення студентів до взаємооцінювання, аналізу та обговорення результатів тестування та функціональних показників у групі та з викладачем сприяє попередженню загрозливих станів студентів, виникненню хронічних хвороб, формує відповідальність за свій фізичний стан, а також підвищує валеологічні знання студентів.

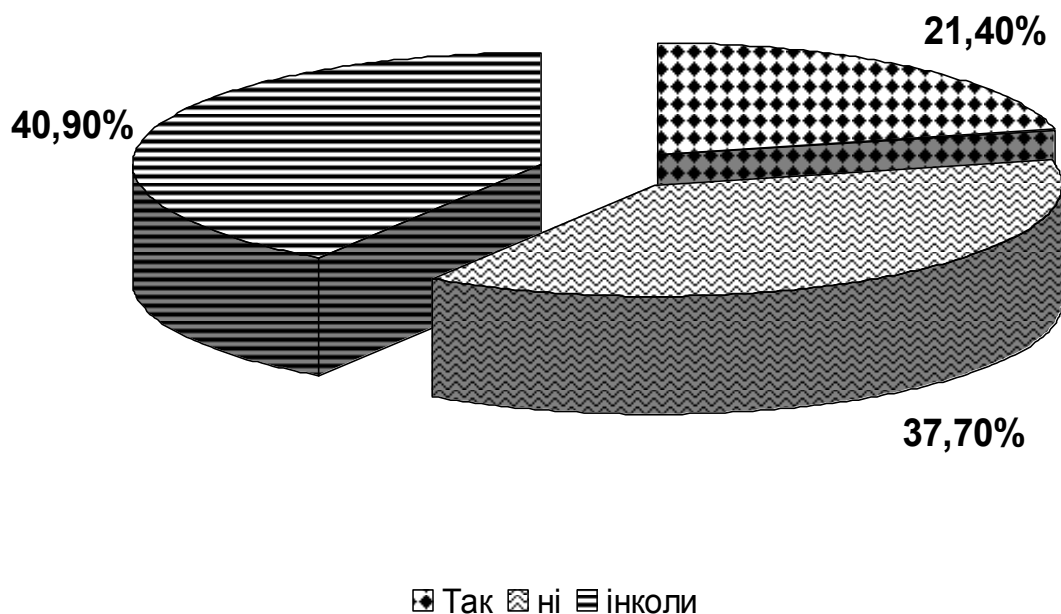


Рис.2 Чи здійснюєте Ви самостереження та самоаналіз показників (фізичної підготовленості, здоров'я) на заняттях з фізичного виховання

Саме тому теоретико-методична підготовка студентів являється фундаментальною основою для практичного вдосконалення. Як показали результати анкетування, незважаючи на низький рівень теоретико-методичної підготовленості студентів (середній бал $2,75 \pm 0,56$), вони все таки хотіли б підвищити свій рівень знань.

Найбільший відсоток 27,25 % респондентів хотіли б довідатися які вправи необхідні для удосконалення фігури, 18,43 % студентів цікавляться методиками оздоровлення за допомогою фізичних вправ, а 16,15 % хотіли б дізнатись про методики розвантаження, розслаблення та зняття психічного напруження (рис.3). І лише 8,82 % студентів хотіли б отримати інформацію про загартовуючі процедури, які, на нашу думку, є не менш важливим фактором у формуванні здорового організму людини. Зміцнення захисних систем організму можливе лише при постійному проведенні різних видів загартування, які сприяють покращенню функціонального стану та розвитку фізичних якостей (Е.С Новак (2001), Е.Г. Булич, І.В. Муравов, К.В. Адамець (2000)).

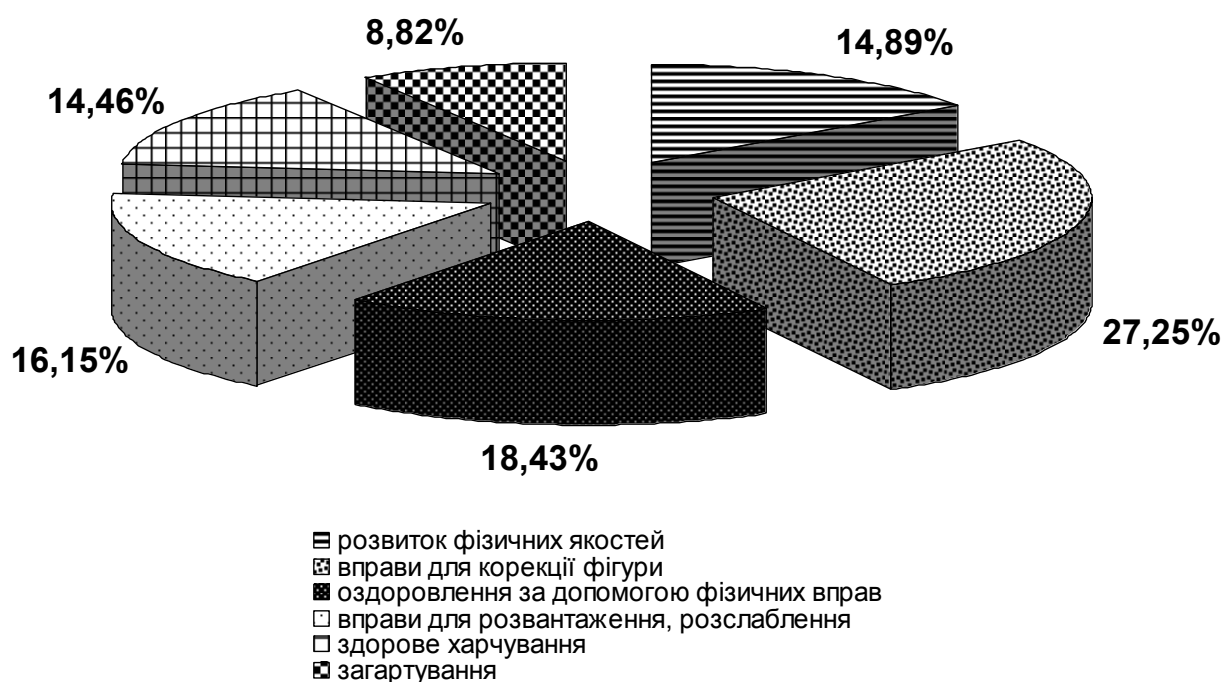


Рис. 3 З яких розділів Ви прагнете поглибити свої знання та вміння?

Одним із можливих шляхів удосконалення теоретико-методичної та функціональної підготовленості студентів вважаємо застосування технології їх взаємонавчання. Організація взаємонавчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації, сприяє активному формуванню організаційних навичок і вмінь, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії [5, 9]. Можна стверджувати, що формула «навчаючись, навчаю» відноситься не тільки до взаємодії навчальної групи між собою, не тільки до взаємодії викладача з групою, але й в однаковій мірі до взаємодії групи з викладачем. В процесі обміну взаємодіями (між його учасниками) створюються сприятливі умови до формування низки соціально-значущих якостей особистості, теоретичних знань та методичних вмінь, розвитку функціональних можливостей його учасників, що сприятиме вирішенню проблеми покращення соматичного здоров'я студентів. Вироблення у студентів умінь впроваджувати знання про культуру здоров'я у діяльність, стежити за динамікою змін як фізичного розвитку, так і фізичної підготовленості є одним із завдань виховного напрямку роботи навчального закладу.

Важливою педагогічною умовою є формування інтересу студентів до власного здоров'я, стійкої потреби і бажання дбати про нього. Реалізація цієї умови забезпечується виконанням двох взаємопов'язаних вимог. По-перше, залучення студентів у різноманітні види валеологічної діяльності, створення проблемно-пошукових мікрогруп для вирішення окремих завдань (наприклад: підготовка групової презентації на різні тематики, складання комплексів вправ, проведення підготовчої частини заняття), які сприяють формуванню навичок взаємодії,

спілкування, взаємонавчання, пошуку шляхів поліпшення здоров'я. По-друге – включення студентів у рефлексивну діяльність, що потребує від них постійного самоспостереження, стеження за своїми діями, фізичним та психічним станом. Варто розробити індивідуальні картки здоров'я для реєстрації показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості, що потребує додаткової теоретико-методичної підготовленості студентів з одного боку, а з іншого – сприятиме поглибленню знань та умінь студентів у виборі оптимальних засобів фізичного виховання. Ця робота спрямована на те, щоб заохотити студентів до пізнання потенціалу власного здоров'я, допомогти повірити в себе, свої сили, щоб з'явилася потреба у самовдосконаленні.

На заняттях зі студентами необхідно застосовувати індивідуально-групові оздоровчі програми як під час аудиторних занять, так і – поза аудиторних форм організації фізичного виховання. Це значно розширює можливості впровадження технології взаємонавчання, враховуючи індивідуальні особливості функціонального стану та фізичної підготовленості студентів та змінюючи безпосереднє відношення кожної особистості до поняття «здоров'я».

Висновки.

1. За результатами дослідження рівня соматичного здоров'я студентів, нами виявлено, що найслабшими у його структурі є показники діяльності серцево-судинної системи. Вони насамперед потребують термінової корекції і можуть бути суттєво покращені при адекватному підборі відповідних засобів та методів фізичного виховання. Встановлено, що студенти схильні переоцінювати рівень власного здоров'я. У зв'язку з цим пропонуємо застосовувати взаємоконтроль студентів, який сприятиме об'єктивізації оцінки.

2. Результати анкетування показали необхідність підвищення теоретико-методичної підготовленості студентів, оскільки він у фізичному вихованні оцінюється як низький ($2,75 \pm 0,56$ балів за 5-бальною шкалою). Висвітлено розділи потрібні для додаткового вивчення: методики для корекції фігури, оздоровлення за допомогою фізичних вправ, розвантаження, розслаблення та зняття психічного напруження, засоби загартовування.

3. Одним із можливих чинників підвищення знань, умінь щодо застосування фізичних вправ та ведення здорового способу життя і покращення рівня здоров'я молоді є впровадження технології взаємонавчання студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Л. Г., Попова Л. А. Медицинская валеология. - Київ: Здоров'я, 1998. - 248с.
2. Барыбина Л. Н., Церковная Е. В., Блинкин И. Ю. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2008. – №4. – С. 35–37.

3. Валеологічна концепція профілактики хвороб і факторів ризику до стимуляції життєдіяльності / Е. Г. Булич, І. В. Муравов, К. В. Адамець [та ін.] // Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України. — 2000. — С. 7–10.
4. Волков В. Ю. Современные технологии образования и проблема физического состояния студентов / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін. Київ, 19-20 березня 2010 р. / Уклад. Ю. О. Тимошенко. — К. : НУФВСУ, 2010. — С. 16-22.
5. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати / В. Г. Кремень. — К. : Грамота, 2005. — 448 с.
6. Куликов Л. М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин // Теория и практика физической культуры. — 2010. — №1. — С. 60-64.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. — М. : Советский спорт. — 2004. — 185 с.
8. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. — Л., 2005. — 20 с.
9. Полонский В. М. Инновации в образовании (методологический анализ) / В. М. Полонский // Инновации в образовании. — 2007. — № 2. — С. 4-14.
10. Раевский Р. Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Теория і практика фізичного виховання. — 2004. — №3. — С. 37-42.
11. Турчина Н. И. Педагогические особенности моделей физического воспитания студентов вузов на разных курсах обучения: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения». — К., 2009. — 23 с.

АНОТАЦІЇ

РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна Дух

Львівський державний університет фізичної культури

Іванна Боднар

Львівський інститут банківської справи університету банківської справи

Ірина Войтович

Національного банку України

В статті проаналізовано дані літературних джерел стану здоров'я молоді та існуючі шляхи його покращення. Здійснено аналіз рівня соматичного здоров'я молоді у порівнянні із самооцінкою студентів. Встановлено низький рівень теоретико-методичної підготовленості молоді з фізичного виховання, та виявлено необхідні розділи для поглиблення знань з актуальних тем для студентів. Обґрунтовано переваги реалізації технології взаємонавчання у підвищенні

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

функціональних можливостей молоді та теоретико-методичної підготовленості у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, теоретико-методична підготовленість, взаємонавчання, студенти.

УРОВЕНЬ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ УЛУЧШЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Татьяна Дух

Львовский государственный университет физической культуры

Иванна Боднар

Львовский институт банковского дела университета банковского дела

Ирина Войтович

Национального банка Украины

В статье проанализированы данные литературных источников состояния здоровья молодежи и существующие пути его улучшения. Осуществлен анализ уровня соматического здоровья молодежи по сравнению с самооценкой студентов. Установлен низкий уровень теоретико-методической подготовленности молодежи по физическому воспитанию, и выявлены необходимые разделы для углубления знаний по актуальным темам для студентов. Обоснованы преимущества реализации технологии взаимообучения в повышении функциональных возможностей молодежи и теоретико-методической подготовленности в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, теоретико-методическая подготовленность, взаимообучение, студенты.

LEVEL OF PHYSICAL HEALTH AND THEORETICAL AND METHODOLOGICAL READINESS OF STUDENTS AND WAYS OF IMPROVING DURING PHYSICAL EDUCATION

Tatiana Duh

Lviv State University of Physical Culture

Joanna Bodnar

Lviv Banking Institute of the University of Banking

Irina Voitovich

National Bank of Ukraine

The article analyzed the data of the literature of the health of young people and existing ways to improve it. The analysis of the level of physical health of young people compared to the self-esteem of students. Found low levels of theoretical and methodological training of young people with physical education, and found the necessary sections for deepening knowledge of relevant topics for students. The advantages of technology mutual teaching in enhancing the functionality of youth and theoretical and methodological training of physical education.

Key words: health, theoretical and methodological training, mutual teaching, students.

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Марія Ісаченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок із науковими і практичними завданнями. Вивчення програмно-нормативних

документів вищої освіти в Україні, літературних джерел підтверджує, що освіта є стратегічним ресурсом поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення авторитету і конкурентоспроможності української держави на міжнародній арені [2, 3].

В Україні діє загальноприйнята традиційна система фізкультурної освіти, де якість навчання оцінюється, як правило, ступенем адекватності прийнятим у суспільстві освітнім нормам і стандартам. Найбільш ефективною технологією з точки зору особистісно-орієнтованого навчання студентів і керованості навчальним процесом є модульно-рейтингова технологія [4, 9].

Дослідниками запропоновано технологію організації самостійної роботи студентів з використанням інформаційних технологій у викладанні спортивно-педагогічних дисциплін [1], технологію формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури [5], визначено організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [6], розроблено технологію підвищення стійкості студентів до нервово-емоційної напруги в процесі освітньої діяльності з використанням засобів фізичної культури [8].

Однак, недостатньо вивчено взаємозв'язок між рівнем логічного мислення студентів та їх залишковими знаннями з дисциплін, що вивчаються. Тому актуальним є вивчення рівня залишкових теоретичних знань студентів з дисциплін, що вивчалися раніше, з урахуванням впливу різних факторів, таких як: мотивація до навчання, бажання отримати достатній освітній рівень; ставлення до дисциплін, що вивчаються.

Робота виконана у відповідності до "Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, згідно теми 3.1.2 «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (номер держреєстрації 0106U010782)» та відповідно теми 3.1. «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Вдосконалення програмно нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

Мета досліджень – визначити мотиви навчання студентів 2 курсу у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Методи, організація досліджень. В роботі використані наступні методи досліджень: аналіз даних науково-методичної літератури, метод вивчення мотивації до навчання студентів у вищих навчальних закладів Т. Ільїної [7], методи вивчення логічного мислення, методи визначення залишкових знань студентів, методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України зі студентами 2-го курсу (n=111), які навчаються за напрямом підготовки «Фізичне виховання і спорт» та «Здоров'я людини».

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Результати досліджень та їх обговорення. Для визначення взаємозв'язку теоретичного та психологічного тестування студентів розраховано кореляційну залежність між рівнем розумової діяльності і теоретичними знаннями студентів вищого навчального закладу фізкультурного профілю. В даному випадку можна припустити, що з ростом результатів за тестами логічного мислення повинно спостерігатися зростання кількості правильних відповідей з теоретичних питань.

У таблиці 1 наведені результати теоретичного тестування на початку семестру і психофізіологічного тестування на початку семестру за результатами правильних відповідей.

Таблиця 1

Кількість студентів, які дали правильні відповіді в теоретичному і психологічному тестуванні по групах, %

Групи (спортивна спеціалізація)	Теоретичне тестування (визначення залишкових знань)	Психологічне тестування (логічне мислення)
	X	Y
1 (плавання)	42,8	58,0
2 (зимові види, велоспорт)	45,0	49,3
3 (футбол)	41,8	44,2
3-А (футбол)	45,5	45,6
4 (теніс, баскетбол)	39,3	59,4
5 (гандбол, волейбол, регбі, хокей)	39,0	48,4
6 (боротьба)	54,0	48,0
7 (бокс, кік-боксинг)	52,5	62,4
8 (важка атлетика)	46,3	44,8
9 (легка атлетика)	42,5	50,5
10 (художня гімнастика, акробатика)	57,7	41,5
11 (менеджмент)	51,0	46,3
12 (спортивні танці)	18,8	39,3
13 (фізична реабілітація)	48,8	63,9
14 (фізична реабілітація)	52,5	49,9
15 (рекреація)	57,5	57,8
- X	45,9	50,6

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Визначений нами взаємозв'язок свідчить, що між рівнем логічного мислення студентів та їх залишковими знаннями з дисциплін, що вивчаються, існує певна залежність. По-перше, чим більше знань у студента, тим вище його інтелектуальний рівень, по-друге, чим вище здатність до оперування різними формами розумової діяльності, тим успішніше студент освоює навчальні дисципліни.

Звертає на себе увагу той факт, що показник розумової діяльності в середньому по групах вищий, ніж показник теоретичних знань (50,6 % і 45,9 % відповідно). Це може свідчити про те, що рівень розумової діяльності даного контингенту студентів не є лімітуючим фактором їхнього освітнього рівня.

Низький рівень залишкових теоретичних знань з дисциплін, що вивчалися раніше, може бути пов'язаний з різними факторами, такими як: мотивація до навчання, бажання отримати достатній освітній рівень; ставлення до дисциплін, що вивчаються, їх значимість для майбутньої професійної діяльності; якість викладання дисципліни; умови організації навчального процесу.

Для вивчення мотивів навчання студентів 2 курсу у вищому навчальному закладі використано методику Т.І.Ільїної. В результаті відповідей на 50 запитань розраховується значення по кожній шкалі: придбання знань (прагнення до придбання знань, допитливість); оволодіння професією (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості); отримання диплому (прагнення придбати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при складанні іспитів і заліків). Значення виражається в балах, максимально можлива кількість балів за шкалами така: придбання знань - 12,6 бала, оволодіння професією - 10 балів, отримання диплома - 10 балів. Чим більшу кількість балів набирає група опитаних за даною шкалою, тим сильніше у групи виражений відповідний мотив до навчання у вищому навчальному закладі.

Були опитані групи студентів двох напрямків підготовки – «Олімпійський і професійний спорт» (82 чол.) та «Здоров'я людини» (29 чол.).

Загальні результати серед опитаних студентів такі. За мотивом придбання знань середній бал становить 7,17; інтенсивність проявленого мотиву складає 56,87 % від максимального. За мотивом оволодіння професією середній бал склав 5,44, відповідно інтенсивність проявленого мотиву 54,4 % від максимального. За мотивом отримання диплома середній бал становить 7,28; інтенсивність проявленого мотиву складає 72,83 % від максимального (рис 1).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

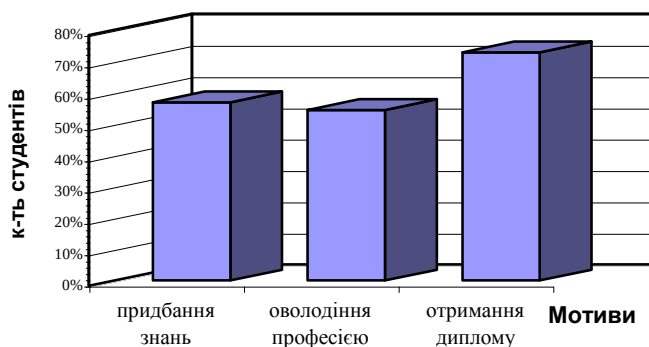


Рис. 1. Інтенсивність прояву мотивів навчання у вищому навчальному закладі фізкультурного профілю студентів II курсу, %

Як ми бачимо, мотив отримання диплому перевищує два інших мотиви, які за задумом автора методики повинні говорити про адекватний вибір студентами вищого навчального закладу. Тобто студенти в першу чергу прагнуть отримати диплом, а вже потім оволодіти знаннями та професією.

Порівнюючи відповіді студентів двох напрямків підготовки, можна зробити висновок, що студенти, які навчаються за напрямом підготовки «Олімпійський та професійний спорт» (82 чол.) більш допитливі і прагнуть до знань, ніж студенти напрямку підготовки «Здоров'я людини», хоча різниця не дуже велика - 3,82 %. В той же час студенти напрямку підготовки «Здоров'я людини» більш націлені на оволодіння професією, перевага становить 8,39 %.

Порівнюючи студентів обох напрямів підготовки за мотивом прагнення до отримання диплома слід зазначити, що студенти напрямку підготовки «Здоров'я людини» є більш прагматичними і бажають отримати диплом в середньому на 14,38 % сильніше, ніж студенти напрямку підготовки «Олімпійський та професійний спорт».

Розглянемо результати окремих груп. Дані для зручності зведені в таблицю 2.

Таблиця 2

Мотиви навчання у вищому навчальному закладі фізкультурного профілю студентів II курсу різних спеціалізацій

Група (спортивна спеціалізація)	Придбання знань (бали)	Оволодіння професією (бали)	Отримання диплому (бали)
1 (плавання)	6,65	6,27	6,77
2 (зимові види, велоспорт)	9,30	0,50	7,50
3 (футбол)	6,60	5,80	6,00
3-А (футбол)	6,98	6,00	6,38
4 (теніс, баскетбол)	6,83	6,25	6,19

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

5 (гандбол, волейбол, регбі, хокей)	8,54	5,69	7,15
6 (боротьба)	6,00	5,50	7,17
7 (бокс, кік-боксинг)	9,90	6,25	7,63
8 (важка атлетика)	5,20	4,33	7,83
9 (легка атлетика)	7,45	5,58	6,75
10 (художня гімнастика, акробатика)	6,20	4,33	6,83
11 (менеджмент)	6,85	6,75	6,25
12 (спортивні танці)	7,50	5,45	7,75
13 (фізична реабілітація)	4,00	5,67	9,00
14 (фізична реабілітація)	9,08	5,17	9,00
15 (рекреація)	7,26	5,50	7,30
%	56,9	54,4	72,8

Зауважимо, що практично всі групи підтвердили загальну тенденцію - від 60 % до 90 % студентів націлені в своєму навчанні на отримання диплома. За мотивом придбання знань деякі групи показали більш високі результати, ніж інші - це групи 2, 5, 7 і 14. Мотив оволодіння професією більш чітко виражений у групах 1 (плавання), 4 (теніс, баскетбол), 7 (бокс, кік-боксинг), 11 (менеджмент), 13 (фізична реабілітація).

Висновки. 1. Пріоритетними напрямками розвитку освіти є впровадження сучасних інформаційно-комунікативних технологій, які забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу та підвищення мотивації студентської молоді до систематичних навчальних занять, самостійної підготовки до подальших занять, до виконання педагогічних вимог.

2. Дослідження мотивів навчання у вищому навчальному закладі за методикою Т. Ільїної дозволяють стверджувати, що у більшості студентів (72,8 %) переважаючим мотивом є отримання диплома і тільки в 55 % випадків присутні мотиви придбання знань і оволодіння професією.

3. Багато студентів не пов'язують навчання у вищому навчальному закладі із забезпеченням успішності майбутньої професійної діяльності, що викликано зниженням соціальної значущості здобуття вищої освіти як такої, її престижності в суспільстві, в зв'язку з великою кількістю вузів і можливістю отримання диплома не стільки за рахунок своїх знань і здібностей, а на умовах комерційного навчання.

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку. Планується деталізація вивчення мотивів до навчальної діяльності у студентів вищого навчального закладу фізкультурного профілю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитриев И. В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий в преподавании спортивно-педагогических дисциплин : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / И.В. Дмитриев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.
2. Зайцева М.А. Мотивация студентов к профессиональной деятельности в сфере физического воспитания и спорта. // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» тези доповідей. – 20-23 вересня 2005р., Київ. – с.134.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навчальний посібник для студентів вузів / С. С. Занюк. – Київ : Либідь, 2002. – 304 с.
4. Круцевич Т.Ю. Тестовий контроль в системі підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, М.А.Ісаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ),2006. - №12. – с.90-93.
5. Міненко А. О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. О. Міненко ; Інститут вищої освіти АПН України. – Київ, 2007. – 20 с.
6. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік [та ін.] ; НАПН України, Інститут проблем виховання. – Київ : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.
7. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. ред. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.
8. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Третьяков ; Белгородский ГНИУ. – Белгород, 2011. – 24 с.
9. Ядвіга, Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Ю.П. Ядвіга ; НУФВСУ. – Київ, 2011. – 226 с.

АНОТАЦІЇ

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Марія Ісаченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті визначено мотиви навчання студентів 2 курсу у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю. Виявлено, що у більшості студентів переважаючим мотивом є отримання диплома і у половині випадків присутні мотиви придбання знань і оволодіння професією.

Ключові слова: мотиви, студенти, вищий навчальний заклад.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВОВ УЧЕБЫ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Мария Исаченко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье определены мотивы обучения студентов 2 курса в высших учебных заведениях физкультурного профиля. Выявлено, что у большинства студентов преобладающим мотивом является получение диплома и в половине случаев присутствуют мотивы приобретения знаний и овладения профессией.

Ключевые слова: мотивы, студенты, высшее учебное заведение

DETERMINATION OF REASONS OF STUDIES OF STUDENTS IS IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF ATHLETIC TYPE

Maria Isachenko

National university of physical education and sport of Ukraine

In the article the motives of study 2nd year students in higher education physical culture. Revealed that the majority of students predominant motive is to get a diploma and half the time there are reasons to acquire knowledge and skills development.

Keywords: motivation, students, university.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Павло Козлов

Вінницький технічний ліцей

Постановка проблеми. Демократичні перетворення і зміни, які викликані реформуванням системи освіти в Україні, стосуються і фізичного виховання дітей шкільного віку.

Важливою особливістю сучасних дітей і підлітків є відносно висока чутливість і пластичність організму по відношенню до зовнішніх факторів, внаслідок яких при сприятливих умовах раціонального навчання і виховання відбувається покращення загального фізичного розвитку і здоров'я, прискорення психічного здоров'я [3,4].

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливого значення набуває вдосконалення системи освіти і формування фізичної активності та здорового способу життя школярів [1,2].

У процесі формування фізичної активності школярів діють соціальні, педагогічні і біологічні фактори, які відіграють важливе значення в формуванні фізичної активності і здорового способу життя.

Вивчення проблеми формування фізичної активності школярів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає в себе такі компоненти: фізичну активність, режим навчання, організацію вільного часу, гігієну, звичне харчування, шкідливі звички [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування раціональної фізичної активності учнів в системі фізкультурної освіти пов'язано з управлінням і реалізацією цілого комплексу напрямків, які передбачають здійснення нововведень в програми занять, а також сукупність застосованих видів фізичної активності. Спрямованість фізкультурної освіти визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потреб, мотивацій, базових і спеціальних знань про оптимальне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого і спортивного тренування, життєдіяльності в цілому [1,4].

У багато чисельних публікаціях останніх років констатується, що сучасні тенденції розвитку суспільства негативно впливають на стан здоров'я населення і, в першу чергу, дітей шкільного віку [2,3].

Проведені раніше дослідження виявили взаємозв'язок між рівнем фізичної активності, культурним розвитком і станом здоров'я дітей шкільного віку.

Вченими на основі великої кількості досліджень розроблені і науково обґрунтовані сучасні концепції фізичної активності людини [2,4,5].

Перспективними є напрямки, які пов'язані з розвитком самостійності у школярів з метою формування фізичної культури особистості, створення умов для розвитку індивідуальності в процесі засвоєння арсеналу засобів і методів фізичного виховання.

Мета дослідження – вивчення соціально-педагогічних факторів формування фізичної активності школярів, рівня фізичної підготовленості, яка містить в собі систему уявлень про основні закономірності розвитку рухового потенціалу дітей 14-15 років.

Методи і організація дослідження. Вивчення фізичної активності як елементу способу життя дітей шкільного віку здійснювалось у межах Міжнародного наукового проекту «Health Behavior in School – aged Children» (HBSC) «Здоров'я і поведінка школярів». Цей проект здійснюється в різних державах Європи і світу за ініціативою Європейського Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я. Дослідження проводяться у 37 державах. Для реалізації поставлених завдань було використано наступні методи:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел.
2. Соціально-педагогічний моніторинг.
3. Методи математичної статистики.

Соціологічне опитування проводилось за анкетною, яка включала 24 запитання. Запитання охоплювали такі аспекти за показниками самооцінки учнів:

- гармонійність фізичного розвитку;
- фізична культура школярів;
- стан здоров'я школярів;
- проведення вільного часу школярами;
- шкідливі звички.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Дослідження проводилось на базі Вінницького технічного ліцею. В опитуванні приймали участь школярі 8-9 класів (14-15 років) в кількості 240 осіб (120 дівчат, 120 хлопців).

Результати досліджень і їх обговорення. Фізична активність оцінювалась за показниками самооцінки школярів, які характеризують особисту фізичну культуру.

Отримані результати соціально-педагогічного моніторингу представлені в таблиці.

Вікові і гендерні особливості фізичної культури школярів (%)

Показники фізичної культури		14 років		15 років	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Фізична підготовленість					
1	Чудова	23,4	6,6	16,6	16,6
2	Добра	53,2	70	60	80
3	Задовільна	23,4	23,4	20	3,4
4	Погана	0	0	3,4	0
Заняття в спортивній секції					
1	Займаюсь	12,4	16,6	14,6	36,6
2	Займаюсь в ДЮСШ	14,4	14,4	16,4	6,6
3	Не займаюсь, але раніше займався	46,6	56,6	48,8	30,2
4	Не займаюсь	26,6	12,4	20,2	26,6
Заняття фізичними вправами протягом тижня					
1	0 днів	10,2	6,6	12,4	10
2	1 день	6,8	20	3,4	0
3	2 дні	24,8	30	26,6	14,4
4	3 дні	30	26,8	24,4	28,8
5	4 дні	10	10	6,6	40
6	5 днів	6,8	0	16,6	6,8
7	6 днів	4,6	6,6	3,4	0
8	7 днів	6,8	0	6,6	0
Стан здоров'я					
1	Чудовий	13,4	13,2	23,4	26,6
2	Добрий	40	53,4	53,4	60
3	Задовільний	46,6	33,4	19,8	13,4
4	Поганий	0	0	0	0
Перегляд телепередач					
1	Не переглядаю	63,4	60	60	53,6
2	30 хв. на день	30	20,4	13,4	23,8
3	3 год. на день	6,6	10,2	23,2	13,6
4	Більше 7 год.	0	9,4	3,4	0

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

За самооцінкою школярів 14-15 років, їх фізична підготовленість має такий вигляд: чудовою вважають свою фізичну підготовленість хлопці 14 років – 23,4%, 15 років – 16,6%; доброю – відповідно 53,2% та 60%; задовільна підготовленість складає від 20% до 23,4%. Дівчата вважають свою фізичну підготовленість доброю (70%, 80%), чудову мають від 6,6% до 16,6%.

Для формування основних фізичних якостей необхідно два і більше регулярних занять протягом тижня. Фізична активність, яка здійснюється поза школою є добровільною, вона важлива тому, що виховує культуру здоров'я, використовуючи фізичні вправи.

Значна кількість учнів середніх класів не залучена до регулярних занять фізичною культурою від 60% до 72%; відвідують заняття в ДЮСШ від 12,4% до 36,6% (дівчата 15 років).

До показників, що характеризують фактичний рівень фізичної активності школярів, слід віднести в першу чергу кількість занять, їх тривалість і інтенсивність навантаження.

Більшість школярів мають 2 і 3 дні занять фізичними вправами протягом тижня (від 14,4% до 30%).

За станом здоров'я учні мають такий розподіл: чудовий у дівчат – від 13,2% до 26,6%, хлопців – від 13,4% до 23,4%. Переважна кількість підлітків вважають стан свого здоров'я добрим – від 40% до 60%. Задовільний стан здоров'я є характерним для учнів 14 років - від 46,6% (хлопці) до 33,4% (дівчата). Поганий стан мають 3,4% (хлопці 15 років).

Школярі роблять свій вибір, і відзначають, що для них робота за комп'ютером, перегляд телепередач є популярнішими, ніж заняття фізичною культурою. Три години щодня витрачають на перегляд телепередач 10,2% дівчат і 23,2% хлопців. Можна зауважити, що переважна більшість хлопців ведуть «сидячий» спосіб життя, а це свідчить про байдуже ставлення підлітків до свого здоров'я. Мало читають літератури школярі, дівчата більше читають, ніж хлопці.

Встановлено, що з віком прихильність до шкідливих звичок збільшується. Школярі 14-15 років, близько 50% - дівчат та більше 60% - хлопці палять цигарки. Частина підлітків вживає алкоголь, перевага віддається пиву. Рідко вживають алкогольні напої від 26% до 40% школярів.

Об'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів свідчить, що переважають школярі, які мають середній і достатній рівень – від 30% до 50%, високий рівень мають 20% учнів. Виявлено, що учні 8-9 класів не в змозі об'єктивно оцінити свою фізичну підготовленість. Учні мають завищену самооцінку щодо достатнього рівня та занижену, щодо низького та середнього рівнів.

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, що підлітки не мають чітко сформованого погляду на фізичну активність та здоровий спосіб життя. Підтверджується тенденція зниження з віком рівня фізичної активності, особливо

дівчат. Встановлено не тільки вікові, але й гендерні відмінності в особистій фізичній культурі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – С. 3-9.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность.// Теория и практика физической культуры. – 1995. - №4. – С. 2-7.
3. Комков А.Г. Развитие программы Международного сотрудничества «Здоровье и поведение детей школьного возраста (HDSC) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - №6. – С.2-11.
4. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: Монография. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 228с.
5. Федоров А.И., Шарманова С.Б., Комков А.Г. Некоторые аспекты образа жизни детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №3. – С.42-45.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Павло Козлов

Вінницький технічний ліцей

В статті представлені матеріали, які присвячені вивченню соціально-педагогічних факторів формування фізичної активності учнів 14-15 років.

Ключові слова: фізична активність, режим навчання, фізичної підготовленості, шкідливих звичок.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Павел Козлов

Винницкий технический лицей

В статье представлены материалы, посвященные изучению социально-педагогических факторов формирования физической активности учащихся 14-15 лет.

Ключевые слова: физическая активность, режим обучения, физической подготовленности, вредных привычек.

FEATURES PHYSICAL ACTIVITY BOYS AND GIRLS OF SCHOOL AGE

Pavel Kozlov

Vinnitsa Technical High School

The article deals with the problems of the analysis of the socio-pedagogical factors of the formation of physical activity of teenagers (14-15 years of age).

Key words. Physical activity, learning mode, physical preparedness, harmful habits.

**РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ - МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Галина Кондрацька, Анна Чепелюк

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Актуальність проблеми. У дослідженнях феномена культури виділяються культура соціуму і культура особистості. Культура соціуму розглядається в аспекті її впливу на процес збереження та розвитку суспільства. Особистісний аспект культури відображає творчу активність, самовдосконалення і саморозвиток людини через залучення до культурної спадщини суспільства.

Дані категорії взаємопов'язані, тому що суспільство за допомогою різних громадських інститутів сприяє передачі накопиченого досвіду наступним поколінням, які, в свою чергу, розвиваючись і удосконалюючись, сприяють подальшому зростанню та розвитку культури суспільства і людини. Таким чином, можна говорити про особистісний і соціальний компоненти культури.

Педагогіка спираючись на філософський, соціологічний і психологічний підходи, розглядає культуру з точки зору прийомів, засобів і методів її формування [2].

Педагогічний підхід дозволяє виділити три сторони досліджуваного явища:

- культура як прояв особистості людини;
- культура як засіб реалізації людини в професії;
- культура як засіб формування іншої людини.

Аналіз філософської, соціологічної, культурологічної, лінгвістичної та психолого-педагогічної літератури дозволив визначити, що в даний час у вивченні культури намітилося три напрямки, що розглядають її:

- як сукупність матеріальних цінностей;
- як специфічний спосіб людської діяльності;
- як процес творчої самореалізації сутнісних сил особистості [3].

Культура фахівця - не тільки власне професійна освіченість, накопичення специфічної інформації та збільшення її обсягу, а й високий рівень мислення, який сприяє раціональному використанню знань у професійній діяльності. Суб'єктами культури, як зазначалося вище, можуть виступати як окремо людина, так і суспільство в цілому або його складова (соціальна, професійна та ін.). У процесі розвитку будь-якої професії історично складаються і вдосконалюються професійні прийоми, норми, правила, вимоги тощо.

Об'єкт дослідження - розвиток комунікативної культури студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Мета дослідження – на основі науково-методичної літератури та педагогічної практики дослідити розвиток комунікативної культури студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Завдання дослідження – вивчити фактори та умови, які впливають на розвиток комунікативної культури студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел та навчально-методичної документації, опитування у вигляді анкетування, педагогічні спостереження.

Слід відзначити зростаючий в останні роки інтерес вчених до даної проблеми [7], проте єдиних поглядів на природу даного феномена ще не висвітлено, що викликає необхідність подальшого його вивчення, а також визначення педагогічних основ його формування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Результати спостережень за навчально-виховним процесом з фізичного виховання у школах, спілкування з досвідченими вчителями фізичної культури й тими, які починають свою професійну діяльність, виявили, що проблема сформованості комунікативності фахівця з фізичного виховання сьогодні, без сумніву, - одна з найактуальніших для закладів освіти. Водночас підкреслюємо, що підходи у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання до професійного спілкування часто відстають від вимог часу. З огляду на це назвемо деякі з основних недоліків, які сьогодні, як відзначають учителі, що керують педпрактикою, характеризують професійне спілкування деяких майбутніх педагогів. Так, 60 - 65% студентів, як свідчать матеріали досліджень, відчували труднощі в налагодженні взаємин з учнями, у вивченні та розумінні дітей, в управлінні спілкуванням. Для деяких студентів-випускників характерна нечітка дикція, невиразність мовлення під час спілкування, скутість у рухах, невміння впливати на особистість, нерозуміння дітей. Низький рівень комунікативності молодого вчителя проявляється в школі, де він починає свою професійну діяльність. Навчальне спілкування є загальним здобутком усіх і кожного.

Всі люди певною мірою зобов'язані навчанню - спільним діям, у яких на межі їх свідомості розгортаються процеси світу. Розуміння завжди діалогічне, воно містить: а) діалогічне мовлення; б) цілісне висловлювання - одиниці мовленнєвого спілкування, які несуть у собі поряд зі значеннями зміст, який має відношення до цінностей, вимагає розуміння у відповідь і тому є наслідком оцінки висловлювання іншого [5, 6].

Професійні вимоги до фахівця конкретної сфери знань включають в себе необхідний і достатній рівень знань, умінь і навичок, наявність професійно значущих особистісних якостей. Все вищеперелічене становить зміст професійної культури.

Професійна культура фахівця – ступінь оволодіння даними нормами, сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективність професійної діяльності. Між тим при оцінці особистості фахівця будь-якого профілю звертається увага на те, наскільки його поведінка, взаємини з людьми, професійна діяльність відповідають нормативним приписам, які існують у даній культурі. Знання соціальних і професійних норм, приписів, правил характеризує внутрішню культуру, а сформована потреба в їх дотриманні являє собою зовнішню культуру людини [9].

Основою професійної культури служить рівень розвиненості інтелектуальних умінь, що відображають ступінь професійної підготовки фахівця, гнучкість його мислення, володіння методологічними уявленнями, що забезпечують орієнтування в умовах, що змінюються. До інтелектуальних умінь належать і мовні вміння, тому одним з важливих компонентів професійної культури, багато в чому визначальним результатом професійної діяльності, вважається професійно-мовна культура фахівця. Так, ряд науковців дає наступне визначення: професійно-мовна культура спеціаліста – інтегративна властивість особистості, що допомагає регулювати мовну діяльність в процесі вирішення професійних завдань, що надає активний вплив на процес розвитку і саморозвитку соціально-ціннісних характеристик особистості, що дозволяє виконувати професійно-комунікативні функції в колективі, попереджати і усувати негативні прояви поведінки [3, 8].

Науковець Л. О. Ковальчук визначає професійно-мовну культуру фахівця як системне утворення, що являє єдність педагогічних цінностей, технологій, сутнісних сил особистості, спрямоване на творчу самореалізацію педагога в різноманітних професійно значущих мовних ситуаціях [4].

Основою професійно-мовної культури вважається вміння вільно, мотивовано й доцільно оперувати інформацією в рамках професійно значущої тематики в професійно значущих ситуаціях. При дослідженні сутності професійно-мовленнєвої культури в якості вихідних понять найчастіше використовуються: - мовна діяльність - мова - мовна ситуація.

Поняття “мовна діяльність” було введено і обґрунтовано Л. С. Виготським і розвинене представниками його школи, які розглядали мову як акт людської діяльності.

Мовна діяльність є самостійним видом людської діяльності - важливого компонента культури, що представляє її як процес створення цінностей. Як зазначає Петровская Л. Д., вона “забезпечує будь-яку іншу діяльність, маючи безпосередньо мету або оволодіння цією діяльністю, або планування цієї діяльності, або координацію її” [8].

Загальновизнано, що мовна діяльність людини є найскладнішою і найпоширенішою, вона передує, супроводжує, формує і складає основу будь-якої іншої діяльності людини (виробничої, комерційної, фінансової, управлінської, побутової та ін.) Особливість мовної діяльності полягає в тому, що вона завжди

включається в ширшу систему діяльності як необхідний і взаємообумовлений компонент і становить дві третини її обсягу.

Мовна діяльність має соціальний характер, тому що для її здійснення потрібно колектив (два і більше осіб). Від того, наскільки вміло вона здійснюється, залежить успіх будь-якої професійної діяльності. На думку Петровскої Л. Д. мета мовної дії полягає в певній діяльності людини, служить об'єктом впливу. Впливаючи на нього, суб'єкт діяльності (організатор педагогічного впливу) прагне "змодельовати" поведінку об'єкта в певному, необхідному для досягнення передбачуваного результату напрямку. Такий вплив передбачає активність реципієнта, вимагає наявності певних умінь, які є частиною мовної культури і включають систему навичок розгортання дієвого мовного висловлювання в безпосередньому акті взаємодії зі слухачем, аудиторією. Автор стверджує, що успішна мовна діяльність особистості багато в чому залежить від врахування реакції слухачів, одержуваної по каналах зворотного зв'язку, і змушує коригувати створену заздалегідь схему мовного впливу. Якщо не брати до уваги безпосередню реакцію партнера по спілкуванню, слідувати заздалегідь створеним схемам комунікації, не прагнути до встановлення діалогічної взаємодії зі слухачем, то мова втрачає свою дієвість [2].

Науковець Савенкова Л. котра вивчає динамічний аспект граматики, зокрема, процеси та механізми, що приводять до утворення тексту, розглядає мовну діяльність як використання мови в актах спілкування і зазначає, що мовна діяльність існує у двох взаємообумовлених видах: мовоутворення (шлях від сенсу до тексту) і мовосприйняття (шлях від тексту до сенсу) [10].

Мовну діяльність людини розглядають і як сукупність психофізіологічної діяльності людського організму, що забезпечує побудову мовних висловлювань, тобто в основі мовної діяльності як самого поширеного і найбільш складного різновиду людської діяльності лежить мова. Психологи і психолінгвісти розглядають мову як процес породження і сприйняття висловлення, як вид специфічної людської діяльності, що забезпечує спілкування [6, 7].

На думку Петровскої Л. Д., процес власне мовлення являє собою процес переходу від "мовного задуму" до його втілення в значеннях того чи іншого задуму і далі до реалізації у зовнішній промові - усній чи письмовій. Для психологів представляють інтерес внутрішня і зовнішня мова, їх взаємодія, механізми породження мовлення, мовні властивості особистості, мова як спосіб існування свідомості, як форма здійснення мислення, форма спілкування і т.д. [8].

Педагогів цікавить мова як вид діяльності, як процес породження і сприйняття висловлення, процес встановлення і підтримання контакту між людьми, процес вирішення комунікативного завдання [9].

Філософи трактують мову як діяльність людини, яка полягає в спілкуванні з іншими людьми, у передачі їм думок за допомогою тієї чи іншої мови. Мова - це процес користування мовою. Психологічна наука з питань мови і мовленнєвої

діяльності спирається на ідеї С. Л. Рубінштейна, для якого мова - діяльність за допомогою мови, мова - це мова дій, а також форма існування мислення [1].

Психолінгвістика розглядає мову як діяльність, включаючи в неї процес слухання (сприйняття, розуміння) і процес говоріння (вирази, самовираження). Мову (вислів) розглядають і як продукт мовної діяльності, за яким можна визначити психічний стан того хто говорить, цільове призначення та комунікативну значущість висловлювання, ставлення мовця до співрозмовника [6]. Для нас більш продуктивним та актуальним є педагогічний підхід до поняття "мова", при якому дане лінгвістичне явище розглядається з двох позицій:

- мова як засіб отримання, зберігання та передачі інформації (інформаційний підхід);

- мова як засіб спілкування, забезпечення продуктивних відносин, передачі емоцій, здійснення впливу, організації навчальної діяльності тобто як вербальне мовне спілкування за допомогою знакових одиниць (слів, синтаксичних конструкцій, тексту), інтонацій, невербальних засобів (комунікативний підхід).

Мовна діяльність розглядається і як процес, який складається з діяльнісних актів, характер і зміст яких залежать від ситуації спілкування, тому одним із завдань мовної підготовки фахівця є формування у нього певних умінь і навичок, необхідних у професійно значущих мовних ситуаціях.

Мовні ситуації у професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту можуть бути різноманітними, але етапи здійснення мовної діяльності в основному одні і ті ж:

- 1) обмірковування внутрішнього плану висловлювання,
- 2) породження, структурування висловлювання,
- 3) говоріння.

Найбільш типовими в процесі міжособистісної взаємодії, з точки зору лінгвістики і психолінгвістики, є усна і письмова монологічна, усна діалогічна форми мовлення і ситуація спілкування (усна діалогічна мова).

Результати досліджень. Концепції спілкування сформувалися на основі вивчення індивідуальної діяльності. Але діяльність завжди пов'язана з іншими людьми. Однак питання про співвідношення різних виглядів, форм, рівнів діяльності на думку Савенкової Л. розроблене ще недостатньо. Значення засобів спілкування і комунікації у суспільстві важко переоцінити. Уже античні філософи робили спроби системного осмислення спілкування з масами народу та його продуктивності. Можливо, першим, хто зрозумів виключну роль діалогової форми спілкування у формуванні особистості, був Сократ. Діалог-лабораторія, в якій присутні діють під час спільного пошуку істини. У діалозі, відповідно до педагогічних поглядів Сократа, немає вчителя, який „навчає” - передає учню певну суму знань, і нема учня, який несе у своїй голові цей набір знань, як в пустому [3]. У сократівському діалозі є дві особи, для яких істина і знання - це проблема і пошук. Істина не передається, а відкривається у свідомості учасників діалогу. Мистецтво запитувати Сократ розглядає як засіб, за допомогою якого можна

допомагати „народженню" істини у співрозмовника. Розвивати його творчі здібності. Так, згідно з аристотелівською традицією, у межах ідей його риторики, розроблялись засоби і прийоми переконання відносно кожного даного, але невідомого предмета, форми і методи мовленнєвого впливу на людей, аудиторію. Інший підхід у розуміння риторики запропонував Квинтиліан. Основною метою риторики, на його думку, є красивість вираження. Тобто пишномовність - „зовнішньо красивої, але малозмістовної впливової промови". Розроблені на теренах аристотелівської риторики, теорії спілкування і комунікації, знайшли своє продовження у сучасних дослідженнях їх сутності. Як правило, дослідники починали з визначення змісту спілкування і комунікації, який зводився до деякої функції. У сучасному розумінні комунікація - спілкування, обмін думками, передача того чи іншого змісту від однієї до іншої свідомості, за посередництвом знаків або інформації, зафіксованої на матеріальних носіях. Найбільш ґрунтовну розробку проблеми комунікації зроблено у екзистенціалізмі та персоналізмі.

Професіональне педагогічне спілкування – комунікативна взаємодія педагога з учнями, батьками, колегами, спрямована на встановлення сприятливого психологічного клімату, психологічну оптимізацію діяльності і стосунків. Непрофесіональне педагогічне спілкування, навпаки, породжує страх, невпевненість, спричинює зниження працездатності, порушення динаміки мовлення і внаслідок цього появу стереотипних висловлювань у школярів, оскільки у них зменшується бажання думати і діяти самостійно. Зрештою, виникає стійке негативне ставлення і до вчителя, і до навчання. Почуття пригніченості предметом у школі - насправді ж учителем - у деяких учнів триває впродовж багатьох років. Замість радості пізнання і спілкування з'являється відчуженість. Головними ознаками педагогічного спілкування на суб'єкт-суб'єктному ґрунті є:

1. Особистісна орієнтація співрозмовників – готовність бачити і розуміти співрозмовника; самоцінне ставлення до іншого. Рівність психологічних позицій співрозмовників. Хоча вчитель і учні нерівні соціально (різні життєвий досвід, ролі у взаємодії), проте для забезпечення активності учня, через яку ми можемо сподіватися на розвиток його особистості, слід уникати домінування педагога і визнавати право учня на власну думку, позицію, бути готовим самому також змінюватися. Учні хочуть, щоб з ними радилися, зважали на їхні міркування, і завдання вчителя - враховувати цю потребу.

2. Проникнення у світ почуттів і переживань, готовність стати на позицію співрозмовника. Це спілкування за законами взаємної довіри, коли партнери дослухаються один до одного, поділяють почуття, співпереживають.

3. Нестандартні прийоми спілкування, що є наслідком відходу від суто рольової позиції вчителя. Залежно від того, реалізовано принцип суб'єкт-суб'єктної чи суб'єкт-об'єктної взаємодії, спілкування постає як функціонально-рольове або особистісно зорієнтоване. Функціонально-рольове спілкування вчителя - суто ділове, стандартизоване, обмежене вимогами рольової позиції. Головна мета його забезпечення виконання певних дій. Як бачимо, головне в учителя - потенціал його

цінностей, чи є в нього, за словами В. Сухомлинського, спрямованість на людину, здатність поважати і любити іншого [12].

Для того щоб навчитися професіонального спілкування, треба чітко уявляти структуру цього процесу, знати, які вміння забезпечують його здійснення, яким чином можна удосконалювати виховний вплив на дітей. За В. Кан-Каликом, є чотири етапи комунікації, що становлять структуру педагогічної взаємодії [3].

1. Моделювання вчителем майбутнього спілкування (прогностичний етап). Це перший етап, у якому закладаються обриси майбутньої взаємодії: планування й прогнозування змісту, структури, засобів спілкування. Зміст його містить визначення мети взаємодії (для чого?), аналіз стану співрозмовника (чому він такий?) та аналіз ситуації (що сталося?).

2. Початковий етап спілкування. Його мета – встановлення емоційного і ділового контакту в педагогічній взаємодії. В. Кан-Калик називає цей етап “комунікативна атака”; у цей час здобувається ініціатива, що дає змогу керувати спілкуванням. Важливо оволодіти технікою швидкого включення у взаємодію, прийомами самопрезентації та динамічного впливу. Ініціатива необхідна вчителю на цьому етапі для того, щоб організовано передати її в наступному періоді спілкування.

3. Керування спілкуванням. Це свідомо і цілеспрямована організація взаємодії з коригуванням процесу спілкування відповідно до визначеної мети. Здійснюється обмін інформацією, оцінками з приводу цієї інформації, взаємооцінювання співрозмовників. Створюється атмосфера доброзичливості, щоб дати учневі змогу вільно виявляти своє “Я”, діставати задоволення від спілкування, підтвердження своїм соціальне значущим потенціям. Передаючи ініціативу учневі, вчитель представляє матеріал для аналізу, щоб роздуми, оцінювання фактів школяр здійснював сам за допомогою старшого. Саме тут учитель мусить вміти виявляти інтерес до учня, сприймати інформацію від нього (активно слухати), висловлювати судження з того чи того приводу, транслювати учням свій оптимізм і спокійну впевненість в успіху, ставити перед ними яскраві цілі і вказувати на шляхи їх досягнення.

4. Аналіз спілкування. Головне завдання цього етапу - співвіднесення мети, засобів, результатів взаємодії, а також моделювання подальшого спілкування. Це етап самокоригування. Учителю потрібно мати педагогічну пам'ять, в якій започатковується виявлене в словах, емоціях і діях ставлення учнів. Ця інформація допоможе проаналізувати тенденції розвитку ставлення вихованців.

Стосовно кожного етапу педагог має дотримуватися певних правил, які оптимізують взаємодію:

- формування почуття “ми”, демонстрація спільності поглядів, що усуває соціальні бар'єри, протиставлення і об'єднує для досягнення спільної мети;
- встановлення особистісного контакту, щоб кожний учень відчував зверненість саме до нього.

Це реалізують і мовними засобами (найчастіше називаємо учня на ім'я, повторюємо вдало висловлене ним міркування), і невербально (візуальний контакт); - демонстрація власного ставлення, що виявляється в тому, як ми посміхаємося (відкрито, невимушене чи скептично), з якою інтонацією говоримо (дружньо, сухо, тиснучи на учня), як експресивно забарвлені наші рухи (спокійні, стримані чи зневажливі, нервові), яку обрали дистанцію (довіри чи конфронтації); - показ яскравих цілей спільної діяльності - накреслення спільного "ми" у майбутньому, що демонструє зацікавленість у співрозмовникові, міцність єдності; - передача педагогом розуміння внутрішнього стану учнів – "зчитування" настрою співрозмовника, що сигналізує про зацікавленість у взаємодії, взаєморозумінні; - постійний вияв інтересу до учнів. Це означає - слухати учнів, ставити питання і цінувати їхню думку, співпереживати, наголошувати на позитивному, говорити компліменти, тобто робити все, що підтримує учня в його позитивних намірах; - створювати ситуації успіху, потрібні для сприятливого психологічного тла взаємодії; таке тло створюється радістю від успіху, постійним підкресленням потенційних можливостей, індивідуальної значущості кожного, зняттям страху перед можливою помилкою, наданням допомоги і вмінням учителя попросити допомоги в учня. Реалізувати всі ці правила можливо, якщо вчитель правильно обере стиль спілкування з дітьми й дорослими [5].

Під час поведеного дослідження з'ясовано, що стиль - це усталена система способів та прийомів, які використовує вчитель у взаємодії. Вона залежить від особистісних якостей педагога і параметрів ситуації спілкування. Щодо якостей, які визначають стиль спілкування вчителя, то тут дослідники виокремлюють ставлення його до дітей і володіння організаторською технікою. Безумовно, в основу стилю спілкування вчителя покладено його загальне ставлення до дітей і професійної діяльності в цілому. Воно може бути: активно-позитивним, пасивно-позитивним, ситуативно-негативним, стійким негативним. [7].

Стратегії взаємодії у спілкуванні як характеристика інтерактивного компонента педагогічної взаємодії у конкретній ситуації, особливо коли вона набуває конфліктного характеру, кожний учитель керується певною, обраною ним, стратегією, тобто домінантними тенденціями в його поведінці (до чого він схильний у взаємодії з учнями, їхніми батьками - обов'язково перемогти, наполягаючи на своєму, чи спільно розібратись у ситуації і разом знайти оптимальний вихід із неї). Уміння аналізувати ситуацію й вибирати конструктивне рішення - ознака майстерності педагога. Вся його діяльність - нескінченний ланцюг ситуацій. Упродовж навчального дня він вступає в різні стосунки: спонукає до праці, з'ясовує причини невиконання завдань, запізнь, обговорює з колегами виробничі питання, зустрічається з батьками. У центрі всіх педагогічних ситуацій - інтереси дитини. Спілкуючись із нею, її батьками, колегами, учитель дотримується головної мети - розвитку вихованця, використовуючи при цьому різні стратегії. Вчені виокремлюють п'ять основних стратегій взаємодії: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співробітництво (Таблиця 1).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

1. Компоненти педагогічної взаємодії у конкретних ситуаціях

Таблиця 1.

Класифікація мовних ситуацій

	Безпосередні форми мовних взаємодій, що характеризуються безпосереднім, в зоровому і слуховому відношенні, сприйняттям особи, яка висловлюється	За безпосередні форми мовних взаємодій
Перемежуються форми взаємодії і, передбачають відносно швидку зміну акцій і реакцій взаємодіючих індивідів	Усна монологічна форма спілкування	(Нетипові випадки)
Тривалі форми дії при спілкуванні	Усна монологічна форма спілкування	Письменна монологічна форма спілкування

2. Ситуація публічних виступів (усна монологічна мова)

Монолог характеризується пов'язаністю структурних елементів, послідовністю викладу, попередніми обмірковуванням, одностороннім характером висловлювання. Це більш організована і кодифікована форма мови, що вимагає певної композиції (найчастіше трьохчасною як найбільш логічною).

Монологічне мовлення є більш складною у порівнянні з діалогічною і передбачає необхідність спеціальної мовної підготовки.

3. Створення наукових текстів (письмова монологічна мова).

Письмова монологічна мова відноситься до розряду кодифікованих форм мови. Відсутність можливості використовувати міміку, інтонацію робить дану форму мови більш складною за структурою. Знання особливостей наукового стилю мови, доречність використання його різновидів, вміння створювати наукові тексти сприяють успіху в навчальній діяльності студента, підвищенню його професійної майстерності, (Лутц фон Вердер), а також загального рівня мовної культури.

Таким чином, вивчивши і проаналізувавши наукові дослідження, присвячені означеній вище проблеми, ми можемо констатувати, що в даний час у вивченні феномена професійно-мовленнєвої культури можна спостерігати наявність різних підходів до трактування даного явища як такого, а також його структурних компонентів, але при цьому слід зазначити існування єдності поглядів вчених різних галузей науки в наступних питаннях: розуміння професійної культури як частини загальної культури особистості, визнання ключової ролі мовної культури в досягненні ефективності професійної діяльності, становленні професійної майстерності фахівця будь-якої сфери.

Особливе значення професійно-мовна культура має для фахівця лінгвоінтенсивних сфер діяльності. До таких відноситься виникший в процесі

розвитку культури і активно розвивається її органічний, іманентний вид - фізична культура особистості і суспільства.

Висновок. Теоретичне обґрунтування фізичної культури як виду культури розширює можливості загальної та професійної освіти і виховання майбутніх фахівців даного профілю. Це обумовлює вимога підвищення загальної культури фахівця з фізичної культури і спорту, а також розвитку його здатності до інтеграції знань з різних областей наук, орієнтованих на загальні проблеми фізичної культури, і диференціації специфічної інформації в зв'язку зі структурою та функціями фізичної культури.

Прояв професійно-мовленнєвої культури як частини загальної та професійної культури обумовлено тим, що кожна професія має свою специфіку, пред'являє цілком певні вимоги до фахівця, його психічним якостям, здібностям і т.д.

Перспектива подальших досліджень. У зв'язку з цим виникає необхідність профілізації навчально-виховного процесу при підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності, поєднання теоретичної, методичної підготовки зі спеціалізованою професійною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бытие и сознание. Человек и мир. 3-е изд. в кн.: С. Л. Рубинштейн. М. - СПб. и др.: «Питер», 2003. С. 3-280.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика, 1991.
3. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. - М.: Просвещение, 1987. - 177 с.
4. Ковальчук Л. О. Основи педагогічної майстерності / Л.Ковальчук //Навчальний посібник. - Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. - 608 с.
5. Культура спілкування: Навч.- методичний посібник. - К., 1997. - 328 с.
6. Основы педагогического мастерства / Под ред. И. А. Зязюна. - К, 1987. - 146 с.
7. Педагогічна майстерність: Підручник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. - К.: Вища школа, 2004. - 418 с.
8. Петровская Л. Д. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. - М., 1989. - 120 с.
9. Полторацька В. В. Формування комунікативної культури майбутнього вчителя в процесі його професійно-педагогічної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец: 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" /Валентина Полторацька. - Х., 1997. - 23 с.
10. Савенкова Л. Комунікативність учителя. //Педагогіка толерантності. - 1999. - №1. - С. 94-100.
11. Сипченко І. Художнє спілкування і формування особистості вчителя. // Рідна школа. 1997. № 7-8. - С. 26-27.
12. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям // Вибр. твори: В 5 т. - Т. 2 - 421 с.

**РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ - МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Галина Кондрацька, Анна Чепелюк

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

У статті розглянуті питання пов'язані з розвитком комунікативних здібностей студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання. Визначено фактори та умови, які впливають на розвиток комунікативної культури студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Ключові слова: комунікативність, мовна культура, фахівець, студенти, фізичне виховання.

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ - БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.**

Галина Кондрацкая, Анна Чепелюк

Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко

В статье рассмотренные вопросы связаны с развитием коммуникативных способностей студентов - будущих специалистов по физическому воспитанию. Определены факторы и условия, которые влияют на развитие коммуникативной культуры студентов - будущих специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: коммуникативность, речевая культура, специалист, студенты, физическое воспитание.

**DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE CULTURE OF STUDENTS - FUTURE
SPECIALISTS ON PHYSICAL EDUCATION**

Galina Kondrazka, Anna Chepelyuk

Drogobyzkyj state pedagogical university of the name of Ivan Franco

In the article the considered questions are related to developing communicative flairs of students - future specialists on physical education. Factors and terms which influence on development of communicative culture of students - future specialists on physical education are certain.

Key words: communicativeness, vocal culture, specialist, students, physical education.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА
У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОЛЕВЫХ
УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Виктор Костюкевич

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского*

Постановка проблемы. Для определения индивидуального уровня максимального потребления кислорода (МПК) используется несколько методов [1, 4, 5].

Наиболее распространёнными являются методы, которые направлены на реализацию принципа контролируемого истощения мобилизации резервов системы транспорта и утилизации кислорода в процессе мышечной работы. При этом спортсмены выполняют серию упражнений последовательно возрастающих по мощности нагрузок, в процессе которой регистрируется потребление кислорода.

В одном из методов нагрузки разной мощности применяются непрерывно, в другом – с паузами отдыха между ними. Для этого применяются два типа нагрузок – велоэргометрические и на тредбане (тредмиле) [2, 4, 6, 8].

Также для этих целей используется восхождение на ступеньки или выполнение естественных спортивных упражнений (плавание, езда на велосипеде, бег). Прежде всего, это касается исследования физической работоспособности спортсменов со специфическими нагрузками циклического характера [2, 5, 6].

Цель исследования – определить показатели максимального потребления кислорода у хоккеистов на траве высокой квалификации с помощью специфических нагрузок циклического характера.

В исследовании приняли участие игроки ведущих клубов Украины по хоккею на траве «Олимпия-Колос-Секвоя» (Винница) и «Динамо-ШВСМ-ВГПУ» (Винница). Спортивная квалификация спортсменов – мастера спорта Украины.

Исследование выполнено согласно со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.11.4п «Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта в годичном цикле подготовки», номер государственной регистрации 0107U002270 (*руководитель темы В.М. Костюкевич*).

Результаты исследования. Для определения максимального потребления кислорода хоккеистов на траве высокой квалификации использовали беговой вариант теста $PWC_{170} (v)$. Этот метод базируется на линейной зависимости между скоростью бега и ЧСС [2, 6].

Инвентарь: секундомер, спорттестер – для автоматической регистрации ЧСС во время бега.

1 шаг. Игрок без разминки выполнял первую беговую нагрузку. Дистанция 700-900 м. Скорость бега должна была быть постоянной. ЧСС сразу после бега у игрока составляла примерно – 110-130 уд·мин⁻¹. Время преодоления дистанции – около 5 мин.

В конце первой беговой нагрузки фиксировалась ЧСС.

2 шаг. Игрок отдыхал в течение 5 мин.

3 шаг. Выполнялась вторая беговая нагрузка. Дистанция – 1100 – 1300 м. Каждые 100 м дистанции преодолевались за 20-30 с, в зависимости от подготовленности игрока (табл. 1). Скорость бега должна была быть постоянной. После бега у хоккеистов ЧСС составляла 150-165 уд·мин⁻¹. Время преодоления дистанции – около 5 мин.

Ориентировочные значения длины дистанции (м) и времени (указано в скобках) пробегания каждых 100 м (с) при выполнении 2-й нагрузки [2]

Скорость бега при 1-й нагрузке (V_1 , м·с ⁻¹)	ЧСС во время 1-й нагрузки (f_1 , уд·мин ⁻¹)			
	100 - 109	110 - 119	120 - 129	130 – 139
2,5	1200 (22)	1200 (23)	1100 (24)	1000 (27)
3,0	1400 (19)	1300 (21)	1200 (22)	1100 (24)
3,5	1500 (18)	1400 (19)	1300 (20)	1300 (21)

4 шаг. Рассчитывалась скорость бега при преодолении первой (V_1) и второй (V_2) дистанций [2].

$$V = \frac{S}{t}, \quad (1)$$

где V – скорость бега при преодолении дистанции (м·с⁻¹);

S – длина дистанции (м);

t – время преодоления дистанции (с).

5 шаг. Определялась физическая работоспособность $PWC_{170(V)}$ [2].

$$PWC_{170(V)} = V_1 - (V_2 - V_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}, \quad (2)$$

где $PWC_{170(V)}$ – мощность нагрузки в м·с⁻¹, при котором ЧСС достигает 170 уд·мин⁻¹;

f_1, f_2 – частота сердечных сокращений во время первой и второй физических нагрузок.

6 шаг. Величина $PWC_{170(V)}$ пересчитывалась в PWC_{170} в кгм·мин⁻¹. С этой целью используется формула З.Б. Белоцерковского [2]:

$$PWC_{170} = 417 \cdot PWC_{170(V)} - 83 \quad (3)$$

7 шаг. Рассчитывалось абсолютное значение максимального потребления кислорода ($МПК_{абс}$)

$$МПК_{абс} = 1,7 \cdot PWC_{170} + 1240. \quad (4)$$

8 шаг. Определялся относительный показатель

$$МПК_{отн} = \frac{МПК_{абс}}{MT}, \quad (5)$$

где $МПК_{отн}$ – относительное значение максимального потребления кислорода (мл·мин⁻¹·кг⁻¹);

$МПК_{абс}$ – абсолютное значение максимального потребления кислорода (мл·мин⁻¹);

MT – масса тела хоккеиста (кг);

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

V_1, V_2 – скорость бега ($\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$) соответственно во время первой и второй нагрузок.

Следует уточнить, что определять показатели МПК спортсменов можно и на основании результатов 12-минутного бега (тест Купера), (Jeannotat [9]).

Мы провели специальное исследование, в котором было установлено, что существует корреляционная зависимость ($\rho=0,743$) между значениями теста $PWC_{170(V)}$ и значениями теста Купера (табл. 2) относительно показателей МПК.

Таблица. 2.

Соответствие максимального потребления кислорода (МПК) результатам 12-минутного бега (Jeannotat [9]).

Бег 12 мин, м	МПК, мл ⁻¹ 1·мин·кг ⁻¹	Бег 12 мин, м	МПК, мл ⁻¹ 1·мин·кг ⁻¹	Бег 12 мин, м	МПК, мл ⁻¹ 1·мин·кг ⁻¹
2000	36,7	2650	47,8	3300	58,9
2050	37,5	2700	48,6	3350	59,7
2100	38,4	2750	49,5	3400	60,6
2150	39,3	2800	50,4	3450	61,4
2200	40,1	2850	51,2	3500	62,3
2250	41,0	2900	52,1	3550	63,1
2300	41,7	2950	52,9	3600	64,0
2350	42,5	3000	53,8	3650	64,8
2400	43,4	3050	54,6	3700	65,7
2450	44,3	3100	55,5	3750	66,5
2500	45,1	3150	56,3	3800	67,4
2550	46,0	3200	57,2	3850	68,2
2600	46,9	3250	58,0	3900	69,1

Подтверждением этого являются показатели средних арифметических величин определения МПК. При тестировании одних и тех же спортсменов по результатам теста Купера средняя величина составляет $55,2 \text{ мл}^{-1}\cdot\text{мин}\cdot\text{кг}^{-1}$, а по результатам бегового варианта теста $PWC_{170(V)} - 56,3 \text{ мл}^{-1}\cdot\text{мин}\cdot\text{кг}^{-1}$ ($p>0,05$).

В тренировочном процессе хоккеистов МПК служит одним из критериев характеристики общего функционального состояния и показателем их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам на различных этапах годичного тренировочного цикла [3].

Модельные показатели потребления кислорода спортсменами высокой квалификации в хоккее на траве представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Модельные показатели максимального потребления кислорода высококвалифицированных хоккеистов на разных этапах
годового тренировочного цикла**

Игровое амплуа	Показатели	Этапы годового тренировочного цикла														
		втягивающий мезоцикл			базовый развивающий мезоцикл			базовый стабилизирующий мезоцикл			предсоревнова- тельный мезоцикл			соревновате- льный период		
		<i>n</i>	$\bar{x}$	S	<i>n</i>	$\bar{x}$	S	<i>n</i>	$\bar{x}$	S	<i>n</i>	$\bar{x}$	S	<i>n</i>	$\bar{x}$	S
Вратари	МПК _{абс} , л·мин ⁻¹	6	3,61	0,17	6	4,00	0,60	6	3,66	0,36	6	3,89	0,14	6	3,96	0,14
	МПК _{отн} , мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	6	51,3	2,84	6	52,3	0,83	6	48,5	6,95	6	50,5	5,87	6	50,9	5,36
Защитники	МПК _{абс} , л·мин ⁻¹	8	3,87	0,49	8	4,02	0,52	8	3,91	0,32	9	3,99	0,45	8	3,99	0,11
	МПК _{отн} , мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	8	50,6	3,89	8	53,2	1,51	8	53,4	7,33	9	54,3	2,96	8	54,6	2,1
Полузащит- ники	МПК _{абс} , л·мин ⁻¹	9	3,78	0,25	9	3,84	0,36	9	3,78	0,33	8	3,96	0,27	9	4,06	0,32
	МПК _{отн} , мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	9	54,9	7,34	9	55,1	2,46	9	53,5	7,64	8	57,7	2,24	9	57,5	2,86
Нападающие	МПК _{абс} , л·мин ⁻¹	7	3,72	0,29	7	3,89	0,25	6	3,72	0,25	6	4,09	0,07	7	3,95	0,21
	МПК _{отн} , мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	7	50,7	4,14	7	53,4	2,19	6	53,4	5,17	6	58,2	4,98	7	56,5	3,88
Все амплуа	МПК _{абс} , л·мин ⁻¹	30	3,75	0,32	30	3,94	0,41	29	3,87	0,34	29	3,98	0,16	30	3,99	0,29
	МПК _{отн} , мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	30	51,8	5,62	30	53,5	1,96	29	53,2	6,10	29	55,2	6,12	30	54,8	5,00

**Примечание. Верхний ряд – МПК_{абс}, л·мин⁻¹; нижний ряд – МПК_{отн}, мл·мин⁻¹·кг⁻¹*

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Анализ табл. 2 подтверждает предположение о том, что показатели абсолютных и относительных значений МПК подвергаются изменению в процессе различных этапов годичного тренировочного цикла. Контроль за динамикой подготовленности хоккеистов осуществлялся в начале втягивающего мезоцикла, в конце базовых и предсоревновательного мезоциклов, а также в середине 1-го соревновательного периода. В мужских командах наименьшие абсолютные и относительные значения МПК зафиксированы в начале подготовительного периода: соответственно $3,75 \pm 0,32$ л·мин⁻¹ и $51,8 \pm 10,1$ мл·мин⁻¹·кг⁻¹. Наибольшие абсолютные значения МПК в мужских хоккейных командах наблюдались в соревновательном периоде: $3,99 \pm 0,29$ л·мин⁻¹. Что касается относительных показателей МПК, то в мужских командах наибольшее значение наблюдалось в предсоревновательном мезоцикле ($55,2 \pm 6,12$ мл·мин⁻¹·кг⁻¹). Подчеркнем, что абсолютные показатели МПК находятся в прямой зависимости от массы тела, а относительные – в обратной [8], поэтому в процессе повышения уровня функциональной подготовленности хоккеистов может наблюдаться обратная зависимость: с повышением относительного показателя МПК уменьшается его абсолютный показатель. В то же время, при оптимальных значениях индекса Кетле для определённого спортсмена с повышением уровня его функциональной подготовленности повышаются как абсолютные, так и относительные показатели МПК.

В процессе годичного тренировочного цикла наибольший прирост максимального потребления кислорода происходит в базовых мезоциклах. Так, у хоккеистов высокой квалификации прирост абсолютного значения МПК между втягивающим и базовым развивающим мезоциклами составил $0,19$ л·мин⁻¹ – 4,82% (рис.1).

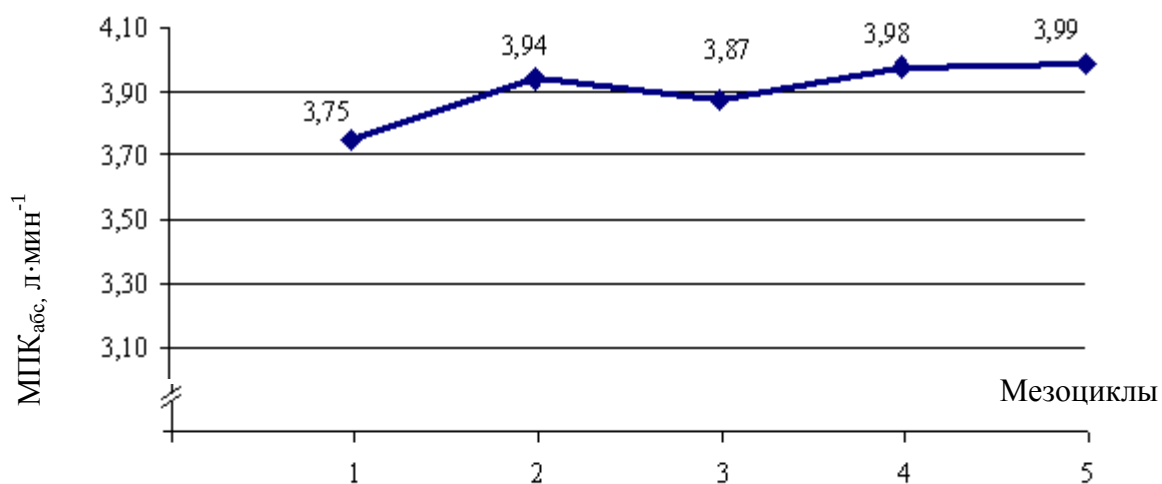


Рис. 1. Динамика показателей максимального потребления кислорода (МПК_{абс}) у спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве на разных этапах годичного тренировочного цикла:

1 – втягивающий мезоцикл; 2 – базовый развивающий мезоцикл; 3 – базовый стабилизирующий (контрольно-подготовительный) мезоцикл; 4 – предсоревновательный мезоцикл; 5 – соревновательный мезоцикл;

◆ – мужские команды;

В предсоревновательном мезоцикле и соревновательном периоде показатели $\text{МПК}_{\text{абс.}}$ находятся на уровне базовых мезоциклов (рис. 1.). В связи с этим отметим, что в процессе подготовки команды в годичном тренировочном цикле очень важно заложить основу функциональной подготовленности игроков в базовых мезоциклах. В целом, диапазон значений по уровню функциональной подготовленности игроков по показателям $\text{МПК}_{\text{абс.}}$ с начала этапа подготовки и по этап участия в соревнованиях в мужских командах находится в пределах $3,0 \text{ мл} \cdot \text{мин}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1} - 5,47 \% (p < 0,05)$. Другими словами, при подготовке хоккейной команды к соревнованиям необходимо планировать повышение уровня функциональной подготовленности игроков на 5–6% [7].

Выводы.

- Одним из критериев, характеризующих функциональную подготовленность хоккеистов на траве являются показатели МПК, которые отражают уровень аэробной производительности организма спортсменов.
- Для определения МПК спортсменов в условиях тренировочного процесса может использоваться беговой вариант теста $PWC_{170(V)}$, который рекомендуется для исследования спортивной работоспособности спортсменов ведущими специалистами спортивной медицины [2, 5, 6].
- В течении годичного тренировочного цикла наблюдается положительная динамика показателей функциональной подготовленности хоккеистов на траве высокой квалификации. Разница между минимальными и максимальными значениями МПК составляет от $51,8$ до $55,2 \text{ мл} \cdot \text{мин}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ (6,2%).
- Дальнейшее изучение этой проблемы позволит определить базовые модели подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — М. : Медицина, 1990. — 192 с.
2. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. — М. : Советский спорт, 2005. — 312 с.
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра — Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
4. Иорданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография. / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — М. : Советский спорт, 2006 — 184 с.
5. Карпман В. Л. Спортивная медицина / В. Л. Карпман. — М. : Физкультура и спорт., 1980. — 349 с.
6. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине. / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. Л. Гудков. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.

7. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. — Вінниця : ООО «Планер», 2011. — 736 с.
8. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. — К. : Олімпійська література, 1995. — 320 с.
9. Jeannotat Y. Du teste de Cooperave VO_2 max. / Y. Jeannotat // Jeun.e. Sport. 1980. — № 5. — P. 106—109.
10. Wilmore I.H. Physiology of sport and exercise / I. H. Wilmore, D. L. Costill. — Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. — 726 p.

АНОТАЦІЇ

ВИЗНАЧЕННЯ МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Віктор Костюкевич

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

В статті експериментально обґрунтовано визначення показників максимального споживання кисню у спортсменів високої кваліфікації в хокеї на траві з використанням бігового варіанту тесту $\text{PWC}_{170(V)}$, який рекомендується провідними спеціалістами спортивної медицини. Визначена динаміка функціональної підготовленості гравців протягом різних етапів річного тренувального циклу.

Ключові слова: функціональна підготовленість, максимальне споживання кисню, хокей на траві, спортсмени високої кваліфікації, етапи річного тренувального циклу.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Виктор Костюкевич

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского*

В статье экспериментально обосновано определение показателей максимального потребления кислорода у спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве с использованием бегового варианта теста $\text{PWC}_{170(V)}$, который рекомендуется ведущими специалистами спортивной медицины. Определена динамика функциональной подготовленности игроков на протяжении разных этапов годичного тренировочного цикла.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, максимальное потребление кислорода, хоккей на траве, спортсмены высокой квалификации, этапы годичного тренировочного цикла.

DEFINITIONS OF MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN SPORTSMEN OF HIGH QUALIFICATION IN THE FIELD TRAINING PROCESS

Victor Kostiukevych

*Vinnitsa State Pedagogical University
Mykhailo Kotsyubinskogo*

The paper experimentally substantiated determination of maximal oxygen uptake in athletes qualified in field hockey, using cross-country version of the test $\text{PWC}_{170(V)}$, which is recommended by leading sports medicine specialists. Dynamics of functional preparedness players during different phases of the annual training cycle.

Key words: functional preparedness, maximum oxygen consumption, field hockey, athletes qualifications, stages the annual training cycle.

**ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ І
ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ-ФУТЗАЛІСТІВ ВНЗ 1-4
КУРСІВ**

Петро Коханець, Микола Горбенко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтегральним показником духовного, соціально-економічного, медико-біологічного благополуччя суспільства є рівень здоров'я населення. Тому здоров'я нації – це не лише особиста, а й суспільна цінність. Рівень стану здоров'я є одним із показників рівня цивілізованості країни.

Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження у повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття футзалом підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [1, 2].

Крім того, футзал, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості [2].

Протягом останнього десятиріччя середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи для чоловічого населення становить 12,8, жіночого – 7,8 року [4].

У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою [5].

Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиріччя в 1,9 раз, онкологічної патології – на 18%, бронхіальної астми – на 35,2%, цукрового діабету – на 10,1%. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію [4].

Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14, 46% на четвертому курсі [4]. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, вдосконалити методи і форми проведення занять, поліпшити програмно-нормативне забезпечення [4], збільшити рухову активність студентів, формувати здоровий спосіб життя, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку [3], змінити систему оцінювання [5, 6].

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок занять ігрових видів спорту, самостійних занять фізичними вправами.

Дослідження проводиться згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди».

Завдання дослідження – визначити рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів-футзалістів ВНЗ 1-4 курсів Кременецького ОГПІ імені Тараса Шевченка.

Методи, організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, фізіологічні методи, методи математичної статистики. Дослідження проводилося протягом 2011-2012 років зі студентами I-IV курсів спеціалізації футзал Кременецького ОГПІ імені Тараса Шевченка. Загальна кількість студентів, які взяли участь у дослідженнях, склала 96 осіб (64 юнаки і 32 дівчини). При цьому чисельність досліджуваних становила на кожному курсі 24 студенти (16 юнаків і 8 дівчат).

Результати досліджень та їх обговорення. Однією з характерних рис футзалу є нерівномірність навантаження впродовж гри, яке залежить від ігрової ситуації, яка складається, із співвідношення сил команд, які змагаються й рівня підготовленості футзалістів. Інтенсивність фізичного навантаження під час гри коливається від помірної до максимальної. Для футзалу характерне постійне поєднання активних дій з короткочасними періодами відносного відпочинку. Основну частину навантаження футзаліста складає робота швидко-силового характеру досить великої потужності, яка вимагає прояву високого рівня загальної, швидкісної і спеціальної витривалості. При цьому виконання фізичних навантажень у футзалі завжди відбувається в ускладнених умовах з наявністю великої кількості несприятливих чинників (протидія суперників, єдиноборство з суперником, відбір м'яча, ведення м'яча і так далі).

Висока складність змагальної діяльності футзаліста ставить великі вимоги до усіх сторін підготовленості спортсмена: дії в умовах жорсткого єдиноборства, знаходячись в нестандартних ситуаціях при дефіциті часу і простору, футзаліст повинний надійно, швидко і ефективно вирішувати постійно виникаючі техніко-тактичні завдання. Тому, окрім техніко-тактичної майстерності, спортсмен повинний мати високий рівень функціональної підготовленості і працездатності.

Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем організму студентів відіграє важливу роль в адаптації до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей людини.

Для визначення стану серцево-судинної системи вимірювався систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховувалась частота серцевих скорочень, які є найбільш простими і розповсюдженими способами дослідження.

Результати показують, що спостерігаються певні ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юнаків становлять 72,75 – 74,43 уд/хв, у дівчат - 74,28 – 76,24 уд/хв. Цей показник дещо перевищує норму (64 – 72 уд/хв). Індивідуальний аналіз результатів показав, що у великої кількості студентів (43% юнаків і 37% дівчат) спостерігається підвищення ЧСС відповідно до норми.

Середні величини систолічного (121,7 – 124, 3 мм рт. ст.) у юнаків і 110,7 – 114,1 мм рт. ст. у дівчат) й діастолічного (77,1 – 80,2 мм рт. ст. у юнаків і 70,4 – 73,5 мм рт. ст.

у дівчат) артеріального тиску знаходяться в межах норми (відповідно 100 – 129 мм рт. ст., 60 – 79 мм рт. ст.).

Проте, у окремих студентів спостерігається підвищення артеріального тиску. Так, у 7,87% студентів відмічається підвищення систолічного тиску до 10% від норми; у 3,2% студентів – більше 10%. Підвищення діастолічного тиску до 10% від норми спостерігається у 4,25% студентів; більше 10% – у 5,42% студентів.

За статевими характеристиками протягом періоду навчання виявлено вірогідні відмінності показників артеріального тиску. Відповідно до років навчання систолічний тиск нижчий у дівчат на 11,02 – 12,9%, діастолічний – на 7,53 – 10,5%.

Функціональні можливості дихальної системи організму студентів показують, що середні величини проби Штанге у юнаків становлять 68,5 – 73,1с. У дівчат ці величини на 16 – 26% нижчі. Під час навчання тривалість затримки дихання на вдиху у студентів зростає до другого курсу, після чого настає певна стабілізація.

Визначення тривалості затримки дихання на видиху (проба Генчі) засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 80,7 – 89,38% у юнаків і 104,9 – 133,08% у дівчат.

Протягом навчання у вищому закладі освіти при виконанні тесту “тривалість затримки дихання на видиху” результати дещо підвищуються (у дівчат).

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у юнаків знаходиться в межах 3,98 – 4,12л, у дівчат – 2,85 – 3,09л.

За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у студентів, в основному, відповідає віковим нормам. Водночас, вона на 0,5 – 0,9л нижча за належну. Аналіз результатів засвідчив, що 35% юнаків і 42% дівчат мають низькі і нижчі за середні показники ЖЄЛ. За період навчання у вищому закладі освіти ЖЄЛ у юнаків і дівчат підвищується лише до другого курсу, після чого спостерігається зниження результатів.

Висновки. У студентів спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм. Подальших досліджень вимагають питання взаємозв'язку видів рухової активності та психофізіологічних особливостей студентів у розробці програм занять футзалом для різних груп населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С. Н. Андреев, Б. С. Левин . – Липецк: ГУ Рог, Липецкая газета, 2004 - 496 с.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин.- М.: Медицина, 1975. - 448 с.
3. Басанец Л. М. Оценка показателей психофизиологических функций у студентов младших курсов в процессе адаптации к учебным нагрузкам / Л. М. Басанец, О. И. Иванова // Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність: мат. наук. конференції. – К.; Черкаси, 1997. – С. 4.
4. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Львів, 1997. – С. 5-8.

5. Гавялис В. П. О причинах академических отпусков у студентов Вильнюсского ГУ в 1968-1972 уч. годах / В. П. Гавялис // Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов. – М., 1974. – С. 37-42.
6. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем с молодю / А. Д. Дубогай. – К.: Молодь, 1985. – 112 с.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ І ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ-ФУТЗАЛІСТІВ ВНЗ 1-4 КУРСІВ

Петро Коханець, Микола Горбенко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

У статті розглядаються проблеми фізичного виховання студентів, аналізуються результати показників функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів-футзалістів 1-4 курсів м. Кременця.

Ключові слова: функціональні можливості, серцево-судинна і дихальна системи, студенти, футзал.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-ФУТЗАЛИСТОВ ВУЗА 1-4 КУРСОВ

Петр Коханець, Николай Горбенко

ДВНЗ "Переяслав-Хмельницкий ДПУ имени Григория Сковороды"

В статье рассматриваются проблемы физического воспитания студентов, анализируются результаты показателей функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов-футзалистов 1-4 курсов г. Кременца.

Ключевые слова: функциональные возможности, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, студенты, футзал.

ESTIMATION OF FUNCTIONAL POSSIBILITIES OF THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS OF ORGANISM OF INSTITUTE OF HIGHER OF 1-4 COURSES

Petro Kohanez, Mykola Gorbenko

DVNZ "Pereiaslav-Khmelnytskyi of DGU of the name of Hryhorij Skovoroda"

The problems of physical education students, analyzed the results of performance function of the cardiovascular and respiratory systems of the body students-futalistiv 1-4 courses of Kremenets.

Key words: features, cardiovascular and respiratory systems, students, futsal.

РАЗРАБОТКА КРИТЕРИЕВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И МЕТОДИКА ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Валентина Леонова

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженка

Актуальность. На современном уровне развития художественной гимнастики педагогический контроль является основой управления тренировочным процессом. Многолетний учебно-тренировочный процесс охватывает различные периоды возрастного развития юных гимнасток, в этой связи содержание и структура спортивной тренировки могут изменяться в соответствии с возрастными особенностями и спортивным совершенствованием занимающихся [1, 3].

Несмотря на значительные успехи спортивной педагогики в совершенствовании методики тренировки юных спортсменок, вопросы педагогического контроля до сих пор не нашли еще должного решения [2,3,4]. Необходимость разработки этого вопроса

диктуется не только относительно малым количеством научных данных по художественной гимнастике, но и в силу высоких современных требований к физической подготовке, в связи со значительным «омоложением» гимнастики и ростом спортивного мастерства [2, 5]. Все это свидетельствует об актуальности темы работы.

Цель и задача настоящего исследования состоит в разработке педагогического контроля и методики его применения за развитием основных морфологических признаков и двигательных качеств у школьниц, занимающихся художественной гимнастикой, в зависимости от возраста и повышения спортивного мастерства.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования: анализ литературных источников; анализ классификационных программ по художественной гимнастике; метод контрольных упражнений (тестирования); педагогический эксперимент; методы статистической обработки материалов.

Организация исследования. Исследования проводились на базе ДЮСШ г. Винница, в котором приняли участие школьницы 7-16 лет. Все испытуемые были разделены на пять возрастных групп: 7-8, 9-10, 11-12, 13-14 и 15-16 лет, занимающихся и не занимающихся спортом. Для эксперимента были разработаны критерии педагогического контроля школьниц, занимающихся художественной гимнастикой, определены методические приемы применения, разработанных критериев в практике.

Результаты исследования. Критерии педагогического контроля разработаны в виде оценочных таблиц с дифференцированной оценкой показателей в каждой возрастной группе: «выше средней», «средняя» и «ниже средней». В таблице не указано, но показатель, выходящий за верхнюю границу «выше среднего», может быть оценен как «высокий», а показатель, выходящий за нижнюю границу «ниже среднего» - как «низкий» (табл. 1).

На основании проведенных исследований, были разработаны различные методические приемы педагогического контроля в гимнастике.

1. Контроль за уровнем развития длины, массы тела и весоростового показателя гимнасток.

2. Контроль за индивидуальным уровнем развития двигательных качеств (табл. 1).

По данным оценочных таблиц наиболее оптимальная оценка в весоростовом показателе соответствует «средней» или «ниже средней» оценки. При этом масса тела должна быть на одну или две оценки ниже длины тела.

На основе оценочных таблиц определяется начальный уровень развития двигательных качеств спортсменки, затем индивидуально для каждой гимнастки прогнозируется необходимый уровень их развития (табл.2).

На основании корреляционного анализа осуществлялся контроль за уровнем наиболее значимых двигательных качеств для повышения спортивного мастерства гимнасток. Выявлены наиболее значимые двигательные качества (скоростно-силовые, сила различных мышечных групп, координация движений, гибкость, равновесие). Уровень развития этих двигательных качеств оказался «выше средней» оценки.

На протяжении основного эксперимента в личных карточках и спортивных дневниках гимнасток велся учет индивидуальных показателей физического развития, физической подготовленности и спортивно-технических результатов.

В процессе тренировочных занятий осуществлялся постоянный самоконтроль: в младших группах с помощью тренера, в старших после глубокого инструктажа – самостоятельно. Для этого в зале находились ростомер, медицинские весы, ручной динамометр, секундомеры, ленто-протяжное устройство для измерения прыгучести, измерительные линейки для определения гибкости и другие, которые были использованы гимнасткой для самоконтроля.

Практиковался контроль с помощью соревнований по физической подготовке, который проводился, в основном, в начале и в конце подготовительного периода и в конце соревновательного периода тренировки. Результаты определялись по специально разработанной десятибалльной системе.

Результаты многолетнего педагогического эксперимента показали, что динамика развития двигательных качеств у гимнасток экспериментальной группы происходит на более высоком уровне, чем у гимнасток генеральной выборки. Более высокий уровень развития двигательных качеств гимнасток экспериментальной группы не нарушает динамику их возрастного развития. Наибольший прирост быстроты движений, прыгучести, гибкости, функции равновесия и координации движений отмечается в те же возрастные периоды, что и у гимнасток генеральной выборки, с той лишь разницей, что прирост их выше у гимнасток экспериментальной группы ($P < 0,05 \div 0,01$). Однако достоверно высокий уровень развития двигательных качеств у гимнасток экспериментальной группы по сравнению с гимнастками генеральной выборки проявляется не сразу. В возрасте 9-10 лет у экспериментальной группы отмечается высокий уровень развития двигательных качеств по четырем показателям: скорости движений, подвижности позвоночного столба при наклоне вперед, подвижности тазобедренных суставов и координации движений ($P < 0,05$).

К 13-14 годам гимнастки экспериментальной группы отличаются достоверно высоким уровнем развития всех изучаемых двигательных качеств по сравнению со сверстницами генеральной выборки ($P < 0,05$). Высокие темпы развития двигательных качеств не оказывают отрицательного воздействия на физическое развитие юных спортсменок.

Спортивная подготовленность гимнасток экспериментальной группы уже на этапе начальной спортивной специализации оказалась выше, чем у гимнасток генеральной выборки. Это дало им возможность выполнить норму кандидата в мастера спорта не только с лучшими спортивными результатами, но и на два года раньше гимнасток генеральной выборки.

Выводы. Таким образом, путем целенаправленного педагогического воздействия, используя разработанную методику педагогического контроля, можно положительно влиять на процесс возрастного развития двигательных качеств гимнасток. Это повышает их физическую подготовленность и содействует повышению спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике: В кн. «Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки» //Тез. докл. науч. конф. – М. 1978. – С. 53-54.
2. Воронов Ю.С. Психофизические показатели как критерии отбора детей 9-14 лет для спортивной ориентирования: Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – М., 1997. – 25 с.
3. Кравчук А.И. Система отбора в гимнастике: Учеб. Пособие. – Омск: ОГИФК, 1984. – 37 с.
4. Фирилева Ж.Е. Педагогический контроль за физическим развитием и физической подготовленности юных гимнасток в процессе спортивной подготовки. //Матер. Науч.-практ. Конф. По художественной гимнастике. – Ленинград, 1978. – С. 88-110.
5. Чунихин С.Г. Критерии отбора и методы контроля на этапе начальной подготовки гимнастов: Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – М., 1987. – 22 с.

АННОТАЦІЇ

**РОЗРОБКА КРИТЕРІЇВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ
ТА МЕТОДИКА ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

Валентина Леонова

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженка

Автором розроблені критерії педагогічного контролю і методика його застосування в навчально-тренувальному процесі занять з художньої гімнастики. Експериментально підтверджена ефективність застосування педагогічного контролю в процесі занять з гімнастками.

Ключові слова: гімнастки, критерії, педагогічний контроль, методика, ефективність, процес, художня гімнастика.

**РАЗРАБОТКА КРИТЕРИЕВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
И МЕТОДИКА ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ**

Валентина Леонова

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженка

Автором разработанные критерии педагогического контроля и методика его применения в учебно-тренировочном процессе занятий по художественной гимнастике. Экспериментально подтверждена эффективность применения педагогического контроля в процессе занятий с гимнастками.

Ключевые слова: гимнастки, критерии, педагогический контроль, методика, эффективность, процесс, художественная гимнастика.

**DEVELOPMENT OF CRITERIA OF PEDAGOGICAL CONTROL
AND METHODOLOGY OF HIS APPLICATION IN THE PROCESS OF EMPLOYMENTS ON
CALISTHENICS**

Valentina Leonova

Glyhivskij natijnal pedagogical university of the name of Oleksandr Dovgenka

An author is work out the criteria of pedagogical control and methodology of his application in the учебно-тренировочном process of employments on a calisthenics. Efficiency of application of pedagogical control is experimentally confirmed after gymnasts.

Keywords: gymnasts, criteria, pedagogical control, methodology, efficiency, process, calisthenics.

ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ольга Максимук, Евгений Врублевский

Полесский государственный университет, Беларусь

Актуальность. Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Вместе с тем, исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста [1]. Остановить эту динамику может только регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента [1, 2]. Проблема сохранения и развития индивидуального здоровья женщин является актуальной задачей. Для её решения используются различные методы и подходы, при этом особое место, для поддержания и укрепления здоровья отводится двигательной активности.

В работах многих авторов [3, 4, 5] указывается на необходимость построения оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Однако анализ деятельности физкультурно-спортивных клубов показал, что большая часть из них работает по общепринятой методике проведения оздоровительных занятий с учетом лишь мотивации женщин.

Данная проблема особенно актуальна для настоящего времени. Последнее, связано со спецификой современной жизни и тенденцией, основной массы людей к гипокинезии, что в свою очередь, приводит к снижению функциональных возможностей организма, появлению избыточной массы тела, которая в сочетании с другими неблагоприятными факторами играет существенную роль в росте заболеваемости.

Успешное решение вышеупомянутых задач, возможно лишь при использовании современных достижений фундаментальных наук, связанных с изучением проблем сохранения и укрепления здоровья людей, продлением «качества» жизни.

Целью исследования явилось выявление основных закономерностей двигательной активности и оптимизация двигательного режима у женщин, посещающих занятия по оздоровительной физической культуре.

Методы и организация исследования. Согласно рекомендации Дэвида Р. Бассетта-младшего, профессора кафедры здоровья и физических упражнений, университет штата Теннесси, г. Ноксвилл [6] для длительного поддержания здоровья и снижения риска получить хроническое заболевание нам необходимо проходить 10 000 шагов в день. В тоже время, С целью значительного снижения веса эта цифра уже должна составлять от 12 000 до 15 000 шагов. Ну а для поддержания хорошей физической формы необходимо делать, по меньшей мере, 3000 шагов в день в непрерывном режиме

При оценке двигательной активности мы пользовались методом шагометрии. Определение двигательной активности женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой в «группе здоровья», производилось в течение 7 дней с помощью шагомера марки OMRON Walking style Pro.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

При шагометрии аппарат фиксировал количество сделанных шагов, длительность аэробной прогулки, количество аэробных шагов, расход энергии во время ходьбы или бега.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным проведенной шагометрии среднее количество шагов, которое совершали наши обследуемые в течение суток, составило 6120 шагов, а рассчитанный средний показатель пройденного расстояния – 4800 м. Средний показатель аэробной нагрузки в течение суток составил 4830 шагов, которые совершались в течение 43 мин. Результаты проведенного исследования представлены в таблице.

Таблица

Показатели шагометрии у женщин зрелого возраста

День недели	Максимальное количество пройденных шагов	Минимальное количество пройденных шагов	Средний показатель шагов за день
Понедельник	15533	3712	7734
Вторник	10374	3642	6794
Среда	10303	3158	5846
Четверг	9519	3825	5873
Пятница	11993	1647	6767
Суббота	8736	545	5494
Воскресенье	8375	125	4314

По результатам исследования было выявлено, что 67% обследуемых проходило 10000 и более шагов в день, что соответствует норме, а оставшиеся 33% обследуемых проходило менее 10000 шагов в день.

Таким образом, при оценке повседневной двигательной активности женщин, занимающихся в группе здоровья, были выявлены определенные закономерности:

- наибольший пик движений приходился на понедельник и пятницу;
- наименьшая двигательная активность была выявлена в выходные дни;
- среднесуточный показатель двигательной активности также был максимальным в понедельник, постепенно снижался к середине недели, вновь увеличивался в пятницу и резко снижался в воскресенье.

При анализе анкет, отражающих самооценку уровня двигательной активности у женщин в недельном цикле, было отмечено, что максимальная двигательная активность в недельном цикле фиксировалась респондентами в понедельник, а минимальная двигательная - в субботу и воскресенье.

67% респондентов предпочитали в выходные дни заниматься активным, а 33% - пассивным отдыхом. Удобнее всего решать организационные вопросы им было в понедельник, вторник, четверг и пятницу. На рабочем месте физкультпаузы использовали только 14% опрошенных, в то же время 86% - ничего не предпринимали.

Таким образом, результаты проведенной шагометрии совпали с самооценкой двигательной активности респондентов и отображены на рисунках 1 и 2.

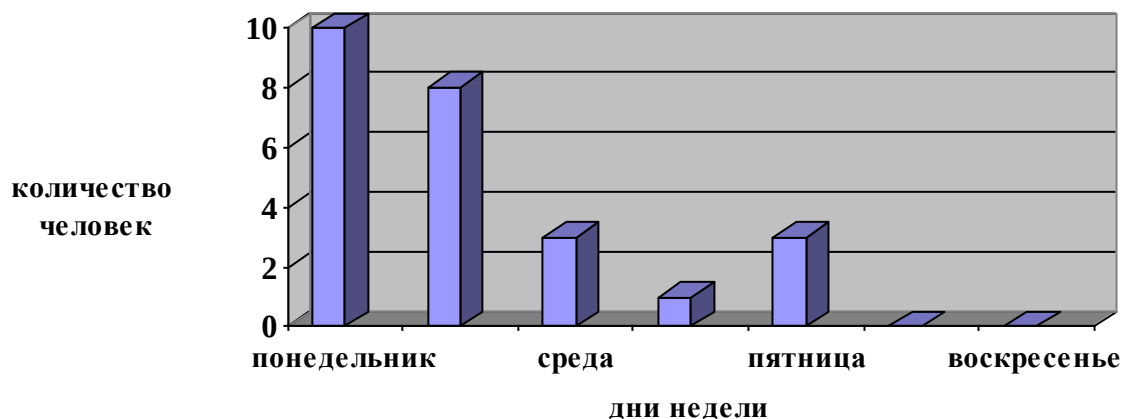


Рисунок 1 - Максимальная двигательная активность в недельном цикле (по мнению респондентов)

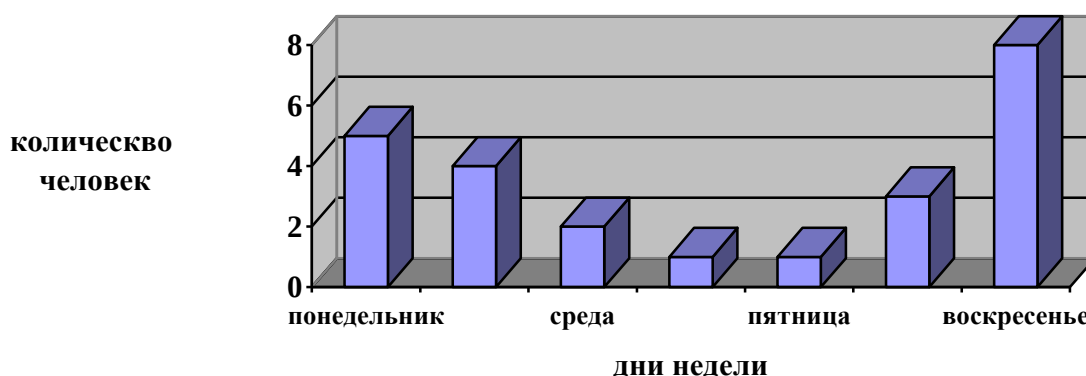


Рисунок 2 - Минимальная двигательная активность в недельном цикле (по мнению респондентов)

Выводы. Таким образом, были выявлены закономерности повседневной двигательной активности женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой. Наибольший пик движений приходился на понедельник и пятницу, наименьшая двигательная активность была выявлена в выходные дни. Среднесуточный показатель двигательной активности также был максимальным в понедельник и постепенно снижался к середине недели, вновь увеличивался в пятницу, а затем резко снижался в воскресенье.

Знание этих закономерностей явилось основой для оптимизации двигательного режима женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антоненко, Э.Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста в условиях крайнего севера: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. Н. Антоненко – Хабаровск, - 2002. - 24 с.

2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2000. - 248 с.
3. Борилкевич, В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнесс» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 8. - С.24-26.
4. Левченко, К.П. Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К.П. Левченко – М.: РМАПО, 2009. – 270 с.
5. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография/ С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
6. ScienceDirect – Journal of Science and Medicine in Sport : Correlates of pedometer-measured and self-reported physical activity among young Australian adults, 2011. – P. 56-69.

АНОТАЦІЇ

ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ У ЖІНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ольга Максимук, Євгені Врублевський

Поліський державний університет, Білорусь

У статті наведена методика виявлення основних закономірностей рухової активності та оптимізація рухового режиму у жінок, які відвідували заняття оздоровчою фізичною культурою.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, оздоровчі заняття, функціональний стан, психічний стан, рухова активність.

ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ольга Максимук, Евгений Врублевский

Полесский государственный университет, Беларусь

В статье приведена методика выявления основных закономерностей двигательной активности и оптимизация двигательного режима у женщин, посещавших занятия оздоровительной физической культурой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительные занятия, функциональное состояние, психическое состояние, двигательная активность.

BASIC CONFORMITIES TO LAW OF MOTIVE ACTIVITY AND OPTIMIZATION OF MOTIVE MODE FOR WOMEN, ENGAGING IN HEALTH PHYSICAL CULTURE

Olga Maksymuk, Eugeniy Vrublevski

Polesye state university, Belarus

The article describes a method of identifying the basic laws of motion activity and optimization motoring women attended classes recreational physical culture.

Key words: healthy lifestyles, wellness classes, functional status, mental state, motor activity.

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ДОВІЛЬНОЇ УВАГИ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ірина Мацейко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Тетяна Борецько

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

Вступ. Увага, як невід’ємна складова психічної діяльності, знаходиться у динамічному розвитку та формується у ході індивідуального розвитку людини.

Між розвитком психічних функцій дітей та морфофункціональним дозріванням мозкових структур існує прямий зв’язок [4, 6]. Клітинна будова, форма, розташування борозен та закруток кори головного мозку наближається до дорослого мозку у семирічному віці. Приблизно у дванадцять років мозок можна вважати анатомічно зрілим, хоча функціональне дозрівання великих півкуль та кори головного мозку продовжується до 20-22 років [2, 7].

Як показали роботи М.В.Макаренка та його учнів, серед властивостей основних нервових процесів провідна роль в реалізації уваги належить їх рухливості.

Електроенцефалографічні дослідження формування уваги показали, що рівень коркової активації, близький до дефінітивного типу, спостерігається у дітей приблизно з 9-10 років. [1].

Логічно було б припустити, що зв’язок процесів уваги з індивідуально-типологічними властивостями внд формується в той самий віковий період.

Метою даної роботи було вивчення стану та динаміки показників уваги, а також їх зв’язку з типологічними властивостями основних нервових процесів у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Організація та методи досліджень. В обстеженні прийняло участь 212 дітей віком від 7 до 13 років – учнів 1-8 класів загальноосвітніх середніх шкіл м. Вінниці. За допомогою загальноовизнаних методик вивчали обсяг, продуктивність, переключення та розподіл уваги. Визначення сили та функціональної рухливості нервових процесів (СНП та ФРНП) проводилось за методикою М.В.Макаренка. Обстеження проведені в жовтні та квітні, у дні та години високої розумової працездатності.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз експериментальних даних показав, що усі показники уваги з віком покращуються (табл. 1). Серед усіх досліджуваних показників уваги її обсяг та продуктивність розвиваються найбільш динамічно та рівномірно. У динаміці показників обсягу та продуктивності уваги чітко виявилася тенденція дещо повільнішого росту показників від 7 до 9 років та їх більш інтенсивне зростання від 9 до 13 років. Для обсягу та продуктивності уваги характерним є близьке до лінійного зростання показників. Середні величини обсягу та продуктивності уваги істотно відрізняються між усіма віковими групами ($p < 0.05-0.001$).

Показник переключення уваги стрімко зменшується (тобто покращується) від 7 до 9 років, подальше зменшення часу виконання завдання відбувається повільно та нерівномірно. Статистична обробка значень середніх показників переключення уваги показала відсутність істотних різниць між ними у 5- та 6-класників ($p > 0.05$). Між

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

середніми інших вікових груп виявились високо достовірні різниці ($p < 0.01-0.001$). Тобто у дітей молодшого та середнього шкільного віку відбувається достовірне покращення показників переключення уваги, але темпи нерівномірні.

Показник розподілу уваги також з віком покращується. Найвищі темпи змін зафіксовані у віці 7-8 років, надалі показник змінюється дуже повільно.

Достовірні різниці між середніми значеннями показників розподілу уваги відсутні між 6- та 7-класниками ($p > 0.05$). Між середніми інших вікових груп виявились високо достовірні різниці ($p < 0.05-0.001$).

Отже, покращення досліджуваних властивостей уваги у дітей молодшого та середнього шкільного віку відбувалось нерівномірно та різними темпами.

Якщо розглядати увагу як активний процес, до складу якого входить сприйняття, переробка та відтворення інформації [5], то швидкість усіх цих ланок повинна залежати від рівня ФРНП.

Таблиця 1

Середні значення ($M \pm m$) показників уваги дітей шкільного віку

1 клас (n=30)	2 клас (n=30)	3 клас (n=30)	5 клас (n=33)	6 клас (n=30)	7 клас (n=30)	8 клас (n=29)
Обсяг (знаків)						
513,8 $\pm 26,6$	651,4 $\pm 29,9$	765,3 $\pm 33,5$	949,0 $\pm 31,7$	1182,5 $\pm 34,4$	1347,7 $\pm 58,5$	1555,1 $\pm 60,8$
Продуктивність (ум. од.)						
494,4 $\pm 25,1$	634,0 $\pm 29,1$	739,6 $\pm 31,3$	932,2 $\pm 32,0$	1166,5 $\pm 33,5$	1334,3 $\pm 57,5$	1542,9 $\pm 61,4$
Переключення (сек)						
1300,0 $\pm 257,2$	780,6 $\pm 31,4$	591,3 $\pm 25,6$	518,1 $\pm 22,8$	478,0 $\pm 14,8$	389,3 $\pm 18,9$	331,5 $\pm 15,6$
Розподіл (сек)						
127,3 $\pm 24,0$	93,4 $\pm 4,4$	74,6 $\pm 3,3$	56,3 $\pm 2,7$	49,3 $\pm 1,5$	45,6 $\pm 1,4$	39,3 $\pm 1,5$

Парний лінійний кореляційний аналіз показав (табл. 2), що вірогідний зв'язок між показниками довільної уваги та властивостями основних нервових процесів формується поступово і з'являється у 3-класників: це зв'язок між переключенням уваги та ФРНП. У 5-класників зафіксовані достовірні зв'язки між усіма показниками довільної уваги та властивостями основних нервових процесів. У 6-класників достовірними залишились лише 2 зв'язки: між переключенням уваги та ФРНП, між обсягом уваги та СНП. У 7-8-класників коефіцієнти кореляції зменшуються і стають невірогідними.

Аналіз лишків та діаграм розсіювання показав, що в кожному класі, починаючи з 5-ого, є 2-4 учні, показники яких порушують однорідність вибірок.

Коефіцієнти кореляції між показниками уваги і властивостями основних нервових процесів у дітей шкільного віку

	1 клас	2 клас	3 клас	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас
переключення							
ФРНП	–	–	0,43	0,42	0,43	–	–
СНП	–	–	–	-0,48	–	–	–
розподіл							
ФРНП	–	–	–	0,35	–	–	–
СНП	–	–	–	–	–	–	–
обсяг							
ФРНП	–	–	–	-0,43	–	–	–
СНП	–	–	–	-0,67	0,43	–	–
продуктивність							
ФРНП	–	–	–	-0,42	–	–	–
СНП	–	–	–	0,70	0,36	–	–

Примітка. Наведені лише вірогідні ($p < 0.05$) коефіцієнти кореляції.

Аналогічну ситуацію при вивченні властивостей основних нервових процесів отримала в свій час С.А. Нетопіна. Вона відзначала, що в кожній віковій групі є кілька школярів (1-2 з 40), яких за показниками можна віднести до групи, старшої на 2-3 роки. В наших спостереженнях 1-2 об'єкти значно перевищували, а ще 1-2 значно відставали від однолітків (причому не по усіх, а по 1-2 показниках уваги або по ФРНП). Враховуючи думку Л.А.Лепіхової про неодноразовість формування властивостей уваги у підлітків [3], ми вважали за можливе процензувати вибірки, тобто видалити об'єкти, що порушують її однорідність ("засмічують" її). Виявилось, що з віком збільшується кількість об'єктів, які порушують однорідність вибірок. При цензуруванні вибірок виключались: у 5-ому класі 1 об'єкт з 33; у 6-ому - 2 з 30; у 7-ому класі - 2-3 з 30; у 8-ому - 4-5 з 29.

Слід зазначити, що в прикладній статистиці методи цензурування широко використовуються для попередньої обробки даних. Цензурування даних та робастні методи аналізу використовуються для отримання оцінок, стійких до порушень вимоги однорідності даних і нормальності розподілу. При обробці даних використано метод зрізаних оцінок за Вінзором. За цим методом з вибірки видаляються об'єкти з найбільшими та найменшими ненормованими лишками.

Після цензурування лінійні коефіцієнти кореляції різко зросли і стали вірогідними у групах 5-8-класників ($r=0.41-0.53$, $p < 0.05$), крім зв'язку між розподілом уваги і ФРНП у 7-класників ($r=0.359$, $p > 0.05$).

Отже, швидкі зміни функції уваги протягом шкільних років відбуваються паралельно до суттєвих структурно-функціональних змін головного мозку, особливо його найскладніших та еволюційно наймолодших відділів. А дозрівання нейрофізіологічних регуляторних механізмів – один з головних факторів формування уваги у ході індивідуального розвитку.

Висновки

1. Розвиток уваги у дітей молодшого та середнього шкільного віку відбувається нерівномірно та гетерохронно.
2. Нерівномірність та гетерохронність розвитку у 6-8-класників посилюється, внаслідок чого з віком зростає кількість дітей, результати яких маскують залежності між показниками.
3. У третьокласників встановлена кореляційна залежність між переключенням уваги та ФРНП.
4. У п'ятикласників виявлені кореляційні зв'язки усіх показників довільної уваги з властивостями основних нервових процесів.
5. У 6-8-класників кореляційна залежність між цими показниками встановлена лише після цензурування виборок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровинская Н.В. Нейрофизиологические механизмы внимания/ Н.В. Дубровинская – Л.: Наука, 1985. – 140 с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология/ Ю.А. Ермолаев – М.:Высшая школа, 1985.–384 с.
3. Лепихова Л.А. Проявление основных свойств нервной системы в индивидуальных особенностях внимания подростков//Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Киев, 1974. 21 с.
4. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии./ А.Р. Лурия–М.:Изд-во МГУ, 1973.-374 с.
5. Макаренко Н.В. Психофизиологические функции человека и операторский труд/. Н.В. Макаренко – Киев: Наукова думка, 1991. – 216 с.
6. Фарбер Д.А. Структурно-функциональная организация сенсорного обеспечения познавательной деятельности в онтогенезе ребенка/ Д.А. Фарбер, Т.Г. Бетелева // Тез. докл. 2-й Всес. конф. “Принципы и механизмы деятельности мозга человека”. – Л.: Наука, 1989. – С. 183-184.
7. Фарбер Д.А. Функциональная организация развивающегося мозга (возрастные особенности и некоторые закономерности) / Д.А. Фарбер, Н.В. Дубровинская // Физиология человека. – 1991. – Т. 17, №5. – С. 17-27.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ДОВІЛЬНОЇ УВАГИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

І Мацейко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Тетяна Борейко

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

Проводились зрізові дослідження показників уваги та властивостей основних нервових процесів учнів 1-8 класів. Встановлено, що у віці від 7 до 13 років відбувається прогресивний ріст усіх показників. Спостерігається різна динаміка їх розвитку: періоди інтенсивного росту чергуються з періодами уповільнення темпів. Виявлено гетерохронізм розвитку показників уваги та їх зв'язок з функціональною рухливістю нервових процесів (ФРНП).

Ключові слова: довільна увага, властивості основних нервових процесів.

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ирина Мацейко

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинського

Татьяна Борейко

Винницкий национальный медицинский университет им. М. И. Пироговая

Проводились срезовые исследования показателей внимания и свойств основных нервных процессов учащихся 1-8 классов. Установлено, что в возрасте от 7 до 13 лет происходит прогрессивное увеличение всех показателей. Наблюдается разная динамика их развития: периоды интенсивного роста чередуются с периодами замедления темпов. Выявлен гетерохронизм развития показателей внимания и их связь с функциональной подвижностью нервных процессов (ФПНП).

Ключевые слова: произвольное внимание, свойства основных нервных процессов.

**DYNAMICS OF INDEXES OF ARBITRARY ATTENTION CHILDREN OF JUNIOR AND
MIDDLE SCHOOL AGE**

Irina Maczeiko

Vinnitsya state pedagogical university of the name of Mykhajlo Kozubunskogo

Tetjana Borejko

Vinnitsya national medical university the name of. M. I. Pierogova

Were implement the researches of indicators of attention and qualities of basic nervous processes of pupils which are studying in 1-8 classes. The progressive increase of these indicators was set at the age of 7-13. Was observe different dynamic of their development: the period of intensive growth change with the periods of slow down. Found out the heterochronism of development of tie with the functional movement of nervous process.

Key words: attention, qualities of the basic nervous processes.

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ НА СТАН ЖІНОК У
ДО- ТА ПІСЛЯРОДОВОМУ ПЕРІОДАХ**

Катерина Блещунова, Олександра Мироненко

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків

Постановка проблеми. Сучасна наука володіє переконливими даними про велике значення для здоров'я жінки регулярної рухової активності і правильно побудованого фізичного тренування. Проте заняття фізичними вправами під час вагітності продовжують залишатися суперечливою темою, адже вагітність має свої особливості, отже, вид фізкультурної діяльності слід підбирати з їх врахуванням. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання щодо використанню аквааеробіки як засобу рекреаційно-оздоровчих занять для вагітних, розглянуто не в повній мірі [1, 3-6]. Отже, визначення впливу оздоровчих занять з аквааеробіки на фізичний та психічний стан вагітних жінок є актуальним.

Роботу виконано в рамках ініціативної теми кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При вагітності в організмі жінки відбуваються зміни в різних системах організму: серцево-судинній, дихальній, нервовій, гормональній, травній і в опорно-руховому апараті. Переконливо доведено [2, 7 та інші], що фізичні вправи дозволяють оптимізувати режим функціонування основних систем

організму в умовах, що змінилися, та протидіють ряду небажаних ускладнень вагітності (варикозне розширення вен, плоскостопість, слабкість м'язів черевного преса і т.д.).

Найновіші дані показують, що жінки при нормальній вагітності можуть отримувати в результаті оздоровчих занять велику користь та покращувати свій стан, виношуючи здорових дітей [3-6 та інші]. Дослідження фахівців свідчать, що аквааеробіка дбайливо співвідноситься до всіх жіночих проблем під час вагітності. Під час занять у воді не відчувається власної ваги, відбувається розвантаження хребта, знижується асиметрична робота міжхребетних м'язів, що значно полегшує виконання рухів. До того ж аквааеробікою можуть займатися навіть люди, які не уміють плавати або відчувають себе у воді невпевнено.

Завдання дослідження – аналіз впливу оздоровчих занять з аквааеробіки на фізичний та психологічний стан жінок до та після пологів.

Методи, організація досліджень. Для рішення завдання були використані наступні методи дослідження: аналіз інформаційних джерел, спостереження, антропометричні виміри (визначення ваги тіла), анкетування, оцінювання рівня ситуативної та особової тривожності (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін), хронометрія, математико-статистичні та логічні методи.

Вага тіла фіксувалась під час постановки жінок на облік у жіночу консультацію, на 5-6 тижні вагітності та при прийомі породіллі до пологового будинку. Тривалість пологів трьох періодів визначав лікар акушер-гінеколог. У дослідженнях взяли участь 38 жінок віком з 22 до 38 років, які готувалися до перших пологів на базі жіночих консультацій міста Харкова. Дослідна група (19 жінок) - відвідували оздоровчі заняття з аквааеробіки для вагітних та проходили психологічну підготовку до пологів і материнства, контрольна група (19 жінок) - проходили тільки психологічну підготовку до пологів.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідженнями було встановлено, що психологічний стан жінок залежить від триместру вагітності та особистого прийняття вагітними жінками стресогених чинників.

У другому триместрі у жінок контрольної та дослідної груп стресогені чинники схожі. Найбільш часто жінки відмічають страх перед пологами (26%) та тривогу за майбутню дитину (21 та 32%). Але у третьому триместрі інтенсивність прояву стресогених чинників у цих групах має істотні відмінності. Найбільш суттєво відрізняються такі показники, як страх перед пологами (36 та 21%), зміна свого самопочуття, підвищення втоми (32 та 15%), поганий сон під час вагітності (26 та 15%), зміна фігури, тривога за майбутню дитину (32 та 10%). У дослідній групі відсоток жінок, які відмічають ці чинники, значно менше. У третьому триместрі інтенсивність дії таких чинників, як страх перед пологами та тривога за майбутню дитину у дослідній групі знизилась, а у контрольній групі, навпаки, зросла.

Було виявлено взаємозв'язок між триместром вагітності й рівнями особової та ситуативної тривожності жінок (табл. 1).

Рівень тривожності жінок у дородовому періоді (%)

Рівень тривожності	Дослідна група		Контрольна група	
	II триместр	III триместр	II триместр	III триместр
Ситуативна тривожність				
Низький	63	31	50	0
Середній	12	53	18	51
Високий	25	16	32	49
Особова тривожність				
Низький	25	47	25	20
Середній	52	40	50	40
Високий	23	13	25	40

У другому триместрі у дослідній та контрольній групах домінує низький рівень ситуативної (63 та 50%) та особової тривожності (52 та 50%).

В третьому триместрі ситуація змінюється. Більшість жінок відмічає вже не низький, а середній рівень ситуативної тривожності (53 та 51%). Крім того, в контрольній групі вище відсоток жінок, що мають високий рівень ситуативної тривожності (49% проти 16% у дослідній групі). Низький рівень ситуативної тривожності у контрольній групі зовсім відсутній.

Дещо краща картина відносно особової тривожності: у дослідній групі деякі жінки стають впевненіше – вже не 25%, а 47% з них характеризуються її низьким рівнем (проти 20% у контрольній групі). Високий рівень особової тривожності у дослідній групі склав лише 13%. У контрольній групі, навпаки, особова тривожність зростає – її середній або високий рівень відчувають по 40% вагітних жінок.

Із цього можна зробити висновок, що жінки, які відвідували заняття з аквааеробіки, придбали більшу стійкість до стресогених чинників, ніж жінки з контрольної групи. Це може бути пов'язано з тим, що вони краще вивчили можливості свого організму та довіряють йому. Вони не переймаються через зміни у фігурі, підвищену втомлюваність, зміну самопочуття, менше бояться народжувати, бо більш впевнені у собі та мають уяву про те, чого їм чекати від пологів.

Вага тіла, набрана жінками за період вагітності (різниця вимірів у день постановки на облік у жіночу консультацію та перед пологами), у обох груп суттєво відрізнялась (табл. 2). У контрольній групі максимальна набрана вага перевищує дозволені норми набраної ваги під час вагітності, що встановлені акушерами, у дослідній групі цей показник знаходиться в межах норми. Коефіцієнт варіації, який у дослідній групі менший ніж у контрольній групі, свідчить про більш однорідні показники набраної ваги у дослідній групі. Отже, аквааеробіка допомагає нормалізації маси тіла. Вага жінки збільшується не за рахунок збільшення жирових відкладень, а завдяки зростанню дитини в утробі матері та природним фізіологічним змінам у вагітних.

Різниця у набраній вазі серед жінок дослідної та контрольної груп

№	Група	Середня набрана вага (кг)	Мінімальна вага (кг)	Максимальна вага (кг)	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації (%)
1	Дослідна	11,11	8	14	1,63	14,7
2	Контрольна	14,68	10	19	2,59	17,6

Фізичні вправи у воді, що виконувалися жінками в період вагітності, сприятливо впливають як на протікання вагітності, так і на процес пологів.

У жінок, які відвідували заняття з аквааеробіки, найвищий час тривалості пологів склав 1025 хвилин, найнижчий час – 195 хвилин, середня тривалість – 555 хвилин, коефіцієнт варіації - 31,8%. Але якщо відкинути поодинокі випадки виключень у дослідній групі - отримуємо ще кращі показники: мінімальний час пологів - 440 хвилин, максимальний час – 735 хвилин, середня тривалість - 547 хвилин, коефіцієнт варіації - 17,3%. Ці показники є у межах нормальної тривалості пологів у жінок, що народжують вперше.

У контрольній групі найвищий час тривалості пологів склав 1280 хвилин, найнижчий час – 150 хвилин, середня тривалість – 778 хвилин, коефіцієнт варіації 48,5%.

Буде доцільним також взяти до уваги відсоток пологів, проведених за допомогою кесаревого перетину (рис. 1). У дослідній групі з 19 досліджених три породіллі народили за допомогою кесаревого перетину, це 16% з загальної кількості жінок у цій групі. З них двоє пологів були по показникам, та один кесарів перетин проводився екстрено. У контрольній групі з 19 вагітних 7 народило за допомогою кесаревого перетину, це 37%. З них троє пологів по показникам, та 4 екстрено. Загалом 10 жінок з 38 народило за допомогою кесаревого перетину, це 26% із загальної кількості. З них - 7% з дослідної групи, та 18% - з контрольної групи.

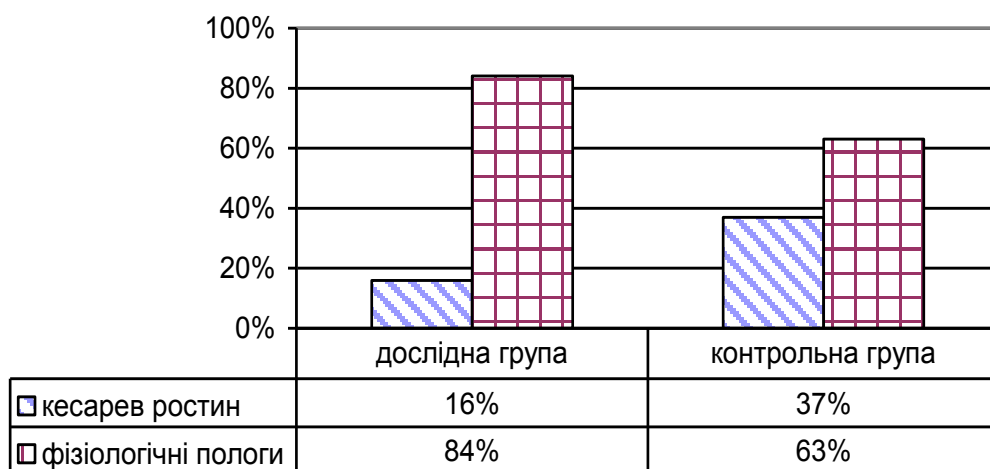


Рис. 1. Співвідношення фізіологічних пологів та пологів, проведених за допомогою кесаревого перетину у дослідній та контрольній групах жінок.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Вагітні жінки, які відвідували оздоровчі заняття з аквааеробіки, були краще фізично підготовлені до пологів. Це допомогло їм переважно народжувати без допомоги кесаревого розтину та скоротити тривалість пологів. Тому вони і більш швидко відновилися у перший тиждень після пологів порівняно з жінками, які ці заняття не відвідували (табл. 3).

Таблиця 3

Суб'єктивна оцінка самопочуття жінок після пологів (за п'ятибальною системою)

Порядковий день після пологів	Найнижчий бал		Найвищий бал		Середній бал		Стандартне відхилення		Коефіцієнт варіації (%)	
	Д.г.	К.г.	Д.г.	К.г.	Д.г.	К.г.	Д.г.	К.г.	Д.г.	К.г.
1-й день	1	1	4	3	2,9	1,7	0,77	0,77	26,5	42,2
2-й день	2	1	5	3	3,8	2,05	0,765	0,705	19,9	34,4
3-й день	3	1	5	4	4,3	2,6	0,82	0,769	19,0	29,8
4-й день	4	1	5	4	4,5	2,9	0,507	0,705	11,1	23,9
5-й день	4	1	5	4	4,8	3,5	0,375	0,905	7,7	25,7
6-й день	4	1	5	4	4,9	3,9	0,23	0,97	4,6	24,6
7-й день	5	1	5	5	5	4,5	0	1,02	-	22,8

Умовні позначення: Д.г. – дослідна група, К.г. – контрольна група.

У дослідній групі кожен день зменшувався діапазон суб'єктивної оцінки свого стану. Якщо у перший день найнижчим був 1 бал, а найвищим – 4 бала (коефіцієнт варіації - 26,5%), то вже на четвертий день найнижчою оцінкою було 4 бала, найвищою – 5 балів (коефіцієнт варіації 11,1%). На сьомий день усі жінки одноголосно оцінили свій стан у 5 балів.

У контрольній групі у перший день, як і усі наступні шість днів найнижчою оцінкою був 1 бал, найвищий бал у перший та другий день склав – 3 бала, з третього по шостий день – 4 бала, у сьомий день – 5 балів. Коефіцієнт варіації поступово знижувався з 42,2% до 22,8%.

Вид пологів впливає на можливість грудного вигодовування дитини у перший місяць життя. У дослідній групі 95% жінок вигодовували свою дитину грудьми. Лише одна жінка (5%) у перший місяць після пологів не вигодовувала свою дитину - вона народжувала за допомогою екстреного кесаревого перетину. У контрольній групі 69% жінок самостійно вигодовували свою дитину, шість жінок (31%) не мали можливість грудного вигодовування, з них п'ять - народжувало за допомогою кесаревого розтину.

Загалом 7 жінок з 38 не годувало свою дитину грудним молоком, це 18%. З них тільки у одній жінці були природні пологи. 86% жінок, які не вигодовували свою дитину грудьми, народжували за допомогою кесаревого розтину. На питання - чому жінки не вигодовують свою дитину грудьми - більшість жінок скаржилась на невелику кількість молока та переважно після фізіологічних пологів або кесаревого перетину.

Загалом, чим вище відсоток фізіологічних пологів - тим вище відсоток жінок, які віддають перевагу грудному вигодовуванню. І навпаки, чим менше відсоток

фізіологічних пологів - тим вище відсоток немовлят, котрі знаходяться на штучному вигодовуванні. Це пов'язано з тим, що жінка після кесаревого перетину не завжди знаходиться у гарному стані, щоб відразу прикладати дитину до грудей, а чим раніше відбудеться контакт матері та дитини, тим більш вірогідність у швидшому «приході» молока. Крім того, треба брати до уваги, що жінки після фізіологічних пологів швидше відновлюються та приходять до нормального фізичного та фізіологічного стану. Це допомагає їм більше приділяти уваги як собі, так і дитині.

Висновки:

1. Дослідженням доведено ефективність використання аквааеробіки у період вагітності. Вона сприятливо впливає на протікання вагітності, на процес пологів і стан жінки після пологів.

2. Психологічний стан жінок залежить від триместру вагітності та особистого реагування на стресогенні чинники. Жінки, які відвідували заняття з аквааеробіки, краще фізично та психологічно підготовлені до пологів, вправно володіють своїм тілом та емоціями під час перейм, що полегшує родовий процес.

3. Фізичні вправи у воді допомагають вагітним жінкам нормалізувати масу тіла і менше відчувати фізіологічні тяготи у третьому триместрі вагітності. В них менше час фізіологічних пологів (у межах норми) та рідко зустрічаються випадки екстреного кесаревого перетину. Це допомогло їм швидше відновитися після пологів та приступити до головної цілі - догляду за дитиною.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження варто присвятити розробці диференційованої та індивідуалізованої методики занять аквааеробікою у дородовому та післяродовому періодах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аникин В.А. Влияние занятий аквааэробикой на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать /В.А. Аикин, О.Б. Галеева //Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6.- С. 15-26.
2. Бодяжина В.И. Неоперативная гинекология: Руководство для врачей /В.И. Бодяжина, В.П. Сметник, Л.Г. Тумилович. - М., 1990.
3. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика /Н.Ж. Булгакова, И.А. Васильева. - М.: РГАФК, 1996. – 30 с.
4. Иванова О.А. Гидроаэробика /О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич //Здоровье. – 1993. – № 5. – С.42-43.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: пер. с англ. /Д. Лоуренс. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
6. Яных Е.А. Аквааэробика /Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 127 с.
7. <http://www.oldmedik.ru/akusherstvo-i-genikologiya.html>

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ НА СТАН ЖІНОК У ДО- ТА ПІСЛЯРОДОВОМУ ПЕРІОДАХ

Катерина Блещунова, Олександра Мироненко

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», Харків

В роботі був виявлений вплив занять з аквааеробіки на фізичний та психологічний стан жінок до- та після пологів. Подані висновки щодо ефективності використання аквааеробіки як засобу рекреаційно-оздоровчих занять під час вагітності.

Ключові слова: здоров'я, жінки, до- та після пологовий період, аквааеробіка, фізичний та психологічний стан.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКВА-АЭРОБИКЕ НА СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН В ДО- И ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДАХ.

Екатерина Блещунова, Александра Мироненко

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», Харьков

В работе было установлено влияние занятий по аквааэробике на физическое и психологическое состояние женщин до- и после родов. Сделаны выводы относительно эффективности использования аквааэробики как средства рекреационно-оздоровительных занятий во время беременности.

Ключевые слова: здоровье, женщины, до- и после родовой период, аквааэробика, физическое и психологическое состояние.

INFLUENCE OF HEALTH EMPLOYMENTS ON AN AQUA-AEROBICS ON THE STATE OF WOMEN IN ANTENATAL AND POSTNATAL PERIOD

Catherine Bleshchunova, Alexandra Mironenko

National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Kharkiv

In work influence of employment on aqua-aerobics on a physical and psychological condition of pregnant women has been established. Conclusions by efficiency of use of aqua-aerobics as to means of recreational and improving employment are submitted during pregnancy.

Key words: health, women, antenatal and postnatal period, aqua-aerobics, physical and psychological condition.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ З СЕРЕДНЬОЇ У СТАРШУ ШКОЛУ

Пальчук М.Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. В Україні останнім часом чітко визначилась тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління. На сьогоднішній день відмічено 13 смертельних випадків на уроках фізичної культури, дванадцять з яких пов'язані із серцево-судинними захворюваннями і лише один із травмою.

Вивченню здоров'я школярів присвячені роботи чималої кількості вчених [1, 2, 3], у дослідженнях яких чітко прослідковується його негативна динаміка від початку навчання в школі до її закінчення.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Факторами, що негативно впливають на здоров'я школярів, є невідповідність методик та технологій навчання віковим і функціональним можливостям дитини, нераціональна організація навчального процесу, порушення санітарно-гігієнічних умов навчання та режиму дня. Значущість цих факторів визначається тривалістю, систематичністю і безперервністю їхнього впливу на організм дитини [1].

Хоч і менш глобальним, проте все ж значимим фактором, котрий, на нашу думку, впливає на рівень фізичного здоров'я (РФЗ) школярів є перехід з середньої у старшу школу, котрий є надзвичайно психотравмуючим для дитячого організму та супроводжується адаптацією до нових умов навчання, новою програмою з фізичної культури, новими вимогами до фізичної підготовленості на фоні значних морфо-функціональних перебудов організму.

Дослідження виконане згідно Зведеного плану НДР Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 рр. за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури» відповідно до теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах».

Метою нашого дослідження є визначення динаміки показників РФЗ школярів протягом навчального року в 9 та на початку навчального року в 10 класах.

Методи досліджень: аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової літератури, експрес-оцінка РФЗ Г.Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у сім етапів. Реєстрація показників здійснювалась нами протягом навчання школярів в 9 класі (вересень, листопад, грудень, січень, березень, травень) та у 10 класі (вересень). У дослідженні взяли участь 82 школярі, з яких 41 дівчина та 41 хлопець ЗОШ № 6 м. Вінниця.

Результати досліджень. Результати розподілу школярів за РФЗ протягом дослідження представлені на рис. 1, 2.

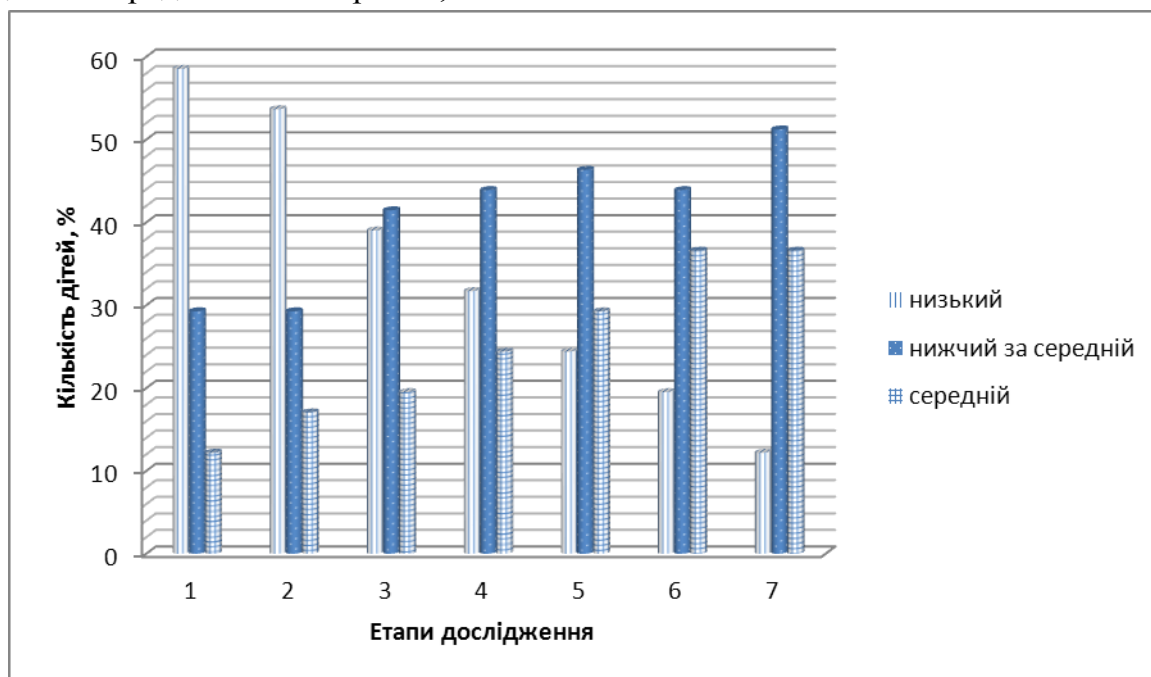


Рис. 1. Динаміка показників фізичного здоров'я хлопців протягом календарного року (вересень 2011-вересень 2012)

Аналіз результатів першого етапу констатуючого експерименту показав, що на початку навчального року до низького РФЗ було віднесено 58,54 % (n=24) хлопців-дев'ятикласників, до нижчого за середній – 29,27 % (n=12), а до середнього – 12,2 % (n=5). Нажаль нами не було виявлено школярів із вищим за середній та високим РФЗ.

Результати другого етапу дослідження свідчать про деяку зміну РФЗ обстежуваних хлопців. Так, нами було виявлено 53,66 % (n=22) хлопців з низьким РФЗ, 29,27 % (n=12) із нижчим за середній РФЗ та 17,07 % (n=7) із середнім РФЗ.

До третього етапу експерименту найбільша кількість обстежуваних хлопців – 41,46 % (n=17) була віднесена до нижчого за середній РФЗ. Низький РФЗ був зафіксований у 39,02 % (n=16) хлопців та лише 19,51 % (n=8) дев'ятикласників увійшли в групу з середнім РФЗ.

Як показав аналіз результатів четвертого етапу дослідження до низького РФЗ нами було віднесено 31,71 % (n=13) хлопців, до нижчого за середній 43,9 % (n=18), до середнього – 24,39 % (n=10).

Представлені фактичні дані п'ятого етапу експерименту дали змогу констатувати, що найменш чисельною стала група школярів, які мали низький РФЗ – 24,39 % (n=10), нижчий за середній РФЗ був зафіксований у 46,34 % (n=19) школярів та у 29,27 % (n=12) – середній РФЗ.

Наприкінці навчального року серед обстежуваних нами дев'ятикласників було виявлено 19,51 % (n=8) з низьким РФЗ, 43,9 % (n=18) з нижчим за середній та 36,59 % (n=15) із середнім РФЗ.

Отримані дані свідчать про те, що до кінця навчального року кількість дітей, які мали низький РФЗ зменшилась на 39,04 % (n=16) хлопців. Кількість школярів, які на початку навчального року мали нижчий за середній РФЗ збільшилась на 14,64 % (n=6), а тих, які мали середній – на 24,4 % (n=10).

Нажаль, як на початку, так і в кінці навчального року, хлопців з вищим за середній та високим РФЗ не було виявлено.

Проведення дослідження РФЗ школярів на початку навчального року в 10 класі дало змогу зафіксувати низький РФЗ у 14,63 % (n=6), нижчий за середній – у 58,54 % (n=24) та середній – у 26,83 % (n=11).

Таким чином, відсоток школярів, які в кінці навчального року в 9 класі мали низький РФЗ зменшився на 4,88 % (n=2), кількість хлопців з нижчим за середній РФЗ збільшилась на 14,64 % (n=6), проте, зменшилось число школярів з середнім РФЗ на 9,76 % (n=4).

Фактичні дані, отримані у ході експерименту, дозволяють констатувати, що на початку навчального року серед обстежуваних школярок нами було виявлено 43,9 % (n=18) із низьким РФЗ, така ж кількість дев'ятикласниць 43,9 % (n=18) із нижчим за середній РФЗ та 9,76 % (n=4), які мали середній РФЗ. Важливо відмітити, що у порівнянні із вибіркою хлопців, серед яких не було виявлено вищого за середній та високого РФЗ, у вибірці дівчат було зафіксовано 2,44 % (n=1) з вищим за середній РФЗ.

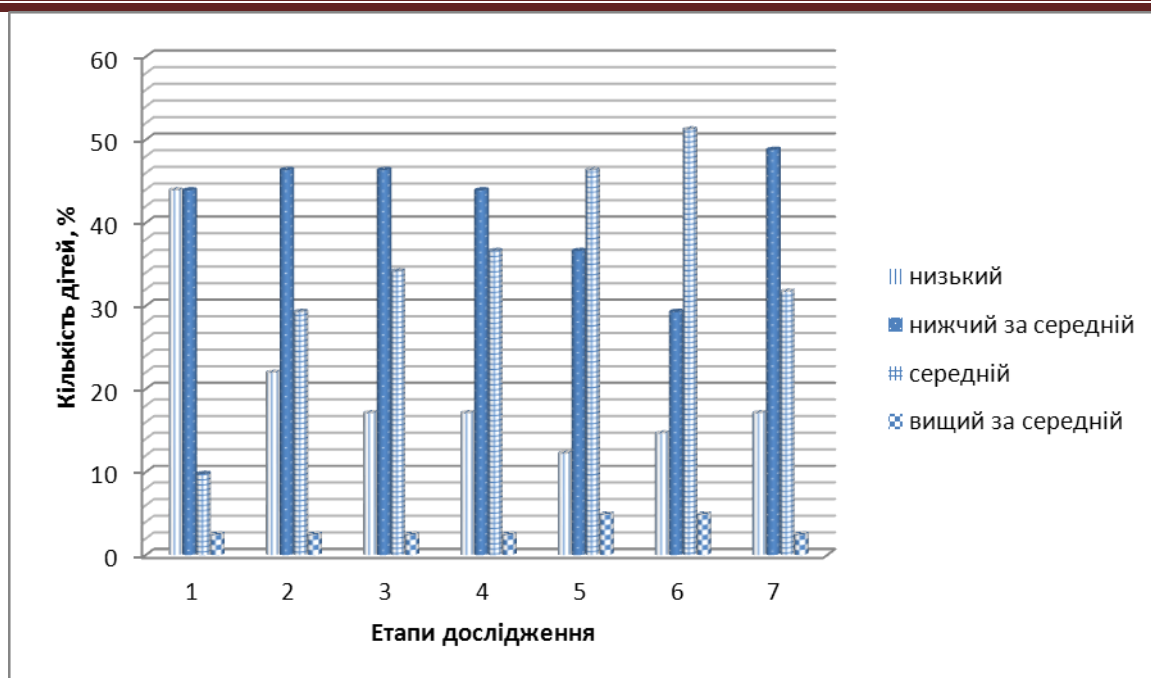


Рис. 2. Динаміка показників фізичного здоров'я дівчат протягом календарного року (вересень 2011-вересень 2012)

Аналіз результатів другого етапу дослідження показав, що найбільш чисельною групою стала група дівчат 46,34 % (n=19) у яких відмічений нижчий за середній РФЗ. У 29,27 % (n=12) був виявлений середній РФЗ, у 21,95 % (n=9) – низький. Кількість школярок, котрі мали вищий за середній РФЗ не змінилась 2,44 % (n=1).

Розподіл школярок за РФЗ на третьому етапі експерименту виглядав наступним чином: 17,07 % (n=7) – низький, 46,34 % (n=19) – нижчий за середній, 34,15 % (n=14) – середній та 2,44 % (n=1) – вищий за середній РФЗ.

Результати четвертого етапу дослідження свідчать про те, що відсоток школярок, які мали низький РФЗ не змінився 17,07 (n=7), нижчий за середній зменшився до 43,9 % (n=18), середній збільшився до 36,59 % та вищий за середній залишився незмінним 2,44 % (n=1).

Аналіз п'ятого етапу експерименту дав змогу відмітити позитивну динаміку РФЗ школярок. Так, група дівчат, які мали низький РФЗ склала 12,2 % (n=5), нижчий за середній 36,59 % (n=15), середній 46,34 % (n=19) та вищий за середній 4,88 % (n=2).

Наприкінці навчального року групи дівчат за РФЗ сформувалися таким чином: низький – 14,63 % (n=6), нижчий за середній – 29,27 % (n=12), середній 51,22 % (n=21) і вищий за середній 4,88 % (n=2).

Детальний аналіз динаміки РФЗ протягом навчального року в 9 класі свідчить про те, що відсоток дівчат, які були віднесені до низького РФЗ до кінця навчального року зменшився на 29,27 % (n=12), нижчий за середній – на 14,63 % (n=6). Натомість, кількість школярок із середнім РФЗ збільшилась на 41,46 % (n=17) і, навіть, група, яка була найменшою за своєю чисельністю збільшилась на 2,44 % (n=1).

Як показав аналіз експериментальних даних, на початку навчального року в 10 класі розподіл школярів за РФЗ був здійснений наступним чином: низький – 17,07 %

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

($n=7$), нижчий за середній 48,78 ($n=20$), середній 31,71 % ($n=13$) та вищий за середній 2,44 % ($n=1$).

Таким чином, порівняння РФЗ школярів наприкінці навчального року в 9 класі та на початку навчального року в 10 класі свідчить про негативну динаміку отриманих результатів.

Для визначення того, за рахунок яких саме показників відбувалась зміна РФЗ школярів протягом навчального року в 9 класі та при переході з середньої у старшу школу, нами був здійснений їх детальний аналіз (табл.1).

Так, покращення РФЗ хлопців, яке було зафіксоване нами на другому етапі дослідження, відбулося за рахунок статистично достовірної ($p<0,05$) зміни індексу Руф'є, силового індексу, життєвого індексу та індексу Робінсона, а дівчат – індексів Робінсона, Руф'є та силового.

Аналіз зміни РФЗ з другого до третього етапу дослідження показав, що він був досягнутий за рахунок статистично значущої зміни ($p<0,05$) індексу Руф'є та силового індексу у хлопців. У дівчат зміна РФЗ відбулася за рахунок збільшення силового індексу.

Таблиця 1.

Показники динаміки фізичного здоров'я школярів протягом року ($n=82$)

Етапи	Стать	Показник									
		Індекс Руф'є, у.о.		Життєвий індекс, у.о.		Силовий індекс, у.о.		Індекс Робінсона, у.о.		Відповідність маси довжині тіла, бали	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
1	Х	12,53	1,50	48,38	5,26	49,02	5,02	81,26	6,21	-0,37	0,61
	Д	12,90	1,72	46,05	5,21	43,61	4,94	78,16	6,16	-0,15	0,28
2	Х	11,86*	1,41	49,41*	5,26	50,29*	4,78	78,88*	4,80	-0,41	0,65
	Д	10,98*	1,38	46,11	4,76	44,79*	4,54	75,88*	4,16	-0,17	0,32
3	Х	11,77*	1,36	49,41	5,26	51,73*	4,63	78,22	4,96	-0,34	0,58
	Д	10,92	1,31	46,11	4,76	45,88*	4,57	75,13	4,36	-0,17	0,32
4	Х	11,77	1,41	50,16*	5,30	51,20*	4,53	75,04*	4,06	-0,24	0,42
	Д	10,93	1,30	46,72*	4,90	45,67	4,61	74,62	4,37	-0,12	0,23
5	Х	11,80*	1,38	51,43*	5,54	52,72*	4,79	76,09	4,65	-0,20	0,35
	Д	10,78*	1,28	48,48*	4,99	47,33*	4,39	73,84	4,48	-0,10	0,19
6	Х	11,77*	1,40	52,14*	5,47	54,36*	5,00	75,09	4,25	-0,15	0,26
	Д	10,79	1,25	48,70	4,73	48,22*	4,30	74,43	3,79	-0,10	0,19
7	Х	12,00*	1,41	51,89	5,55	54,36	4,98	73,01*	4,30	0	0
	Д	10,88*	1,22	45,79*	4,34	46,03*	4,04	73,93	3,50	-0,02	0,05

Примітка: * - статистично достовірна різниця між показниками ($p<0,05$) порівняно із попереднім етапом

Статистично значущі зміни ($p < 0,05$) в таких індексах, як силовий, життєвий та Робінсона у хлопців та життєвого індексу у дівчат стали причиною покращення РФЗ з третього до четвертого етапів констатуючого експерименту.

Аналіз індексу Руф'є, силового та життєвого індексів дає змогу констатувати, що саме їх статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) призвели до позитивної динаміки РФЗ обстежуваних хлопців з четвертого до п'ятого етапу експерименту. Позитивні зміни РФЗ хлопців, зафіксовані на шостому етапі дослідження, були досягнуті за рахунок статистично значущої зміни ($p < 0,05$) тих же індексів, що і на попередньому етапі.

Статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) у значеннях індексу Руф'є, силового та життєвого індексів знайшли своє інтегральне вираження у покращенні РФЗ дівчат, що був зафіксований нами при проведенні 5 етапу дослідження.

Зміни РФЗ школярів встановлені на 6 етапі констатуючого експерименту досягнуті за рахунок статистично більш високих ($p < 0,05$) значень силового індексу.

За рахунок статистично достовірних значень ($p < 0,05$) індексу Руф'є та індексу Робінсона відбулася зміна чисельності груп хлопців за РФЗ, зафіксована на початку навчального року в 10 класів, що свідчить про його негативну динаміку.

Порівняння РФЗ дівчат, зафіксованого нами на початку навчального року в 10 класі із показниками попереднього етапу дослідження, дає змогу констатувати загальне погіршення даного показника, про що свідчить статистично більш високі значення ($p < 0,05$) індексу Руф'є та статистично менші значення силового та життєвого індексів.

Висновки. Таким чином, виявлені нами зміни РФЗ школярів значною мірою залежать від показників індексу Руф'є, життєвого та силового індексів, статистично достовірні зміни яких відмічалися нами майже на кожному з етапів проведеного дослідження.

Позитивна динаміка РФЗ школярів, як хлопців, так і дівчат, протягом навчального року, на нашу думку, пов'язана не лише із природними морфо-функціональними змінами їхнього організму, а й з раціональною організацією навчального процесу з фізичного виховання. Відмічені негативні зміни РФЗ школярів, в першу чергу, пов'язані із тривалим періодом відпочинку, тобто літніми канікулами.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні рівня рухової активності обстежуваного контингенту школярів та встановлення взаємозв'язку із РФЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурханов А.И. Состояние здоровья учащихся младших классов лицей искусств / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева // Гигиена и санитария. – 1999. - № 3. – С.42-44
2. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл та гімназій / Н. Денисенко, Л. Педик, Л.Фукс, В. Чижик // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. - № 3. – С. 44-46
3. Мелега К. вікові і статеві особливості рівня соматичного здоров'я та адаптаційного потенціалу школярів / К. Мелега, О. Дуло, М. Дуб, М. Щерба // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. - № 2. – С. 31-34

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ З СЕРЕДНЬОЇ У СТАРШУ ШКОЛУ

Пальчук М.Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В процесі досліджень визначали динаміку показників РФЗ школярів протягом навчання в 9 та при переході в 10 клас. Виявлено, що більшість школярів мають низький та нижчий за середній РФЗ. Встановлено покращення РФЗ протягом навчального року та погіршення після літніх канікул.

Ключові слова: рівень фізичного здоров'я, школярі.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА ИЗ СРЕДНЕЙ В СТАРШУЮ ШКОЛУ

Пальчук М. Б.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В процессе исследований определяли динамику показателей УФЗ школьников на протяжении учебы в 9 и при переходе в 10 класс. Выявлено, что большинство школьников имеют низкий и ниже среднего УФЗ. Установлено улучшение УФЗ на протяжении учебного года и ухудшение после летних каникул.

Ключевые слова: уровень физического здоровья, школьники.

DYNAMICS OF INDEXES OF PHYSICAL HEALTH OF SCHOOLBOYS LEVEL IN THE CONDITIONS OF TRANSITION FROM MIDDLE IN SENIOR SCHOOL

Palchuk M. B.

National university of physical education and sport of Ukraine

In the course of study is determined by dynamics of the level of physical health of schoolchildren for study at 9 and the transition to the 10th grade. Revealed that the majority of schoolchildren has low and primary level of physical health. During the school year level of physical health are improve and the worse after the summer holidays.

Key words. level of physical health, schoolchildren.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 10 РОКІВ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ В МІСЬКІЙ І СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Галина Панчук

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні все більше зростає значення систематичних занять фізичними вправами дітей з метою вирішення завдань оздоровлення і гармонійного розвитку. При цьому необхідно враховувати вплив таких факторів, як недостатня рухова активність, зростаючі розумові навантаження та перенавантаження в процесі навчання, погіршення екологічних та соціально-економічних умов життя [5].

Так, однією з необхідних умов гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. В останні роки у зв'язку з високими навчальними навантаженнями в школі та вдома та ряду інших причин у більшості школярів відмічається дефіцит рухової активності в режимі дня, що зумовлює появу гіпокінезії, яка може призвести до суттєвих змін в організмі дитини.

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності і функціональних можливостей організму дітей. Межі функціональних можливостей організму дитини, діапазони його реакцій і рівень роботоздатності залежить від його фізіологічних резервів. Розширення функціональних резервів дитячого організму, який розвивається, визначається розвитком рухових здібностей і є одним із основних завдань фізичної культури в молодшому шкільному віці [8], адже молодший шкільний вік є періодом бурхливого росту і розвитку дітей, коли провідним мотивом рухової активності є задоволення природної потреби у рухах. Реалізація такої потужної спонукальної причини гіпотетично повинна супроводжуватись поступовим зростанням чи принаймні стабілізацією показників фізичної підготовленості, а відповідно, рівня здоров'я молодших школярів.

За результати досліджень фізичного здоров'я дітей шкільного віку в останні роки спостерігається все більша кількість дітей, підлітків та молоді, що мають низький та нижче середнього рівні здоров'я (В.П. Семененко, 2005; І.О. Когут, 2007; В.В. Білецька, 2010, С.В. Трачук, 2011 та інші) та низький рівень фізичної підготовленості (Т.Ю. Круцевич, 2007; Н.В. Москаленко, 2009, та інші).[3,5,6,9].

Т.Ю.Круцевич виявила значний рівень взаємозв'язку ($r=0,541-0,897$) показників соматичного здоров'я дітей з результатами рухових тестів [5]. Це обумовлено тим, що фізична підготовленість визначає не лише рівень розвитку фізичних якостей, але й функціональні можливості організму, його працездатність, а значить і фізичне здоров'я людини. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником.

При цьому необхідно враховувати, що фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегративним показником фізичної активності людини. Зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості – важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особистості, збереження працездатності в навчальному процесі учнівської молоді [2].

Крім цього фізична підготовленість є складним комплексом генетичних задатків (адаптаційних потенціалів багатьох фізіологічних систем) і набутих якостей і навичок (реалізованих адаптивних можливостей), тому питання визначення рівня фізичної підготовленості – важливого показника функціональних можливостей організму, є необхідною складовою для подальшого вирішення проблеми вдосконалення фізичного стану школярів [10].

За даними спеціальної літератури [2-4], в країні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом. У зв'язку з цим необхіден пошук нових шляхів для поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей, які можливо використовувати на уроках фізичної культури в школі. Інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій з фізичного виховання підростаючого покоління здійснюються не тільки в Україні, а і в інших країнах [1, 2].

Сьогодні кожна середня загальноосвітня школа характеризується певними організаційними, змістовими, технологічними та матеріально-технічними

нововведеннями у своїй діяльності. Ставлення до фізичного виховання в різних навчальних закладах має свої особливості, що залежать від матеріально-технічної бази закладу, від організації навчально-виховного процесу, при якому формуються сприятливі для здоров'я дітей умови на уроці, перерві та у позакласній роботі [4].

Проблемою визначення фізичної підготовленості школярів, що проживають в міській та сільській місцевостях, займалися ряд авторів [3, 4, 10], які звертали увагу не лише на констатацію показників фізичної підготовленості, а й на причини, які ведуть до їх відмінностей. Однак підходи до оцінки рівня фізичної підготовленості дітей 10 років, які навчаються у міській та сільській місцевостях залишаються актуальними.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: Роботу виконано відповідно теми 3.1. Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Вдосконалення програмно нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

Мета дослідження – оцінити рівень фізичної підготовленості дітей 4 класу, що проживають в міській та сільській місцевості.

Методи та організація дослідження: Для досягнення мети роботи ми використали наступні методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; узагальнення досвіду передової педагогічної практики; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Рівень фізичної підготовленості школярів визначали за допомогою комплексу тестів, а саме : «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі», «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба у сід за 1хв», «нахил тулуба із положення сидячи», «човниковий біг 4 × 9 м».

Дослідження проведено на базі школи №94 м. Києва, Калинівської загальноосвітньої школи №1 Вінницької області та Корделівської загальноосвітньої школи Калинівського району Вінницької області. У дослідженні взяло участь 132 школяра, з них 35 дітей, що навчаються у міській школі та 97 дітей, що навчаються в сільській школі.

Результати дослідження. Відомо, що вік 10 років характеризується високим ступенем сенситивності щодо тренувальних дій використовуваних фізичних навантажень, спрямованих на розвиток більшості фізичних якостей, що детермінують формування здатності до високого ступеня концентрації зусиль у різних фазах стрибка, метання, бігу на короткі дистанції, швидкості.

Оцінювання результатів педагогічного тестування проводилося відповідно до навчальної програми з дисципліни «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів [7].

За результатами виконання тесту «стрибка у довжину з місця» було виявлено, що:

- у дітей, які проживають у сільській місцевості 2,9% школярів мають низький рівень; 19,7% школярів - нижче середнього ; 19,7% школярів - середній ; 31% вище середнього і 26% школярів високий рівень;

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- у дітей, що проживають у місті 20% школярів мають низький рівень; 33,3% школярів - середній рівень; 33,3% школярів - вище середнього рівень і 13,4% школярів - високий рівень, школярів з нижче середнього рівнем в нашій вибірці не виявлено.

За результатами виконання тесту *«нахил тулуба із положення сидячи»* було виявлено, що:

- у дітей, які проживають у сільській місцевості 56,5% школярів мають низький рівень; 23% школярів - нижче середнього рівень; 14,5% середній рівень; 3% школярів - вище середнього рівень і 3% - високий рівень;

- у дітей, що проживають у місті 85,3% школярів мають низький рівень та 14,7% школярів - мають нижче середнього рівень. Дітей з середнім, вище середнього та високим рівнями в нашій вибірці не виявлено.

За результатами виконання тесту *«згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі»* було виявлено, що:

- у дітей, які проживають у сільській місцевості 11,5% школярів мають низький рівень; 5,7% школярів - нижче середнього рівень; 14,3% школярів - середній рівень; 11,5% школярів - вище середнього рівень і 57% школярів - високий рівень;

- у дітей, що проживають у місті 7,7% школярів мають низький рівень; 30,8% школярів - нижче середнього рівень; 30,8% школярів - середній рівень; 7,7% школярів - вище середнього рівень і 23% школярів - високий рівень.

За результатами виконання тесту *«піднімання тулуба у сід»* за 1хв було виявлено, що:

- у дітей, що проживають у сільській місцевості 3% школярів мають нижче середнього рівень; 54,2% школярів – середній рівень і 42,8% школярів - вище середнього рівень. Школярів з низьким та високим рівнями в нашій вибірці не виявлено;

- у дітей, що проживають у місті 13,4% школярів мають низький рівень; 20% школярів - нижче середнього рівень; 46,7% школярів - середній рівень; 13,4% школярів - вище середнього рівень та 6,5% школярів високий рівень.

За результатами виконання тесту *«човниковий біг, 4×9м»* було виявлено, що:

- у дітей, що проживають у сільській місцевості 68,5% школярів мають вище середнього рівень і 31,25% школярів - високий рівень. Дітей з низьким, нижче середнього та середнім рівнями в нашій вибірці не було виявлено.

- у дітей, що проживають у місті 15,2% школярів мають низький рівень; 7,8% школярів - середній рівень; 46,2% школярів - вище середнього рівень і 30,8% високий рівень.

Аналіз фізичної підготовленості дітей 10 років (як хлопчиків, так і дівчаток) наприкінці навчального року свідчить про те, що школярі в ряді випадків не змогли виконати належні нормативи (що відповідають достатньому рівню навчальних досягнень учнів) щодо прояву в тестах таких рухових якостей як сила, спритність, гнучкість, витривалість та швидко-силові здібності. При цьому необхідно враховувати, що школярі, які проживають в сільській місцевості мають більш високі результати прояву окремих рухових якостей порівняно з тими, що проживають у місті. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність в процесі фізичного виховання дітей 10 років

орієнтуватись не лише на індивідуальні та вікові особливості школярів цього віку, а й на їх місце проживання, що в свою чергу дасть можливість цілеспрямованого проведення занять фізичними вправами в урочних та позаурочних формах занять з даним контингентом.

Таким чином, проведений нами аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості школярів молодшого віку свідчить, що фізичне виховання, яке проводиться за шкільною програмою, не в повній мірі вирішує задачі фізичного вдосконалення дітей 10-річного віку, недостатньо сприяє їх всебічному і гармонічному розвитку, а також про необхідність підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Висновки.

1. Вивчення наукової та методичної літератури дозволило виявити, що разом із погіршенням стану здоров'я дітей 10 років спостерігається і зниження їх рівня фізичної підготовленості.

2. Результати дослідження фізичної підготовленості дітей 10 років показали, що у більшості школярів у цьому віці знижені, порівняно з належними величинами, результати, які характеризують розвиток основних фізичних якостей. При цьому сільські школярі мають більш високі результати в тестах на прояв основних фізичних якостей у порівнянні з їх однолітками, що проживають у місті.

Подальші дослідження будуть присвячені вивченню адаптації організму дітей 10 років, що проживають в умовах міста та села до навчання в середній школі, .

ЛІТЕРАТУРА

1. Данилова Л. Н. Физическое воспитание школьников в Канаде, Германии и США, или Как выиграть Олимпиаду/Л. Н. Данилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - № 5. - С. 2-7
2. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства / А.В. Домашенко// Фізична підготовленість та здоров'я населення. – Одеса, 1998. – С. 10-12.
3. Когут І. Вплив рухового режиму на фізичний розвиток дітей 6-8 років, які навчаються в школах різного типу/ І.Когут// Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. - №7. – С. 143 – 146.
4. Кожемякіна В. Особливості підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів/ В.Кожемякіна// Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2001. – Вип. 5. – Т.1. – С. 214–215.
5. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 130с.
6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 461 с.
7. Навчальна програма для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К. : Видавничий дім „Освіта”, 2011. – 367 – 385с.
8. Присяжнюк С.І. До проблеми розвитку фізичних якостей школярів початкових класів загальноосвітньої школи// Основи здоров'я та фізична культура – 2006. - №2 – с.8.

9. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. – К., 2011. – 20 с.
10. Федоренко Є. Характеристика фізичної підготовленості старшокласників, які навчаються в школах різного типу/ Є.Федоренко//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. - №1. – С. 90-92.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 10 РОКІВ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ В МІСЬКІЙ І СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Галина Панчук

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Розглянуті підходи до оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Приведені результати і аналіз експериментального дослідження рівня фізичної підготовленості дітей 4 класу в кінці навчального року, які проживають в міській і сільській місцевостях. Визначені найбільш доступні тести з оцінки фізичної підготовленості дітей 10 років, які рекомендуються сучасною програмою з дисципліни фізична культура в початковій школі.

Ключові слова: молодші школярі, фізична підготовленість, рухові тести.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 10 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ПРОЖИВАЮТ В ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Галина Панчук

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Рассмотрены подходы к оценке физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Приведены результаты и анализ экспериментального исследования уровня физической подготовленности детей 4 класса в конце учебного года, проживающих в городской и сельской местностях. Определены наиболее доступные тесты для оценки физической подготовленности детей 10 лет, рекомендуемых современной программой по дисциплине физическая культура в начальной школе.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая подготовленность, двигательные тесты.

ESTIMATES OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN OF 10 YEAR THAT LIVED IN URBAN AND RURAL AREAS

Galina Panchuk

National university of physical education and sport of Ukraine

We defined the approaches to the evaluation of children's physical fitness, which in primary school age. We show the results and analysis of the level of children physical fitness in 4th class at the end of the school year, living in urban and rural areas. We identified the most available tests for evaluation of children's 10 years old physical fitness, it recommended with modern physical education program in elementary schools.

Key words: younger schoolboys, physical fitness, motor tests.

МІСЦЕ СПОРТУ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Світлана Переверзева, Вадим Андріанов

Педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет»

Тетяна Дроннікова

Економічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет»

Постановка проблеми. Сучасне суспільство розвивається в умовах гуманізму та демократії, які гарантують різнобічний розвиток для кожної особистості. Дозвілля, як частина вільного часу залучає молодь своєю не регламентованістю і добровільністю вибору його різних форм, емоційною насиченістю, можливістю поєднати в ньому фізичну й інтелектуальну, творчу і споглядальну, виробничу й ігрову діяльність. Для значної частини молодих людей соціальні інститути дозвілля є основними джерелами соціально-культурної інтеграції й самореалізації особистості. Однак усі ці переваги сфери дозвілля поки що не стали надбанням, звичним атрибутом способу життя всієї молоді. Яке ж місце серед інтересів сучасної молоді належить спорту? Це питання є досить актуальним у наш час.

Фізична культура і спорт формувалися і вдосконалювалися віками. Покоління за поколінням людство накопичувало, зберігало і пропагувало знання, які забезпечують фізичний та духовний розвиток для молоді, допомагають людині у реалізації її біологічного потенціалу.

Сучасна епоха характеризується багатьма чинниками, які не можуть не вплинути на фізичне і психічне здоров'я людей, організацію їхнього життя. Інформаційна революція, науково – технічний прогрес, екологічна криза, підвищення темпу життя людей, проблеми та кризи у суспільстві – всі ці віхи формують свідомість сучасної молоді та сприяють появі нових проблем у суспільстві, зокрема в сфері спорту, фізичного виховання та здоров'я, яку ми досліджуємо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчать, що проблему активності особистості досліджували психологи: М.Й. Боришевський, Н.П. Галкіна, Ю.А. Міславський, Р.О. Пономарьова, А.В. Кульчицька й ін., а також педагоги: Є.В. Антіпова, В.Є. Гурін, П.І. Ключник, А.Г. Комков, Л.С. Кулигіна, В.І. Лозова, С.Г. Собко тощо. Проблему самостійних занять фізичними вправами досліджували О.М. Козленко, Г.Б. Мейксон, Г.А. Пастушенко, К.Г. Плотніков, В.В. Шерета та ін.; формування в молоді прагнення до фізичного самовдосконалення розглянуті в дослідженнях М.Д. Зубалія, М.П. Козленка, М.С. Солопчука, В.В. Столітенка, А.Л. Турчака та ін.

Аналіз літературних джерел та дані констатувального експерименту свідчать про те, що проблема фізичної активності молоді не була предметом спеціального вивчення. Її актуальність, недостатня розробленість і вимоги сучасної практики й обумовили вибір теми дослідження.

Метою дослідження є визначення місця спорту серед різноманітності інтересів сучасної молоді. Для досягнення поставленої мети розв'язувалися такі **завдання**:

1. Дослідити результати анкетування та визначити, скільки часу сучасна молодь приділяє заняттям з фізичної культури.
2. Проаналізувати рухову активність сучасної молоді.

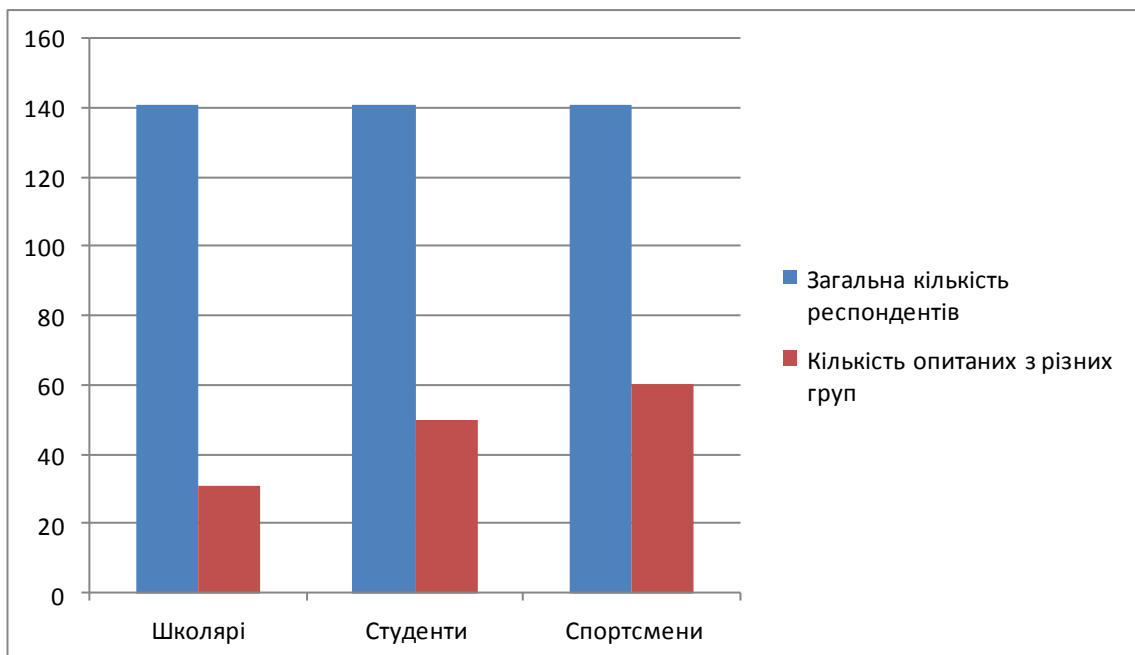
3. Визначити причини та проблеми, які заважають людям розвивати свою фізичну культуру.

Об'єкт дослідження – дозвілля сучасної молоді.

Предмет дослідження – фізична активність молоді у процесі відпочинку.

Методи досліджень. У ході дослідження нами були використані такі методи: методи анкетування та тестування, описовий метод, метод порівняльного аналізу, метод узагальнення, логічного аналізу використаних джерел.

Організація дослідження. Дослідження були проведені на базі Криворізької гімназії №49, II курсу Криворізького державного педагогічного університету та спортивного залу «Атлет». Дослідження проводилися протягом лютого 2011 року. Всього у ході дослідження нами було опитано 141 чоловік різного віку та видів діяльності, серед яких ми виділили 3 групи: школярів – 31 чоловік (22 %), студентів – 50 чоловік (35,5 %), та спортсменів – 60 чоловік (42,5 %).



У ході дослідження учасникам обстеження були запропоновані наступні питання:

- Чи займаєтесь ви якимось видом спорту, і якщо так, то яким?
- Чи робите ви ранкову зарядку?
- Наскільки багато часу ви приділяєте фізичній культурі?
- Що спонукає вас до занять спортом?
- Чи приділяєте ви спорту стільки уваги, скільки б вам хотілось?
- Якщо ні, то з яких причин?

Результати та аналіз отриманих даних

У ході обстеження школярів і студентів було виявлено, що регулярно та активно займаються різними видами спорту, зокрема баскетболом, плаванням, легкою атлетикою, футболом та волейболом лише 31 чоловік (37,8%) з 82 опитуваних, з них: 20 школярів (64,5%) і 11 студентів (35,5%). Крім цього, ще 23 чоловіка (28%) виконують ранкову зарядку, займаються фітнесом, аеробікою та спортивними танцями. Решта – 28 чоловік (34,2%) відвідують тільки заняття фізичного виховання у школі та університеті.

Вікова специфіка схильності до занять спортом показала, що у шкільному віці діти більш активно відвідують різноманітні спортивні секції, ніж студенти. Що ж до студентів, то вони приділяють більше уваги не спортивним секціям, а заняттям аеробікою або фітнесом вдома. На основі дослідження відобразимо це у вигляді діаграми:



Причинами цього є:

1. Усі студенти II курсу є повнолітніми, що спричиняє появу у них нових зобов'язань. Деякі з них працюють. Той факт, що в університеті вчитись складніше, ніж у школі зумовлює нестачу часу на заняття спортом. Це найрозповсюдженіший чинник.
2. Деякі просто ігнорують фізичну культуру і не надають їй належного значення.
3. Школярі, на відміну від студентів, більше залежать від батьків, тому велику роль відіграє відношення до спорту у сім'ї.
4. Так як держава не виділяє належних коштів, багато хто з них стримуються від відвідування спортивних секцій через нестачу коштів.

І це далеко не всі чинники, які зумовлюють нехтування занять спортом сучасною молоддю.

Проблеми збереження здоров'я молодих людей, які найбільший відсоток добового часу проводять у навчальному закладі та за комп'ютером, почали досліджуватися не так давно. Актуальними натеper стали школи сприяння здоров'ю. Водночас поза увагою залишається здоров'я студентів, яке під час їхнього навчання у ВНЗ погіршується і потребує збереження. [5,с.117-118]

Досить значною проблемою є залежність молоді від комп'ютерних та електронних ігор, Інтернету. Неправильне виховання дітей з боку батьків також є серйозною проблемою, що спричинена в багатьох випадках їх зайнятістю. Батьки є прикладом для дітей. В деяких сім'ях у наш час спостерігається тенденція колективного залучення до занять спортом усіх членів родини. Така тенденція носить не тільки оздоровчий, а й розважальний аспект, допомагає у зміцненні сімейних стосунків. Такими сучасними видами спорту є: боулінг, фігурне катання, хокей, дайвінг, лижний спорт, катання на роликах, або просто ранковий біг.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Що ж до спортсменів тренажерного залу «Атлет», то серед них також спостерігається різна вікова категорія. Це студенти, робітники, бізнесмени та підприємці. У ході досліджу нами було виявлено, що тренажерну залу відвідують більша кількість чоловіків, а саме з 60 опитуваних 42 (70%) особи чоловічої статусі, а жінок – 18 (30%) осіб. Більшість з них займається спортом не професійно, але бачать в ньому джерело здоров'я, краси та життєвої енергії. Більшість новачків приходять до спортивної зали за рекомендацією своїх родичів, знайомих і друзів. Пропаганда спортсменами фізичного виховання є ще однією позитивною тенденцією, яку ми виявили протягом нашого дослідження.

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна зробити наступні **висновки**:

1. Стан фізичної культури молоді в Україні – одна з основних проблем її культури в цілому, і ця проблема потребує рішучих дій, адже від стану здоров'я населення залежить розвиток, працездатність та благополуччя країни.
2. На сьогоднішній день молодь не приділяє належної уваги спорту. У деяких випадках спостерігається бажання займатися спортом, але є певні соціальні та економічні чинники, які перешкоджають їх реалізації.
3. Держава та сім'я повинні заохочувати молодь до підвищення їхнього фізичного виховання.

У сучасних екологічних умовах, коли ситуація на планеті в цілому негативно позначається на здоров'ї людей, де існують сприятливі умови для розвитку та поширення багатьох хвороб дуже важливо, аби сучасна молодь займалась спортом і піклувалась про своє здоров'я, адже вони – це наше майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В.Й. Бочелюк В.В. «Дозвіллезнавство». Навч. пос. – К.: Центр навч. Літератури, 2006. – 208 с.
2. Башавець Н.А. «Історія розвитку проблеми здоровозбереження молоді». - 2003-№10, с.15-18.
3. Дутчак М.В. «Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту». – 2007 - №12, с.10-12.
4. Сухомлинський В.О. Твори в 5 томах. т.4, С.142 - К., 1976-1977.
5. Тимушкін А.В. «Фізична культура і здоров'я». Навч. посібник./ А.В.Тимушкін, Н.Н.Чесноков, С.С.Чернов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.

АННОТАЦІЇ

МІСЦЕ СПОРТУ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Світлана Переверзева, Вадим Андріанов

Педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет»

Тетяна Дроннікова

Економічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет»

У статті розглядається проблема місця спорту у житті сучасної молоді в умовах бурхливого розвитку суспільства. Розкривається питання стосовно того, яке місце займає спорт та фізичне виховання у житті та свідомості школярів та студентів і чи є ця проблема актуальною у наш час. На

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

основі дослідження, яке проводилося серед школярів та студентів сформувалися причини що сприяють нехтуванню спортом та фізичним вихованням сучасної молоді.

Ключові слова: спорт, молодь, фізичне виховання, збереження здоров'я.

МЕСТО СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Светлана Переверзева, Вадим Андрианов

Педагогический институт ГВУЗ «Криворожский Национальный Университет»

Татьяна Дронникова

Экономический институт ГВУЗ «Криворожский Национальный Университет»

В статье рассматривается проблема места спорта в жизни современной молодежи в условиях бурного развития общества. Рассматривается вопрос относительно того, какое место занимает спорт и физическое воспитание в жизни и сознании школьников и студентов, и есть ли эта проблема актуальной в наше время. Основываясь на исследованиях, которое проводится среди школьников и студентов сформировались причины что способствуют пренебрежению спортом и физическим воспитанием современной молодежи.

Ключевые слова: спорт, молодежь, физическое воспитание, сохранение здоровья.

THE PLACE OF SPORT IN THE LIFE OF MODERN YOUTH

Svetlana Pereverzeva, Vadim Andrianov

Pedagogical Institute SHEE "Rig National University"

Tatiana Dronnikova

Economic Institute SHEE "Rig National University"

In the article the problem of sport place is examined in life of modern youth in the conditions of stormy development of society. A question opens up in relation to that, what place is occupied by sport and physical education in life and consciousness of schoolboys and students and whether this problem is actual in our time. On the basis of research which was conducted among schoolboys and students reasons were formed that instrumental in ignoring sport and physical education of modern youth.

Key words: sport, physical education, health safety.

МАЛОВІДОМІ СТОРІНКИ ВІТЧИЗНЯНОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Дмитро Присяжнюк, Петро Данчук, Тетяна Дідик

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Історія розвитку легкої атлетики, як одного із древніх видів спорту в Україні вивчення недостатньо.

Лише в деяких історичних джерелах згадуються імена кращих легкоатлетів минулого, їх досягнення на змаганнях різного рівня, починаючи з республіканських і закінчуючи всесоюзними. Особливо це стосується двадцятих років коли після громадянської війни з великими потугами почав відроджуватись фізкультурний і спортивний рух.

Метою нашої роботи було вивчення історії розвитку легкої атлетики з 1913 по 1940 роки.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та удосконалення документальних досліджень, порівняння.

Результати дослідження. Слід відзначити, що ще в 1858 році в Миколаєві відбулись змагання з кросу, влаштовані військово-морськими офіцерами для матросів і солдатів.

У 1905 році був заснований перший гурток любителів легкої атлетики в Катеринославі (теперішньому Дніпропетровську). Незабаром такі ж гуртки з'являються в Одесі й Києві, потім у Харкові, Мелітополі, Чернігові, Житомирі, Миколаєві.

Перша Всеросійська олімпіада, як засвідчують офіційні джерела, відбулась у 1913 році в м. Києві. Причиною, яка спонукала російське керівництво проводити щорічні Всеросійські олімпіади, був невдалий виступ спортсменів на V Олімпійських іграх в Стокгольмі. Олімпіада, окрім гіркоти невдач принесла нашим співвітчизникам безперечну користь. Вони ознайомилися з технікою та методикою тренувань провідних зарубіжних спортсменів, а, головне, було усвідомлено необхідність корінного поліпшення розвитку спорту в країні.

На Олімпіаду з'їхалися спортсмени семи міст: Петербурга, Москви, Києва, Риги, Віндави, Самари, Варшави. В програмі змагань було 25 видів: біг на 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м; марафонський біг та командний біг на 3000м; крос на 8000м; біг на 110м з бар'єрами; естафетний біг 4х100м і 4х400м; спортивна ходьба на 10000м; стрибки у висоту з місця і з розбігу, у довжину з місця і з розбігу, потрійний з розбігу; стрибок з жердиною; метання диска, списа, молота; штовхання ядра; десятиборство.

Командний приз виграли легкоатлети Петербурга, на другому місці – кияни, на третьому – москвичі. Кияни перемогли в 6 видах програми: в бігу на 400м і 1500м (Г. Фукс з результатами 53.1 і 4.27.5), відповідно в штовханні ядра (В. Смутний – 11.87м), в бігу на 100м у жінок (Н. Попова з досить високим для того часу результатом – 13.1 с) в естафетному бігу 4х100м у чоловіків і жінок.

ІІ Всеросійська олімпіада відбулась в Ризі у липні 1914 року. На цих змаганнях киянин М. Орлов вперше в Росії пробіг 100м швидше 11.0 с- 10.9 с. Успішно виступили М. Соколов (стрибки з жердиною), К. Вешке (біг на 400м) та інші спортсмени.

Це були останні змагання перед Першою світовою і Громадянською війнами.

І Всеукраїнська олімпіада була проведена лише через 7 років, в серпні 1921 року в м. Харкові. Повні склади команд виставили тільки Київ та Харків, решта міст відрядила невеличкі групи спортсменів. На Олімпіаді виступали лише чоловіки. Недостатня підготовка спортсменів, брак суддів, інвентаря й устаткування, погана підготовка місць для змагань позначилися на результатах, але це були перші офіційні рекорди України.

Переможці довоєнних Спартакіад (Олімпіад) І Олімпіада (1921 рік)

Біг

100 м	12.6 с	М. Романтовський	Харків
200 м	26.2 с	М. Желяшкевич	Київ
400 м	58.0 с	М. Романтовський	Харків
5000 м	19:18.0с	М. Мільфорт	Харків
110 м з/б	21.3 с	М. Романтовський	Харків

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Стрибки

у довжину	5.48 м	Б. Попов	Харків
у висоту	1.51 м	М. Могула .	Таганрог
з жердиною	2.54 м	М. Карпаш	Харків
потрійний	10.39 м	Б. Попов	Харків

Метання

диска	29.18 м	П. Дрейман	Харків
списа	42.23 м	В. Поль	Харків
молота	21.29 м	В. Чудимов	Харків

Штовхання ядра

10.09 м	П. Дрейман	Харків

II Олімпіада (1922 рік)

Біг

100 м	11.8 с	В. Калина	Київ
200 м	24.1 с	В. Калина	Київ
400 м	56.8 с	В. Калина	Київ
5000 м	18:23.0 с	М. Іванов	Київ
10000 м	38:20.0 с	М. Іванов	Київ

Стрибки

у довжину	5.94 м	П. Лукашевич	Київ
у висоту	1.58 м	П. Лукашевич	Київ
з жердиною	3.02 м	К. Зайцев	Харків
потрійний	12.02 м	П. Лукашевич	Київ

Метання

диска	31.79 м	А. Орлеан	Харків
списа	41.81	Р. Бредіс	Харків
молота	29.18 м	П. Дрейман	Харків

Штовхання ядра

10.62 м	П. Дрейман	Харків

Метання диска і списа проводилось чоловічими снарядами.

У 1923 році створено Вищу раду фізичної культури при Президії Всеукраїнського Центрального Виконавчого комітету, метою якої було управління фізкультурним рухом.

Важливою віхою легкої атлетики стала VII спартакіада України (1927 р.), яка мала на меті підготовку до участі в наступному році у Всесоюзній спартакіаді.

Згідно з положенням команди окружних міст були розподілені на чотири групи. Останню складали спортсмени сільської місцевості. Цікаво, що перше місце серед команд третьої групи завоювали спортсмени м. Тульчина нашої губернії. У першій групі перемогла команда з м. Києва, в другій - з м. Луганська. У четвертій групі першість здобули спортсмени Полтавщини.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Переможці VII Спартакіади

Біг (чоловіки)

400 м	52.7с	М. Хейфіц	Київ
800 м	2:04.1 с	В. Кожушко	Київ
1500 м	4:26.2 с	В. Кожушко	Київ

Стрибки

у висоту з місця	1.47 м	О. Безруков	Київ
у висоту з розбігу	1.73 м	Г. Ердман	Київ
потрійний	12.65 м	О. Безруков	Київ

Штовхання ядра

12.85 м	І. Мартинов	Артемівськ

Біг (жінки)

300 м	46.9 с	П. Головченко	Київ
500 м	1:27.3 с	С. Лоско	Луганськ

Стрибки

у довжину	4.84 м	М. Бусигіна	Дніпропетровськ
у висоту	1.37 м	Г. Закревська	Київ

Штовхання ядра

8.11 м	В. Гейделіс	Одеса

На Всесоюзній спартакіаді (1928р.) команда України посіла друге місце після спортсменів Російської федерації, в складі якої тоді виступали команди Москви і Ленінграда. Чемпіонами стали: Марко Підгаєцький (400 м - 50.2), а також Анфіса Спиридонова (800 м – 2:23.8 і 1000 м — 3:16.6), це були всесоюзні рекорди. Українські легкоатлети завоювали 7 других і стільки ж третіх місць. Найбільше відзначився Олександр Безруков, який посів шість призових місць. Пізніше цьому талановитому спортсмену, одному з перших, було присвоєно звання Заслужений майстер спорту, СРСР.

Підбиваючи підсумки зробленого в 1921-1930 роках, слід сказати, що фізична культура і спорт поступово набирають більш масового характеру зростають спортивні показники, з'явилися такі талановиті спортсмени, як Василь Калина, Володимир Кожушко, Марко Підгаєцький, Олександр Безруков, Анфіса Спиридонова та багато інших.

У наступні роки з введенням комплексу «Готовий до праці і оборони» (ГПО) поживавилась фізкультурно-масова робота. Змагання за програмою комплексу ГПО, кроси й естафети, заводські спартакіади стали добрими пропагандистськими засобами, і допомагали виявити обдаровану молодь, але відтіснили на задній план змагання з класичних видів легкої атлетики, хоча такі змагання подекуди проводились. Тому в ці роки результати провідних спортсменів зростають повільно.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

З відкриттям у 1934 році легкоатлетичних шкіл у - Харкові на базі Державного інституту фізичної культури і в - Києві на базі Київського технікуму фізичної культури робота в легкоатлетичному спорті покращилась. Рекордсменами країни стають: О. Безруков у бар'єрному бігу (двічі), О. О. Шехтель у штовханні ядра, З. Синицька у метанні диска і м'ячика.

У цьому ж році були створені дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) з основних видів спорту, в тому числі легкої атлетики в містах Харкові, Києві, Одесі, Дніпропетровську, пізніше в інших містах України.

В середині 30-х років в легкій атлетиці з'являються нові імена. Це насамперед, Гаврило Раєвський, який в боротьбі з майбутнім відомим спортсменом з легкої атлетики Миколою Озоліним став багаторазовим рекордсменом Радянського Союзу. Олександр Канакі (штовхання ядра і десятиборство), який став чемпіоном і рекордсменом всесоюзної першості 1937 року з результатом у багатоборстві 6595 очок; Іван Анісімов (біг на 200м - 22.8сек) та багато інших.

Визначна подія в легкій атлетиці відбулась в 1937 році. Харків'янка Зоя Синицька першою із спортсменок України перевищила офіційний світовий рекорд в метанні диска за сумою вправ правою і лівою руками 74.23м (43.13м - 31.10м). В цьому ж році спочатку Зоя Синицька (43.13м), а потім одеситка Ніна Думбадзе (44.51м) поліпшили всесоюзний рекорд.

Рекордсменом України в метанні списа з результатом 61.18м стає харків'янин Йосип Шедько. Йому також належав рекорд в метанні гранати - 71.75м. Через декілька років Й. Шедько з дружиною Надією Василівною переїжджають до Вінниці в якості перших дипломованих спеціалістів з легкої атлетики.

Українські атлети за довоєнний період 45 разів завойовували звання чемпіонів СРСР. протягом цього періоду вони 51 раз поліпшували рекорди Радянського Союзу і двічі - офіційні світові досягнення. З. Синицька встановила 13, М. Підгаєцький - 8, Г. Раєвський – 6, О. Канакі - 5 рекордів країни.

Останню довоєнну першість України було проведено в м. Дніпропетровську в 1940 році. Тут було встановлено 5 рекордів, а всього за сезон було поліпшено 25 рекордів України, в тому числі - 2 всесоюзних.

Переможці останнього довоєнного чемпіонату України

Біг (чоловіки)

100 м	11.0с	Р. Сеницький	Львів
200 м	22.3 с	І. Анісімов	Харків
400 м	51.1с	М. Воликов	Харків
800 м	1:58.1 с	П. Савельєв	Київ
1500 м	4:03.0 с	П. Савельєв	Київ
5000 м	15:30.9 с	О. Коломойцев	Київ
110 м з/б	15.5 с	І. Анісімов	Харків
3000 м з/б	9:41.7 с	І. Муренко	Дніпропетровськ

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Стрибки

у довжину	6.67 м	І. Даниленко	Харків
у висоту	1.80 м	В. Моргуненко	Харків
з жердиною	3.80 м	П. Богачик	Київ
потрійний	13.38 м	В. Сидорко	Київ

Метання

диска	43.78 м	О. Канакі	Київ
списа	55.41 м	Є. Пономаренко	Харків
молота	45.66 м	Г. Артамонов	Харків
гранати	81.74 м	В. Плащинський	Київ

Штовхання ядра

14.95 м	О. Канакі	Київ

Біг (жінки)

100 м	12.7 с	В. Піжуріна	Київ
400 м	58.2 с	В. Піжуріна	Київ
800 м	2:19.7с	К. Шило	Харків
1500м	4:58.4 с	К. Фрумкіна	Харків

Стрибки

у довжину	5.17м	К. Адаменко	Київ
у висоту	1.45м	К. Степанова	Харків

Метання

диска	36.86 м	З. Синицька	Харків
списа	39.26 м	Н. Шапар	Миколаїв
гранати	48.32 м	Н. Шапар	Миколаїв

Штовхання ядра

11.56м	З. Синицька	Харків

В останній довоєнний рік в Україні нараховувалось понад 300 тисяч осіб, які займались легкою атлетикою. За останні роки було споруджено понад 50 стадіонів. Кількість тренерів становила 286 дипломованих осіб, в тому числі 54 з вищою спеціальною освітою.

Висновки. На першій Всеросійській олімпіаді 1913 року українські легкоатлети перемогли в багатьох видах програм.

Але світова і громадська війни внесли корективи в розвиток фізкультурного руху в Європі, частиною якої була Україна.

На 1-й Олімпіаді, яка була проведена через 7 років у 1921 році результати усіх переможців були досить низькими, але поступово, з року в рік ці показники значно поліпшуються і до кінця повоєнних років українські легкоатлети за довоєнний період 45 разів завойовували звання чемпіонів СРСР, протягом цього періоду вони 51 раз поліпшували рекорди Радянського Союзу і двічі офіційні світові досягнення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 63 с.
2. Белих М.О., Богачик П.Т., Синицький З.П. Легкоатлети України. – К.: Здоров'я, 1979. – 278 с.
3. Маєвський В.В. Легкоатлети України. – К., Здоров'я. – 1979. – 186 с.
4. Легка атлетика. Підручник для інститутів фізкультури. Під ред. Н.Г. Озоліна. – М.: ФиС, 1989. – 671 с.
5. Шелуха Ю.П. Олімпійці України. – К.: Здоров'я. – 1989. – 146 с.

АНОТАЦІЇ

МАЛОВІДОМІ СТОРІНКИ ВІТЧИЗНЯНОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Дмитро Присяжнюк, Петро Данчук, Тетяна Дідик

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті розглядаються питання розвитку легкої атлетики в Україні починаючи з 1913 року, коли вперше в Російській імперії було проведено Всеросійську олімпіаду, в якій взяли участь українські спортсмени і до першості України 1940 року.

Ключові слова: легка атлетика, спартакиада, олімпіада.

МАЛОИЗВЕСТНЫЕ СТРАНИЦЫ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Дмитрий Присяжнюк, Петр Данчук, Татьяна Дидык

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье рассматриваются вопросы развития легкой атлетики в Украине, начиная с 1913 года, когда впервые в Российской империи была проведена Всероссийская олимпиада, в которой приняли участие украинские спортсмены и в первенстве Украины 1940 года.

Ключевые слова: легкая атлетика, спартакиада, олимпиада.

LITTLE KNOWN PAGES OF DOMESTIC ATHLETICS

Dmitry Prysyzhnyuk, Peter Danchuk, Tatiana Didyk

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynskogo

The paper deals with the development of athletics in Ukraine since 1913, when the first in the Russian Empire All-Russian Olympiad was held, which was attended by Ukrainian athletes and championship of Ukraine in 1940.

Key words: athletics, Olympics, Olympics.

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ СИЛИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Володимир Сергієнко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні спостерігається різке погіршення стану здоров'я і рухової підготовленості студентів, що зумовлено низькою ефективністю навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Зменшення практичних занять і збільшення часу на самостійне вдосконалення, скасування контрольних тестів і нормативів не сприяло покращанню фізичного стану студентської молоді, яка за таких обставин втрачає не тільки здоров'я, але й належний

рівень розвитку рухових здібностей. Це вказує на необхідність пошуку нових засобів, форм і методів педагогічного контролю за розвитком рухових здібностей, який дозволить організувати навчальний процес на основі диференціації фізичних навантажень з урахуванням адаптаційних можливостей, індивідуальних особливостей організму студентів та їх інтересів.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з напрямку «Методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів» відповідно до теми 2.18 «Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із показників рухової підготовленості молоді, яка навчається, є рівень розвитку такої рухової здібності, як сила, що відображає здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. У практиці фізичного виховання виділяють кілька різновидів силових здібностей: максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість. Швидкісна сила – це прояв силових здібностей у мінімальний для даних умов проміжок часу [3]. Деякі автори у своїх працях наголошують на невідповідному рівні силовій підготовки студентської молоді, указують серед причин такого становища, недостатнє впровадження на заняттях нових методів контролю за її розвитком [1; 2; 5]. При цьому, незважаючи на популярність силових вправ, науково-методична література в неповному обсязі висвітлює технології оцінювання розвитку силових здібностей у студентів (різного віку і статі), які навчаються у вищих навчальних закладах.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку швидкісної сили у студентів-юнаків 17–20 років за 12-бальною сигмовидною шкалою.

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

У процесі педагогічного тестування для виявлення розвитку швидкісної сили у студентів 17–20 років використовували технології тестування, запропоновані Л. П. Сергієнком (2001), а саме: присідання за 20 с (разів), стрибок угору з місця (см), згинання і розгинання рук лежачи за 20 с (разів).

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базах вищих навчальних закладів м. Суми (Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Сумського державного університету, Сумського національного аграрного університету, Української академії банківської справи). У них узяло участь 800 студентів (у кожній віковій групі по 200 осіб), які були віднесені до основної медичної групи. Під час проведення тестових випробувань ми дотримувалися загальних положень тестування: однакові умови проведення, доступність для всіх учасників, простота вимірювання, об'єктивність оцінок і наочність результатів.

Результати досліджень та їх обговорення. Проаналізувавши одержані дані, які свідчать про розвиток швидкісної сили у віковому аспекті студентів (табл. 1), виявили

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

покращення показників з 17 до 19 років у виконанні присідання за 20 с (6,78%), стрибка вгору з місця (5,85%), згинанні і розгинанні рук лежачи за 20 с (9,30%), а також погіршення показників з 19 до 20 років на 7,45%, 3,24% і 3,80% відповідно.

Таблиця 1

Показники розвитку силових здібностей студентів-юнаків 17–20 років

№ п/п	Тестова вправа	Вік, кількість							
		17 років <i>n</i> =200		18 років <i>n</i> =200		19 років <i>n</i> =200		20 років <i>n</i> =200	
		$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$
1	Присідання за 20 с, <i>разів</i>	27,27	3,84	28,0 3	4,19	29,12	3,76	27,10	4,00
2	Стрибок угору з місця, <i>см</i>	40,83	3,14	42,1 2	2,77	43,22	4,14	41,86	2,93
3	Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, <i>разів</i>	22,47	3,64	23,9 4	4,91	24,56	4,76	23,66	4,29

Наступним етапом дослідження була розробка шкали оцінок для тестових вправ, які складали з використанням середньоарифметичних значень ($\bar{X}$) і стандартних відхилень (S). Обчислення норм проводили за 12-бальною сигмовидною шкалою (диференціювання від $-2,5S$ до $+2,5S$), де оцінний крок становить $0,5S$. Значення результату в тесті $\bar{X} \pm 0,5S$ приймається за середню норму, $\bar{X} \pm 1,5S$ – нижче середньої або вище середньої норми, $\bar{X} \pm 2,5S$ – низьку або високу норми [3]. Залежно від розрахованих величин визначалися рівні розвитку (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) у кожній віковій групі студентів. Зауважимо, що 12-бальна шкала, рекомендована Болонською системою навчання, дозволяє визначити наявність обдарованості у студентів до силових здібностей.

У табл. 2 подано, одержані у процесі дослідження, показники розвитку швидкісної сили у студентів 17–20 років, що розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою (переведені в 5-бальну).

Дані засвідчують, що низький і нижче середнього рівні розвитку швидкісної сили з присідання за 20 с відповідно мають 17-річні юнаки – 5,5% і 26,5%, 18-річні – 7% і 21,5%, 19-річні – 7% і 27%, 20-річні – 7% і 26,5%. Установлено, середній рівень у 17 років – 37%, у 18 років – 44%, у 19 років – 32%, у 20 років – 35%. Близько 26,5% у 17-річних, 19,5%, – у 18-річних, 29,5% – у 19-річних, 27% – у 20-річних визначено вище середнього рівень. Високому рівню показників відповідають по 4,5% у юнаків 17, 19, 20 років і 8% – у 18 років.

**Показники розвитку швидкісної сили розраховані
за 12-бальною сигмовидною шкалою у студентів-юнаків 17–20 років, %**

Вік, років	Бали, рівень розвитку											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
Присідання за 20 с, разів												
17	—	2,5	3	7,5	19	19	18	11	15,5	4,5	—	—
	5,5			26,5		37		26,5		4,5		
18	—	3,5	3,5	5	16,5	18	26	16	3,5	8	—	—
	7			21,5		44		19,5		8		
19	—	—	7	11,5	15,5	16	16	16,5	13	4,5	—	—
	7			27		32		29,5		4,5		
20	—	3,5	3,5	8,5	18	15	20	13	14	4,5	—	—
	7			26,5		35		27		4,5		
Стрибок угору з місця, см												
17	—	2	12,5	3,5	11	5,5	38,5	7,5	15	4,5	—	—
	14,5			14,5		44		22,5		4,5		
18	—	8	—	5,5	5	41	8	18,5	12	0,5	0,5	1
	8			10,5		49		30,5		2		
19	—	—	8	7	11	32	21,5	6,5	4,5	2,5	4,5	2,5
	8			18		53,5		11		9,5		
20	—	3	6	4,5	10	10	39	14,5	11	—	—	2
	9			14,5		49		25,5		2		
Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів												
17	—	—	7	10	18	17	16	20	4	6	—	2
	7			28		33		24		8		
18	—	—	4	22	11,5	8,5	27	8,5	7,5	11	—	—
	4			33,5		35,5		16		11		
19	—	—	7	17,5	7,5	10	26	14,5	7	10,5	—	—
	7			25		36		21,5		10,5		
20	—	—	4,5	18	14	11	17	17	9	9,5	—	—
	4,5			32		28		26		9,5		

Щодо показників у юнаків швидкісної сили за тестовою вправою стрибок угору з місця спостерігається така тенденція: низький, вище середнього і середній рівні розвитку визначено відповідно у 17 років – 14,5%, 14,5%, 44%, у 18 років – 8%, 10,5%, 49%, у 19 років – 8%, 18%, 53,5%, у 20 років – 9%, 14,5%, 49%. Понад 22,5% 17-річних,

30,5% 18-річних, 11% 19-річних, 25,5% 20-річних мають вище середнього рівень. Високий рівень (4,5%) відзначено у юнаків 17 років, по 2% – у 18 і 20 років, 9,5% – у 19 років.

Порівнявши показники згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, установили, що у 7% досліджуваних 17-річних юнаків визначено низький рівень розвитку, у 18-річних – 4%, у 19-річних – 7%, у 20-річних – 4,5%. Результати також засвідчують нижче середнього рівень у 17 років – 28%, у 18 років – 33,5%, у 19 років – 25%, у 20 років – 32%. Середній і вище середнього рівні зафіксовано відповідно у 17-річних – 33% і 24%, у 18-річних – 35,5% і 16%, у 19-річних – 36% і 21,5%, у 20-річних – 28% і 26%. Високому рівню відповідають 8% показників у юнаків 17 років, 11% – у 18 років, 10,5% – у 19 років, 9,5% – у 20 років.

Висновки. Важливим індивідуальним критерієм здоров'я студентської молоді є рівень рухової підготовленості, що визначає розвиток силових здібностей, а також характеризує адаптаційні і функціональні можливості різних систем організму.

Аналіз даних вікових змін швидкісної сили, що розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, свідчить про неоднакове підвищення рівнів розвитку у студентів 17–20 років. Діапазон змін показників з присідання за 20 с становить у межах: низький рівень – 5,5–7%; нижче середнього – 21,5–27%; середній – 32–44%; вище середнього – 19,5–29,5%; високий – 4,5–8%. За показниками стрибка вгору з місця: низький рівень – 8–14,5%; нижче середнього – 14,5–18%; середній – 44–53,5%; вище середнього – 11–30,5%; високий – 2–9,5%. Показники згинання і розгинання рук лежачи за 20 с: низький рівень – 4–7%; нижче середнього – 25–33,5%; середній – 28–36%; вище середнього – 16–26%; високий – 8–10,5%. Отже, у всіх тестових вправах розвитку швидкісної сили спостерігається покращання показників на середньому і вище середнього рівнів розвитку.

Подальші дослідження плануємо спрямувати на визначення динаміки показників розвитку швидкісної сили у студентів-дівчат різного віку за відповідною технологією педагогічного контролю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Громов О. М. Особливості силової підготовки студентів та способи її тестування / О. М. Громов, В. М. Коломоець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 4. – С. 41–43.
2. Дідик Т. Педагогічна оцінка інтегральних показників фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу / Т. Дідик, І. Тюх, В. Грузицька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2009. – Т. 1. – С. 134–137.
3. Сергиенко Л. П. Новый взгляд на структуру двигательных способностей человека / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 101–113.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : [підруч.] / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
5. Тимочко О. І. Рівень розвитку силових якостей у студентів I курсу УЖНУ в процесі занять фізичним вихованням / О. І. Тимочко // 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. 8. – С. 75–78.

АНОТАЦІЇ

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ СИЛИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Володимир Сергієнко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті подано показники педагогічного контролю розвитку швидкісної сили у студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, що розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою для кожної вікової групи. Виконане дослідження виявило у таких тестових вправах, як присідання за 20 с, стрибок угору з місця, згинання і розгинання рук лежачи за 20 с підвищення на середньому (у межах 28–53,5%) і вище середнього (у межах 11–35%) рівнів розвитку швидкісної сили.

Ключові слова: педагогічний контроль, студенти, оцінка, швидкісна сила, рухова підготовленість.

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Владимир Сергиенко

Сумской государственной педагогической университет имени А. С. Макаренко

В статье представлены показатели педагогического контроля развития скоростной силы в студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания, которые рассчитаны по 12-бальной сигмовидной шкале для каждой возрастной группы. Выполненное исследование выявило в таких тестовых упражнениях, как приседание за 20 с, прыжок вверх с места, сгибание и разгибание рук лежа за 20 с повышение на среднем (в пределах 28–53,5%) и выше среднего (в пределах 11–35%) уровней развития скоростной силы.

Ключевые слова: педагогический контроль, студенты, оценка, скоростная сила, двигательная подготовленность.

THE INDICATORS OF THE VELOCITY-FORCE DEVELOPMENT WITHIN STUDENTS

Vladimir Sergienko

Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

This article represents the indicators of pedagogical control of the velocity-force development within students of a high school during their physical education. The indicators are in accordance with 12-point sigmoid scale for each age group. Experimental research has revealed an increase of the average (in the range of 28–53,5%) and above average (in the range of 11–35%) levels of the velocity force. The increase was found for such test exercises like squats (for 20 seconds), standing jump, flexions and extensions of the hands in lying position (for 20 seconds).

Key words: pedagogical control, students, evaluation, velocity force, motor fitness.

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Лариса Совик

Вінницький національний аграрний університет

Вероніка Сізова

ЗОШ №17, м.Київ

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за

період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази (Акімов М.В.,1986, Бальсевич В.К.,1990) Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей середнього шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту

Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання у школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси і потреби у вільному і самостійному розвитку (Амосов Н.М., Бендет Я.А.,1989 , Антропова М.В.,1982)

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих, набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів”. Однак, те, наскільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевого і вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов (Горащук В.П., Дубогай А.Д.,Калиниченко І.О.,)

Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: те, чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони; деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо); а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді [1,4].

Ситуацію в Україні неможна назвати винятково поганою. Ані на Сході, ані на ідеалізованому з деяких точок зору Заході – ніде і досі не вдалося досягти повної відмови від шкідливих звичок та іншої діяльності, що перешкоджає здоровому способу життя. З об'єктивними труднощами завжди необхідно боротися об'єктивними методами. На жаль, освітня система України робить наголос на загальне, масове фізичне виховання, яке сприймається більшістю учнів як невиправдане і необ'єктивне [2, 3].

Що ж стосується західного досвіду, то там майже скрізь проблема фізичного виховання вирішена за допомогою особистого підходу до учнів, проектування їхнього реального стану здоров'я на комплекс заходів, що мають бути щодо нього вжиті.

Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Державною програмою „ Діти України ”, де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я [1, 2, 3].

Виходячи з вищесказаного, **метою** нашої роботи було проаналізувати і виявити шляхи формування здорового способу життя учнів середніх класів.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були використані такі методи дослідження:

- Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
- Педагогічний експеримент.
- Педагогічне спостереження.
- Методи визначення та оцінки рівня соматичного здоров'я дітей середніх класів.
- Методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ЗОШ №17 м. Києва. В експерименті взяло участь 57 учнів 10-11 років, серед яких – 25 хлопців та 32 дівчини. Експеримент проводився в період з лютого по березень 2012року.

Дослідження проводилося у три етапи:

Перший етап (лютий 2012р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури.

Другий етап (березень 2012 р.) передбачав проведення констатуючого педагогічного експерименту для визначення рівня соматичного здоров'я учнів середніх класів.

Третій етап (березень – квітень 20012р.) включав обробку та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження та формулювання висновків.

Виклад основного матеріалу. Важливим показником, що відображає соціальне благополуччя дітей, є рівень фізичного і соматичного розвитку. Без включення цих показників оцінка стану здоров'я буде неповною.

Аналіз показників соматичного здоров'я дітей дав можливість говорити про те, що рівень показників індексу Робінсона (рис. 1) у більшості (54,2% хлопців та 30,5% дівчат) обстежених знаходиться на низькому рівні. Також у значної кількості дітей

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

виявлений нижче середнього та середній рівень розвитку даного показника. Відповідно, 17,1% та 14,3% у хлопців і по 19,4% у дівчат.

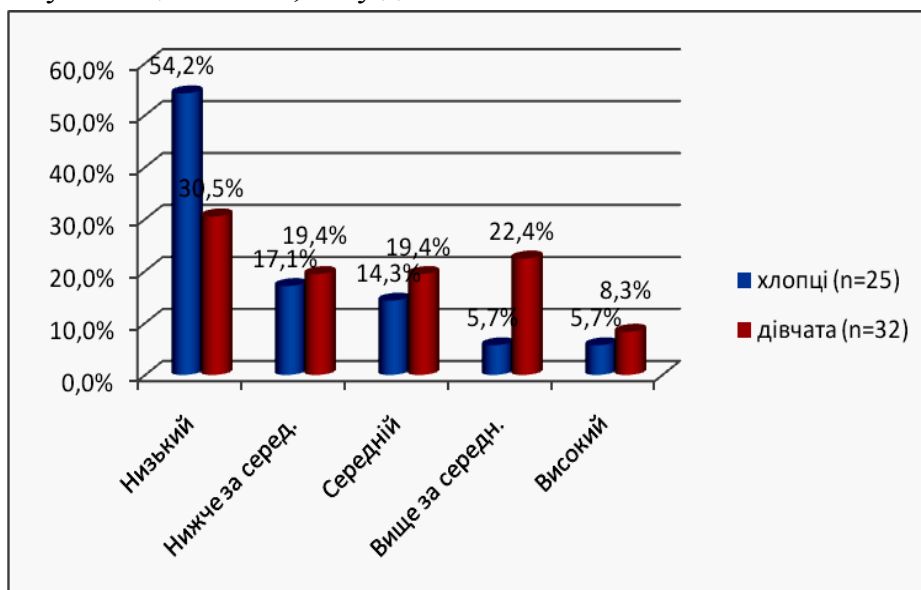


Рис. 1. Показники рівня індексу Робінсона

Дещо інша ситуація спостерігається при аналізі життєвого індексу молодших школярів (рис. 2). У переважної більшості, як хлопчиків так і дівчат, виявлений середній рівень даного показника. 46,5% та 50,0% відповідно.

Проте у значної кількості (27,4%) хлопчиків виявлений рівень життєвого індексу нижчий за середній. На відміну від хлопців у 25,0% дівчат виявлений вищий за середній рівень даного індексу.

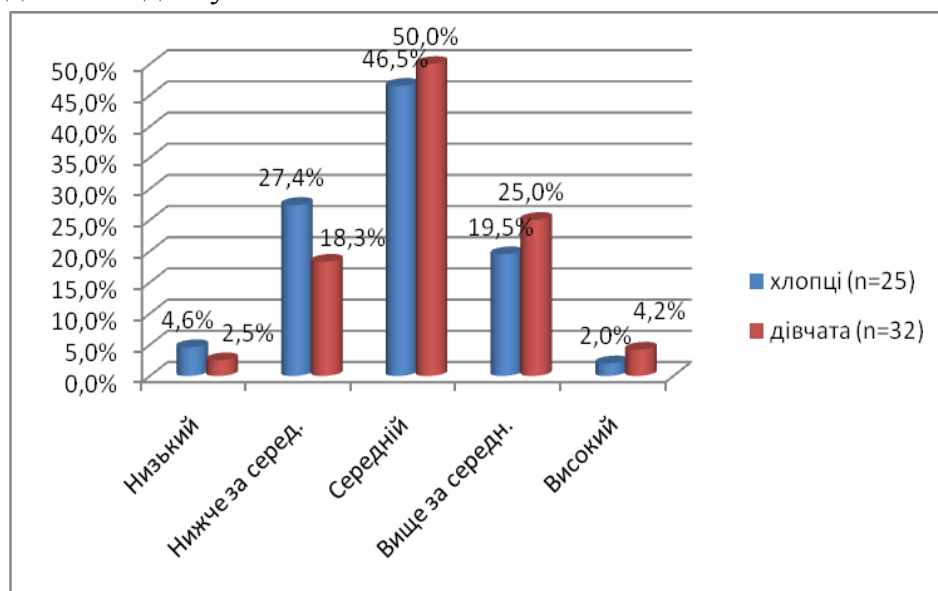


Рис. 2. Показники рівня життєвого індексу

При аналізі результатів силового індексу, ми виявили, що у жодного з досліджуваних учнів немає високого рівня даного індексу. У найбільшій кількості як хлопців, так і дівчат виявлений низький показник силового індексу (71,4% та 74,4%

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

відповідно). До того ж, у 21,4% хлопців та 23,2% дівчат визначений рівень силового індексу нижчий за середній (рис.3)

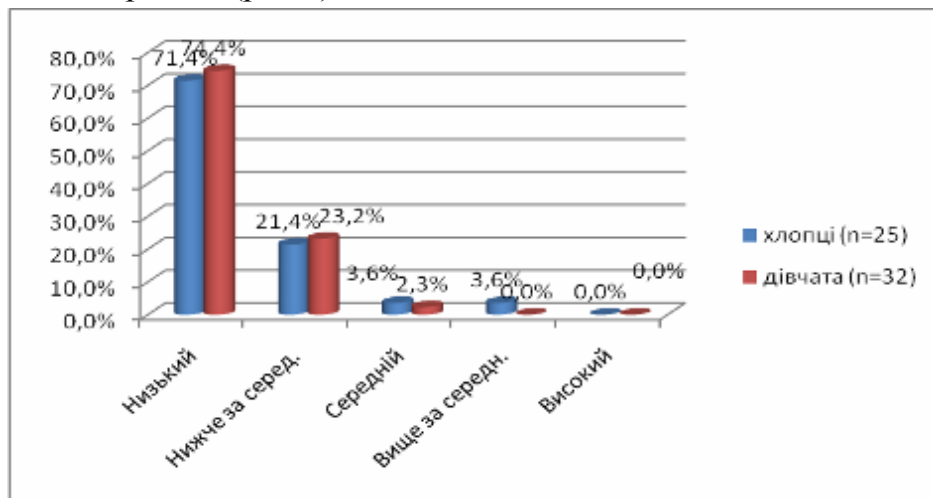


Рис. 3. Показники рівня силового індексу

Схожа ситуація спостерігається і при визначенні рівня індексу Руф'є. У жодного з досліджуваних учнів не виявлено високого рівня та рівня вищого за середній. Натомість у найбільшій кількості дітей (72,9% хлопців та 67,1% дівчат) виявлено низький рівень індексу Руф'є. Також у 21,2% хлопців та 27,1% дівчат спостерігається низький показник даного індексу (рис.4).

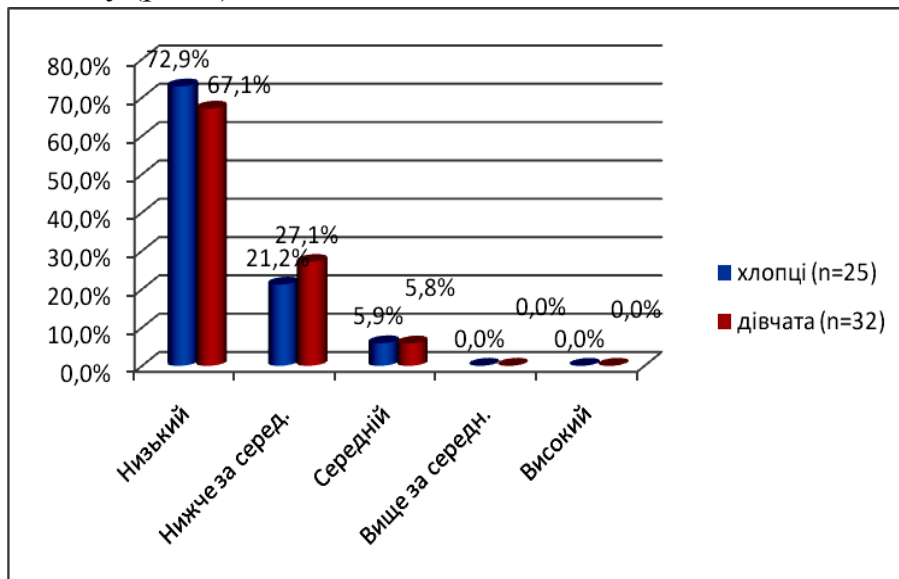


Рис. 4. Показники рівня індексу Руф'є

При аналізі результатів масо-ростового індексу, ми виявили, що у переважної більшості (48,7%) дівчат виявлений нижчий за середній рівень даного індексу.

У переважної більшості хлопців спостерігається середній показник масо-ростового індексу. Водночас у 30,6% хлопців виявлений нижчий за середній рівень масо-ростового індексу. У 35,1% дівчат спостерігається середній показник даного індексу. Проте у жодної з досліджуваних дівчат не виявлено високого рівня масо-ростового індексу. Результати тестування показників масо-ростового індексу представлені на рис .5.

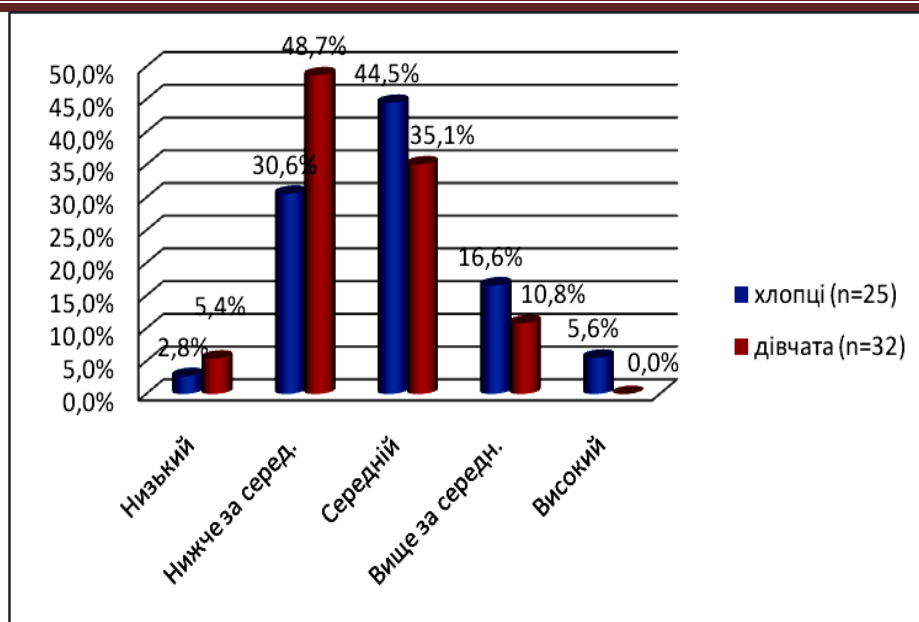


Рис. 5. Показники рівня масо-ростового індексу

Виходячи з вищесказаного, формування здорового способу життя молоді є важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики. Втім, вона передбачає: по-перше – вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге – формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє – розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте – впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте, – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел показав, що за останні роки проблема збереження здоров'я дітей середнього шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

2. Аналіз показників соматичного здоров'я школярів 10-11 років свідчить, що рівень соматичного здоров'я дітей є низьким.

3. Низький рівень соматичного здоров'я дітей свідчить про необхідність впровадження засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей молодшого шкільного віку.

4. Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №4. – С. 56 – 58.
2. Горащук В.П. Основные понятия школьного курса "Основы валеологии" // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997. – С.78-84.
3. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Сов. охрана здоровья. – 1984. – №4. – С.46-48.
4. Калиниченко І.О., Антомонов М.Ю. Оцінка факторів ризику формування патології у підлітків навчально-виховних закладів // Гігієна населених місць. – К., 2004. – Вип.43. – С. 503 –507.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Лариса Совик

Вінницький національний аграрний університет

Вероніка Сізова

ЗОШ №17, м.Київ

В статті представлені результати дослідження стану соматичного здоров'я учнів середнього шкільного віку та зроблена його оцінка.

Ключові слова: здоров'я, учні, оцінка здоров'я.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Лариса Совик

Винницкий национальный аграрный университет

вероника Сизова

СОШ № 17, г. Киев

В статье представлены результаты исследования состояния соматического здоровья учащихся среднего школьного возраста и произведена его оценка.

Ключевые слова: здоровье, ученики, оценка здоровья.

HEALTH ASSESSMENT OF MIDDLE SCHOOLS

Larissa Sovic

Vinnitsa National Agrarian University

Veronica Syzova

School № 17 Kiev

In the article the presented results of research of the state of somatic health of students of middle school age and his estimation is done.

Key words: health, students, estimation of health.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Світлана Тітаренко, Юлія Бабачук, Олена Нестеренко

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Одним із важливих завдань фізичного виховання є розвиток рухової функції і вміння керувати своїми рухами. Старший дошкільний вік – сприятливий період для розвитку і вдосконалення рухових і координаційних здібностей.

У старшому дошкільному віці у дитини відбуваються зміни всіх систем організму, цей вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, які реалізуються в руховій активності. У цей час відбувається закладання основи для розвитку координаційних здібностей, а також оволодіння знаннями, уміннями і навичками у процесі виконання вправ на координацію.

Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного формування рухових навичок. Вони впливають на темп, вид і спосіб засвоєння рухів, а також на їх подальшу стабілізацію і різноманітне застосування. Координаційні здібності дитини виконують важливу функцію у керуванні її рухами, зокрема узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання.

Координаційні здібності – необхідна умова підготовки дітей до життя, праці, служби в армії. Вони сприяють ефективному виконанню робочих операцій у процесі трудової діяльності, підвищують можливості дитини в керуванні своїми рухами.

Координаційні здібності забезпечують економне витрачання енергетичних ресурсів дітей, впливають на кількість їх використання. Точно дозоване в часі, просторі й за ступенем складності м'язове зусилля й оптимальне використання відповідних фаз розслаблення ведуть до раціонального витрачання сил [5, с. 12].

Різнорманітні варіанти вправ, необхідні для розвитку координаційних здібностей, – гарантія того, що можна уникнути монотонності та односторонності в заняттях, забезпечити радість від участі в руховій діяльності. Тому розвиток координаційних здібностей у дошкільному віці є актуальним завданням фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню координації рухів і уточненню терміна «координаційні здібності» в дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що до нашого часу не існує загальноприйнятої думки щодо чіткого визначення координаційних здібностей.

Координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з умінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість (В. Ареф'єв, Г. Єдинак) [1].

В. Лях під координаційними здібностями розуміє здатність оптимально регулювати рухові дії, швидко, раціонально творчо вирішувати рухові завдання,

регулювати дозовані рухи в умовах дефіциту часу. Аналогічної думки дотримуються й інші автори (Б. Ашмарін, В. Платонов, М. Булатова, Б. Шиян та ін.) [4].

Н. Бренштейн, В. Фарфель, Н. Фомін, Ю. Вавілов виділяють три основних види координації: нервову, м'язову і рухову. В сучасній літературі з фізичного виховання часто використовується класифікація координаційних здібностей В. Платонова і М. Булатової: 1) здатність оцінювати і регулювати просторово-часові й динамічні параметри рухів; 2) здатність до збереження стійкості (рівноваги); 3) відчуття ритму; 4) здатність орієнтування в просторі; 5) здатність до невимушеного розслаблення м'язів; 6) координація рухів [6].

У реальній побутовій чи руховій діяльності всі названі координаційні здібності проявляються не в чистому вигляді, а в їх складному взаємозв'язку. В конкретних ситуаціях певні координаційні здібності відіграють головну роль, а інші – другорядну [6]. На переконання Л. Волкова, координаційні здібності розвиваються в процесі засвоєння різноманітних рухових умінь і навичок. Оскільки вони визначають швидкість оволодіння навичками рухів, то й покращують результати в техніці фізичних вправ [3].

Розглядаючи структуру координаційних здібностей, важливо сказати про їх взаємозв'язок з іншими фізичними якостями (гнучкості, сили, спритності, витривалості, швидкості). З одного боку, рівень розвитку координаційних здібностей залежить від рівня розвитку фізичних якостей, а з іншого – визначає можливість їх раціонального використання.

У структурі координаційних здібностей насамперед необхідно виділити: сприйняття й аналіз власних рухів; наявність часових, динамічних і просторових характеристик рухів тіла і різних його частин у їх складній взаємодії; розуміння поставленого рухового завдання; формування плану й конкретного способу виконання руху. Лише за наявності всіх цих складових може бути забезпечена ефективна імпульсація м'язів і м'язових груп, які необхідно задіяти у процесі виконання руху. В цьому механізмі важливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, які поступають від рецепторів м'язів, сухожиль, зв'язок, а також зорового і вестибулярного апаратів, ефективності їх обробки центральною нервовою системою, точністю і раціональністю наступних аферентних імпульсів, які забезпечують якість руху [6].

Мета роботи – обґрунтувати теоретичні основи та засоби розвитку координаційних здібностей у старших дошкільників у процесі рухової діяльності.

Завдання дослідження: здійснити аналіз досліджень з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності; уточнити поняття «координаційні здібності» та розглянути їх структуру.

Результати дослідження.

Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей повинен починатись у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дитини. Процес розвитку координаційних здібностей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та функціональних можливостей їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який

враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей [2].

Протягом дошкільного віку у дитини значно покращується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільників (у кожній наступній віковій групі) мають виконувати чіткіше й точніше. У старшому дошкільному віці, за умов відповідного навчання, діти оволодівають умінням дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регулююча роль кори головного мозку. Тому в означений період створюються необхідні передумови для оптимального розвитку координаційних здібностей дітей у різноманітних видах рухової діяльності.

Рівень розвитку координаційних здібностей у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих умінь та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина придбає рухових координацій, тим швидше вона засвоює будь-який рух, а рівень розвитку її координаційних здібностей стає вищим.

На розвиток координаційних здібностей у дошкільників впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвивальні, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги тощо), вправи в шикуванні та перешикунні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів. Широке застосування різноманітних вправ у процесі занять фізичною культурою, ранкової гімнастики та під час прогулянок значною мірою збагачує руховий досвід дітей, сприяє їх координаційному розвитку.

Існує декілька напрямів у розвитку координаційних здібностей у дошкільників. Як зазначалося вище, використання різноманітних вправ з елементами новизни стимулює удосконалення даних здібностей. У цьому випадку рекомендується під час виконання загальнорозвивальних вправ частіше змінювати вихідні положення, запобігати стандартних (одноманітних) повторень, частіше використовувати вправи з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі тощо).

Доцільно ширше застосовувати вправи, які сприяють сприйманню дитиною своїх рухів та положень тіла, диференціації м'язових відчуттів тому що на цій основі у дітей формується вміння керувати руховими діями. З цією метою дітям пропонують виконувати вправи з конкретним руховим завданням (цільовою установкою), точно дотримуватись напрямку, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль. Наприклад, стрибнути у довжину з місця на певну відстань (через «струмок»), у глибину, з приземленням в обумовлене місце (стрічка або аркуш паперу); метання предметів з намаганням влучити в ціль тощо. Це дає можливість «відчути» рухи при першому їх виконанні, а потім повторити таким же способом зі зміною цільової установки (наприклад, місце приземлення у стрибках у глибину змінюється). Цінність таких вправ у тому, що умови їх виконання постійно варіюються, що обумовлює формування пластичної навички, більшого її пристосування до обставин, що змінюються.

Удосконаленню керування своїми руховими діями сприяють вправи, виконання яких вимагає чіткої регуляції рухів у просторі та часі, регуляції м'язових зусиль. У цих

вправах для дитини очевидний зв'язок між характером рухів (напрямком, швидкістю, тривалістю тощо) та його результатом. До них, наприклад відносяться: прокочування м'яча у «ворітця», влучання м'яча в ціль, різноманітні вправи з м'ячем («школа м'яча») та ін. Цьому також сприяють ігри естафетного характеру з подоланням перешкод (пролізання в обруч, підлізання під дугу), з перекиданням та ловінням м'яча («М'яч капітану», «Передає – стань» та ін.). Результативність подібних вправ та ігор залежить від чіткості довольного регулювання рухових дій та швидкості їх виконання.

Розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку сприяє виконання деяких рухових дій в обидві сторони, а також правою та лівою рукою. Наприклад, метання предметів на дальність та в ціль діти виконують по черзі кожною рукою, стрибки в глибину та на місці з поворотом ліворуч та праворуч. У процесі навчання більш складних за координацією рухів доцільно дітям пропонувати спочатку виконувати їх в один бік, а потім, після оволодіння вправами, – в інший.

Позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей виконання рухів з музичним супроводом на заняттях і ранковій гімнастиці. Формування вмінь перебудовувати рух відповідно до зміни характеру музики (висоти звучання та її темпу) удосконалює пластичність навички, підвищує рівень розвитку координаційних здібностей у дітей.

Таким чином, розвиток координаційних здібностей має відбуватися з поступовим підвищенням координаційної складності вправ, при обов'язковому дотримуванні таких вимог: точності виконання вправ та взаємної узгодженості елементів рухів.

Висновок.

Отже, аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання руховими діями.

Координаційні здібності забезпечують ефективність формування у дошкільників необхідних рухових умінь і навичок. Руховий розвиток дітей дошкільного віку залежить від їхньої здатності швидко навчатися нових рухів, від уміння перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до умов, що змінюються, оптимально керувати і регулювати рухові дії, тобто від ступеня розвитку їх рухово-координаційних здібностей.

Аналіз наукових досліджень дав підстави визначити найоптимальніші засоби розвитку координаційних здібностей: загальнорозвивальні вправи, основні рухи, вправи з шиккування та перешиковування, вправи з конкретним руховим завданням, виконання рухів під музичний супровід тощо.

Перспективи подальших пошуків у проблемі дослідження полягають в обґрунтуванні педагогічних умов розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 383 с.

2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 128 с. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 543 с. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Світлана Тітаренко, Юлія Бабачук, Олена Нестеренко

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

У статті проаналізовано дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку. Уточнено поняття «координаційні здібності» та розглянуто їх структуру. Обґрунтовано теоретичні основи та засоби розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності.

Ключові слова: координаційні здібності, старші дошкільники, рухова діяльність.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Светлана Титаренко, Юлия Бабачук, Елена Нестеренко

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

В статье проанализированы исследования по проблеме развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Уточнено понятие «координационные способности» и рассмотрено их структуру. Обоснованы теоретические основы и средства развития координационных способностей у детей дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности.

Ключевые слова: координационные способности, старшие дошкольники, двигательная деятельность.

CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE HAVE DEVELOPMENT OF CO-ORDINATING CAPABILITIES IN THE PROCESS OF MOTIVE ACTIVITY

Svitlana Titarenko, Yuliya Babchuk, Olena Nesnerenko

Gluhovski national pedagogical university of the name of Oleksandr Dovgenka

This article analyzes the investigations on the problem of developing preschool children's coordination abilities. The concept of «coordination abilities» is refined and the structure of such abilities is considered. The theoretical principles and means of developing preschool children's coordination abilities during locomotive activity are proved.

Key words: coordination abilities, elder preschool children, locomotive activity.

ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНДІЙСЬКОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ЙОГИ

Ганна Толчєва

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Постановка проблеми. Сьогодення сучасної людини дає підстави аналізувати стан її здоров'я. Для підтримки належного рівня як фізичного, так і психічного здоров'я

кожна людина повинна обрати будь-яку систему оздоровлення чи вид спорту, як-то: пілатес, стретчінг, шейпінг, плавання, біг, танці тощо. Особливу популярність у вітчизняному суспільстві має східна система оздоровлення йога тому, що її фундаментальні принципи були винайдені понад дві тисячі років та залишаються актуальними і в наш час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні проблеми оздоровлення за системою хатха-йоги розглядалися багатьма авторами [1-4]. Особливості застосування йоги різними групами населення досліджувалися фахівцями [7-8]. У попередніх публікаціях нами наводилися деякі аспекти хатха-йоги, які було обґрунтовано з позиції систематичного оздоровлення учнівської молоді [5-6].

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – висвітлити загальні особливості індійської оздоровчої системи йоги.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Організація дослідження. Йога ділиться на два напрямки: по-перше, вона охоплює практично всю практику релігії і аскези в Індії; до неї відносяться медитація, фізичні вправи і священні співи; по-друге, йога – це особлива школа індійської філософії; її засновником і систематизатором вважається Патанджалі. Корінням йога йде до праіндійської культури. Це важлива частина багатой і складної індійської культурної спадщини, що охоплює сотні різних традицій і священних текстів. Вперше йога згадується в давньоіндійських Ведах – найстародавнішому з відомих літературних джерел.

На санскриті слово йога означає „сполучати” або „об'єднувати”. Мета практики йоги – в самореалізації, цей стан є можливим коли свідомість об'єднується зі своїм джерелом – „я”. Ще одне значення слова „йога” – метод. Йога ставить за мету об'єднати свідомість з самим собою і включає різні техніки, що сприяють досягненню цієї мети. У цьому сенсі йога є технологією самореалізації. В цілому йога включає всі систематичні навчання, спрямовані на самореалізацію через заспокоєння психіки і зосередженості свідомості на самому „я” – безсмертною незмінною сутністю всіх людей.

На думку багатьох фахівців [1-4] школи йоги, що виникли в Індії, відповідають окремим типам особистості. Наприклад, карма-йога – йога дії – особливо підходить для тих, хто володіє сильною волею, або кому потрібно розвинути свою волю в якості наступної стадії розвитку. Цей вид йоги вибирають зазвичай ті, хто своїм ідеалом вважає служіння іншим людям. Джнана-йога – йога пізнання – приносить користь людям, що володіють пристрасною душею, надає істотну допомогу тим, кому необхідно розвинути здатність судження і розрізнення. Бхакті-йога – йога посвяти – ідеальна для сильних емоційних людей. Хатха-йога призначена для людей з суворою самодисципліною, охочих розвинути фізичну майстерність. Кундаліні-йога включає медитативну техніку. Вона найбільше підходить людям, здатним розвинути в собі

усвідомлення внутрішніх процесів. Раджа-йога характерна для людей, які мають потенціал глибокої концентрації і ментального контролю.

Ці школи підлягають більш детального розгляду. Карма-йога – це йога дії. Карма-йога вчить діяти безкорисливо, не прагнучи виграти або втратити, прийти до успіху або зазнати невдачі. Йог, що практикує карма-йогу, шукає служіння іншим людям і високим ідеалам. Щоб навчитися долати власний егоїзм, лінь і гордість, необхідна сильна дисципліна. Карма-йога має велике значення для всіх культур: для ченців, що живуть у відокремлених гімалайських печерах, і для тих, у кого є робота і сім'я. Карма-йога дотримується принципу: поки людина жива, вона повинна діяти. Людині, яка практикує карма-йогу, не обов'язково вірити в окремі релігійні доктрини, або в Бога чи духа. Карма-йога розвивалася як вчення, де безкорисливість досягалася більше за рахунок безкорисливого служіння, а не за допомогою видимої релігійної дисципліни. Наступний вид йоги, Джнана-йога – йога пізнання – це дисципліна суворого самоаналізу, стежка для людей з ясним і рафінованим інтелектом. Головне в цьому виді йоги – здатність розрізняти і судити. Джнана-йога прагне усвідомити свої сили і протистояти або уникати впливу пристрасті, чуттєвої прихильності або ідентифікації з власним тілом. Людина, практикуючий цей вид йоги вважається істинним філософом, мудрецем. Він прагне вийти за межі видимої реальності. Бхакті-йога є одним із способів зміни особистості в любові і служінні. Послідовники цього виду йоги стверджують, що він більше за інших підходить для сучасності, коли мало у кого є час і необхідна внутрішня дисципліна, щоб пройти шлях інших традиційних видів йоги. Практика цієї школи йоги найбільш близька традиційній індійській релігії. Вона включає ритуальне шанування, співи та прославлення Бога. Тривалі духовні співи відіграють важливу роль в індійській релігійній практиці і відносяться до базової практики бгакті-йоги. Співаються часто дуже прості тексти, їх повторюють, зосереджуючись таким чином на одному аспекті божественного. Співи допомагають емоційним каналам, вони розвивають концентрацію на чомусь одному і заряджають енергією душу і тіло. Школа хатха-йоги вважається видом тілесної йоги, метою якої є очистити і підсилити тіло, підготуватися до медитації і перейти на більш високий рівень свідомості. Просвітлення відбувається за участю як тіла, так і свідомості. За допомогою хатха-йоги учень прагне знайти прояв нескінченного „я” в кінцевому тілі, душі. Тіло в цій системі йоги вважається рушійною силою життєвих енергій. Послідовники хатха-йоги зміцнюють цю енергію і контролюють її, збільшуючи фізичну, ментальну і духовну діяльність. Певні пози призначені для того, щоб підтримувати тіло в гнучкому стані, вправляти хребет, стимулювати різні нерви і органи, розвивати здібності дихання. Як вважається в фізіології йоги, всі функції вимагають життєвої енергії. Чим більше енергії у людини, тим вона здоровіша і ефективніша. Хатха-йога – система здоров'я та гігієни, що включає догляд за тілом і свідомістю. Вона спрямована на повний розвиток і самореалізацію людини. Вона враховує не лише зростання, силу і міцність різних м'язів; вона також бере до уваги вплив базових факторів конституціонального здоров'я, а саме стан внутрішніх органів і залоз [4].

Практика йоги асан, або поз, складає лише частину хатха-йоги. Крім поз класична хатха-йога передбачає целібат, вегетаріанську дієту, вправи для дихання і концентрації, техніку промивання та очищення носових каналів і травних шляхів – від горла до кишечника. Ця практика формує інтегральну психологічну та духовну технологію, мета якої – просунути людину до самореалізації. Коли практикуючий опановує позами і може довго перебувати в позах йоги, не відчуваючи при цьому фізичного дискомфорту, він опановує одночасно і технікою медитації.

Перший принцип практики йоги полягає в тому, щоб привчити тіло до даної пози і потім поступово збільшувати час перебування в ній. У різних позах тиск знімається з одних частин тіла і посилюється в інші, до певних частин тіла кров приливає сильніше, а органи розтягуються або стискаються. Комбінація поз може забезпечити збалансовану стимуляцію всього тіла. Одна і та ж поза може мати кілька варіантів виконання, кожен з яких призначений для вправи різних груп м'язів або впливу на певні органи. Будь-яка з класичних асан впливає на кілька аспектів відразу. По-перше, досягається фізична користь: тіло людини набуває гнучкості, силу, рівновагу; стимулюється робота ендокринних залоз та інших внутрішніх органів. По-друге, кожна поза приносить певну психологічну та духовну користь. В Упанішадах [2], найдавніших індійських джерелах, йдеться про п'ять основних форм життєвої енергії – це дихання, травлення, виділення, циркуляція і кристалізація. Життєві енергії течуть по заплутаних тілесним каналам – за санскритською мовою „наді”.

Багато вправ хатха-йоги призначені для відкриття та очищення наді, які можуть бути засмічені через неправильну дієту і нездоровий спосіб життя. Хатха-йога містить вчення про дієту і голодування, вчення про техніку дихання, що сприяє притоку енергії до тіла. Слово прана за санскритською мовою означає „дихання”, „життєва енергія”. В індійській, так само як і в багатьох інших культурах, ці два поняття тісно пов'язані між собою.

В практиці хатха-йоги існують і інші методи очищення тіла, наприклад, техніка промивання та очищення носових пазух, очищення травної системи, вправи для м'язів живота і внутрішніх органів. Заняття хатха-йогою розвивають також ментальні і психічні здібності. Послідовники хатха-йоги вважають, що психологічний та духовний розвиток і розвиток свідомості можливі тільки, коли тіло трансформувалося і стало готовим до більш високого рівня свідомості.

Висновки. Вибравши серед розмаїття оздоровчих систем йогу, людина може відчувати її позитивний вплив вже через декілька занять. Задля цього необхідно дотримуватись загальновідомих принципів – послідовності та регулярності. Дотримуючись цих принципів можна продовжувати ефективно прогресувати в багатьох сферах життя, маючи належний стан фізичного і психічного здоров'я.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Планується дослідження впливу на організм людини дихальних вправ йоги (пранаями).

ЛІТЕРАТУРА

1. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с.
2. Браун К. Йога. Общее руководство / К. Браун. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с.

3. Дешикачар Т. К. В. Совершенствование индивидуальной практики / Т. К. В. Дешикачар. – М. : ООО „София”, 2011. – 272 с.
4. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика : [монография] / А. Г. Сафронов. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.
5. Толчева Г. В. Метафізичні основи хатха-йоги як системи і практики / Толчева Г. В. // Економічний універсум: метафізика пізнання. Частина 1. Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. 24.04.2012 р. Наукове видання / За редакцією д.е.н., проф. Саєнка Г. В. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – С. 73 – 76.
6. Толчева Г. В. Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г. В. Толчева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 128 – 131.
7. Шивананда С. Практика карма-йоги / С. Шивананда. – М. : ООО Издательство «София», 2006. – 240 с.
8. Шифферс М. Айенгар-йога для женщин / М. Шифферс. – М. : Эксмо, 2011. – 176 с.

АНОТАЦІЇ

ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНДІЙСЬКОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ЙОГИ

Ганна Толчева

Институт фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

В статті розглядаються загальні особливості індійської оздоровчої системи йоги, а саме: історичні аспекти, деякі різновиди йоги, вплив хатха-йоги на здоров'я людини.

Ключові слова: йога, здоров'я, система, людина, поза.

ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ИНДИЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЙОГИ

Анна Толчева

Институт физического воспитания и спорта Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

В статье рассматриваются общие особенности индийской оздоровительной системы йоги, а именно: исторические аспекты, некоторые виды йоги, воздействие хатха-йоги на здоровье человека.

Ключевые слова: йога, здоровье, система, человек, поза.

GENERAL FEATURES INDIAN WELLNESS YOGA SYSTEM

Anna Tolcheva

Institute of education the physical and sports Establishments of the State "Lugansk Taras Shevchenko National University"

The article deals with the general features of the Indian healing system of yoga, such as: historical aspects, some types of yoga, hatha-yoga effects on human health.

Key words: yoga, health, system, people, pose.

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анна Чепелюк, Роман Федоришак

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем у сфері навчання і виховання фахівців з фізичного виховання в сучасних умовах є проблема формування професійних якостей фахівців у процесі їх професійної діяльності. Фізична підготовленість особистості в структурі індивідуальних, соціально-психологічних характеристик майбутнього фахівця фізичного виховання є професійно значущою якістю. Однією з основних професійно важливих якостей є рухова активність фахівця що визначає розвиток фізичної підготовленості в процесі професійної діяльності [11].

Недостатнє дослідження проблеми комплексного розвитку фізичних якостей майбутніх фахівців з фізичного виховання, як професійно важливих, обумовлює актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній літературі проблему фізичних якостей досліджували науковці Л. Матвєєв, А. Новиков, В. Філін та ін [7].

Науковці - дослідники Б. Ашмарін, А. Деркач, М. Линець, А. Тер-Ованесян у своїх роботах намагалися виявити взаємозв'язок різних фізичних якостей і рухових навичок у процесі тренування юних спортсменів та розкрити зміст поняття фізичних якостей, окреслили методику їх формуванні під час навчально-тренувального процесу [3].

В. Муравйова та Н. Назарова вважають що, потрібен поділ фізичних якостей на виховання та розвиток, тому що, виховання передбачає цілеспрямований вплив на зростання показників тієї чи іншої якості за допомогою прикладання певних зусиль, а розвиток характеризує довготривалий, але природній процес зміни якості за допомогою фізичних вправ [8].

Науковці сучасності Ю. Гагін та В. Гаврилов розглядають проблему формування фізичних якостей лише в контексті підготовки спортсменів. На сьогоднішній день не достатньо науково обґрунтовано розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі професійної діяльності [2].

Для визначення в професійній діяльності фахівця з фізичного виховання необхідних професійно важливих якостей (педагогічних, фізичних, організаторських, психологічних, комунікативних, особистісних, інноваційних, патріотичних творчих) нами використано аналіз науково-методичної літератури.

Метою нашого дослідження є проведення аналізу науково-методичної літератури з проблеми ролі фізичних якостей у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Результати досліджень. Багатогранність професійних обов'язків сучасного фахівця фізичного виховання стала причиною детального аналізу провідних видів його діяльності а також визначення необхідних для роботи професійних якостей. Ефективність застосованого нами підходу щодо вирішення проблеми формування

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

професійних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі фахової підготовки, перевіряли методом педагогічних досліджень – анкетуванням.

У анкетуванні брало участь 26 викладачів, що мають досвід професійної діяльності більше п'яти років та уособлюють реальні показники сформованості необхідних професійних якостей фахівців.

Оцінювались професійні якості за 10-бальною шкалою, в межах якої можливим є виділення різних рівнів сформованості професійних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання (рис. 1). Використовуючи наукові дані з теорії педагогічної майстерності фахівця фізичного виховання, що були впроваджені науковцями А. Деркачем, А. Ісаєвим [3], низький, середній та високий рівні професійної майстерності характеризуються за:

- 1) відношенням фахівця фізичного виховання до педагогічної діяльності;
- 2) характером визначення змісту діяльності зі студентами;
- 3) знанням закономірностей навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

Для визначення результатів анкетування даного дослідження ми використовували статистичний метод, за допомогою якого можна точніше представити суму думок респондентів щодо виділених професійних якостей.

У результаті анкетування визначено, що високі відсоткові показники з'явилися в групі якостей, що репрезентують фізичну підготовленість майбутніх фахівців фізичного виховання. Формування їх на високому рівні підтвердили викладачі із стажем роботи до п'яти років.

Отримані результати, виявилися передбачуваними. Основним компонентом змісту професійної діяльності фахівців фізичного виховання є інтенсивна рухова діяльність (навчально-тренувальний процес відбувається за допомогою й через виконання різноманітних фізичних вправ). Тому, фахівець фізичного виховання для ефективної майбутньої професійної діяльності повинен володіти не лише загально педагогічними знаннями й уміннями, а й спеціальними якостями, які в більшій мірі залежать від рухового потенціалу.



Рисунок 1. Результати опитування респондентів з визначена рівнів професійної майстерності фахівців фізичного виховання.

Гармонійний розвиток особистості передбачає розвиток таких фізичних якостей, як: стрибучості, спритності, сили, гнучкості, швидкості, витривалості, рівноваги та координації рухів, здібності до вільного розслаблення м'язів. Усіма цими якостями людина наділена від народження та проявляються ці фізичні якості у взаємозв'язку в процесі рухової активності. У більшості з перерахованих фізичних якостей виокремлюють відносно самостійні різновиди. Наприклад, витривалість розділяють на швидкісну витривалість, силову витривалість; спритність – на загальну спритність, спритність в обраному виді спорту або спеціальну. Разом з тим ці різновиди можуть розглядатися як самостійні якісні прояви рухової діяльності [10].

Зазначимо, що більшість науковців наголошують на тому, що фахівцем з фізичного виховання неможливо стати без відмінної практичної підготовки. Кожен викладач, особливо початківець, повинен демонструвати передбачені програмою фізичні вправи й виконувати без труднощів основні контрольні нормативи зі шкільної та вузівської програм. Завдяки професійній підготовці викладач завойовує повагу й авторитет у колективі, у результаті чого ефективність такого фахівця суттєво підвищується. На думку науковців А. Деркача та А. Ісаєва викладачу зобов'язаний постійно підтримувати високий рівень володіння фізичними якостями, тому що це суттєво впливає на якість демонстрації певних вправ і таким чином, на авторитет самого викладача. До педагогічної діяльності майбутнього фахівця фізичного виховання, який не володіє на високому рівні професійно необхідними фізичними якостями здібні студенти часто відносяться з недовірою, не сприймають його як спеціаліста [3].

Слід відмітити, що високий рівень володіння фізичними якостями для викладача є показником високого рівня стану здоров'я, загартованості, психологічної стійкості, фізичної культури загалом. Вдосконалюючи власні знання про фізичний стан, специфіку навчально-тренувальних занять, викладач зможе визначити теоретичний рівень готовності студентів, ефективно передати їм спортивні знання, уміння й навички, передбачити оптимальні варіанти навчально-тренувального процесу.

За результатами оцінки володіння викладачем фізичними якостями бачимо, що більшість респондентів вважають: високий рівень опанування фізичними якостями – 66%, невелика кількість респондентів вважають середній рівень опанування фізичними якостями – 23%, низький рівень – 11%. За отриманими результатами робимо висновок про те, що дана категорія опитуваних, що мають низький рівень опанування фізичними якостями, знаходиться на репродуктивному рівні професійної діяльності, тобто, коли викладач може пояснити техніку виконання певних вправ а не показати вправу та варіанти її виконання. На думку більшості науковців, такі принципи професійної діяльності потребують якісних змін у структурі уявлень про завдання роботи викладача.

Основним фактором становлення фахівця-професіонала є його особистий приклад, бо він інтегрує в собі людський та професійний початки в їх нерозривності, а відтак унікальності можливості впливу та інших людей. Здібність змістовно й вичерпно

показати щось власним прикладом – найважливіша якість сучасного фахівця фізичного виховання, одна з умов його успішної діяльності [1].

Отже, цілеспрямовані заняття з виховання фізичних якостей прискорюють і позитивно змінюють процес розвитку всіх систем організму. Фізична підготовка, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей, є основою працездатності у всіх видах професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання.

Висновок.

Аналіз даних рівня сформованості фізичних якостей показав, що визначена нами група професійно важливих якостей викладача є продуктивною для всіх опитуваних, адже за необхідність їх формування саме на високому рівні визначили більшість опитуваних. Такі результати експерименту дають змогу наочно продемонструвати складність, різноманітність та цілісність діяльності сучасного фахівця фізичного виховання, усвідомити її глибинну сутність, зміст і необхідність реалізації в умовах навчально-виховного процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бордюгова Г. Європейська спортивна модель./ Г. Бордюгова //Віче. – 2008. - № 24. – С. 2-3.
2. Гагин Ю. А. Теория и практика двигательного мастерства. [Учеб. пособ.] / Ю. Гагин, В. Гаврилов, З. Джаркешев. – Алма-Ата: Рауан, 1990. – 184 с.
3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. Деркач, А. Исаев. – М.: ФиС, 1981. – 375 с.
4. Емец А. И. Формирование педагогической направленности личности учителя физической культуры в процессе спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / А. И. Емец. – К., 1985. – 160 с.
5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 190 с.
6. Кузьмина Н. В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. / Н. В. Кузьмина – М.: Рос. акад. управления, 1993. – 73 с.
7. Матвеев Л. Л. Теория и методика физической культуры / Л. Л. Матвеев. – Москва, 1991г.
8. Муравьев В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: [метод. пособ.]/ В. Муравьев, Н. Назарова. – М.: Абрис-пресс, 2004. – 112 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Кругевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – С. 65-68.
10. Чесноков А. В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре / А. Чесноков // Теория практика физической культуры. – 2001. № 10. – С. 18-21.
11. Ягупов В. В. Педагогіка: [навч. посіб.] / В. Ягупов. – К: Либідь, 2003. – 560 с.

**РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Анна Чепелюк, Роман Федоришак

*Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка*

У статті подано показники отримані в результаті анкетування викладачів фізичного виховання, доведено необхідність формування фізичних якостей у майбутніх фахівців фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: фізичні якості, фахівець, фізичне виховання, фізичні вправи, рухова активність, викладач, студенти.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЕ.**

Анна Чепелюк, Роман Федоришак

*Дрогобычский государственный педагогический университет
имени Ивана Франко*

В статье поданы показатели полученные в результате анкетирования преподавателей физического воспитания, доказана необходимость формирования физических качеств у будущих специалистов физического воспитания в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: физические качества, специалист, физическое воспитание, физические упражнения, двигательная активность, преподаватель, студенты.

**THE ROLE OF PHYSICAL QUALITIES IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF
SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION.**

Anna Chepeliuk, Roman Fedoryschak

The National Pedagogical University Ivan Franko

In the article indexes are given got as a result of questionnaire of teachers of physical education, the necessity of forming of physical internalss is well-proven for the future specialists of physical education in an educational-training process.

Key words: physical internalss, specialist, physical education, physical exercises, motive activity, teacher, students.

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

Наталія Хлус

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Актуальність. Численні дослідження [1,4,5 та ін.] свідчать, що рухова активність є основою для фізичного стану людини і, зокрема, для успішного розвитку фізичного підготовленості. Рухова активність - невід'ємний компонент життєдіяльності людини, яка полягає у виконанні певної кількості рухових актів. Вона визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від віку і виду занять, індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу і характеру його використання, наявності спортивних споруд і місць

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

відпочинку. Але не менш важливо розглянути цю проблему з точки зору впливу різних за об'ємом рухових режимів на формування фізичної підготовленості студенток, адекватної сучасним вимогам. Основний шлях вирішення проблеми - це досконале вивчення чинників, що сприяють оздоровлення молоді через активну фізкультурно-спортивну діяльність.

Мета роботи: визначити соціально-педагогічну характеристику спортивно-рухової активності студенток 1-4 курсів.

Організація і методи дослідження. Студенткам 1-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (у кількості 200 осіб) була запропонована "Індивідуальна картка" дослідження розвитку фізичної культури і спорту студентів гуманітарних спеціальностей. Аналіз анкетування проводився шляхом зіставлення відповідей респондентів, даних ними на основні контрольних і фільтруючих питань, які задавалися в різних формах, але відображали аспекти, близькі їх способу життя.

Результати дослідження. Нам необхідно було знайти підтвердження в існуючих літературних джерелах даних про те, що об'єм рухової активності позитивно впливає на розумову (критерієм якої є успішність студенток) і фізичну працездатність, на рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів.

За анкетними даними був проведений аналіз успішності студенток 1-4 курсів. Кількість студенток, які здали сесію на "відмінно" збільшується, починаючи з другого курсу від 6% до 26%, аналогічна тенденція спостерігається в тих, хто вчиться на "добре". Значно знижується кількість студенток, які вчаться на задовільно, але збільшується кількість студенток, які вчаться на "незадовільно".

Доведено, що незадовільний стан здоров'я істотно впливає на фізичну підготовленість студенток [1,2,3,6]. Як свідчать ці таблиці 1, в продовж навчання в університеті спостерігається чітка тенденція збільшення кількості пропущених занять.

Таблиця 1

Кількість пропущених через хворобу учбових днів (n=50 на кожному курсі)

Курси	До 3 днів	Від 3 до 10 днів	Від 10 до 20 днів	Від 20 до 30 днів	Більше 30 днів
1	34%	28%	22%	12%	4%
2	10%	46%	20%	12%	12%
3	6%	22%	26%	26%	20%
4	6%	26%	28%	24%	16%

Особливої уваги вимагають результати дослідження студенток старших курсів, стан здоров'я яких з кожним наступним курсом погіршується, через що в переважній більшості студенток 3-4 курсів багато пропущених учбових днів через хворобу.

Отримана досить цікава інформація про смак студентками видів спорт в, якими б вони бажали займатися на академічних заняттях і у вільний час: аеробіка (I - 16%, II - 28%, III - 18%, IV - 22%), волейбол (I - 20%, II - 30%, III - 16%, IV - 16%), баскетбол (I -

12%, II - 8%, III - 12%, IV - 8%), лижний спорт (I - 10%, II - 12%, III - 12%, IV - 10%). Непопулярними видами серед студенток є різні види гімнастики (14%), плавання (10%), шахи (4%) і інші види спорту (4%).

Проведення відкритого анкетування дозволило вивчити кількість часу, який студентки 1-4 курсів приділяють фізкультурно-спортивній активності. Аналіз отриманих результатів показав, що існує чітка залежність між систематичними заняттями упродовж тижня і загальним часом, який відводиться для занять фізичними вправами. Так, нами встановлено, що при щоденних заняттях в тижневому циклі на фізичні вправи 20-22% студентками молодших курсів, які відвідують двічі на тиждень обов'язкові заняття з фізичного виховання, відводиться 4,52 -5,16 години, а тижню в 20-22% - 2,68-7,32 години, тоді як на старших курсах це співвідношення значно менше - 0,25 і 0,54 годин.

Нам важливо було досліджувати мотиваційну сферу студенток відносно занять фізичною культурою і спортом. Отримані відповіді респондентів на питання, з якою метою вони займаються фізичними вправами, переважна більшість з них відповіла: з метою отримання задоволення (20-30%); відносно поліпшення власного здоров'я - (12-28%), відносно поліпшення загального фізичного стану (14-26%). Домінуючою причиною, яка заохочує до занять фізичною культурою і спортом, студенток молодших курсів, є інтерес до занять - 24-30%, на 3-4 курсах інтерес до занять зменшується до 6%.

Важливо відмітити затвердження студенток 1-4 курсів, що вони після занять фізичною культурою і спортом мають гарний настрій і самопочуття (12-20%); до 16% студенток відчувають прилив енергії, бадьорість; до 22% студенток після занять відчувають хороший апетит і до 40% студенток після занять фізичною культурою і спортом відчувають втому, що повністю закономірно для людей з недостатнім фізичним розвитком і фізичною підготовленістю.

Висновок: Таким чином, отримані експериментальні дані рухової активності і здоров'я студенток Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка може служити, як вихідні дані для подальшого порівняльного дослідження цієї проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Астанова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровый обид жизни и физическая культура студентов : Социологические аспекты /Е.В. Астанова. - М. - Харьков, 1990. - Вып. 1. - С. 45-51.
2. Бурханов А.И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов // Гигиена и санитария А.И. Бурханов. - 1984. - №12 - С. 45-48.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в аналогию / В.П. Войтенко. - К. : Здоровья, 1991 - 345 с.
4. Дрозд О. В. Физическое состояние студенческой молодежи Украины и его коррекция средствами физического воспитания : Автореф. дис. на получение наук. степени канд. наук из физик. вихов. по спорту. - Луцк, 1999. - 21 с.
5. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : Монография /А.С. Куц . - К.: Искра, 1999. - 255 с.

6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания /Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 230 с.

АНОТАЦІЇ

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

Наталія Хлус

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

У цій науковій праці подані експериментальні результати соціально-педагогічної характеристики спортивно-рухової активності студенток 1-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, які будуть застосовані як вихідні дані для подальшого порівняльного дослідження цієї проблеми.

Ключові слова: стан здоров'я, фізичний розвиток, рухова активність, студентки, експериментальні дані.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСОВ ГЛУХОВСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКО

Наталія Хлус

Глуховської національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

В этом научном труде поданы экспериментальные результаты социально-педагогические характеристики спортивно-двигательной активности студенток 1-4 курсов Глуховського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, которые будут применены как выходные даны для дальнейшего сравнительного исследования этой проблемы.

Ключевые слова: состояние здоровья, физическое развитие, двигательная активность, студентки, экспериментальные данные.

SOCIO-PEDAGOGICAL DESCRIPTION OF SPORTING-MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS OF 1- 4 COURSES OF GLYHIVSKIY OF NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY OF THE NAME OF ALEXANDER DOVGENKA

Natalia Hlus

Glyhivskij of national pedagogical university to the name of Alexander Dovgenka

The experimental results of socio-pedagogical description of sporting-motive activity of students of 1-4 courses of Glyhivskij of national pedagogical university of the name of Alexander Dovgenka are expounded in this scientific work, which will be used as the initial are given for further comparative research of this problem.

Keywords: the state of health, physical development, motive activity, students, experimental data.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павло Хоменко

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних напрямків інформатизації суспільства є процес інформатизації освіти, який передбачає широке використання

інформаційних технологій навчання. Враховуючи здійснення модернізації освіти, інформатизація передбачає створення освітнього інформаційного середовища як найважливішої умови, інструменту й результату модернізації системи освіти для забезпечення подальшого підвищення якості освіти, створення умов для реалізації рівних можливостей усім громадянам опанувати освіту всіх рівнів і ступенів [3].

Найважливішим елементом підготовки фахівців фізичної культури є вивчення дисциплін природничонаукового циклу. Озброєння студентів знаннями і навичками використання сучасних інформаційних технологій під час розв'язання конкретних прикладних задач природничонаукової освіти є одним із найбільш перспективних шляхів підвищення ефективності навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню проблеми впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у початковий процес присвячені праці Н. Апатової, Н. Балик, С. Бешенкова, В. Бикова, Л. Білоусової, Л. Брескіної, І. Булах, А. Верланя, М. Голованя, Ю. Горошка, Р. Гуревича, В. Лапінського, І. Лукаш, Н. Макарової, Ю. Рамського, І. Роберт, Ю. Триуса, Г. Цибко, Т. Чепрасової, Т. Шамової та інших. Проблему застосування інформаційно-комунікаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту вивчали В. Ашанін, Я. Белькасем, С. Єрмаков, Л. Іващенко, С. Канішевський, І. Огірко, Е. Пирогова, Н. Страшко, Р. Раєвського, О. Скалія, В. Шигалевського.

Дослідження виконано відповідно до плану наукових досліджень Полтавського національного педагогічного університету з теми «Методолого-теоретичні основи та організаційно-методичні механізми модернізації системи освіти Полтавщини».

Мета статті – обґрунтувати методолого-теоретичні аспекти застосування інформаційно-комунікаційних технологій в системі природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс теоретичних (аналізу та узагальнення науково-педагогічної літератури, вивчення навчально-методичних та програмних матеріалів) та емпіричних (спостереження за навчально-виховним процесом, бесіди зі студентами, викладачами, вчителями, анкетування студентів та викладачів) методів.

Результати досліджень та їх обговорення. На сучасному етапі інформатизації суспільства все більшого поширення в різноманітних сферах життя набувають комп'ютерні технології, вони виступають як один із інструментів пізнання. Тому одним із завдань вищої освіти є підготовка фахівця, який вільно орієнтується у світовому інформаційному просторі, має глибокі знання й навички щодо пошуку, обробки та зберігання інформації, використовуючи сучасні комп'ютерні технології. Цей напрямок вважається перспективним, адже в цілому освіта характеризується як велика система, якісне функціонування якої неможливе без використання сучасних телекомунікаційних і комп'ютерних засобів зберігання, опрацювання, передавання, подання інформації [2, с.7].

Інформаційно-комунікаційні технології в освіті ми пропонуємо розглядати як сукупність методів, процесів і програмно-технічних засобів, інтегрованих з метою

збору, обробки, зберігання, розповсюдження, відображення та застосування інформації в навчальних інтересах її споживачів. Інформаційно-комунікаційні технології навчання є метатехнологією, оскільки містить всі компоненти педагогічної технології (взаємодію викладачів і студентів, інколи опосередковану і асинхронну; специфічні форми, методи і засоби навчання (програмно-педагогічні засоби)) [4, с. 198].

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у неперервному освітньому процесі надає ряд переваг: дає можливість оволодіти сучасними засобами одержання, збереження, перетворення і передачі інформації; сприяє створенню сучасних особистих інформаційних полів майбутніх фахівців; закладає основу для орієнтації у сучасних інформаційних потоках, вміння структурувати і систематизувати інформацію, доступу до будь-якої інформації у планетарному масштабі; сприяє формуванню здатності майбутнього фахівця до самостійної творчої діяльності; велика гнучкість у виборі місця і часу навчання; навчальні і тренувальні матеріали можуть легко поновлюватися; здатність стежити за виконанням інструкцій, запам'ятовувати відповіді, фіксувати доступ до навчальних матеріалів; забезпечення on-line зв'язку між студентом і віддаленим вчителем; можливість організації контролю за порядком і темпом подачі матеріалу, навчальною активністю студентів; можливість ефективного поширення накопиченого досвіду; пристосованість для реалізації моделі безперервної освіти; свобода в пошуці і відборі матеріалу, співзвучного власним цілям і завданням навчання; надання умов для створення середовища конкуренції навчальних курсів; можливість організації незалежного централізованого і уніфікованого вихідного контролю знань і навичок.

На основі аналізу літературних джерел та практики роботи факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів нами визначено головні недоліки запровадження інформаційно-комунікаційних технологій у систему природничонаукової підготовки фахівця цієї галузі. Головними причинами низького рівня інформаційно-комунікаційного забезпечення природничонаукової підготовки є такі: недооцінка можливостей використання інформаційно-комунікаційних технологій при визначенні змісту програм дисциплін природничонаукового циклу; несистемне використання сучасних ІКТ під час удосконалення освітніх програм; відсутність механізму накопичення, узагальнення і поширення передового досвіду використання ІКТ в освітній діяльності; невідповідність вимог державних освітніх стандартів до змісту підготовки фахівця фізичної культури сучасним можливостям ІКТ; недостатньо розвинена система контролю якості електронних засобів навчання й освітніх інформаційних технологій; відсутність у більшості ВНЗ цілеспрямованої роботи з формування у студентів інформаційної культури; відсутність ефективної системи перепідготовки і підвищення кваліфікації керівних кадрів і професорсько-викладацького складу щодо використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; відсутність концепції і програми інформатизації вищої фізкультурної освіти; низький рівень забезпечення навчально-тренувального процесу комп'ютерною технікою та доступом до ресурсів мережі Інтернет.

Не зважаючи на те, що програмоване навчання переважно є репродуктивним, воно все ж дозволяє підняти засвоєння учбового матеріалу на алгоритмічний і евристичний (творчий) рівень, що є необхідним в системі природничонаукової підготовки. Ефективність використання інформаційно-комунікаційних технологій багато в чому залежить від їх місця в педагогічному процесі і від способу представлення. В основу використання засобів сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в навчальному процесі природничонаукових дисциплін повинні бути покладені загально визнані дидактичні принципи навчання: науковості, наочності, систематичності й послідовності, активного залучення всіх студентів до навчального процесу, індивідуалізації та індивідуального підходу у навчанні, доступності. Поряд з тим, на нашу думку, доречно виділити специфічні принципи, які є визначальними власне лише для ІКТ: інновації, моделювання, супроводу, моніторингу та інформаційного забезпечення.

Аналіз сучасного стану інформаційного забезпечення галузі професійної підготовки фахівця фізичної культури дозволив виявити головні вимоги до інформаційно-комунікаційних технологій навчання: інформаційно-комунікаційні технології повинні відповідати основним принципам педагогічної технології: попереднє проектування, відтворюваність, доцільність, цілісність; інформаційно-комунікаційні технології спрямовані на вирішення теоретичних або практичних завдань, раніше не вирішених у галузі природничонаукової підготовки; інформаційно-комунікаційні технології мають використовувати комп'ютер як засіб підготовки і передачі інформації.

Комп'ютерні програми класифікують за спрямованістю, особливостями використання, формою доступу та формою представлення навчального матеріалу (таблиця 1).

Аналізуючи педагогічні умови ефективної підготовки студентів до застосування інформаційних технологій в майбутній професійній діяльності спираємося на дослідження Г. Генсерук. Автор визначає такі умови: усвідомлення інформаційних технологій як важливого засобу успішної професійної діяльності; формування інформаційного середовища в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури; поетапність, структурна чіткість і змістова насиченість процесу навчання із врахуванням його специфіки; систематичне включення студентів в активну педагогічну діяльність із застосуванням інформаційних технологій; забезпечення спрямованості студентів на творчу самореалізацію, чому сприяє оцінка її результатів з урахуванням індивідуальних особливостей студентів [1].

Також цінною для нашого дослідження є розробка компонентів (мотиваційний, змістовий, діяльнісний), критеріїв та рівнів (низький, середній, достатній) готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності.

Система класифікації комп'ютерних програм природничонаукового спрямування

Класифікація комп'ютерних програм		
Критерій класифікації	Групи	Приклади
Спрямованість	Навчальні	Електронні підручники
		Електронні навчальні посібники
	Контролюючі	Управлінські
		Програми контролю знань
		Програми контролю стану систем організму
	Інформаційні	Довідково-бібліографічні
		Енциклопедичні
		Вузькотематичні
Використання	Навчальний процес	Навчальні програми з окремих тем та курсів
	Тренувальний процес	Тренажери та імітаційні програми
	Оздоровча фізична культура	Програми контролю стану систем організму, розробки раціонів тощо
	Менеджмент та змагання	Програми управління і обліку результатів
Охоплення	Широкопрофільні	
	Вузькоспрямовані	
Форма роботи	Індивідуальні	
	Групові	
Форма представлення	Площинна мультиплікація	
	Статичного типу	
	Відеомультиплікація	
	Мережеві	
	Лінійні	
	Ілюстрації	
Форма доступу	Відкриті	
	Закриті	

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у процесі вивчення дисциплін природничонаукового циклу висуває низку вимог до знань і умінь викладача. Так викладач повинен знати: основні концепції використання персональних комп'ютерів у навчальному процесі; технічне та програмне забезпечення інформаційних технологій освіти; теоретичні основи інформаційних технологій освіти; класифікацію

засобів інформатизації освіти; правила раціональної організації робочого місця; особливості застосування Інтернет; пошукові механізми та сервіси Інтернет; особливості використання гіпертексту, мультимедіа, гіпермедіа; здійсненням інтерактивного навчання; організацію та здійснення роботи в єдиному інформаційному середовищі; функціональні можливості та особливості використання в освітній галузі широкого спектру програмних продуктів; функціональні можливості та особливості використання інформаційних технологій в науковій та управлінській діяльності; способи пошуку наукової та навчально-методичної інформації.

Основні висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином в дослідженні обґрунтовано методолого-теоретичні аспекти застосування інформаційно-комунікаційних технологій в системі природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури. Визначено, що результатом впровадження ІКТ є глибокі й міцні знання студентів на основі свідомого засвоєння навчального матеріалу медико-біологічних дисциплін; інформатизація навчального процесу сприяє ефективному поєднанню різних форм і методів навчання та посилює мотивацію, активізує навчально-пізнавальну евристичну діяльність, формує евристичні вміння, розвиває інтуїцію і творчі здібності студентів. Крім того застосування інформаційно-комунікаційних технологій розширює можливості диференціації й індивідуалізації вивчення дисциплін природничонаукового циклу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Г. Р. Генсерук. — Тернопіль, 2005. — 20 с.
2. Концепція інформатизації загальноосвітніх навчальних закладів, комп'ютеризації сільських шкіл: Затверджено колегією Міністерства освіти і науки України від 27 квітня 2001 р. № 5/8-21 // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2001. – №13. – С. 3-10
3. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта. – 2002.– № 26. – С. 3.
4. Педагогіка вищої школи / Під ред. В.Г. Кременя, В.П. Андрущенка, В.І. Лугового. — К.: Педагогічна думка, 2009.— 256 с.

АНОТАЦІЇ

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павло Хоменко

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

В статті обґрунтовано методолого-теоретичні аспекти застосування інформаційно-комунікаційних технологій в системі природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури. На основі аналізу науково-методичної літератури визначено основні недоліки та перспективи впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, наведено їх класифікацію. Узагальнено педагогічні умови ефективної підготовки студентів до застосування інформаційних технологій в майбутній професійній діяльності та вимоги до інформаційної компетентності викладача.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ключові слова: майбутній фахівець фізичної культури, природничонаукова підготовка, інформаційно-комунікаційні технології, інформаційна компетентність.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Павел Хоменко

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленко

В статье обоснованно методолого-теоретические аспекты применения информационно-коммуникационных технологий в системе естественнонаучной подготовки специалиста физической культуры. На основе анализа научно-методической литературы определено основные недостатки и перспективы внедрения информационно-коммуникационных технологий, приведена их классификация. Обобщено педагогические условия эффективной подготовки студентов к применению информационно-коммуникационных технологий в будущей профессиональной деятельности и требования к информационной компетентности преподавателя.

Ключевые слова: будущий специалист физической культуры, естественнонаучная подготовка, информационно-коммуникационные технологии, информационная компетентность.

APPLICATION OF INFORMATION-COMMUNICATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF NATURAL SCIENTIFIC TRAINING AMONG THE PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS.

Pavel Khomenko

Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko

In the article are scientifically grounded methodological and theoretical aspects of the application of information-communicational technologies in the system of natural scientific training among the physical culture specialists. Based on the analysis of scientific and methodical literature are defined the main drawbacks and perspectives of the introduction-communicational technologies, their classification is given. Pedagogical conditions of effective training of students in the application of information-communicational technologies in the future professional activity and requirements to the information competence of a teacher are generalized.

Key words: Future physical culture specialist, natural scientific training, information-communicational technologies, information competence.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Оксана Хуртенко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Актуальність дослідження. Сучасне життя вимагає від молоді високого рівня здоров'я, яке може підтримуватися відповідною фізичною підготовкою [1,4]. Проблеми у стані здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл змусили фахівців переглянути зміст навчальної програми з фізичної культури [1]. Внесені зміни передбачають обмеження у використанні багатьох засобів для розвитку фізичних якостей, зокрема швидкості та витривалості. Однак, спритність належить до таких якостей, які не вимагають застосування високо інтенсивних вправ, а одними з найкращих засобів, що сприяють її розвитку є спортивні та рухливі ігри.

Відомо, що спортивні ігри належать до таких видів спорту, які вимагають координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно мінливих ситуаціях. Число

локомоцій під час участі в ігровій діяльності велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю [2,3] . Цим пояснюється необхідність застосування засобів із спортивних ігор для розвитку спритності як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки молоді.

Основна вимога полягає в тому, щоб багато разів пропонувати учню ситуації з різним руховим рішенням, в яких він сам повинен швидко знайти оптимальний вихід. Безумовно, це веде до розширення так званого рухового досвіду. За мірою успішного вирішення ситуативних завдань, слід прагнути до нової, оригінальнішої рухової структури, що виконується в ускладнених ситуаціях, які пред'являються в мінливих умовах, а також обмежених для виконання часових відрізках. Все це безперервно пропонуване у навчальному процесі, викликає позитивні зрушення функціональних можливостей (як рухової, так і управляючої системи) і, отже, є основною базою спритності (Зайцев В.П., 1998).

Такі дослідники як Верхошанський Ю.В. (1988), Озолін Н.Г. (1988), Годік М.А. (2004), Линець М.М. (2007) та ін., обґрунтували підходи до вимірювання і розвитку швидкості, витривалості, гнучкості і сили. Спритність же залишалася маловивченою, не дивлячись на те, що саме вона, на думку багатьох фахівців (Бойко В.В., Волков Л.В., Линець М.М., Набатнікова М.Я. та ін.), є важливою руховою якістю не тільки для занять фізичною культурою і спортом, але й для повсякденного життя, трудової діяльності. Головною причиною недостатньої вивченості спритності очевидно є складність її вимірювання.

Таким чином, викладене вище зумовлює актуальність теми дослідження.

Метою дослідження є визначення методики розвитку спритності старшокласників засобами спортивних ігор, зокрема баскетболу.

Методи і організація дослідження.

Для успішного вирішення поставлених завдань нами використовувались такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел.
2. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження; педагогічне тестування; хронометрування; педагогічний експеримент).
3. Методи математичної статистики.

Експеримент проводився на базі загальноосвітньої школи №6 м. Вінниці. Контрольною групою стали юнаки 10 «А» класу – 17 осіб, експериментальною – учні 10 «Б» класу – 18 юнаків. Всі учні віднесені до основної медичної групи.

Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

Перший етап – відбувся у вересні – жовтні 2010 р. Етап був присвячений вивченню спеціальної літератури з метою виявлення наукових напрямків удосконалення методики спритності у школярів засобами баскетболу. Отримані дані дозволили нам обґрунтувати мету, завдання і методи дослідження. Було розроблено програму дослідження та визначено експериментальну базу дослідження.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Метою другого етапу дослідження (вересень – грудень 2010 р.) було визначення початкового рівня розвитку спритності учнів контрольного та експериментального класу.

Всі контрольні тести проводились на уроках фізичної культури в основній частині. Перед кожним тестом учням давалась інструкція про зміст і умови виконання завдання. Кожен учень виконував вправи з відповідністю до кількості спроб та умов тесту, найкраща зі спроб записувалась у підсумковий протокол.

Також на цьому етапі була розроблена і впроваджена програма для розвитку спритності учнів експериментальної групи, після чого було проведене повторне тестування в контрольній та експериментальній групах.

На третьому етапі (грудень 2010 р. – травень 2011 р.) ми обробляли та аналізували отримані дані, здійснювали порівняння з науковими даними; узагальнювали результати дослідження та формували висновки.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу отриманих показників спритності у старшокласників нами була розроблена спеціальна тренувальна програма, до якої належали вправи з баскетболу у сполученні з елементами гімнастики, які були спрямовані на розвиток спритності. У тренувальній програмі були визначені компоненти навантаження – виконання вправи і час відпочинку; зазначався номер уроку на якому вправа була застосована. Впровадження тренувальної програми відбувалося упродовж 20 уроків з фізичної культури. Вправи, які використовувалися, планувалися як у підготовчій частині уроку, так і на початку основної частини. Загальна тривалість таких вправ на кожному уроці складала 17-20 хвилин. Уроки фізичної культури в контрольному класі проходили за звичайною програмою, та проводилися учителем фізичної культури. Програма педагогічного експерименту представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Орієнтовна програма педагогічного експерименту

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Інтервал відпочинку	№ уроку
1.	Стрибки на місці з поворотами на 90° і 180° з веденням одного або двох м'ячів.	5-6 разів (3-4 серії)	1 хв. між серіями	2, 5, 10
2.	Прискорення з веденням одного або двох м'ячів на 5-6 м, перекид вперед з м'ячем в руках і знов прискорення.	6-8 разів	20 с	7, 12, 15
3.	Партнер тримає за ноги, ходьба на руках, намагатися котити м'яч перед собою.	15-20 м (3 серії)	1 хв.	1, 2, 4, 8, 10, 13, 16
4.	Командна естафета в бігу на руках (як у впр. 3) з катанням м'яча перед собою.	20 м		17, 20
5.	Передачі м'яча біля стіни в парах із	30 с	30 с	1, 6, 14

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

	зміною місць. Виконуються одним м'ячем.	(2-3 серії)		
6.	Прискорення з веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид вперед з м'ячем в руках і кидок у кільце.	5 хв.	30 с	10, 15, 17
7.	Серійні стрибки через гімнастичну лаву з веденням м'яча.	2-4 рази	30 с	12, 17
8.	Різні види бігу з одночасним веденням двох м'ячів: з високим підняттям стегна, викидаючи прямі ноги вперед, стрибками на двох ногах і на одній нозі тощо	20 м	15 с	1 – 12
9.	Гра в 'квачі' в парах з веденням м'яча обома гравцями.	3-5 хв		13, 15, 18
10.	Гра в 'квачі' в передачах. Двоє що водять передають один одному м'яч і прагнуть запламувати решту гравців, ведучих м'ячі, доторкнувшись до них м'ячем, не випускаючи його з рук. Запламований гравець приєднується до тих, що водять.	5 хв.		14, 16, 19, 20
11.	М'яч котиться по землі з постійною швидкістю. Гравці перестрибують через м'яч, що котиться, на одній або двох ногах. Проводиться як змагання: перемагає той, хто зробить більше стрибків від лицьової до центральної або протилежної лицьової лінії.	20 м 2 серії	40 с	17, 20
12.	Стрибки через гімнастичну лаву з ловленням і передачею м'яча. Під час кожного стрибка гравець ловить і віддає м'яч.	2x10 передач	1 хв.	4, 14, 19
13.	Ходьба по гімнастичній колоді з одночасним жонглюванням двома м'ячами.	3-4	20 с	12, 19
14.	Обведення стійок, рухаючись приставними кроками спиною вперед	15-20 м	30 с	7, 10, 15
15.	Кидки у кошик із зав'язаними	10 кидків		3, 11, 16

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

	очима			
16.	Кидки у кошик з положення стоячи на колінах, сидячи	5 влучень		8, 13
17.	Змагання у кидках з різної відстані (чергування кидків з середньої і дальньої відстані)	10 точок х 3-5 влучень	30 с	16, 18, 20
18.	Передачі м'яча в русі: після передачі зробити поворот на 360°, доторкнутися до підлоги; пересуватися спиною вперед	20 м х 2	30 с	4-6, 10-12, 16, 17, 19, 20
19.	Жонглювання м'ячем на місці і в русі	3-5 хв.	15 с	1-3, 7-9, 13-15, 18

Використання контрольних вправ обумовлено тим, що дозволило вивчити прояв спритності старшокласників під час експерименту.

Основними критеріями виміру спритності в обраних тестах виступали – координаційна складність, точність і час виконання тестового завдання.

1. Виконання ведення баскетбольного м'яча (відстань 20 м):

а) по прямій. Учням надавалася одна спроба. Результат враховувався з точністю до однієї десятої секунди;

б) ведення м'яча з обведенням 3 стійок, відстань між стійками 5 м. Визначалось різниця у часі подолання дистанції при виконанні двох вправ.

2. Виконання кидків м'яча у кошик з визначених позицій:

а) 5 кидків з середньої відстані та 5 кидків з дальньої відстані;

б) 10 кидків виконувались по чергово – 1-й з середньої відстані, 2-й з дальньої.

Визначалась різниця у результатах виконання 10 кидків в різних вправах.

3. Передачі м'яча в стінку в обмежену зону (квадрат 50х50 см) протягом 1 хв., відстань 2 м. Надається одна спроба. Визначалось кількість влучно виконаних передач.

По закінченню програми педагогічного експерименту нами було проведене повторне тестування. Це дозволило вивчити зміни, що відбувались в показниках спритності на уроках з фізичної культури у процесі цілеспрямованого розвитку цієї якості.

Нами встановлено, що в процесі застосування засобів тренувальної програми у школярів експериментальної групи відбуваються певні позитивні зрушення, які свідчать про ефективність проведених занять спрямованих на удосконалення показників спритності. Отримані дані представлені в таблиці 2.

Динаміка показників спритності учнів контрольної (n=17) і експериментальної (n=18) груп у процесі дослідження

Тестові вправи		Початкові результати		Кінцеві результати		Р
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	
1. Ведення м'яча 20 м, с	КГ	4,25	0,12	4,20	0,12	>0,05
	ЕГ	4,24	0,14	3,84	0,05	<0,05
2. Ведення м'яча 20 м з обведенням стійок, с	КГ	4,49	0,11	4,45	0,09	>0,05
	ЕГ	4,54	0,12	4,04	0,09	<0,05
Різниця між виконанням 1-ї і 2-ї впр., с	КГ	0,24	0,07	0,25	0,08	>0,05
	ЕГ	0,30	0,08	0,20	0,07	<0,05
3. Точність виконання кидків з різної дистанції, разів	КГ	1,65	0,84	2,47	0,84	>0,05
	ЕГ	1,67	0,82	4,06	0,82	<0,05
4. Почергове виконання кидків з різної дистанції, разів	КГ	0,71	0,56	1,18	1,11	>0,05
	ЕГ	0,72	0,55	3,78	0,55	<0,05
Різниця між виконанням 1-ї і 2-ї впр., разів	КГ	0,94	1,39	1,29	1,39	<0,05
	ЕГ	0,94	1,37	0,28	0,82	<0,05
5. Передачі м'яча за 30 с, разів	КГ	10,18	3,06	11,88	2,23	<0,05
	ЕГ	9,89	3,57	13,83	2,75	<0,05

Варто відзначити, що використані в тренувальній програмі засоби не тільки покращили спритність під час виконання вправ з веденням м'яча, про що свідчить зменшення різниці між часом ведення м'яча по прямій і з обведенням стійок на 0,1 с, але й позитивно вплинули на швидкість їх виконання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз вітчизняних та зарубіжних літературних джерел засвідчив, що більшість науковців відносять спритність до складних комплексних якостей, які мають різні види прояву. Такі особливості спритності вимагають застосовувати різні засоби і методи її розвитку.

2. З'ясовано, що якісні показники спритності учнів експериментального класу знаходилися на різних рівнях як до, так і після педагогічного експерименту. Однак, за рахунок здійснення педагогічного впливу їх рівень значно покращився, а саме:

- високих результатів отримано під час виконання: ведення – 22,2%; кидків – 11,1%; передач – 11,1%;
- вищі за середні результати виявлено: у веденні м'яча - 50%, у передачах – 50%;
- середніх результатів у юнаків експериментальної групи було: в веденні м'яча – 22,2%; передачах – 38,9%;
- нижчі за середні результати спостерігалися лише при виконанні тестових вправ з кидками, вони склали 5,6%;

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- низьких результатів по закінченню дослідження в експериментальній групі зафіксовано не було.

3. На відміну від юнаків експериментальної групи результати контрольної групи були менш якісними за дольовим співвідношенням, а у тестах з веденням і кидками м'яча взагалі були виявлені низькі результати.

4. Фахівці наголошують на необхідності застосування в процесі фізичного виховання спеціально створених програм, які б сприяли розвитку основних фізичних якостей і відповідали б основній меті фізичного виховання та індивідуальним особливостям контингенту учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии // Легкая атлетика. – 1990. – № 3-5.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні – К., 1994. – 26 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /За заг. ред. М.Д. Зубалія, 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
4. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 60 с.

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Оксана Хуртенко

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

У статті представлені результати дослідження з проблеми підвищення рівня розвитку спритності в учнів старших класів на уроках фізичної культури. Визначено рівень розвитку спритності у юнаків, а також виявлено динаміка розвитку спритності в учнів після впровадження в процес фізичного виховання розробленої програми.

Ключові слова: учні, юнаки, спритність, програма.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Оксана Хуртенко

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского*

В статье представлены результаты исследования по проблеме повышения уровня развития ловкости у учащихся старших классов на уроках физической культуры. Определен уровень развития ловкости у юношей, а также выявлены динамика развития ловкости у учащихся после внедрения в процесс физического воспитания разработанной программы.

Ключевые слова: учащиеся, юноши, ловкость, программа.

DEVELOP AGILITY IN SENIOR PUPILS PHYSICAL EDUCATION

Oksana Hurtenko

Vinnitsa State Pedagogical University Mykhailo Kotsyubinskogo

In the article the students of higher forms have the presented results of research on issue of increase of level of development of adroitness on the lessons of physical culture. Certainly level of development of adroitness for youths, and also it is discovered dynamics of development of adroitness for students after introduction in the process of physical education of the developed program.

Key words: students, youths, adroitness, program.

**ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ
ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Дмитро Цись,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Олександр Куц

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Актуальність. Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи та виховання майбутніх фахівців, також повинно вдосконалюватись в руслі сучасної концепції розвитку вищої школи, з метою забезпечення підготовки спеціалістів, які б мали ґрунтовні теоретичні знання і практичні навички. В Державній національній програмі “Освіта” (Україна ХХІ ст.) ставиться завдання забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості [2, 3, 4]. Це стало **метою** наших досліджень.

У наш час проводиться активний пошук нових форм і методів, які б дозволили підвищити якість підготовки майбутніх спеціалістів. Але аналіз спеціальної літератури [1, 2, 3, 4, 5, 6 та ін.] показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання у вищих закладах освіти підвищення фізичної підготовленості певної частини студентів до необхідного рівня.

Мета дослідження – визначити динаміку фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей.

Завданнями наших експериментальних досліджень було: визначити рівень розвитку показників фізичної підготовки студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, які займаються за державною програмою.

Реалізація мети і завдань дослідження відбувалася традиційними **методами дослідження**: аналіз і узагальнення літературних даних за темою дослідження, діагностика фізичної підготовленості студентів експериментальних груп, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, математико-статистичні методи.

До участі в педагогічному експерименті були залучені 75 студентів фізико-математичного і природного факультетів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Організація педагогічного експерименту передбачала декілька етапів, які мали свої завдання, склад засобів і переважну спрямованість на оздоровлення протягом академічних занять з фізичної підготовки студентів і виконання ними самостійних завдань. За основу було взято триступеневу програму “тренувальних занять”, яка охоплювала три варіанти навантажень, що відрізнялися за періодичністю, потужністю і обсягом.

На **першому етапі** (вересень - грудень 2009 р.) використовувалися переважно вправи циклічного характеру, які виконувалися безперервним методом протягом 40-60 хвилин і більше з навантаженнями, які складали 50-60% МСК. У комплекси включалися

загально розвиваючі, спеціально-підготовчі, змагальні, а також спеціальні вправи на тренажерах з переважною спрямованістю на розвиток “відстаючих” фізичних якостей.

При розробці комплексів переслідувалася мета послідовного розвитку фізичних якостей. На цьому етапі спочатку увага акцентувалася на удосконаленні швидкісно-силових якостей, потім – на швидкості. Гнучкість переважно розвивалася протягом перших трьох місяців, далі вона тільки оптимально підтримувалася. На всіх заняттях здійснювалося удосконалення витривалості, характер прояву якої видозмінювався залежно від вирішення задач розвитку фізичних якостей - швидкісної, силової, швидкісно-силової спрямованості.

На **другому етапі** (січень – березень 2010 р.) використовувалися переважно швидкісно-силові вправи, які виконувалися в інтервальному режимі. Потужність навантажень або темп виконання вправ досягав 60-70 % від максимуму цих величин, а тривалість інтервалів роботи – від 3 до 15 хвилин. Періоди роботи чергувалися з періодами відпочинку такої ж тривалості. Кількість вправ не перевищувала 8-10, кількість повторень 5-6 разів.

На **третьому етапі** (квітень-червень 2010 р.) використовувався комплексний підхід до підбору вправ, які стимулювали як аеробну, так і анаеробну продуктивність, були спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних і спеціальних якостей, необхідних для успішної діяльності технолога. Використовувалися загально розвиваючі і прикладні вправи, стрибки, елементи акробатики, вправи на гімнастичних приладах з обтяженням (з гантелями, еспандерами, на тренажерах), біг на короткі і середні дистанції, кросова підготовка, метання, плавання; спортивні ігри.

Зміст занять в експериментальній групі формувався з урахуванням сучасних рекомендацій розвитку і вдосконалення фізичних якостей. Зокрема, розвиваючи силові можливості студентів, ми враховували рекомендації В.К Петрова, В.М. Платонова, М.М. Булатової, Т.О. Вомра; під час швидкісно-силової підготовки і розвитку витривалості – Ю.В. Верхошанського, В.П. Філіна; А.Г. Железнякова, М.Я. Набатнікової. В основі розвитку рівноваги, вестибулярної стійкості – рекомендації Є.Я. Бондаревського, О.С. Куца.

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимулюючий вплив на студентів. Виходячи з того, що систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчальної роботи, нами широко застосовувався спортивно-ігровий метод у вирішенні поставлених задач при проведенні занять з баскетболу.

На всіх трьох етапах ми суворо дотримувалися правила: оптимальний педагогічний ефект досягався тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів тощо.

Заняття з переважною спрямованістю на підвищення рівня удосконалення фізичних якостей проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза впрацювання). Далі оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (з великими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрачання резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми) [1, 5, 6].

Послідовність розвитку фізичних якостей була такою: спочатку виконувалися вправи на швидкість, потім на силу, а в кінці – на витривалість. Під час групових формах занять послідовність роботи студентів дещо змінювалася залежно від місця проведення, кількості інвентарю та обладнання.

Спосіб побудови навчального процесу передбачав: визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідну кількість занять і малих циклів у ньому; динаміку (підвищення, зниження) навантаження; поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей; вибір засобів педагогічного контролю.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості і окремих її показників ми зіставляли результати кожного студента з “моделями” (Державними тестами) рівня розвитку фізичних якостей.

Результати досліджень. Отримані результати співставлення вихідних даних і кінця педагогічного експерименту (табл.1.) показали, що використання експериментальної програми значно покращило всі досліджувані показники фізичної підготовленості першокурсників.

Таблиця 1

Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп

Етап дослідження	n	Групи	Mx - Smx	Загальний приріст	P
Швидкість (біг 100 м, с)					
В.Д.	50	ЕГ	14,51 0,06		
К.Д.	25		13,42 0,04	0,91	< 0,001
В.Д.	50	КГ	13,81 0,06		
К.Д.	25		13,67 0,05	0,14	< 0,01
М'язова сила (підтягування на перекладині, разів)					
В.Д.	50	ЕГ	12,0 0,45		
К.Д.	25		14,3 0,25	2,3	< 0,001
В.Д.	50	КГ	14,2 0,05		
К.Д.	25		14,8 0,07	0,6	> 0,05
Витривалість (біг 3000 м, хв. с)					
В.Д.	50	ЕГ	14,32 0,17		
К.Д.	25		12,56 0,13	1,56	< 0,001
В.Д.	50	КГ	14,12 0,17		
К.Д.	50		13,54 0,22	0,58	< 0,05

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)					
В.Д.	50	ЕГ	236,9 1,77		
К.Д.	25		257,4 2,13	21,5	< 0,001
В.Д.	50	КГ	236,9 1,77		
К.Д.	25		242,6 2,34	5,3	> 0,05
Спритність (біг 4 x 9 м, с)					
В.Д.	50	ЕГ	9,6 0,04		
К.Д.	25		8,6 0,05	1,0	< 0,001
В.Д.	50	КГ	9,6 0,04		
К.Д.	25		9,4 0,06	0,2	< 0,01
Гнучкість у нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)					
В.Д.	50	ЕГ	12,6 0,24		
К.Д.	25		17,8 0,19	5,2	< 0,001
В.Д.	50	КГ	12,6 0,24		
К.Д.	25		13,4 0,26	0,8	< 0,05

Примітка: ЕГ – експериментальні групи, КГ – контрольні групи

В.Д. – вихідні дані, К.Д. – дані в кінці експерименту

Аналіз даних, наведених у таблиці 1 показав, що за навчальний рік в експериментальній групі **швидкість** бігу на 100 м збільшилася на 0,62 с ($P < 0,001$). У контрольній групі також відбулися значні зміни: швидкість покращилася на 0,14 с ($P < 0,01$).

Зіставлення абсолютних середніх показників швидкості експериментальних і контрольних груп виявило, що завдяки більш високим темпам приросту юнаки експериментальної групи більше, ніж у три рази збільшили загальний приріст з бігу на 100 м (табл.2).

У розвитку **м'язової сили** зрушення в експериментальній групі в підтягуванні на перекладині склали 2,1 рази, в той час як у студентів контрольної групи покращилися результати всього у 0,6 разів.

Різниця в абсолютних показниках м'язової сили зумовлена більш високими темпами приросту результатів у студентів експериментальної групи – 14,8 % проти 4,2 % (табл. 2).

Авторська методика удосконалення фізичної підготовленості слухачів значною мірою вплинула на кількісні і якісні **показники швидкісно-силових можливостей** юнаків експериментальної групи (табл.1).

Так, довжина стрибка у них порівняно з однолітками з контрольної групи збільшилася на 21,5 см, у той час як у контрольній групі на 5,3 см

**Характеристика темпів приросту в показниках фізичної
підготовленості в експериментальній і контрольній групах
за 2009-2010 навчальний рік**

Показники фізичної підготовленості	Групи	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)	P
Біг 100 м (с)	ЕГ	0,62	4,7	< 0,001
	КГ	0,14	1,0	< 0,01
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ	2,1	14,8	< 0,001
	КГ	0,6	4,2	> 0,05
Біг 3000 м (хв.с)	ЕГ	1,56	12,4	< 0,001
	КГ	1,1	3,1	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	21,5	8,7	<0,001
	КГ	5,3	2,4	> 0,05
Гнучкість у нахилі тулуба вперед (см)	ЕГ	5,2	41,3	< 0,001
	КГ	0,4	4,6	> 0,05
Спритність (біг 4 x 9 м,) с	ЕГ	1,0	11,6	< 0,001
	КГ	0,4	2,1	< 0,001

(P < 0,001 і P > 0,05). Річні темпи приросту (табл. 2) у юнаків експериментальної групи становили 8,7 %, контрольної – 2,4 %.

У показниках **витривалості**, на відміну від швидко-силових можливостей, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбулися статистично вірогідні зміни. Студенти експериментальної групи покращили свої результати з бігу на 3000 м на 1,56 хв, контрольної групи – на 0,58 хв. Але в темпах приросту юнаки експериментальної групи мали перевагу майже в три рази – 12,4 % і 4,3 %, що й визначило кращі показники студентів експериментальної групи за абсолютним середнім результатом – 12,56 хв.

Найбільш суттєві зміни відбулися у розвитку **гнучкості**: за період педагогічного експерименту за тестом нахилу тулуба вперед із положення сидячи в експериментальній групі вона збільшилася на 41,3 %, в контрольній – на 16,7 %.

Порівняльний аналіз вихідних даних з даними, отриманими в кінці педагогічного експерименту показав, що за всіма основними фізичними якостями відбулися значні

зміни ($P < 0,05-0,001$). Аналіз за Державними тестами швидкість (біг 100 м), витривалість (біг 3000 м), гнучкість (в нахилі тулуба вперед з положення сидячи) покращилися з 2 балів до 4-х; спритність (човниковий біг 4 x 9 м) – з 3 до 5 балів; в розвитку м'язової сили позитивні зрушення відбулися, але в межах 3-х балів.

Висновки. Таким чином, в експериментальних умовах була повністю підтверджена робоча гіпотеза про позитивний вплив, розробленої нами триступеневої програму “тренувальних занять”, на розвиток фізичної підготовленості, яка охоплювала три варіанти навантажень, що відрізнялися за періодичністю, потужністю і обсягом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных средств: Сб. науч. трудов /Общ. ред. В.Д.Сонькин. – М., 1991. – С. 87-90.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис.на здобуття наук.ступеня канд. наук з фізич. вихов.і спорту: спец. 24.00.02 – фіз. культ., фіз. вихов. різних груп населення /О.В. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.
3. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення: автореф. дис.на здобуття наук.ступеня канд. наук з фізич. вихов.і спорту: спец. 24.00.02 – фіз. культ., фіз. вихов. різних груп населення / В.Д. Єднак. – К.: УДУФВіС, 1997. – 25 с.
4. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монографія /А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 225 с.
5. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport /S.Biddle. – 1995. - P. 292-297
6. Jams F. Physical Activity Cridines for Adolescent's // Special issue of Pediatric Exerciene, Sciene, Volume 6(4), 1994. – 176 p.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Дмитро Цись,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Олександр Куц

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті доведено про можливість підвищення низький рівень фізичної підготовленості студентів до середнього і вище середнього рівня за рахунок нових технологій організація фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовленість, рівні підготовленості, нові технології, етапи, триступенева програма тренувальних занять.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Дмитрий Цись,

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

Александр Куц

Винницкий государственный педагогический университет имени Михайла Коцюбинского

В статье доказано о возможности повышения низкого уровня физической подготовленности студентов до среднего и выше среднего уровня за счет новых технологий организация физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, уровни подготовленности, новые технологии, этапы, трехступенчатая программа тренировочных занятий.

DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS UNDER ACT OF PURPOSEFUL DEVELOPMENT OF PHYSICAL INTERNALSS

Dmitry Chys

Glyhivskij national pedagogical university to the name of Alexander Dovgtenka

Alexander Kuts

Vinnytsya state pedagogical university to the name of Mykhajlo Kozybunsogo

In the article it is well-proven about possibility of increase of subzero уровня of physical preparedness of students to middle and above average level due to new technologies organization of physical education.

Keywords: physical preparedness, levels of preparedness, new technologies, stages, three-stage program of training employments.

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Олена Школа

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять із студентами залежать рівень їх фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення вищих навчальних закладів. Аналіз реального стану справ у фізичному вихованні студентів України дає підставу вважати, що його ефективність далека від бажаного. Центром уваги в діяльності кафедр фізичного виховання ВУЗів залишаються передбачені навчальними програмами нормативи і тести, а не сам студент, його ціннісні орієнтації і потреби [1, 5]. Фахівці вказують на необхідність пошуку нових нетрадиційних технологій для організації занять з фізичного виховання у ВУЗі [3, 8]. Одним з таких видів рухової активності може бути фітнес [2, 4, 7].

Мета дослідження – підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження:

- вивчити можливості використання фітнес-технологій з метою підвищення ефективності фізичного виховання студенток ВУЗу;
- експериментально визначити ефективність використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток ВУЗу;
- з'ясувати вплив занять фітнесом на формування зацікавленості студенток в урочній формі занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне спостереження, пошуковий педагогічний експеримент із застосуванням інструментальних методик, анкетування, методи математичної статистики.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічне спостереження проводилося з метою з'ясування тренуючої дії програми “Фітнес” на організм студенток Харківської гуманітарно-педагогічної академії. У дослідженні взяли участь 142 студентки 1-го курсу. Аналізувалися результати реакції організму на навантаження різної величини лише тих 52 досліджуваних, які змогли виконати вправи відеопрограми “Фітнес-данс класичний” за викладачем. Для проведення пошукового експерименту методом випадкової вибірки були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи зі студенток 1-го курсу, по 30 дівчат в кожній. У рівнях фізичної підготовленості (табл. 1) до початку педагогічного експерименту істотних відмінностей між студентками обох груп не було ($p > 0,05$). Заняття проводилися згідно з розкладом протягом 2011/2012 навчального року. В результаті попередніх педагогічних спостережень для проведення занять ЕГ нами була відібрана базова відеопрограма фітнеса “Фітнес-данс класичний”. Студентки КГ відвідували традиційні заняття з фізичного виховання, що побудовані за навчальною програмою для ВУЗу. До початку експерименту і після його закінчення студентки проходили тестування з Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів України [10]. Також були оцінені результати теоретичної підготовленості і якість відвідування занять.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості і академічної успішності студенток 1-го курсу до початку педагогічного експеримента (n=30),

№ п/п	Показники	Експериментальна група, $M \pm t$	Контрольна група, $M \pm t$	t_{ap}
1	Біг на 100 м, с	17,65 $\pm$ 0,89	17,76 $\pm$ 1,14	0,42
2	Стрибок в довжину з місця, см	173,50 $\pm$ 12,74	173,00 $\pm$ 12,84	0,14
3	Вис на зігнутих руках, с	6,90 $\pm$ 1,71	11,93 $\pm$ 3,18	3,65
4	Піднімання в сід за 1 хв, разів	31,77 $\pm$ 3,87	32,30 $\pm$ 6,38	0,58
5	Човниковий біг 4x9 м, с	10,99 $\pm$ 0,62	10,98 $\pm$ 0,67	0,06
6	Нахил тулуба вперед із положення сидючи, см	16,72 $\pm$ 4,41	16,67 $\pm$ 5,09	0,02
7	Теорія, бали	4,60 $\pm$ 0,50	4,63 $\pm$ 0,49	0,24
8	Відвідування занять, %	78,10 $\pm$ 15,20	74,80 $\pm$ 7,70	1,06
9	Залік, бали	3,73 $\pm$ 0,64	3,70 $\pm$ 0,59	0,19

Примітка. Тут і в табл. 2 $t_{кр}=2,04$ при $p < 0,05$; $t_{кр}=2,75$ при $p < 0,01$; $t_{кр}=3,65$ при $p < 0,001$.

Диференційований залік з фізичного виховання виставляли викладачі академії за комплексною оцінкою відмічених вимог. На початку і в кінці навчального року проводилося анкетування студенток з метою з'ясування впливу відмічених видів занять

фізичними вправами на зацікавленість студенток в урочних формах фізичного виховання. Відеопрограма “Фітнес-данс класичний” передбачає проведення занять під

музичний супровід. Підготовчу і завершальну частини фітнес-програми всі учасниці виконують в одному темпі і за викладачем. В основній частині відео фітнес-програми передбачені різні за величиною навантаження на одні і ті ж групи м'язів. В процесі педагогічного спостереження студентки виконували всю відеопрограму “Фітнес-данс класичний” за викладачем.

Аналіз середньогрупових показників ЧСС показує, що у вступній частині вона збільшилася до 138 уд/хв. Це свідчить про функціональну готовність організму студенток виконувати вправи основної частини програми. Пік навантаження тривалістю майже 13 хв. при ЧСС від 147,8 до 172,6 уд/хв. спостерігався в середній частині заняття. Близько 33 хв. заняття середньогрупова ЧСС була в діапазоні 130–147,8 уд/хв., що говорить про переважно аеробний напрям дії фітнес-програми на організм. Динаміка та інтенсивність навантаження в цілому відповідають класичним вимогам до занять з фізичного виховання [6, 9, 11], а саме: поступова робота на початку заняття, хвилеподібна зміна інтенсивності тренувальних впливів із досягненням максимального значення в його середині і активне відновлення в заключній частині.

Крім того, відеопрограма “Фітнес-данс класичний” дає можливість диференціювати навантаження для студенток з різним рівнем фізичної підготовленості, які входять до академічних груп (індивідуальне завдання викладача кожній студентці).

Пошуковий експеримент проведений з метою вивчення можливості використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток Харківської гуманітарно-педагогічної академії. Аналіз стану фізичної підготовленості і академічної успішності студенток КГ і ЕГ (табл. 1) свідчать, що до початку експерименту за результатами вісьми із дев'яти контрольних процедур достовірних відмінностей не було ($p > 0,05$).

Лише у висі на зігнутих руках студентки КГ мали кращі показники ($p < 0,001$), ніж в ЕГ. Вивчення міжгрупових відмінностей в кінці експерименту показує, що у студенток ЕГ за чотирма показниками якості занять з фізичного виховання сталися більш виражені достовірні ($p < 0,05-0,001$) позитивні зміни (табл. 2).

При цьому слід зазначити, що після закінчення експерименту студентки ЕГ не лише надолужили відставання, але і достовірно ($p < 0,001$) випередили своїх однокурсниць з КГ в тесті “Вис на зігнутих руках”.

За рівнем розвитку силової витривалості (піднімання в сід за 1 хв.) вони також з вірогідністю 99,9% мали перевагу над студентками КГ. З високою мірою достовірності ($p < 0,001$) студентки ЕГ мали перевагу над студентками КГ у відвідуваннях занять, що узгоджується з даними фахівців [4, 8] відносно підвищення у студентської молоді інтересу до нетрадиційних видів занять фізичними вправами.

Близька до значимої ($t=1,30$) перевага студенток ЕГ зафіксована і в рівні теоретичних знань відносно фізичної культури особи. Це дає підстави сподіватися на активніше використання засобів фізичної культури для збереження здоров'я і фізичної працездатності в подальшому житті. Студентки КГ мали перевагу ($p < 0,001$) над своїми однокурсницями з ЕГ лише по одному показнику – результатам човникового бігу 4х9 м. Це природно, оскільки в заняттях з фізичного виховання згідно типової навчальної програми головне місце займають спортивні ігри, складовою частиною яких є біг із

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

змінюю напрям руху. За іншими показниками фізичної підготовленості між студентками КГ і ЕГ достовірних відмінностей не встановлено ($p > 0,05$). Вищі темпи приросту тренованості студенток ЕГ, ніж КГ, і відповідальніше відношення до відвідувань занять з фізичного виховання дозволили викладачам набагато вище оцінити виконання студентками програмних вимог. Студентки ЕГ отримали вищі оцінки з фізичного виховання ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості і академічної успішності студенток 1-го курсу після педагогічного експеримента ($n=30$), $M \pm t$

№ п/п	Показники	Експериментальна група	Контрольна група	t_{ap}
1	Біг на 100 м, с	17,64±1,29	17,23±1,25	0,62
2	Стрибок в довжину з місця, см	171,30±16,06	175,81±14,50	0,13
3	Вис на зігнутих руках, с	23,63±4,57	17,31±2,95	9,26
4	Піднімання в сід за 1 хв, разів	37,20±8,41	32,7±5,23	3,82
5	Човниковий біг 4x9 м, с	11,43±1,97	10,88±0,45	7,72
6	Нахил тулуба вперед із положення сидючи, см	17,60±5,93	17,13±4,33	0,35
7	Теорія, бали	4,77±0,50	4,60±0,56	1,30
8	Відвідування занять, %	5,83±8,72	4,53±9,29	4,86
9	Залік, бали	4,27±0,74	3,87±0,73	2,10

Отримані результати свідчать як про різний напрям занять в ЕГ і КГ, так і про різну міру їх впливу на організм студенток. З метою вивчення шляхів підвищення зацікавленості в заняттях з фізичного виховання на початку і в кінці навчального року було проведено анкетування студенток.

У відповідях на питання анкети “Яку рухову активність Ви хотіли б виконувати на заняттях з фізичного виховання?” на початку експеримента найвищий рейтинг у студенток ЕГ набрав фітнес – 136 балів з 180 можливих. Це пояснюється тим, що в ЕГ були зараховані студентки, які при комплектуванні груп висловили бажання займатися нетрадиційними формами фізичного виховання. Однак, і серед студенток КГ фітнес був найбільш популярним (80 балів з 180 можливих). На другому і подальших місцях студентки КГ назвали футбол (72 бали), плавання (67 балів), туризм (49 балів) і спортивні ігри (45 балів).

Після закінчення експерименту популярність фітнеса серед студенток ЕГ підвищилася до 175 балів, що свідчить про істотний вплив цього виду занять на формування зацікавленості в руховій активності. При цьому вони виявляли значну зацікавленість і у футболі (84 бали) і у плаванні (69 балів). Серед студенток КГ також значно підвищилася популярність фітнеса (126 балів), що пояснюється розширенням їх знань про відносно нову систему занять фізичними вправами внаслідок спілкування зі своїми однокурсницями, які займалися в ЕГ. Як і серед студенток ЕГ, серед студенток

КГ значною популярністю користуються футбол (83 бали), плавання (69 балів) і спортивні ігри (37 балів).

Як показали результати анкетування, вправи, що переважно виконуються на традиційних заняттях з фізичного виховання, далекі від тих, які хотіли б виконувати студентки як ЕГ, так і КГ.

Аналіз відповідей на питання: “Наскільки Вам цікаво відвідувати заняття з фізичного виховання у ВУЗі?” показує, що до початку експерименту 30,0% опитаних студенток ЕГ проявляли низьку, 56,6% – середню і лише 13,4% – високу зацікавленість у відвідуваннях занять з фізичного виховання.

Після закінчення навчального року 93,3% опитаних респонденток ЕГ відзначили високу зацікавленість у відвідуваннях занять з фізичного виховання і лише 6,7% – середню. Серед респонденток КГ до початку експерименту лише 8,3% мали низьку зацікавленість в заняттях з фізичного виховання, 33,3% – середню і 58,4% – високу.

Після закінчення навчального року зацікавленість студенток КГ відносно відвідувань занять з фізичного виховання значно знизилася. Високий рівень зацікавленості залишився лише в 21,7%, а низький виріс до 21,7%. До 56,6% виросла кількість студенток, які проявляли середній рівень зацікавленості.

Отримані результати переконливо свідчать, що використання фітнеса в урочній формі фізичного виховання сприяло значному підвищенню зацікавленості студенток в руховій активності.

Висновки. 1. За динамікою функціонального навантаження типова відеопрограма “Фітнес-данс класичний” відповідає рекомендаціям провідних фахівців галузі відносно занять фізичними вправами. Заняття за відеопрограмою “Фітнес-данс класичний” позитивно впливають на розвиток силових якостей, гнучкості і витривалості, залучають своєю структурою і вмістом, сприяють розширенню знань про фізичну культуру студенток, але недостатньо розвивають швидкісно-силові якості.

За рівнем функціональної активності серцево-судинної системи при виконанні фітнес-програм навантаження знаходяться в тренуючій зоні дії (122,8–172,6 уд/хв).

2. Заняття фітнесом сприяють підвищенню зацікавленості в урочній формі фізичного виховання, про що свідчать підвищення відвідувань занять і високий рейтинг фітнеса за результатами анкетування студенток, а також можуть сприяти поліпшенню стану фізичної підготовленості і здоров'я студенток, оскільки вони дозволяють диференціювати тренувальні впливи відповідно до індивідуального рівня фізичної і функціональної підготовленості кожної і задовольняють їх потреби в руховій активності.

Перспективи подальших розробок. Для широкого використання фітнес-технологій в урочних формах занять з фізичного виховання доцільно розробити програми, які повною мірою відповідимуть нормативним вимогам вищої школи відносно тривалості і вмісту занять і доповнити їх вправами для розвитку фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с., ил.
2. Крапівина К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. Львів, 1997. – 138 с.
3. Линець М., Гумен В., Гордійчук С. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002, № 2–3, С.134–137.
4. Лубышева Л.И., Грузных Г.М. О программных основах вузовского физкультурного воспитания // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 3, – С. 42-44.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для инс-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры. – Ростов н/Д: Феникс, 2002, С. 95–106.
7. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, Т.С. Лисицкая. – Троицк: Тровант лтд, 2000. – 60 с.
8. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
9. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Под ред. Т.Ю. Крুцевич. – К.: Олимп. лит-ра, 2003. –
10. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 422 с.
11. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: Затвердж. 14.11.2003, наказ № 757. Київ, 2003. – 44 с.
12. Фоменко Е. Шейпинг и физическая подготовка / Е. Фоменко // матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. студентів та аспірантів “Фізична культура, спорт та здоров’я”. – Харків: ХДІФК, 2001. – С. 91–93.
13. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов ВУЗов / А.Г. Фурманов. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.

АНОТАЦІЇ

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Олена Школа

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

У статті розкрито особливості занять фізичною культурою студенток ВУЗів за допомогою нової нетрадиційної технології для їх організації – відео фітнес-програми.

Ключові слова: фізичний розвиток, фітнес, студентки, вищий навчальний заклад, фізичне виховання.

ФИТНЕС КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.

Елена Школа

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия

Раскрыть особенности занятий физической культурой студенток высших учебных заведений с помощью новой нетрадиционной технологии для их организации – видео фитнес-программы.

Ключевые слова: физическое развитие, фитнес, студентки, высшее учебное заведение, физическое воспитание.

FITNES AS THE METHOD OF PHYSICAL TRAINING FOR INCREASING IN ABILITY TO WORK AND STRENGTHENING OF THE HEALTH OF THE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Helena Shkola

Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy

To open the special features of occupations by the physical culture of the students of higher educational institutions with the aid of the new nontraditional technology for their organization – video of fitness – program.

Key words: physical development, fitness, student, higher educational institution, physical training.

УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ФІТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ

Олена Школа, Оксана Новік

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується пошуком ефективних шляхів зміцнення та збереження здоров'я дітей, що обумовило його суттєве зниження в останні роки [1, 2, 6].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що низький рівень розвитку фізичних можливостей школярів обумовлюється послабленим станом здоров'я і зниженням інтересу до традиційних занять фізичною культурою. Таким чином, пріоритетним завданням, яке постало перед нами, виявився пошук ефективних шляхів і методів комплексної дії впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, на мотиваційно-емоційну сферу, яка має позитивний вплив на формування у дітей постійної зацікавленості до занять фізичними вправами. Одним із ефективних засобів, який має можливість вирішувати вищезгадані завдання і є фітбол – вид оздоровчої гімнастики з використанням великих гімнастичних м'ячів [3, 5, 6]. Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання оздоровчих програм (Москаленко Н., 2005; Корж Н., Черненко О., Гордейченко О., 2006; Воропаєв Д., 2007; Пугач Н., Леськів Л., 2007; Школа О., 2012).

Як показав аналіз літературних джерел щодо програмування та змісту оздоровчих занять з учнями загальноосвітніх шкіл необхідно їх подальше вдосконалення [1, 4]. Одним із основних сучасних підходів є впровадження спеціальної програми фізичних вправ із використанням фітбол-м'ячів. Проте за даними досліджень науковців (Клубкової Є., Дідур М., 2000; Клоковой В., 2004, Левченкової Т., 2005 та ін.), які вивчали вплив занять з фітболами на організм дітей, виявлено, що вони діють не тільки на опорно-руховий апарат, внутрішні органи, а й сприяють розвитку рухової активності і впливають на психоемоційний стан учнів.

Особливості впровадження в урочну форму занять для школярів середніх класів майже не розглядалися, чим й зумовлена мета дослідження.

Мета дослідження полягає у розробці умов впровадження спеціальної програми фізичних вправ із використанням фідбол-м'ячів на уроках фізичної культури в середніх класах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей фізичної підготовки та фізичного розвитку учнів середніх класів (на прикладі занять у 5-х класах) під впливом занять з фідболами.

2. Розробити та експериментально обґрунтувати спеціальну програму фізичних вправ, спрямовану на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей і оздоровлення, що навчаються засобами фітнесу із використанням фідболів.

3. Забезпечити позитивний емоційний настрій занять та сприяти підвищенню мотивації до занять фізичними вправами учнів середніх класів.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження – урок фізичної культури у середніх класах із використанням вправ з фідбол-м'ячами.

Предмет дослідження – умови впровадження спеціальної програми фізичних вправ із використанням фідболів для учнів 5-х класів.

Гіпотеза дослідження – передбачалося, що використання спеціальної програми із використанням вправ з фідбол-м'ячами в навчальному процесі з фізичного виховання в середніх класах буде сприяти підвищенню якості та ефективності засвоєння навчального матеріалу з фізичної культури і розвитку фізичних здібностей, підвищенню рухової активності й покращення психоемоційного стану учнів.

Досягнення гармонійного розвитку фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку викликане необхідністю забезпечити сприятливе функціонування дитячого організму для життєдіяльності та навчання в школі в умовах значних інтелектуальних, статичних навантажень та дефіциті рухової активності протягом дня. Одним з напрямків гармонійного розвитку є впровадження вправ аеробіки і фітнесу.

Одним з напрямків фітнесу є **фідбол-гімнастика** – являє собою комплекс вправ на фідболах, тобто на спеціальних м'ячах, спрямований на розвиток гнучкості і збільшення тону м'язів спини і черевного преса. У науковій літературі назву фідбол застосовують, як до гімнастичного снаряду у вигляді м'яча, так і до самої методики проведення занять. На фідболі виконуються звичайні вправи, які можна зустріти в будь-якому іншому вигляді аеробних тренувань. Однак, фідбол-м'яч дозволяє зробити рухи більш плавними, чіткими і досягти максимального ефекту при виконанні вправ. Заняття на фідболі підходять особливо тим, у кого є проблеми з хребтом, зокрема з попереком. Адже саме ці частини тіла найбільш страждають від щоденних навантажень.

Проте позитивний ефект на цьому не обмежується. Корисний не тільки фідбол для спини, але також уроки фідболу ефективно позначаються і на сідницях та стегнах. Як показує аналіз літературних джерел, фідбол – також є одним із інноваційних видів

оздоровчої фізичної культури, що має комплексну взаємодію на підвищення рівня фізичної підготовки та оздоровлення учнів початкових класів. Вправи з фітболами мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних, реабілітаційних медичних центрів Європи та інших країн. Вони дозволяють вирішувати різні завдання при залученні в роботу одночасно рухового, вестибулярного, акустичного, візуального, тактильного аналізаторів. Тим самим позитивно впливаючи на фізичний та психоемоційний стан та викликаючи великий інтерес і захоплення у дітей.

Зміст програми фітбол-гімнастики будується за принципами класичної та силовій гімнастики. Вправи виконуються по-різному: у русі, тримаючи м'яч у руках; сидячи на м'ячі або опираючись на нього різними частинами тіла; у партері при постійному контакті з м'ячем.

На підставі аналізу було встановлено необхідність розробки сучасної програми фізичних вправ для уроків фізичної культури, що враховувала б мотиваційні пріоритети, статеві особливості, диференціацію у нормуванні фізичного навантаження, альтернативний підхід у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури і сприяла б підвищенню рухової активності та поліпшенню фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2011-2012 навчального року. В експерименті приймали участь учні 5-х класів.

На першому етапі (вересень-жовтень 2011 року) з метою виконання поставлених завдань та виявлення умов впровадження спеціальної програми фізичних вправ на уроках фізичної культури учнів середніх класів на початку дослідження було проведено опитування школярів, що навчаються в навчально-виховному комплексі (НВК) №112 міста Харкова, та їх батьків. У опитуванні взяли участь учні 5-9 класів та їх батьки. У ході дослідження використовувалась анкета закритого типу, у якій містилися запитання, що дозволили з'ясувати інтерес до занять фізичною культурою та способи і методи їх проведення. Аналіз матеріалів опитування дозволив з'ясувати, що переважній більшості респондентів подобаються заняття з аеробіки із використанням різного обладнання. Це підтверджується тим, що більшість школярів отримують задоволення від тих занять, що мають нові форми організації. Одним із популярних напрямків сучасної аеробіки є фітбол. Це заняття з використанням фітбол-м'ячів. А із додаванням музичного супроводу це буде цікавим заняттям з фізичної культури для дітей цього віку.

На другому (констатувальному) етапі (листопад-грудень 2011 року) було сформовано експериментальну (5-А клас) та контрольну (5-Б клас) групи. В кожній групі навчалася по 15 осіб (і хлопчиків, і дівчаток). Нами було прийнято контрольні випробування у учнів цих двох класів, а саме із гнучкості – сід ноги нарізно, нахил вперед, та сили м'язів черевного пресу – з положення лежачи згинання-розгинання тулуба із зігнутими ногами за 1 хв.

На третьому (формуальному) етапі дослідження (січень-квітень 2012 року) у навчальний процес 5-А класу (експериментальна група), було впроваджено спеціальну програму фізичних вправ, метою якої було підвищення рухової активності та фізичної

підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей і оздоровлення, засобами фітнесу із використанням фітболів. Цю програму було розроблено на підставі аналізу літературних джерел та соціально-педагогічних передумов, що було виявлено нами під час опитування школярів та їх батьків (додаток 2). У заняття фізичною культурою увійшли заняття за розробленою спеціальною програмою з фізичної культури для 5-х класів із використанням фітболів, яка включала теоретичний та практичний розділи. Заняття з фітбол-гімнастики проводились під музичний супровід. В підготовчій частині були вправи з фітболами для підготовки м'язів до роботи в основній частині уроку. В основній частині вирішувались завдання на розвиток фізичних здібностей дітей завдяки використанню фітбол-м'ячів. Комплекси вправ основної частини теж проводились під музичний супровід для підтримання емоційного фону на занятті фізичною культурою. В заключній частині уроку використовувались фітбол-обладнання для зняття напруги м'язів та вправи на відновлення дихання. Також учням дуже сподобались різні естафети та рухливі ігри із використанням фітболів. У контрольній групі проводилися заняття за традиційною навчальною програмою з фізичної культури для учнів середніх класів загальноосвітньої школи.

Наприкінці експерименту (четвертий етап – травень 2012 року) нами було проведено повторне прийняття контрольних випробувань для обох груп із гнучкості та сили м'язів черевного пресу. Отримані повторні результати ми порівняли з тими, що були на початку експерименту.

Результати досліджень. На початку навчального року нами проведено анкетування учнів 5-9-х класів та їх батьків. За даними анкетування результати виявилися наступними: більшість батьків учнів середніх класів обрали такий вид рухової активності на уроках фізичної культури, як спортивні ігри, спортивні танці, плавання та фітбол; а учні 5-7-х класів – спортивні ігри, плавання, фітбол; учні 8-9-х класів – аеробіку, фітбол та спортивні ігри. Було опитано 331 особа, з них 175 учнів. 144 учня виявило бажання на уроках фізичної культури займатися вправами із використанням фітбол-м'язів. Тому було вирішено розробити спеціальну програму фізичних вправ із використанням фітболів і впровадити її на уроках фізичної культури у 5-х класах загальноосвітньої школи № 94 м. Харкова та ХНВК № 112.

Метою програми є підвищення рухової активності та фізичної підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей і оздоровлення засобами фітнесу із використанням фітболів

Програма – загально розвивальна. Загальний обсяг навчальних годин для кожного класу – 35 годин на рік. Наповнюваність груп складає 6-15 учнів, але при цьому враховується санітарно-гігієнічні норми конкретного спортивного залу.

**Розподіл навчального матеріалу програми «Фітбол»
для учнів 5-х класів**

Розділи та теми навчального матеріалу	Кількість годин на тиждень
	5 клас
Теоретичний розділ	
Правила безпечної поведінки на заняттях з фітболу, вимоги безпеки до місць занять, устаткування і інвентаря. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять і до одягу учнів	0,5
Історія розвитку фітбол-гімнастики на Україні і країнах зарубіжжя	0,5
Всього годин	1
Практичний розділ	
Ознайомлення і розучування вправ, що використовують в заняттях з фітбол-гімнастики	1
Закріплення і вдосконалення вправ, що використовують в заняттях фітбол-гімнастики	1
Ознайомлення і розучування заборонених елементів і вправ	1
Ознайомлення і розучування базових елементів фітбол-гімнастики та їх різновидів	1
Закріплення і вдосконалення базових елементів аеробіки та їх різновидів	1
Всього годин	5

Методи реалізації занять фізичною культурою із використанням фітболів: гімнастичні вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків, загальнорозвивальні вправи; основні (базові) вправи об'єднані в блоки і комбінації; вправи лікувально-профілактичної фізкультури, спрямовані на профілактику захворювань; танцювальні вправи, елементи ритміки, хореографії, сучасних та народних танців; рухливі та музичні ігри й естафети; вправи з інших оздоровчих і спортивних видів фізичної культури. Заняття фізичною культурою із використанням фітболів проводяться під музику. Музика використовується як фон для зняття монотонності від однотипних багато разів повторюваних рухів; як лідер, що задає ритм і темп виконуваних вправ. Заняття з фітболу проходить за такою структурою: підготовчі вправи; основна частина: вправи, сидячи на м'ячі; вправи, стоячи з м'ячем у руках; вправи, лежачи спиною на м'ячі; вправи, лежачи на животі на м'ячі; заключна частина – вправи на дихання, вправи на релаксацію, розслаблення.

Висновки: 1) Теоретичний аналіз проблеми пошуку сучасних та ефективних засобів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості учнів середніх класів загальноосвітньої школи показав: сучасних підходів до програмування оздоровчих занять з дітьми даного віку недостатньо, що викликає необхідність урізноманітнення засобів фізичного виховання учнів середніх класів; практично відсутні науково-

методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя; актуальним є оновлення змісту програми фізичного виховання школярів шляхом введення видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам. 2) Результати констатуючого експерименту свідчать, що найбільш популярними видами рухової активності серед учнів середніх класів є аеробіка, фітбол та спортивні ігри. 73 % батьків та 82,2 % учнів середніх класів виявили бажання на уроках фізичної культури займатися вправами із використанням фітбол-м'ячів. 3) Вивчення науково-методичної літератури та мотиваційних пріоритетів учнів дозволило сформулювати концепцію спеціальної програми фізичних вправ з фітбол-м'ячами для підвищення їх рухової активності та фізичної підготовленості, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу та теоретичних знань з його застосування. Структура занять у запропонованій програмі складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної. 4) У результаті аналізу науково-методичної літератури та досвіду провідних вчених ми бачимо, що фітбол забезпечує: вироблення навичок правильної постави, профілактика і лікування сколіозу, зміцнення м'язового корсету, розслаблення і релаксація як засіб профілактики різних захворювань, зняття стресу і покращення настрою. 5) Застосування спеціальної програми фізичних вправ за один навчальний рік дозволило підвищити обсяг рухової активності учнів середніх класів та досягти значних зрушень у їх ставленні до власного тілесного потенціалу, фізичної підготовленості, інтересу до занять з фізичної культури. Як показали проведені контрольні випробування на початку року, показники фізичної підготовленості учнів в обох групах майже не відрізняються. Наприкінці навчального року учні з контрольної групи збільшили показники гнучкості тільки на 15% від початкового, а показники сили м'язів черевного пресу майже не змінилися. Результати випробувань дітей з експериментальної групи покращилися – гнучкість збільшилася на 25 %, а показники сили – на 15 %.. 6) Результати експерименту свідчать про ефективність застосування запропонованої програми фізичних вправ із використанням фітболів в контексті підвищення рухової активності та фізичної підготовленості дітей цього віку.

Перспектива подальших досліджень за проблематикою наукової роботи полягає у теоретичному й експериментальному обґрунтуванні введення занять інших видів фітнесу до програми шкільного уроку фізичної культури для учнів середніх класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калініченко О.М. Особливості музичного супроводу на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ, 2011. – № 3. – С. 73-76.
2. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 95-106.
3. Нісімчук А.С. Сучасні педагогічні технології / А.С. Нісімчук, О.С. Падалка, О.Т. Шпак. – К., 2000. – 368 с.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

4. Сайкина Е.Г. Танцы на мячах / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – М.: Изд. РГПУ им. Герцена, 2008. – 46 с.
5. Школа О.М. Аеробічна гімнастика: методичні рекомендації до навчальної програми (факультатив для учнів 5-11 класів). Профільний рівень дисципліни гімнастичного циклу / О.М. Школа. – Х.: СПДФО Бровін О.В., 2012. – 68 с.
6. Школа О.М. Вплив фітнес-дансу на підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку / О.М. Школа // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2012. – Вип. 98, Т.3. – С. 325-329.

АНОТАЦІЇ

УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ФІТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ

Олена Школа

Оксана Новік

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

У дослідженні розкриті умови впровадження спеціальної програми для занять фізичною культурою учнів середніх класів за допомогою нової нетрадиційної технології – фітболу.

Ключові слова: фітнес, учні середніх класів, фізичне виховання, фітбол.

УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНИХ КЛАССАХ

Елена Школа

Оксана Новик

Коммунальное заложили «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»

Харьковского областного совета

В исследованиях раскрыть условия внедрения занятий физической культурой учеников средних классов с помощью новой нетрадиционной технологии – фитбола.

Ключевые слова: фитнес, ученики средних классов, физическое воспитание, фитбол.

CONDITIONS OF SPECIAL PROGRAMS PHYSICAL EXERCISES WITH FITBOL LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE MIDDLE CLASS

Helena Shkola

Oksana Novik

Communal laid "Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy" Kharkiv Regional Council

The study revealed the conditions for implementation of special programs for the physical training of middle schools with a new alternative technologies - football.

Key words: fitness, students of secondary classes, physical education, fitbol.

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Юденюк В.М., Самусь А.І., Гавриленко І.В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Проблемою дослідження є пошук шляхів збереження позитивної спортивної мотивації юних тенісистів.

Мотивація людини виявляється у взаємодії з об'єктом діяльності. В зв'язку з цим розглянемо «взаємодію» як процес взаємовпливу. При вивченні мотивації важливе наступне :взаємодія особистості з ситуацією (спортсмена з конкретним видом спортивної діяльності) слід розглядати як процес взаємовпливу особистості на ситуацію і ситуації на особистість (спорту на спортсмена і спортсмена на спорт). Дії суб'єкта (спортсмена) впливають на ситуаційні змінні, які, у свою чергу змінюють особові змінні (властивості, процеси, стани). В результаті такої взаємодії виникає циклічний процес безперервної взаємодії і перетворення, в якому суб'єкт, діяльність і ситуація обумовлюють один одного.

Актуальність дослідження визначається високою значущістю спортивної мотивації, що виявляється у спрямованості спортсменів до спортивного вдосконалення, досягненню високих результатів в спорті. Практика роботи з юними тенісистами показує, що на етапі поглибленої спортивної спеціалізації (14-17 років) відбувається великий відсів з тренувальних груп. Як показують дослідження Р.А. Пілояна, Е.Г. Бабуся, основною причиною «відсіву» в спорті є ослаблення спортивної мотивації [1,5]. З огляду на це актуальність даного дослідження є безперечною. Ми вважаємо, що своєчасний розвиток спортивної мотивації у тенісистів дозволить її укріпити і зберегти на довгі роки, що, у свою чергу, сприятиме їх спортивному довголіттю.

Методичні аспекти спортивної мотивації розроблені недостатньо. У навчальних програмах для спортивних шкіл не пропонуються засоби і методи формування спортивної мотивації для тих, хто займається спортом на тому або іншому етапі спортивного вдосконалення. Природно, що тренери у своїй роботі не приділяють належної уваги формуванню позитивної спортивної мотивації у своїх учнів. В результаті відбувається ослаблення спортивної мотивації і вони припиняють займатися спортом, що показав А.П. Шумілін в своїй роботі [2,4].

У зв'язку з цим виникає декілька практичних питань про те, як формувати у юних спортсменів позитивну спортивну мотивацію. Теоретичний аналіз проблеми спортивної мотивації дозволив сформулювати наступну суперечність: між необхідністю формування у спортсменів юнацького віку стійкої мотивації до занять спортом і неопрацьованістю цього питання в теорії фізичного виховання і спортивного тренування [6, 5].

Наукова новизна дослідження полягає в : показано позитивний вплив сприятливих міжособистісних взаємин в системах «спортсмен-спортсмен» і «спортсмен-тренер» на формування і збереження позитивної спортивної мотивації юних тенісистів; виявлений взаємозв'язок стійкої спортивної мотивації спортсменів низкою їх індивідуально-психологічних особливостей, діловою спрямованістю, самокритичністю, потребою в самовдосконаленні і схваленні, особистісною тривожністю, психічною надійністю, екстраверсією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій складають: теорія спортивного тренування (Л.П. Матвеев, В.П. Філін і ін.), теорія колективу (А.В. Петровський, А.С. Макаренко і ін.), теорія особистості (А.Н.Леонтьєв, Л.І. Божовіч і ін.), сучасні концепції мотивації (А.Н. Леонтьєв, В.Г. Асєєв, В.А. Зобков, Р.А. Пілоян і ін.), науково-методичні розробки мотиваційних тренінгів (В.С. Агєєв, Е.Г.Бабуся і ін.), концепція потреб (А. Маслоу), дослідження в області психологічної підготовки спортсменів, взаємин в спортивній діяльності і результативності діяльності змагання (Г.Д.Бабушкін, Г.Б. Гориста, Г.Д.Горбанів, Ю.Я. Кисельов, В.А. Зобков і ін.).

Результати дослідження.

Дослідження проводилося в 2010-2011 році на базі ДЮСШ Міністерства освіти і науки України м. Кролевець. Дослідження проводилось протягом 6 місяців, в якому брали участь 10 спортсменів-тенісистів 1995-1996 років народження; усі спортсмени чоловічої статі.

Процедури тестування і анкетування проводилась анонімно задля отримання більш правдивих відповідей. Після збору заповнених бланків здійснюється їх аналіз і на його підставі робляться відповідні роз'яснення. Після проведення методики «Мотиви занять спортом» ми отримали наступні результати:

Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) наявний у 30% респондентів і виражає прагнення до досягнення успіху, вдосконаленню особистих спортивних результатів. Йому відповідає думка: «Я постійно тренуюсь, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої мети».

20% респондентів мотивують заняття спортом так: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань» - цьому твердженню відповідає соціально-емоційний мотив (СЕ), тобто прагнення до спортивних подій зважаючи на їх високу емоційність, неформальність спілкування.

30% вважають, що спортивна команда повинна займати положення, що лідирує, ці спортсмени не хочуть підводити свого тренера і товаришів, саме це змушує їх більше тренуватися. Саме за це відповідає соціально-моральний мотив (СМ).

Прагнення до спортивного удосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу колективу, міста, країни, тобто громадянсько-патріотичного мотиву (ГП) підтримуються 20% спортсменів.

Жоден із респондентів не мотивується у спорті спортивно-пізнавальним мотивом (СП), раціонально-вольовим (РВ) мотивом, мотивом підготовки до професійної діяльності (ПД), мотивом соціального самоствердження (СС), мотивом фізичного самоствердження (ФС) та мотивом емоційного задоволення.

Зобразимо отримані дані у вигляді діаграми.

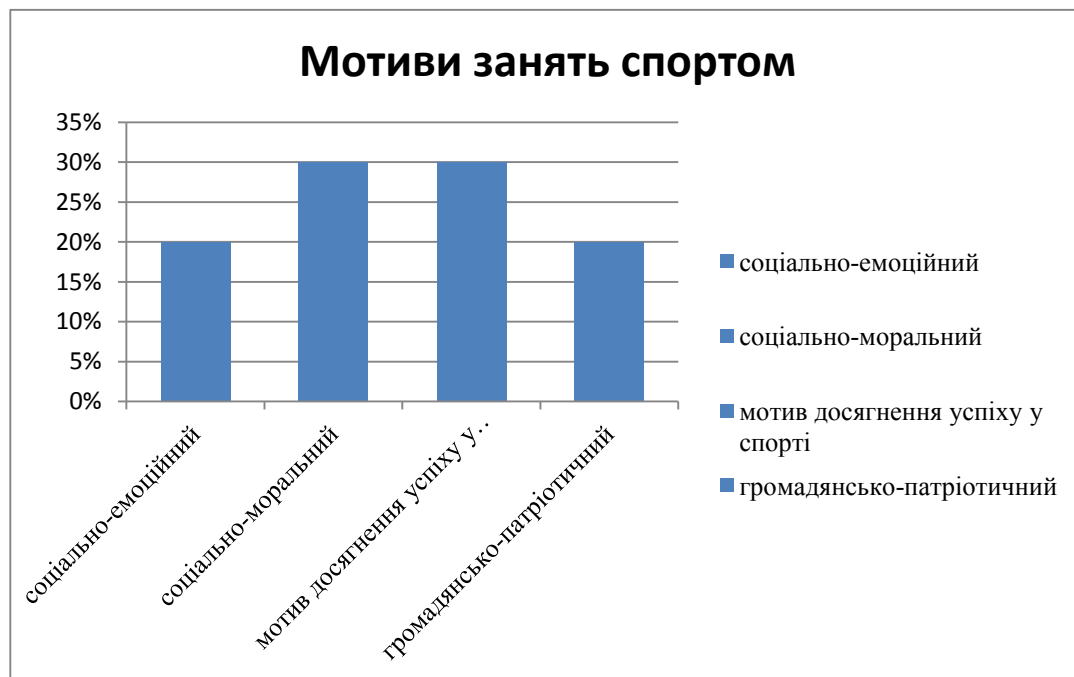


Рис. 1. Переважаючі мотиви занять спортом

Згідно отриманих даних, можна сказати, що спортсмени-тенісисти ДЮСШ мотивуються у спорті позитивно, тобто спортсмени люблять змагатися, їх радують отримані результати, вони прагнуть захищати честь міста, країни. Мета цих тенісистів все більше розвиватися, вдосконалювати свої результати. Отже, дійсно в спортсменів ДЮСШ переважають позитивні мотиви.

Аналіз результатів методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса показав, що 90% тенісистів мають високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Середній рівень мотивації наявний у 10% респондентів. Ніхто з опитаних не належать до людей з низькою мотивацією до захисту.

Згідно отриманих даних можна зробити висновок про те, що майже всі спортсмени мають високий рівень мотивації до уникнення невдач, щоб займати у своєму виді спорту лідируючі позиції. Ці спортсмени дійсно знають до чого прагнуть, для чого відвідують тренування. Більшість спортсменів-тенісистів мають високу мотивацію уникнення невдач, а це вказує на позитивну мотивацію.

Проаналізувавши методику діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта ми отримали наступні результати: 20% респондентів схильні до ризику, 80% мають середній ступінь готовності до ризику і жодного надто обережного спортсмена

Отже, отримані дані свідчать про те, що не всі спортсмени схильні до ризику. Це говорить про те, що є спортсмени, які можуть поставити багато чого на «карту» заради перемоги. Такі спортсмени не бояться труднощів. Середнє значення ризикованості вказує на розважливість тенісистів, такі спортсмени зважують свої дії, не піддаються хвилинним імпульсам. Це також позитивно для спортивної діяльності. Аналіз методики діагностики особистості на мотивацію до успіху Т.Елерса показав, що понад 60% опитаних мають дуже високу сформовану мотивацію досягнення успіху, 30% показали помірно високий рівень мотивації і 10% мають середній рівень мотивації.

Надзвичайно тішить, що немає таких спортсменів з низькою мотивацією до успіху. Отримані дані можна зобразити у вигляді графіку.

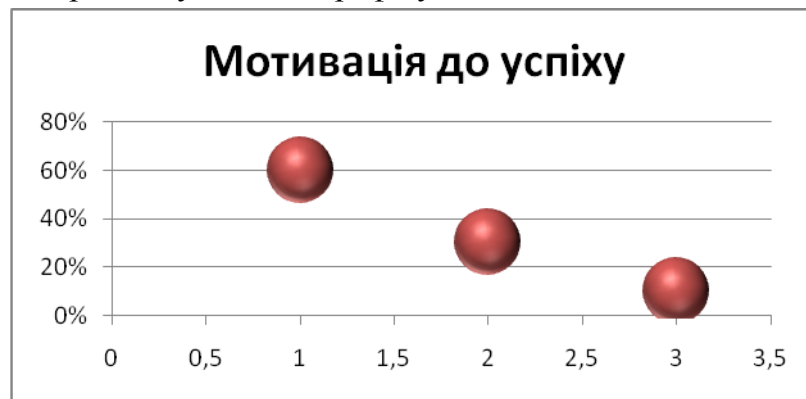


Рис. 2 Рівень мотивації до успіху у спортсменів-тенісистів

- 1- високий рівень мотивації досягнення успіху;
- 2- помірно високий рівень мотивації;
- 3- середній рівень мотивації.

Графік та отримані дані дозволяють говорити про те, що у всіх спортсменів рівень мотивації досягнення успіху дозволяє отримати високі спортивні результати.

На підставі отриманих результатів методики «Мотивація професійної діяльності», визначили мотиваційний комплекс особистості— співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ (внутрішня мотивація), ЗПМ (зовнішня позитивна мотивація) і ЗНМ (зовнішня негативна мотивація). До , оптимальних, мотиваційних комплексів слід відносити наступні два типи поєднань:

$ВМ > ЗПМ > ЗНМ$ і $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$.

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$.

Отже, результати здивували, адже мотиваційний комплекс $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$ наявний у 100% опитаних, тобто позитивна мотивація переважає негативну. Отже, спортсмени-тенісисти ДЮСШ мотивуються задоволенням від процесу спортивної діяльності і намагаються якнайкраще реалізувати себе у настільному тенісі.

Для оцінки міжособових взаємин в групі була проведена анкета «Міжособові відносини у групі».

Таким чином, на запитання анкети «Чи із задоволенням Ви відвідуєте спортивну секцію в ДЮСШ?» 100%, тобто усі спортсмени-тенісисти відповіли позитивно. Згідно цього можна сказати, що більшість спортсменів переймаються атмосферою тренувань.

Запитання «Чи впливають відносини з тренером на Ваші спортивні досягнення?» 50% респондентів вважають, що відносини з тренером впливають на спортивні досягнення і 50% вважають, що ні.

Запитання «Чи впливають відносини в колективі на Ваші спортивні досягнення?» 60% респондентів вважають, що відносини з товаришами впливають на спортивні досягнення і 40% вважають, що ні. Порівняти впливовість відносин з тренером і у колективі можемо за допомогою графіку.

Отже, дійсно відносини спортсмена з тренером та іншими спортсменами є значимими для нього та його досягнень і результатів.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Наступні запитання показали, що похвала тренера важлива для 70% спортсменів, не має значення похвала від тренера для 20% респондентів і 10% не знають чи потребують похвали. А отримавши зауваження від тренера, 10% тенісистів засмучуються, 70% спортсменам зауваження змушує доводити, що можуть більшого і 20% хлопців не зважають на зауваження та намагаються не брати до серця слова тренера (див. Табл.1).

Таблиця 1.

Значення для спортсмена-тенісиста похвали і зауваження від тренера

Похвала		Зауваження	
Важлива	70%	Засмучуюся і «опускаються руки»	10%
Не важлива	20%	Доводжу, що можу більшого	70%
Не знаю	10%	Не зважаю	20%

Таким чином, бачимо значення тренера для кожного спортсмена. Дійсно, тренер відіграє велику роль для спортсмена.

Відповідно до цього, можна сказати, що більшість спортсменів оцінюють відносини з тренером і спортсменами у групі як дружні.

На останнє запитання «Чи задовольняє Вас атмосфера, відносини у спортивній групі» 100% спортсменів-тенісистів відповіли, що їх задовольняє атмосфера під час тренувань.

Таким чином, формування позитивної спортивної мотивації у юних тенісистів буде ефективнішим за рахунок формування сприятливих міжособистісних взаємин в групі; у спортсменів ДЮСШ переважають зовнішні позитивні мотиви і наявні висока мотивація до уникнення невдач, досягнення успіху та готовності до ризику.

Висновки.

Згідно отриманих даних під час дослідження ми дізналися що:

- більшість спортсменів мають достатній рівень мотивації до уникнення невдач, щоб займати у своєму виді спорту лідируючі позиції;
- не всі спортсмени схильні до ризику. Деякі у своїй діяльності обережні. Теніристи схильні до ризику не бояться труднощів;
- у всіх спортсменів рівень мотивації досягнення успіху дозволяє отримати високі спортивні результати. Ця мотивація у більшості тенісистів на високому рівні;
- мотив, яким керується спортсмен у спортивній діяльності впливає на його успіх у змаганнях.

Серед мотивів занять спортом, які можуть бути найпривабливішими для сьогоденної молоді, слід зазначити можливість максимального прояву своїх здібностей, уміння володіти собою і навколишнім оточенням, досягнення фізичної досконалості.

Таким чином, дослідивши мотивацію у спортсменів-тенісистів можна з упевненістю сказати, що в успіху тенісиста позитивна мотивація посідає важливе місце.

Перспективи подальших досліджень. Педагогічні умови підготовки майбутніх спортсменів вимагають застосування ефективної мотивації та методик формування практичних умінь і навичок для досягнення високих результатів в спортивній кар'єрі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности.-М.: Думка, 1976.
2. Заняття по настільному тенісу як засіб відновлення стану здоров'я студентів / В.В. Афанасьєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2007. — N 2. — С. 3-6.
3. Канатов А.В. Методика формирования спортивной мотивации юных баскетболистов //Доклады 9-й междунар. науч. – практ. конф. (Сибресурс –9), 2001. № 1.
4. Матышин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с
5. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под. Ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987. – 320 с.
6. Физическая культура./Под ред. С.К. Елисеевой. - М.: Логос, 2003 -314с.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Юденюк В.М., Самусь А.І., Гавриленко І.В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Дослідження спрямоване на визначення шляхів формування позитивної мотивації юних спортсменів до занять настільним тенісом; розширення та поглиблення знань із питань мотивації спортсменів-тенісистів, з'ясування чинників мотивації юних тенісистів, визначення умов підвищення позитивної мотивації у тенісистів; виявлення особливостей позитивної мотивації юних тенісистів, її динаміки у тренувальному процесі. Теоретичним обґрунтування даної проблеми забезпечується, використанням комплексу методів, адекватних предмету і завданням дослідження, багатолітнім досвідом дослідницької роботи, позитивними результатами проведеного експерименту. Отримані результати піддані необхідній статистичній обробці.

Ключові слова: мотивація, мотиви, настільний теніс.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Юденюк В.М., Самусь А.И., Гавриленко И.В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Исследование направлено на определение путей формирования положительной мотивации юных спортсменов к занятиям настольным теннисом, расширение и углубление знаний по вопросам мотивации спортсменов-теннисистов, выяснения факторов мотивации юных теннисистов, определение условий повышения положительной мотивации у теннисистов, выявления особенностей положительной мотивации юных теннисистов, ее динамики в тренировочном процессе. Теоретическим обоснованием данной проблемы обеспечивается, использованием комплекса методов, адекватных предмету и задачам исследования, многолетним опытом исследовательской работы, положительными результатами проведенного эксперимента. Полученные результаты подвергнуты необходимой статистической обработке.

Ключевые слова: мотивация, мотивы, настольный теннис.

**FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION FOR YOUNG ATHLETES TO EMPLOYMENT
TABLE TENNIS**

Yudenok V.M., Samus A.I., Gavrylenko I.V.

Gluchivski national pedagogical university of the name of Oleksandr Dovgenko

The study aims to identify ways of forming positive motivation of young athletes in table tennis lessons, broadening and deepening knowledge of the issues motivating athletes tennis players, the elucidation of the factors motivating young tennis players, determine the conditions of increasing positive motivation in tennis and to identify characteristics of positive motivation of young tennis players, it speakers in the training process. Theoretical study of this problem is provided, using complex methods, adequate subject and research goals, the positive results of the experiment. The results are subject to the necessary statistical processing.

Key words: motivation, motivation, table tennis.

**ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ
У ЮНАКІВ З ПЕРЕВАЖАННЯМ СИМПАТОТОНІЧНОГО ТИПУ
ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ
ПІСЛЯ РОКУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Наталія Безпалова

Тернопільський національний економічний університет

Постановка проблеми. Зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно нової освітньої парадигми, пріоритетами якої є інтереси людини, нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця, нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту (суть якої полягає у переході від формальної погоні за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного, утвердженні здорового способу життя) – все це обумовлює необхідність модернізації змісту освіти як необхідної бази для формування знань, умінь та навичок студентів як гуманітарних, так і економічних факультетів відповідно до вимог часу, тенденцій суспільного розвитку, інноваційних процесів і технологій [1, 3, 9, 11].

У процесі Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року відзначається, що „у глобалізованому світі третього тисячоліття шанс на успіх перед Україною відкриває лише ефективна реалізація її людського потенціалу. Як Європейська за своєю цивілізаційною належністю нація Україна має спиратися у своєму розвитку на європейську людиноцентричну систему цінностей, яка не раз доводила свою ефективність. Виходячи з свого європейського вибору, Україна започатковує процес змін, поділяючи основні ідеї і принципи Європейської Конвенції про захист прав і основних свобод людини та Європейської хартії, покладаючи в основу свого подальшого розвитку інтереси людини, її прагнення жити і творити в гармонії зі своїми цінностями, з суспільством і природою“ [4, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У ХХІ ст. значущість здоров'я суттєво переосмислюється з огляду на розуміння його як невід'ємного права кожної людини, з точки зору існуючих загроз та викликів, сучасних вимог до якості здоров'я, технологічних і фінансових можливостей його забезпечення. В сучасній світовій практиці формується нова філософія здоров'я, побудована на визнанні багатоаспектної цінності здоров'я та його пріоритету в низці найважливіших потреб людини і суспільства [5, 7].

Перспектива успішного становлення української нації пов'язана з пошуком оптимальних шляхів розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема молоді. Це також зумовлено потребою економіки країни, коли

від стану здоров'я молодого покоління залежить якість і кількість продуктивних сил та потенціал майбутнього суспільного розвитку [6, 10].

Мета роботи. Виявити динаміку фізичного розвитку юнаків з переважанням симпатотонічного типу функціональної активності автономної нервової системи під впливом фізичних навантажень за даними антропометричних та функціональних показників.

У процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Визначити вихідний рівень автономної нервової системи, морфофункціональні закономірності фізичного розвитку, фізичну підготовленість у студентів, які займаються фізичним вихованням за програмою вищих навчальних закладів.
2. Дослідити фізичний розвиток студентів під впливом спеціальних фізичних навантажень в залежності від переважання типу автономної нервової системи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перспектива успішного становлення української нації пов'язана з пошуком оптимальних шляхів розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема молоді. Це також зумовлено потребою економіки країни, коли від стану здоров'я молодого покоління залежить якість і кількість продуктивних сил та потенціал майбутнього суспільного розвитку.

За методикою Р.М. Баєвського [2] за допомогою електрокардіографа "Кардіо" визначили переважання типу функціональної активності автономної нервової системи (АНС). В дослідженні приймали участь 34 студента віком від 17 до 21 років з переважанням симпатотонічного типу вегетативної нервової системи. Ця кількість студентів була поділена на дві групи по 17 чоловік в кожній. Протягом навчального року групи займалися за навчальною програмою для вищих навчальних закладів, затвердженою МО України в 1992 році. два рази на тиждень по 80 хвилин. Перша група до 50% часу отримувала фізичні навантаження на розвиток швидко-силових якостей. До їх складу входили багаторазові прискорення, стартові ривки (з високого та низького старту, ривки з тягарем), серії стрибків з місця, з розбігу, потрійний стрибок, рухливі ігри та естафети. Друга група була контрольною і навантаження отримувала за звичайною навчальною програмою вищих навчальних закладів. Вимірювання проводили сантиметровою стрічкою, циркулем, ростоміром, медичними вагами, функціональні показники вимірювали спірометром, динамометром, секундоміром. На початку та в кінці року проводили прийом контрольних нормативів, та державних тестів серед яких були: біг на такі дистанції: 25, 60, 100 та 200м, згинання – розгинання рук в упорі лежачи, стрибок в довжину з місця, підйом в сід з положення лежачи за 1 хвилину (сила м'язів брюшного пресу), нахил вперед з положення сидячи, підтягування на високій перекладині.

Результати досліджень і їх обговорення. Після року занять фізичними вправами спостерігаються значні позитивні зміни у фізичному розвитку студентів,

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

у фізичній працездатності у двох групах в порівнянні з початковим вихідним рівнем (табл.1).

Таблиця 1.

Морфофункціональні показники юнаків-студентів 1-ї групи з переважанням симпатотонічного типу функціональної активності АНС після занять спеціальними вправами (%)

№ п/п	Назва показників	1-й рік	P
1.	Маса тіла	1,16	>0,05
2.	Довжина тіла	1,19	>0,05
3.	Обхват грудної клітки (вдих)	1,92	>0,05
4.	Обхват грудної клітки (видих)	-1,01	>0,05
5.	Обхват правого плеча	2,49	>0,05
6.	Обхват правого стегна	1,97	>0,05
7.	Обхват правої гомілки в широкій частині	2,57	>0,05
8.	Товщина жирової складки на спині	-29,03	<0,01
9.	Товщина жирової складки на плечі ззаду	0,00	>0,05
10.	Товщина жирової складки на передпліччі ззаду	0,00	>0,05
11.	Товщина жирової складки на стегні ззаду	-11,76	>0,05
12.	Товщина жирової складки на гомілці ззаду	0,00	>0,05
13.	Життєва ємність легень	2,56	<0,05
14.	Динамометрія правої кисті руки	8,33	<0,01

Порівнюючи функціональні показники двох груп з початковим вихідним рівнем, можемо зауважити, що пройшли позитивні зміни у фізичному розвитку студентів, а саме: зріс показник ЖЕЛ в першій та другій групі, але у студентів першої групи зменшилась ЧСС за хвилину. Це можна розглядати як збільшення тренованості організму та зокрема серцевого м'язу під впливом спеціальних вправ на розвиток швидкісно-силових якостей. При здачі контрольного тестування позитивні зміни відбулися в двох групах, але в першій групі в порівнянні з другою, помітно вищі результати в стрибках у довжину з місця, у бігу на короткі дистанції - 25, 60, 100, 200м. Студенти першої групи легше та краще виконують навантаження швидкісно-силового характеру.

Таблиця 2.

Морфофункціональні показники юнаків-студентів 2-ї групи з переважанням симпатотонічного типу функціональної активності АНС (%)

№ п/п	Назва показників	1-й рік	P
1.	Маса тіла	1,10	>0,05
2.	Довжина тіла	1,17	>0,05
3.	Обхват грудної клітки (вдих)	1,83	>0,05
4.	Обхват грудної клітки (видих)	-1,00	>0,05
5.	Обхват правого плеча	2,38	>0,05
6.	Обхват правого стегна	1,71	>0,05
7.	Обхват правої гомілки в широкій частині	2,35	>0,05
8.	Товщина жирової складки на спині	-27,01	<0,01
9.	Товщина жирової складки на плечі ззаду	0,00	>0,05
10.	Товщина жирової складки на передпліччі ззаду	0,00	>0,05
11.	Товщина жирової складки на стегні ззаду	-11,53	>0,05
12.	Товщина жирової складки на гомілці ззаду	0,00	>0,05
13.	Життєва ємність легень	2,22	<0,05
14.	Динамометрія правої кисті руки	7,37	<0,01

Висновки. Проводячи порівняльний аналіз антропометричних показників, функціональних показників та показників фізичного розвитку студентів двох груп після року занять за спеціальними програмами різної направленості з фізичної підготовки, можна зробити висновки про вплив фізичних навантажень на організм людини в залежності від типу вегетативної нервової системи. Спираючись на ці обстеження можна розробити методичні рекомендації по проведенню занять з фізичного виховання в навчальних закладах різної спрямованості. Студенти з переважанням симпатотонічної нервової системи показують кращі результати в виконанні фізичних навантажень, спрямованих на розвиток швидкодію-силових якостей. Враховуючи, що людям з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи оптимально виконувати фізичні навантаження

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

швидкісно-силового характеру, можна підбором спеціально направлених фізичних вправ досягти високих спортивних результатів. А працюючи за програмою з фізичної культури у вищих навчальних закладах підготувати студентів до здачі контрольних нормативів та державних тестів з високими результатами. Також на ці висновки можна спиратися і при відборі дітей в дитячо – юнацьких спортивних школах в залежності від виду спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу / В.П. Андрущенко // Вища освіта України. – 2004. - №1. – С. 5-9.
2. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. Н. Берсенев. – М. : Медицина, 1997. – 235 с.
3. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А.І. Драчук // Фізическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. - №8. – 96 с.
4. Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року. Проект / Стратегічні пріоритети. – 2009. - №3 (12). – С. 11-30.
5. Корж В.П., Сорокін В.О., Башкін І.М. Соціальна роль фізичної культури і спорту в зміцненні і підтримці здоров'я населення України / В.П. Корж, В.О. Сорокін, І.М. Башкін // Вісник соціальної гігієни та охорони здоров'я України. – 2009. - №3. – С. 16-20.
6. Левківський К.М., Сухарніков Ю.В. Забезпечення якості вищої освіти України в контексті Болонського процесу / К.М. Левківський, Ю.В. Сухарніков. – Київ: Вища школа, 2004. – 18 с.
7. Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді України (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї та молоді; [редкол.: Н.Ф. Романова (голова) та ін.]. – К.:ТОВ „Основа“, 2010. – 156 с.
8. Романюк Л.М. Комплексна інтегрована оцінка здоров'я населення України / Л.М. Романюк, Н.Є. Федчишин // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2011. - №1. – С. 13-18.
9. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України І-ІІ, ІІІ-ІV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 39 с.
10. Ціборський О.М. Здоров'я нації як історична проблема /О.М. Ціборський // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. - 2009. - №2. – С. 109-111.

АНОТАЦІЇ

ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЮНАКІВ З ПЕРЕВАЖАННЯМ СИМПАТОТОНІЧНОГО ТИПУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІСЛЯ РОКУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Наталія Безпалова

Тернопільський національний економічний університет

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Розглядається вплив фізичних навантажень на юнацький організм. Найкращі результати відмічені в першій експериментальній групі, де переважає симпатотонічний тип автономної нервової системи. В цій групі фізичні навантаження давались на розвиток швидкості.

Ключові слова: антропометрія, фізичні навантаження, симпатотонічна нервова система.

ИЗМЕНЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНОШЕЙ С ПРЕОБЛАДАНИЕМ СИМПАТОТОНИЧНОГО ТИПА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Наталия Безпалова

Тернопольский национальный экономический университет

Рассматривается влияние физических нагрузок на юношеский организм. Лучшие результаты отмечены в первой экспериментальной группе, где преобладает симпатотонический тип автономной нервной системы. В этой группе физические нагрузки давались на развитие скоростных качеств.

Ключевые слова: антропометрия, физические нагрузки, симпатотоническая нервная система.

CHANGES OF ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL INDEXES FOR YOUTHS WITH PREDOMINANCE OF СИМПАТОТОНІЧНОГО AS FUNCTIONAL ACTIVITY OF OFF-LINE NERVOUS SYSTEM AFTER YEAR OF ENGAGING IN PHYSICAL EXERCISES

Natalia Bezpalova

Ternopil national economic university

The influence of physical works onto teen-age organism was considered. The best results were noticed in the first experimental group where sympathetic nervous system. The physical works were given for quick progress.

Key words: anthropometry, physical work, sympathetic nervous system.

ДОСВІД ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У КРАЇНАХ СВІТУ

Василь Вербовий

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Існуюча система професійної підготовки міліціонерів, службова діяльність яких пов'язана з ризиком і має виражену спеціалізацію не повною мірою забезпечує належний рівень готовності до виконання службових задач. Значна кількість працівників ОВС не може виконати нормативи з фізичної та вогневої підготовки, не повною мірою опановує прийоми рукопашного бою, а в екстремальних ситуаціях багато полісменів виявляють розгубленість і безпорадність, поступаються правопорушникам у силі та спритності [1, 3, 4].

У нашому дослідженні ми зосередили свою увагу на аналізі наукових праць по професійно спрямованій психофізичній підготовці поліцейських країн світу. Адже підготовка майбутніх працівників МВС України в Україні, службова діяльність яких пов'язана з ризиком і має виражену спеціалізацію, мало вивчена фахівцями в частині

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

застосування силового впливу працівниками цієї служби, що й визначає актуальність теми нашого дослідження.

Мета – вивчити механізми розвитку психофізичних якостей поліцейських засобами фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Досвід роботи зарубіжних співробітників правоохоронних структур свідчить про те, що широке використання сучасного мобільного зв'язку, транспортних засобів та системи патрулювання сприяє, з одного боку, швидкому та оперативному реагуванню на правопорушення, а з іншого боку, - різко підвищується частота контактів з правопорушниками і, в зв'язку з цим, значно почастишали випадки нападу на поліцейських. Така тенденція висуває серйозні проблеми перед фахівцями професійної підготовки поліцейських [1, 3, 4].

До того ж наголошується, що намітилася тенденція зміни видів і характеру нападу на поліцейських. Так, в 2006 році в США було зареєстровано 57000 таких нападів на поліцейських. З них 83% злочинів було здійснено з використанням вогнепальної зброї і в 7% випадків використані інші небезпечні підручні предмети. При цьому відмічено, що 70% нападів зі зброєю здійснювалися в містах. З усіх видів нападів на поліцейських у містах 30% здійснено з використанням різного виду холодної зброї [2].

Таким чином, вивчаючи умови і ситуації напади на поліцейських при затриманні злочинців, американські фахівці шукають більш ефективні форми і методи вдосконалення психофізичної і стрілецької підготовки співробітників поліції.

Так, для кандидатів на поліцейську службу на заняття з фізичної підготовки відводиться 4 години в тиждень – в період навчання і 3 години – під час індивідуальної підготовки. У всіх центрах навчання на ранковій зарядці пробігають 2 милі, на основних заняттях велика увага приділяється освоєнню навичок рукопашного бою, подоланню смуги перешкод. Загальнофізична підготовленість перевіряється по тестах: підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи і бігу на 3 милі (оцінка результатів залежить від віку - 17-26 років; 27-30 років; 40-45 років) [1, 2].

Враховуючи, що англійські поліцейські патрульно-постової служби несуть службу без вогнепальної зброї, досвід їх підготовки представляє великий інтерес.

В основу спеціальної фізичної підготовки англійських поліцейських покладені вправи боротьби дзюдо, карате. Потрібно відзначити, що в останні роки англійці стали віддавати перевагу системі самооборони без зброї - самбо [1, 3, 5].

Загальнофізична підготовленість оцінюється за показниками степ-тесту, підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи, віджимання на брусах і бігу на 1,5 милі з урахуванням вікових періодів: 17-29 років; 30-34 роки; 35-39 років; 40-44 роки; 45-49 років [4].

Фахівці з Франції збільшення кількості постраждалих на 30,7% за останні роки пов'язують з погіршенням професійної підготовленості поліцейських. З метою підвищення професійної майстерності поліцейських розроблено матеріали зі

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спеціальної тактики затримання злочинців. В основі цієї тактики передбачено порядок дій в основних модельних ситуаціях затримання підозрюваних осіб: дії при обшуку, надягання наручників, зупинка підозрюваних автомобілів.

Німецькі фахівці на основі аналізу допущених помилок постраждалих поліцейських при затриманні злочинців підготували спеціальне методичний посібник. У ньому міститься розділи, присвячених особливостям комунікабельності (спілкування), подолання конфліктів, тактики самозахисту, вогневої підготовки та рукопашного бою. У посібнику основна увага приділена комплексному навчанню техніці і тактиці затримання, взаємодії між поліцейськими. Крім цього в ньому виділені модельні ситуації затримання в положенні стоячи і сидячи (на стільці, на землі), перевірки документів підозрюваних осіб, затримання групи правопорушників і водіїв автомашин, обшуку та надягання наручників, супроводу затриманого. При навчанні техніці самозахисту особлива увага приділяється больовим і задушливим прийомам у положенні лежачи, сидячи, а також ударів і захисту від ударів [3, 5].

За даними спеціалістів у школах поліції західних країн на фізичну і вогневу підготовку відводиться до 25% навчального часу. У навчальних закладах МВС Російської федерації на зазначені види підготовки доводиться 1/6 частина тобто близько 17% навчального навантаження. Для порівняння в Харківському національному університеті внутрішніх справ на фізичну і вогневу підготовку виділяється близько 5% загального кредиту часу на навчання [2, 4].

У Росії, зокрема в Білгородському юридичному інституті МВС, на фізичну підготовку виділено 408 годин на п'ятирічний термін навчання. У даному навчальному закладі в основу спеціальної фізичної підготовки покладена загальнофізична підготовка. Так, на цей вид підготовки відведено 45,6% (186 годин) на весь час навчання. При цьому частка загальної фізичної підготовки від курсу до курсу зростає. Так, якщо на першому курсі базовою підготовкою курсанти займаються 31,5% (34 години), то на 2; 3; 4 і 5 курсах цей показник відповідно становить 48% (48 годин); 50% (50 годин); 51,4% (38 годин) і 61,5% (16 годин) від загального часу виділеного на фізичну підготовку. На спеціальну фізичну підготовку на весь час навчання відводиться 182 години (44,6%). За роками навчання час на освоєння прийомів самооборони та затримання правопорушників розподілено наступним чином: 1 курс - 51,8% (56ч.); 2 курс - 44% (44ч); 3 курс - 44% (44ч); 4 курс - 40,5% (30год); 5 курс - 30,8% (8ч) [1, 2].

Таким чином, в Російських навчальних закладах МВС спеціальна фізична підготовка майбутніх поліцейських будується на всебічному базовому розвитку рухових і функціональних можливостей курсантів. Велика кількість годин на СФП на першому курсі виділено з метою досягнення надійного освоєння техніки рукопашного бою.

Цікавий досвід розвитку єдиноборств в зарубіжних арміях. Так, у США, Англії та інших провідних країнах НАТО єдиноборства в спортивно-масовій роботі займають одне з провідних місць.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Порівняльний аналіз змісту навчання американських військовослужбовців і українських солдатів показує, що вони збігаються на 65%. В американців в дещо більшому обсязі представлені удари ногами, використання підручних засобів, кидки і захвати, а також комбі-націон техніка і меншому обсязі (у порівнянні з НФП-97) - удари руками, захист від ударів ногою; немає захисту від ударів піхотної лопатою [3, 5].

В основі ударної техніки і прийомів бою без зброї в армії США більше використана техніка карате. На оволодіння основами і підвищенням курсом за нашими підрахунками необхідно 21 заняття, що трохи перевищує час, що відводиться для цього американським статутом: мабуть, це цілком компенсується подальшими 2-3-разовими щотижневими заняттями.

Згідно з методикою «FMF 1-1 Marine bayonet training», розробленої професором Іллінойського університету Сейдлером, залучення військовослужбовців до подібних змагань спрямоване на вирішення таких завдань, як закріплення рухових навичок рукопашного бою в процесі вільних боїв; підготовка психіки до ведення рукопашної сутички; вироблення агресивності, прагнення до активних наступальних дій; формування тактичного мислення при веденні рукопашного бою; вдосконалення фізичних якостей (А.Ю. Чихачев, 1988 г.). В армійських частинах і, особливо, у військово-навчальних підрозділах заохочуються заняття в будь-яких секціях спортивних єдиноборств: боксу, дзюдо, карате, теквандо, кікбоксингу та ін.

В узагальненому вигляді система занять рукопашним боєм військовослужбовців армії США представлена в таблиці 1.

Одноборства у збройних силах Німеччини розглядаються як одне з найбільш важливих засобів виховання у військовослужбовців психологічної стійкості та впевненості у власних силах.

Статут ZQV 3/11 складається з двох розділів:

- I розділ - дзюдо;
- II розділ - самооборона.

Розділ «Дзюдо» складається з вступної частини і чотирьох ступенів навчання. Ступені містять інформацію про розучуванні матеріалу. У вступній частині статуту вказується на те, що дзюдо є дуже ефективним видом боротьби і сприяє розвитку сили, витримки та спритності.

Перший ступінь в навчанні присвячена прийомам самостраховки при падінні в кидках.

Другий ступінь містить основні елементи техніки кидків, підсічок, захоплень, важелів і задушливих прийомів.

Третій ступінь в навчанні дзюдо (так звана «груба форма») спрямована на відпрацювання з партнером кидків, підсічок, больових і задушливих прийомів.

Четвертий ступінь (або щабель вдосконалення) є тренувальної та змагальної боротьбою. До неї входить боротьба з партнером в високою, низькій стійці і в партері, а також відпрацювання техніки боротьби в ускладнених умовах.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 1

Характерні риси навчання рукопашному бою в арміях США, Німеччини, Франції

	США	Німеччина	Франція
Місце в системі бойової підготовки	Окремий предмет бойової підготовки		
Головна мета навчання рукопашному бою	Підготовка військовослужбовців до стресових умов ближнього бою, виховання у них впевненості у власних силах, сміливості, рішучості, агресивності, здатності успішно вести рукопашний бій з метою знищення або полонення противника	Підготовка військовослужбовців до ведення рукопашної сутички, виховання у них сміливості і рішучості психологічної стійкості до умов бою	Формування необхідних навичок для ведення рукопашної сутички з метою знищення або полонення противника, виховання сміливості, рішучості, психологічної стійкості до стресових умов ближнього бою
Етапи навчання	Початковий етап (9 годин); підвищений етап (9 годин); спеціальний курс (спеціальна програма для підрозділів спеціального призначення)	Чотири ступені дзюдо: 1) вивчення прийомів самострахування; 2) ознайомлення, розучування і тренування елементів техніки; 3) тренування з партнером; 4) змагання	Початковий етап; підвищений етап; спеціальний (комплексне виконання в поєднанні з метанням гранат, штиковим і рукопашним боєм); курс «командос»
Основні засоби	Карате, тхеквондо, дзюдо, військово-прикладні види ушу	Дзюдо, карате (самооборона)	Карате, елементи боротьби дзюдо і боксу
Організаційні форми	Навчальні заняття, спортивні тренування в секціях, змагання		
Методики	О. Неллі «Система постійного вдосконалення»; система Д. Сойерс «Cold steel» («Холодна сталь»); інстинктивний метод А. Сейдлер	Традиційні	Традиційні
Керівники занять	Командири підрозділів; інструктори, які пройшли спеціальну підготовку; помічники інструкторів (з розрахунку 1 помічник на 15 курсантів)	Командири підрозділів; інструктори, які пройшли спеціальну підготовку	Командири підрозділів; інструктори, які пройшли спеціальну підготовку
Перевірка і оцінка	Спеціальний курс на штурмовій смузі; вільні бої з палицями в захисному спорядженні за спеціальними правилами	Змагання	Виконання комплексної вправи в поєднанні з метанням гранат, рукопашним боєм; курс «командос»

Розділ «Самооборона» складається з трьох ступенів навчання. У нього входить навчання прийомам карате в поєднанні з елементами дзюдо. Прийоми карате містять удари руками і ногами, захист від них, удари ножем і обеззброєння супротивника від ножа і пістолета.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Оскільки рукопашний бій в збройних силах Франції є окремим предметом бойової підготовки, його зміст ґрунтується на простих прийомах і елементах техніки. Це прийоми самостраховки, кілька ударів рукою і ногою, наглядні схематичні прийоми як звалити і задушити противника, здійснити захоплення, провести обшук, зв'язування або конвоювання. В цілому, в «Керівництві по фізичній підготовці» система спортивно-масової роботи представлена елементами техніки боксу, дзюдо та кількома прийомами штикового бою.

Система спортивних єдиноборств в арміях Китаю і Південної Кореї спирається на багаті традиції, вироблені в процесі багатовікової історії культивування єдиноборств в цих країнах. Крім цього, військовослужбовці китайської армії зобов'язані в будь-який вільний час самостійно вдосконалюватися в мистецтві самооборони. Велика увага приділяється навчанню військовослужбовців володінню зброєю. Обов'язковою для вивчення є багнетної бій, володіння ножем і палицею, необхідним елементом є психологічна підготовка солдатів.

Висновок. Виходячи з вивчення зарубіжного досвіду психофізичної підготовки працівників правоохоронних структур, можна зробити висновок, що дана проблема має місце не тільки в зарубіжжі, а й в Україні. Механізми розвитку спеціальних психофізичних якостей у працівників поліції характеризуються якістю організації управління у правоохоронній системі країн світу, конструктивності у підборі засобів фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Передерій О. С. Правовий статус поліції країн континентальної правової сім'ї: (загальнотеорет. характеристика на матеріалах Франції, Німеччини, Польщі) / О.С. Передерій: дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: за спец. 12.00.01 "Теорія та історія держави і права; історія політ. і прав. учень". — Х.: Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2009. — 20 с.
2. Сергевнин В.А. Рекрутирование, отбор и обучение полицейских в США / В.А. Сергевнин. — М., 1994. — 112 с.
3. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. В.Г. Бабакина. — СПб.: ВИФК, 1999. — 179 с.
4. Физическая подготовка: рабочая программа НУВС / НУВС. — Х., 2004. — 26 с.
5. Чернюк А.И. Физическая подготовка наёмных и призывных иностранных армий: учеб. пособие / А.И. Чернюк, В.А. Дорофеев, В.Н. Утенко. — М., 1990. — 37 с.

АНОТАЦІЯ

ДОСВІД ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У КРАЇНАХ СВІТУ

Василь Вербовий

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Існуюча система професійної підготовки міліціонерів, службова діяльність яких пов'язана з ризиком і має виражену спеціалізацію не повною мірою забезпечує належний рівень готовності до виконання службових задач. У нашому дослідженні ми зосередили свою увагу на аналізі наукових праць по професійно спрямованій психофізичній підготовці поліцейських країн світу. Адже

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

підготовка майбутніх працівників МВС України в Україні, службова діяльність яких пов'язана з ризиком і має виражену спеціалізацію, мало вивчена фахівцями в частині застосування силового впливу працівниками цієї служби, що й визначає актуальність теми нашого дослідження.

Виходячи з вивчення зарубіжного досвіду психофізичної підготовки працівників правоохоронних структур, можна зробити висновок, що дана проблема має місце не тільки в зарубіжжі, а й в Україні. Механізми розвитку спеціальних психофізичних якостей у працівників поліції характеризуються якістю організації управління у правоохоронній системі країн світу, конструктивності у підборі засобів фізичного виховання.

Ключові слова: психофізичні якості, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, вогнева підготовка.

ОПЫТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ПОЛИЦИИ В СТРАНАХ МИРА

Василий Вербовой

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

Существующая система профессиональной подготовки милиционеров, служебная деятельность которых связана с риском и имеет выраженную специализацию не в полной мере обеспечивает надлежащий уровень готовности к выполнению служебных задач. В нашем исследовании мы сосредоточили свое внимание на анализе научных трудов по профессионально направленной психофизической подготовке полицейских стран мира. Ведь подготовка будущих сотрудников МВД Украины в Украину, служебная деятельность которых связана с риском и имеет выраженную специализацию, мало изучена специалистами в части применения силового воздействия работниками этой службы, и определяет актуальность темы нашего исследования.

На основании изучения зарубежного опыта психофизической подготовки работников правоохранительных структур, можно сделать вывод, что данная проблема имеет место не только в зарубежье, но и в Украине. Механизмы развития специальных психофизических качеств у сотрудников полиции характеризуются качеством организации управления в правоохранительной системе стран мира, конструктивности в подборе средств физического воспитания.

Ключевые слова: психофизические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, огневая подготовка.

EXPERIENCE IMPROVEMENT PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF POLICE COUNTRIES

Vasil Verbovoy

Carpathian National University named after V. Stefanik

The current system of vocational training of militiamen, service activities are associated with risks and has a pronounced specialization does not fully provide the appropriate level of readiness to perform service tasks. In our study, we focused on the analysis of scientific papers on the professional direction of the psychophysical training of the police of the world. After training of future employees of the Interior Ministry of Ukraine in Ukraine, service activities are associated with risks and has a pronounced specialization, little studied by specialists in the application of the force action of the service staff, and determine the relevance of the theme of our research.

Based on the study of foreign experience of psycho-physical preparation of employees of law enforcement agencies, we can conclude that the problem is not only in foreign countries but also in Ukraine. Mechanisms of development of special psycho-physical qualities of the police officers are characterized by quality management organization in law enforcement around the world system, constructive in the selection of physical education.

Key words: psycho-physical qualities, general physical preparation, special physical training, fire training

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХРОНІЧНІЙ ІШЕМІЇ МОЗКУ

Денис Воронін, Мар'ян Островський, Ярослав Свищ
Львівський державний університет фізичного виховання

Постановка проблеми. Цереброваскулярні захворювання є однією з основних проблем сучасної медицини. Відомо, що в останні роки структура судинних захворювань мозку змінюється за рахунок наростання ішемічних форм. Це обумовлено підвищенням питомої ваги артеріальної гіпертензії і атеросклерозу, як основної причини цереброваскулярної патології. При вивченні окремих форм порушень мозкового кровообігу перше місце за поширеністю займає хронічна ішемія [3, 4].

Хронічна ішемія мозку - особливий різновид судинної церебральної патології, обумовлений повільно прогресуючим дифузним порушенням кровопостачання головного мозку з поступово наростаючими різноманітними дефектами його функцій. Термін «хронічна ішемія мозку» використовується відповідно до Міжнародної класифікації хвороб, замість колишнього терміну «дисциркуляторна енцефалопатія».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Робіт, які описують застосування фізичної реабілітації при хронічній ішемії мозку або дисциркуляторній енцефалопатії вкрай мало. У багатьох роботах медичного спрямування вказується на необхідність застосування лікувальної гімнастики, фізіотерапії та масажу, але не наводиться схем та алгоритмів застосування засобів та методів фізичної реабілітації [1, 3].

Фізична реабілітація при хронічній ішемії мозку є перспективним напрямком розвитку галузі фізичної реабілітації і невід'ємною складовою процесу лікування хворих даного контингенту. Важливість використання методів фізичної реабілітації в лікуванні та відсутність чітких схем її застосування вимагають подальших наукових досліджень. Формування алгоритму застосування методів фізичної реабілітації при хронічній ішемії мозку дозволить оптимізувати процес відновного лікування, що на нашу думку є актуальним.

Зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями: дослідження має зв'язок з темою зведеного науково-дослідного плану на 2011-2015 рр. 3.5.2 «Програмування та методики фізичної реабілітації осіб різних нозологічних та вікових груп».

Мета дослідження: сформулювати програму фізичної реабілітації осіб з хронічною ішемією мозку.

Завдання дослідження:

1. Визначити додаткові патології у пацієнтів з хронічною ішемією мозку.
2. Сформулювати схему фізичної реабілітації осіб з хронічною ішемією на I стадії перебігу захворювання.
3. Визначити основні методи контролю за ефективністю застосування фізичної реабілітації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи дослідження, клініко-лабораторні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвитку хронічної ішемії мозку сприяє ряд причин, які прийнято називати факторами ризику. Фактори ризику поділяються на кореговані (атеросклероз, гіпертонічна хвороба) і не кориговані (вік, стать, спадкова схильність). Етіологія хронічної ішемії мозку пов'язана з окклюзуючими атеросклеротическими стенозами, тромбозами, емболіями. Певну роль грають: посттравматичне розшарування хребетних артерій, екстравазальні компресії при патології хребта або м'язів шиї, деформація артерій з постійними або періодичними порушеннями їх прохідності, гемореологічні зміни крові. Вірогідне виникнення хронічної ішемії мозку від хронічної інфекції, неврозів, алергічних станів, злоякісних пухлин.

За основним етіологічним чинником виділяють атеросклеротичну, гіпертонічну, змішану та венозну енцефалопатії, хоча можливі й інші причини, що призводять до хронічної судинної мозкової недостатності (ревматизм, васкуліти іншої етіології захворювання крові і ін.) [3, 4, 5].

Клінічний перебіг хронічної ішемії мозку має прогресуючий розвиток і вираженість симптомів поділяється на три стадії: початкових проявів, субкомпенсації і декомпенсації.

В першій стадії домінують суб'єктивні розлади у вигляді головного болю і відчуття важкості в голові, загальної слабкості, підвищеної стомлюваності, емоційної лабільності, запаморочення, зниження пам'яті і уваги, порушення сну. Ці явища супроводжуються хоча і легкими, але досить стійкими об'єктивними розладами у вигляді анізорефлексії, дискоординаторних явищ, окорухової недостатності, симптоми орального автоматизму, зниження пам'яті і астенії. У цій стадії, як правило, ще не відбувається формування чітких неврологічних синдромів і при адекватній терапії можливе зменшення вираженості або усунення як окремих симптомів, так і захворювання в цілому.

У скаргах хворих з другою стадією хронічної ішемії мозку частіше відзначаються порушення пам'яті, втрата працездатності, запаморочення, хиткість при ходьбі, іноді присутні прояви астеничного симптомокомплексу. При цьому більш виразною стає осередкова симптоматика: поживавлення рефлексів орального автоматизму, центральної недостатності лицевого і під'язичного нервів, координаторні і окорухові розлади, пірамідна недостатність, аміостатичний синдром, посилення мнестико-інтелектуальних порушень. У цій стадії можливо виокремити певні домінуючі неврологічні синдроми – дискоординаторний, пірамідний, аміостатичний, дисмнестичний та ін., які можуть допомогти при призначенні симптоматичного лікування [3, 4, 5].

При третій стадії хронічної ішемії мозку більш вираженими стають об'єктивні неврологічні розлади у вигляді дискоординаторного, пірамідного, псевдобульбарного, аміостатичного, психоорганічного синдромів. Частіше спостерігаються пароксизмальні стани - падіння, непритомність. У стадії декомпенсації можливі порушення мозкового кровообігу у вигляді «малих інсультів», або пролонгованого

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

конвертованого ішемічного неврологічного дефіциту, тривалість вогнищевих розладів при якому становить від 24 год до 2 тиж. При цьому клініка дифузної недостатності кровопостачання мозку відповідає такій, як при енцефалопатії середнього ступеня виразності. Іншим проявом декомпенсації можуть бути прогресуючий «закінчений інсульт» і залишкові явища після нього. При хронічній ішемії мозку чітко простежується кореляція між виразністю неврологічної симптоматики і віком пацієнтів. Це необхідно мати на увазі при оцінці значення окремих неврологічних проявів, які вважаються нормальними для осіб похилого і старечого віку. Ця залежність відображає вікові прояви дисфункцій серцево-судинної та інших вегетативних систем, які впливають на стан і функції головного мозку [1, 3, 5].

В ході нашого дослідження в лікарнях міста Львова було обстежено 50 осіб з хронічною ішемією мозку (I стадія захворювання), серед обстежених більше 90% мали супутні патології, серед них артеріальна гіпертензія – 88%, екстравазальна компресія вертебральних артерій – 64%, остеохондроз шийного відділу хребта – 72%, вегето-судинна дистонія – 68%, атеросклероз судин каротидного басейну – 56%, серцева недостатність I ступеня – 22%.

Процес фізичної реабілітації при хронічній ішемії мозку можна умовно поділити на три основних періоди для кожної стадії захворювання: період гострих проявів, період підгострих проявів та резидуальний період. В даній роботі ми наведемо алгоритм фізичної реабілітації для осіб з хронічною ішемією мозку на першій стадії захворювання.

В період гострих проявів серед методів фізичної реабілітації варто використовувати лікувальну фізичну культуру, масаж та фізіотерапію. Реабілітаційні заходи в період гострих проявів вкрай обмежені і їх основними завданнями є: зменшення больових відчуттів, зменшення захисного спазму м'язів голови, шиї та верхнього плечового поясу, покращення психо-емоційного статусу пацієнта.

Лікувальна фізична культура в період гострих проявів переважно застосовується у формі лікувальної гімнастики, що полягає у загально розвиваючих вправах на дистальні відділи кінцівок. Заняття лікувальною гімнастикою проводяться 3-4 рази на день по 8-10 хвилин. Заняття проводяться індивідуально.

Масаж використовується у вигляді загального лікувального, точкового та сегментарно-рефлекторного. Найбільш доцільним є використання масажу комірцевої зони, волосної частини голови та верхнього плечового поясу. Точковий та сегментарно-рефлекторний масаж дозволяють знизити тонус спазмованої мускулатури шиї та верхнього плечового поясу. Масаж застосовують по 5-15 хвилин щодня.

Фізіотерапія на етапі гострих проявів використовується у вигляді електрофорезу еуфіліліна і сульфата магнія на комірцеву зону та електросонотерапії.

Етап підгострих проявів характеризується різким розширенням реабілітаційних заходів. Основними завданнями на даному етапі реабілітації є сприяння нормалізації

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

м'язового тонусу, покращення загального фізичного стану організму, інтенсифікація кровообігу та обмінних процесів, покращення психо-емоційного статусу пацієнтів.

На етапі підгострих проявів використовується відразу кілька форм лікувальної фізичної культури, а саме: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, самостійні заняття, гідрокінезотерапія, можливе використання лікувальної ходьби. Заняття лікувальною гімнастикою тривають 15-25 хвилин, проводяться щоденно малогруповим методом, використовується 50% загально розвиваючих вправ, 25% дихальних вправ та 25% спеціальних вправ. До спеціальних вправ ми можемо віднести всі вправи, що виконуються м'язами шиї та верхнього плечового поясу.

До всіх вищезазначених вправ додається постізометрична релаксація, яка призначається всім пацієнтам, що не мають проти показів до її використання. Самостійні заняття проводяться 2-3 рази в день по 10-12 хвилин і полягають у виконанні простих загально розвиваючих та спеціальних вправ. Гідрокінезотерапія проводиться щоденно по 15-20 хвилин і дозволяє якісно вплинути на м'язовий тонус та больові відчуття в ділянці шиї. Метод проведення занять малогруповий.

Серед фізіотерапевтичних чинників найбільш доцільним є використання гальванічного комірця за Щербакіном та гіпербарична оксигенація.

Масаж надалі використовується у формі лікувального масажу шиї та верхнього плечового поясу, масажу комірцевої ділянки, сегментарно-рефлекторного масажу та точкового масажу.

На резидуальному етапі I стадії хронічної ішемії мозку основними завданнями фізичної реабілітації постають: покращення обмінних процесів в організмі, загальне зміцнення організму, покращення кровообігу, нормалізація вегетативних процесів.

Заняття лікувальною гімнастикою проводяться щоденно, груповим методом. Тривалість занять 25-30 хвилин. Використовуються: гідрокінезотерапія, лікувальна ходьба, теренкур, самостійні заняття та ранкова гігієнічна гімнастика. Продовжується застосування різних типів масажу, в тому числі і апаратного.

До фізіотерапевтичних процедур додають використання електроміостимуляції м'язів шиї та верхнього плечового поясу.

Важливим питанням в процесі реабілітації є визначення її ефективності. Для визначення основних методів контролю ми провели анкетне опитування 60 лікарів-неврологів.

Наступні методи контролю за ефективністю реабілітації найчастіше згадувались, як найбільш інформативні: ультразвукова доплерографія екстракраніальних і інтракраніальних судин головного мозку; клініко-неврологічне обстеження; психодіагностичне обстеження; біохімічне обстеження крові; компютерна томографія та магнітно-ядерний резонанс; вегетативна шкала; електроміографія.

Висновки. В результаті проведених досліджень ми визначили, що пацієнти з хронічною ішемією мозку мають наступні додаткові патології: артеріальна гіпертензія – 88%, екстравазальна компресія вертебральних артерій – 64%,

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

остеохондроз шийного відділу хребта – 72%, вегето-судинна дистонія – 68%, атеросклероз судин каротидного басейну – 56%, серцева недостатність I ступеня – 22%.

Сформована схема фізичної реабілітації осіб з хронічною ішемією на I стадії перебігу захворювання, що поділяється на три етапи: гострих проявів, підгострих проявів та резидуальний. Основними методами реабілітації є ЛФК, масаж та фізіотерапія.

За допомогою експертного опитування ми визначили основні методи контролю за ефективністю процесу фізичної реабілітації: УЗД гілок дуги аорти; клініко-неврологічне обстеження; психодіагностичне обстеження; біохімічне обстеження крові; КТ та МРТ; вегетативна шкала; електроміографія.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності застосування запропонованої програми реабілітації та розробці програми реабілітації для II та III стадій захворювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баладаян Л. О. Детская неврология /Л. О. Баладаян. - 3-е изд. - М. : Медицина, 1984. - 576 с.
2. Кадыков А. С. Реабилитация неврологических больных/А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, Н. В. Шахпаронова. - М. : МЕДпресс-информ, 2008. - 560 с.
3. Путилина М. В. Хроническая ишемия мозга // Лечащий врач. – 2005. - №6. – С. 8-19.
4. Сова С. Дисциркуляторная энцефалопатия (хроническая ишемия мозга) // Doctor. - 2003. - № 3. - С. 36-39.
5. Umphred D. A. Neurological rehabilitation /D. A. Umphred. - St. Louis: Mosby, 2006. - 1272 p.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХРОНІЧНІЙ ІШЕМІЇ МОЗКУ

Денис Воронін, Мар'ян Островський, Ярослав Свищ
Львівський державний університет фізичного виховання

Дана робота присвячена можливостям застосування методів та засобів фізичної реабілітації на різних стадіях хронічної ішемії мозку. Досліджені супутні патології, що спостерігаються у пацієнтів з хронічною ішемією головного мозку та їх симптоматика. Висвітлені методи контролю за ефективністю застосування фізичної реабілітації.

Ключові слова: фізична реабілітація, хронічна ішемія мозку, фізична реабілітація, масаж, лікувальна фізична культура, фізіотерапія.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ИШЕМИИ МОЗГА

Денис Воронин, Марьян Островский, Ярослав Свищ
Львовский государственный университет физического воспитания

Данная работа посвящена возможностям применения методов и средств физической реабилитации на разных стадиях хронической ишемии мозга. Исследованы сопутствующие патологии, которые наблюдаются у пациентов с хронической ишемией головного мозга, а также их симптоматика. Указаны методы контроля за эффективностью применения физической реабилитации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, хроническая ишемия мозга, физическая реабилитация, массаж, лечебная физкультура, физиотерапия.

PHYSICAL REHABILITATION OF CHRONIC BRAIN ISCHEMIA

Denis Voronin, Marian Ostrovsky, Yaroslav Svysch

Lviv State University of Physical Education

This work is devoted to possibilities of physical rehabilitation methods and means application at different stages of chronic ischemia of brain. We investigated accompanying pathology, which is observed in patients with chronic brain ischemia and their symptoms, and methods of controlling the efficiency of the physical rehabilitation use.

Key words: physical rehabilitation, chronic ischemia of the brain, physical rehabilitation, massage, remedial gymnastic, physiotherapy.

СТАН МІНЕРАЛЬНОЇ ЩІЛЬНОСТІ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПЕРЕВАЖАННЯ ТИПУ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Олена Довгань

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут
імені Тараса Шевченка*

Постановка проблеми. Педагогічний процес у фізичному вихованні і спорті підкоряється об'єктивно існуючим законам, без знання і врахування яких важко досягти надійного і довготривалого успіху. Викладач, учитель, тренер, методист фізичної культури та інші спеціалісти в цій галузі повинні знати найважливіші закономірності виховання гармонійно розвинутої особистості засобами фізичних вправ і спорту, вміти добувати нові знання про закони і закономірності цього процесу [4, 6, 8]. Галузь фізичного виховання багатогранна, і саме тому велика кількість наукових досліджень переплітається з такими науками як: психологія, біологія, спортивна медицина.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах зростання вимог до фізичної культури і спорту, техногенних впливів на організм людини назріла необхідність розширення наукових досліджень, а саме впливу фізичних навантажень на МЩКТ в залежності від переважання типу АНС. [1, 3, 5]. Стан мінеральної щільності кісткової тканини (МЩКТ) у людей з різними типами АНС вивчався багатьма авторами [2, 7]. За даними багатьох вчених [5, 7,8] вершина кількості МЩКТ досягає максимальних показників у 16–20 років життя. На формування щільності кісток впливають генетичні фактори, гормони, (кальцієво-регулюючі системні фактори, фактори росту та інші), харчування, фізична активність, фактори середовища (куріння, вживання алкоголю, екологія та інші) [3, 6, 7, 8]. Тому дитячий і підлітковий вік є особливо відповідальними періодами для формування міцного здорового скелету [1, 2, 6]. Проте рівень МЩКТ у здорових людей молодого віку з різними типами автономної нервової системи (АНС) є практично не вивченим і актуальним.

Мета роботи: з'ясувати стан МЩКТ у молодих здорових осіб з різними типами АНС. Завдання дослідження: порівняти зміни, які відбулися у МЩКТ після цілеспрямованих занять фізичними вправами у молодих людей з різними типами АНС.

Методи, організація досліджень. У дослідженні приймали участь 58 студентів чоловічої статі, віком 18–22 років, які входили до основної медичної групи. Тип АНС визначали за допомогою комп'ютерного кардіокомплексу “Кардіо” методом кардіоінтервалографії. На основі отриманих даних усіх обстежених розділили на 3 групи: до першої групи входили 15 осіб з переважанням симпатотонічного типу АНС, друга група складалась з 23 осіб з переважанням нормотонічного типу АНС і третю групу складали 20 осіб з переважанням парасимпатотонічного типу АНС. Поряд з виконанням завдань згідно з вимогами навчальної програми з фізичного виховання, студентам 1-ї групи з переважанням симпатотонічного типу АНС давались фізичні навантаження на розвиток швидкісних якостей, 2-й групі студентів з переважанням нормотонічного типу АНС – на розвиток швидкісно-силових якостей і 3-й групі студентів з переважанням парасимпатотонічного типу АНС – на розвиток витривалості. Заняття проводились 2 рази на тиждень тривалістю 90 хв. у всіх обстежуваних проводили оцінку мінеральної щільності кісткової тканини з використанням рентгенівської денситометрії на апараті DPX-A фірми LUNAR. Отримані величини аналізувались і порівнювались з аналогічними даними відносно населення Західної Європи. Для оцінки МЩКТ визначали показник BMD ($\text{г}\cdot\text{см}^{-2}$) – мінеральну щільність кістки; BMC (г) – масу хребця (до і після фізичних навантажень).

Розрахунки проводилися з використанням Microsoft Excel. Достовірність відмінностей оцінювали за критерієм Стьюдента.

Результати досліджень та їх обговорення. Згідно отриманих даних МЩКТ студентів 1-ї групи у вихідному стані хребця L_{III} становила $(1,409\pm 0,022) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$, а через 12 місяців зросла на 2,0 %, що становить відповідно $(1,670\pm 0,020) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$; дещо менше зросла МЩКТ хребця L_{IV} – на $0,006 \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$, що склало 0,53 %. Виявлено, що в хребці L_I МЩКТ за час занять фізичними вправами зменшилась на $0,004 \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$, що становить – 0,3% від вихідного стану. В хребці L_{II} МЩКТ за час занять фізичними вправами пройшли незначні зміни: з $(1,008\pm 0,024) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$ до занять і $(1,109\pm 0,023) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$ через 10 місяців, що становить лише – 0,009 %. Отримані зміни були статистично не достовірними. Протягом 10 місяців занять фізичними вправами у студентів 2-ї групи відбулися значні зміни МЩКТ відносно показника BMD. Так, у хребці L_{III} показник BMD до початку занять становив $(1,16\pm 0,007) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$, а через 10 місяців занять достовірно збільшився до $(1,150\pm 0,009) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$ ($p < 0,05$), у хребці L_{IV} цей показник зріс із $(1,116\pm 0,009)$ до $(1,125\pm 0,005) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$ ($p < 0,05$). Дещо менші зміни відмічено в хребцях L_I та L_{II} , які є недостовірними. У студентів 3-ї групи за період занять, за показником BMD, відбулися зміни МЩКТ хребців L_I , L_{II} , L_{III} , L_{IV} . У L_{III} до початку занять BMD становив $(1,164\pm 0,026) \text{ г}\cdot\text{см}^{-2}$, а через 10 місяців занять

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

зменшився до $(1,152 \pm 0,045) \text{ г} \cdot \text{см}^{-2}$ ($p > 0,05$), в хребці L_{IV} цей показник істотно зріс на 12,08 %: з $(1,082 \pm 0,046) \text{ г} \cdot \text{см}^{-2}$ до $(1,214 \pm 0,037) \text{ г} \cdot \text{см}^{-2}$ ($p > 0,05$). У хребці L_I до початку занять BMD становив $(1,054 \pm 0,025) \text{ г} \cdot \text{см}^{-2}$, після занять – $(1,033 \pm 0,013) \text{ г} \cdot \text{см}^{-2}$ ($p > 0,05$) у хребці L_{II} , відповідно, $(1,134 \pm 0,017) \text{ г} \cdot \text{см}^{-2}$ та $(1,175 \pm 0,011) \text{ г} \cdot \text{см}^{-2}$. Останні дані зростання показника були достовірними. Показник ВМС (г) є відображенням маси досліджуваної ділянки чотирьох хребців. Відповідно до виконуваної роботи, що була направлена на розвиток швидкісної підготовки у вихідному стані маса хребця L_{II} становила $(13,117 \pm 0,264) \text{ г}$, через 10 місяців занять, показник маси даного хребця зріс до $(13,288 \pm 0,264) \text{ г}$, дещо менші зміни виявлено у хребці L_{IV} , що становить відповідно - $(17,145 \pm 0,465) \text{ г}$, проти $(17,301 \pm 0,428) \text{ г}$ де $p < 0,05$. МЩКТ хребця L_{III} змінилась у незначній мірі (у вихідному стані показник становив $15,301 \pm 0,349$ проти $15,327 \pm 0,293$ у кінцевій стадії дослідження). Виявлено, що в отриманих даних хребець L_I в ВМС (г) за час занять фізичними вправами даного напрямку у незначній мірі понизились на 1,34% (у вихідному стані - $11,012 \pm 0,275 \text{ г}$ проти $0,863 \pm 0,252 \text{ г}$ на заключному етапі спостережень). У студентів з переважанням нормотонічного типу АНС найбільш позитивні зміни спостерігалися у хребцях L_{III} , $(15,206 \pm 0,154)$ та L_{II} $(13,017 \pm 0,112)$ у вихідному стані і відповідно $(15,642 \pm 0,123 \text{ г})$ та $(13,346 \pm 0,103 \text{ г})$ через 10 місяців занять, що відповідно становить $p < 0,05$ для хребця L_{III} і $p > 0,05$ для хребця L_{II} , як даних зростання маси кісток на прикладі досліджуваної ділянки. Дещо менші зміни МЩКТ по показникові ВМС спостерігались у хребці L_{IV} , $(16,902 \pm 0,176) \text{ г}$ при обстеженні у вихідному стані та $(17,146 \pm 0,285) \text{ г}$ при повторному обстеженні після року регулярних занять фізичними вправами. У хребці L_I виявлено незначне зростання показника ВМС $(11,238 \pm 0,150) \text{ г}$ у вихідному стані, проти $(11,353 \pm 0,183) \text{ г}$ в кінці обстеження. У студентів з переважанням парасимпатотонічного типу АНС визначали МЩКТ за показником ВМС незначні зміни спостерігались у хребці L_I – $(11,834 \pm 0,354)$ на початку і відповідно $(11,218 \pm 0,342)$ через 10 місяців занять, показник ВМС зменшується на -5,48 %. Дещо менші зміни МЩКТ за показником ВМС спостерігались у хребці L_{III} і L_{IV} на 3,33 % і 3,28 %, що становило $(16,768 \pm 0,703) \text{ г}$ і $(17,614 \pm 0,526) \text{ г}$ при першому обстеженні і відповідно – $(16,226 \pm 0,658) \text{ г}$ і $(17,054 \pm 0,443)$ при другому. В хребці L_{II} відмічено найменше зниження МЩКТ за показником ВМС, на 0,7 % $(13,763 \pm 0,407) \text{ г}$ у вихідному стані та $(13,666 \pm 0,507) \text{ г}$ через 10 місяців занять.

Висновки

Отримані дані вказують, що кількісні позитивні зміни показників МЩКТ у студентів відбулися під впливом диференційованих занять з фізичного виховання в залежності від переважання типу АНС. Найбільш ефективно заняття з фізичного виховання впливають на стан фізичного розвитку студентів з переважанням нормотонічного типу АНС під впливом вправ швидкісно-силового характеру. Зміни показників МЩКТ у студентів під час занять фізичними вправами на протязі 1-го року, потребують спрямованого фізичного навантаження на кожному занятті, що

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

залежить від переважання типу АНС. Тому, для досягнення гармонійного розвитку студентів, та отримання високих результатів у спорті, в навчальних закладах заняття з фізичного виховання потрібно проводити з врахуванням типу АНС осіб, які займаються. Дані дослідження можуть бути використані у відборі дітей і підлітків у спортивні секції ДЮСШ, фізкультурних диспансерів, кафедрах фізичної культури у навчальних закладах, наукових дослідженнях кафедр анатомії людини, фізіології, спортивної морфології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптационно-реадаптационные изменения в костях скелета при различных режимах двигательной активности при нормотоническом типе вегетативной нервной системы / Довгань Е., Федонюк Я., Давыбида Н., Боймиструк И., Пидгайный И., Борковский В., Барабаш Е., Федонюк Л. // Сборник научных материалов 1-го Международного конгресса. – Ереван, 1998. – С. 54–55.
2. Баевский Р. М. Анализ variability сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Клиническая информатика и телемедицина. – 2004. – № 1. – С.54–64.
3. Боймиструк І. І., Федонюк Я. І. Вплив помірних динамічних фізичних навантажень на ріст та формування довгих кісток в залежності від вихідного вегетативного гомеостазу // Український медичний альманах. – 2002. – № 2. – С. 146–148.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007 – 2011 роки. – К: ДКУФКС, 2006. – 64 с.
5. Калантар В. А., Матвеев Е. В. Особенности применения методики кардиоинтервалографии в спортивной медицине // Материалы 1-й международной научной конференции. – Киев, Алкон, – 2002. – С. 54–55.
6. Раевский Р. Т., Канишевский С. М., Дорошенко А. В. Физическое воспитание студенческой молодежи Украины в XXI веке // Збірник наукових статей та матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції присвяченої незалежності України. – Одеса, 2001. – Т. 3 – С.20–27
7. Спиртус Т. В., Михайлов Е. Е., Беневоленская Л. И. Минеральная плотность костной ткани поясничного отдела позвоночника и шейки бедра у пациентов из эпидемиологической выборки г.Москвы // Клиническая ревматология. – 1997. – № 3. – С. 31–36.
8. Триняк М. Г. Сидорчук Л. П. Адаптаційні можливості організму та вегетативного забезпечення функціонального стану систем за фізичного навантаження // Буковинський медичний вісник. – 1999. – Т.3 – № 2. – С. 108–114.

АНОТАЦІЯ

СТАН МІНЕРАЛЬНОЇ ЩІЛЬНОСТІ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПЕРЕВАЖАННЯ ТИПУ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Олена Довгань

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут
імені Тараса Шевченка*

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У статті розглядаються зміни в кістковій системі у молодих здорових осіб з різними типами АНС. Встановлено позитивний вплив авторської програми занять з фізичного виховання з переважанням швидко-силового характеру на стан фізичного розвитку студентів нормотонічного типу АНС.

Ключові слова: денситометрія, щільність кісткової тканини, автономна нервова система, фізичні навантаження.

СОСТОЯНИЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ КОСТНОЙ ТКАНИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРЕОБЛАДАНИЯ ТИПА АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Елена Довгань

*Кременецкий областной гуманитарно-педагогический институт
имени Тараса Шевченко*

В статье рассматриваются изменения в костной системе у молодых здоровых лиц с разными типами АНС. Установлено позитивное влияние авторской программы занятий физическим воспитанием с преобладанием скоростно-силового характера на состояние физического развития студентов нормотонического типа АНС.

Ключевые слова: денситометрия, плотность костной ткани, автономная нервная система, физические нагрузки.

STATE OF BONE MINERAL DENSITY INFLUENCE exercise DEPENDING ON THE TYPE prevalence of autonomic nervous system

Helen Dougan

*Kremenets Regional Humanitarian Pedagogical Institute
Taras Shevchenko*

The article discusses changes in bone system in young healthy individuals with different types of ANS. The positive impact of art programs physical education classes dominated by power-speed nature of the state of physical development of students normotonic type ANS.

Key words: densitometry, bone density, autonomic nervous system, exercise.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кушнір Василь, Фотуйма Олександр

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. В останні десятиліття у різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як ефективний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності та якості життя. Сьогодні оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення [1, 3]. Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, раціональним харчуванням вона також є вагомим чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і є запорукою тривалого і повноцінного життя [2, 4].

На превеликий жаль, це не торкнулося системи фізичного виховання населення України, яка і нині базується на дещо застарілих формах, які були встановлені ще в середині минулого століття. За даними науковців [1, 3, 4, 5], діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молодших школярів.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» (номер державної реєстрації 0107U000771). З 2011 року дослідження виконувались згідно з темою «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (номер державної реєстрації 0113U002003) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета – вивчити показники розвитку морфофункціональних властивостей в учнів молодшого шкільного віку Івано-Франківської області.

Організація та методи дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 442 учні 6–9 років, з них 220 – хлопчики і 222 дівчинки шкіл міст Івано-Франківська, Богородчан, Галича, Калуша. Середній вік досліджуваних становив 7,6 року. Дослідження проводилось протягом 2011-2012 років.

Переслідуючи мету і завдання наукової роботи нами використано наступні методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, педагогічний констатувальний експеримент, фізіологічне тестування, опитування. Антропометричні вимірювання проводилися за методикою Е. Мартіросова (2006). Отримані результати підлягали статистичній обробці, яка проводилася за допомогою програмного забезпечення Excel. Вірогідність відмінностей визначалася за t-критерієм Стюдента, кореляційного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. В досліджуваному віковому періоді відбуваються бурхливі перебудови у діяльності життєво важливих систем дітей. Процес дозрівання пов'язаний насамперед із зміною гормонального стану організму, що в певній мірі впливає на фізичний і психічний розвиток, а також на морфофункціональні властивості дітей.

Отримані кількісні показники морфофункціональних ознак обстежених представлено нище. Біологічний вік досліджуваних дітей відповідає паспортному віку, а темпи біологічного дозрівання – середньому рівню.

Аналіз антропометричних показників дозволив констатувати, що середньонормативні показники маси тіла мають 53,63% обстежених хлопчиків загальноосвітніх навчальних закладів, у 31,36% дітей спостерігається дефіцит маси тіла, а у 15,01% – наднормовий показник (рис. 1).

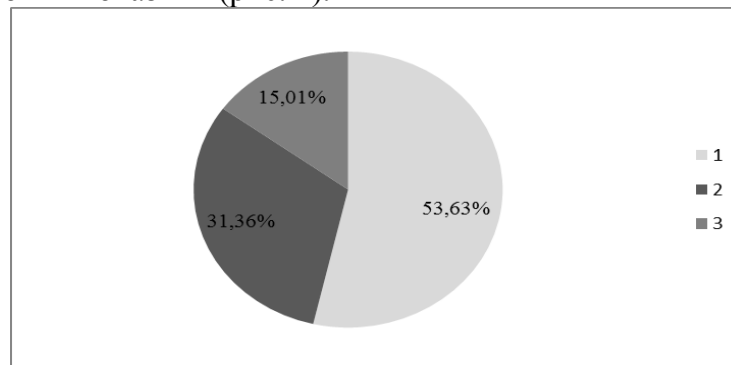


Рис. 1 Розподіл хлопчиків за показником маси тіла (у %): 1 – показник у межах норми; 2 – надмірна маса тіла; 3 – дефіцит маси тіла.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Натомість у домінуючій кількості дівчат наявний дефіцит маси тіла – 50,42%. У 35,58% середньонормативні дані, а у 14,00% присутній наднормовий показник (рис. 2).

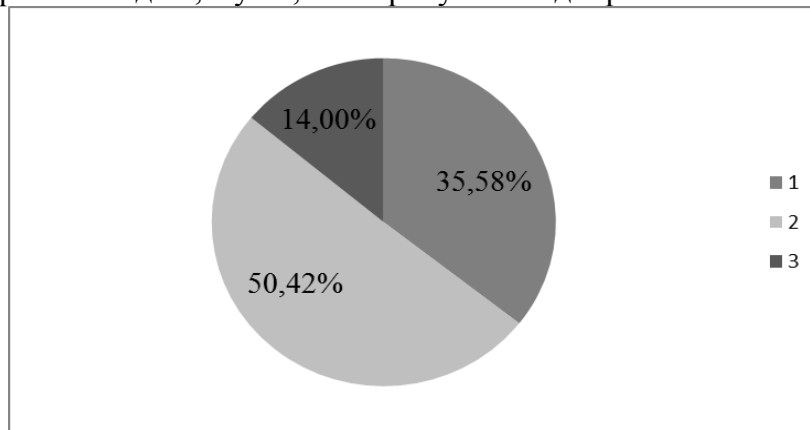


Рис. 2 Розподіл дівчаток за показником маси тіла (у %): 1 – показник у межах норми; 2 – дефіцит маси тіла; 3 – надмірна маса тіла.

За даними нашого дослідження, більшість хлопчиків, які навчаються у молодших класах шкіл міст Івано-Франківської області мали довжину тіла, яка відповідала нормі для даного віку – 50,90%. При цьому для 41,36% учнів характерним було перевищення верхньої межі, а у 7,74% наявна нижче нормова величина довжини тіла (рис. 3).

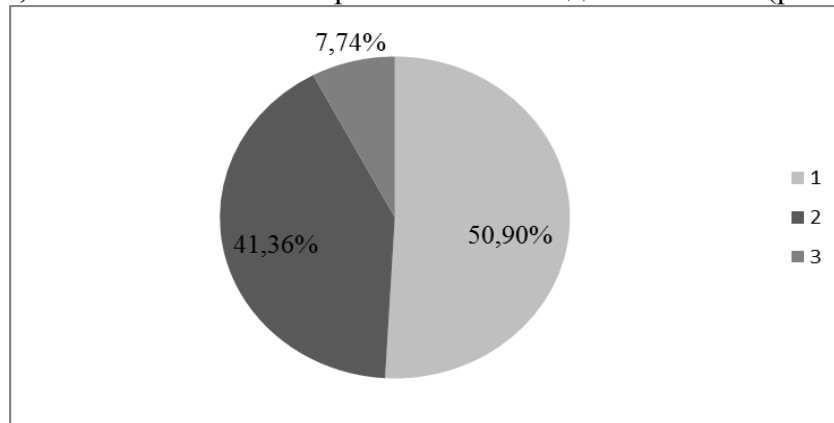


Рис. 3 Розподіл хлопчиків за показником довжини тіла (у %): 1 – у межах норми; 2 – вище норми; 3 – нижче норми.

Визначено, що у 48,64% дівчаток ріст у межах норми. У 39,63% вище нормовий, а у 14,73% обстежених наявний показник нижче від норми, за даними Е. Мартіросова (рис. 4).

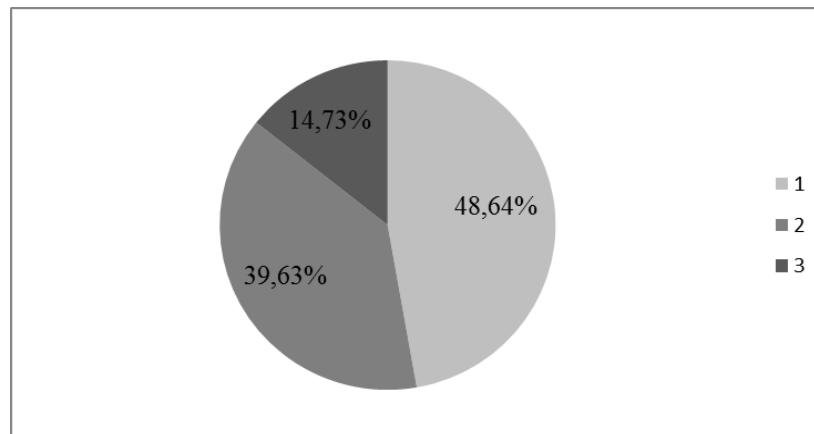


Рис. 4 Розподіл дівчаток за показником довжини тіла (у %): 1 – у межах норми; 2 – вище норми; 3 – нижче норми.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Установлено, що в 35,90% обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми (рис. 5). Більше 42% хлопчиків мають показник обхвату грудної клітки нижче від норми, а от 21,83% - вижче.

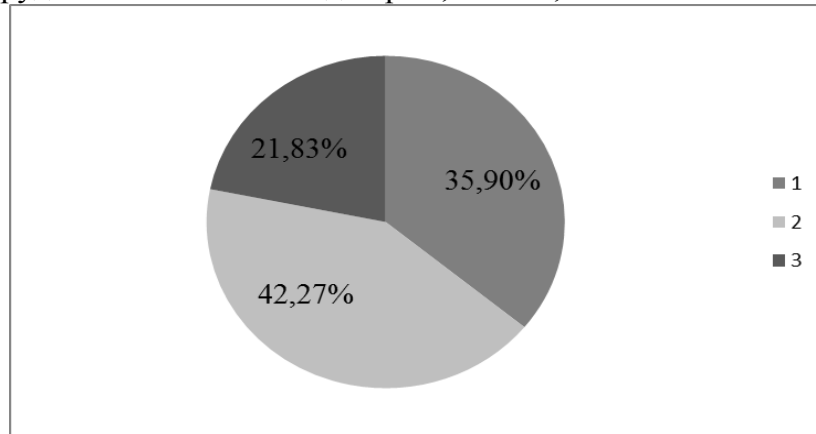


Рис. 5 Розподіл хлопчиків за показником обхвату грудної клітки (у %): 1 – у межах норми; 2 – нижче норми; 3 – вижче норми.

За результатами констатувального експерименту 45% дівчат мають середньонормативні показники, 32,88% - нижче від норми і 21,70% - вижче від норми.

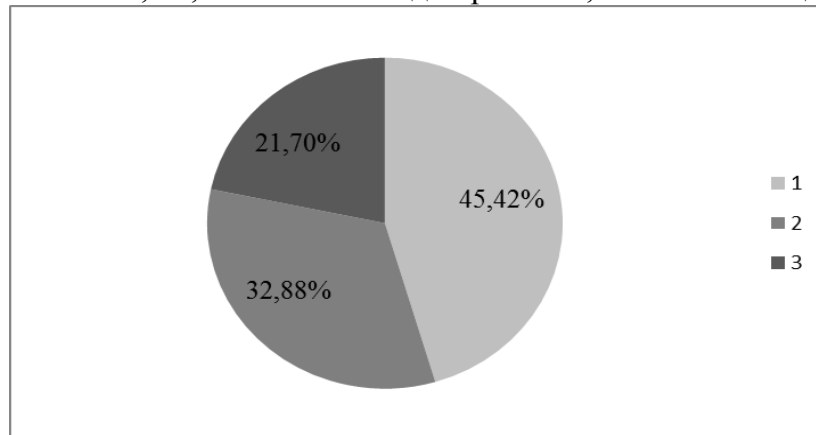


Рис. 6 Розподіл дівчаток за показником обхвату грудної клітки (у %): 1 – у межах норми; 2 – нижче норми; 3 – вижче норми.

На основі даних показників довжини та маси тіла, обхвату грудної клітини була встановлена пропорційність фізичного розвитку тіла дітей. У контексті даних показників, нами було встановлено, що високий рівень пропорційності тілобудови мали 44,09% обстежених хлопчиків. Індекс пропорційності їх тілобудови складав 33 одиниці. 40,09% дівчаток також характеризуються високим рівнем пропорційності. Індекс пропорційності склав 32 одиниці. Низький рівень пропорційності (16,36% - хлопчики і 18,91% - дівчатка) фізичного розвитку вказував на недостатню ефективність роботи з фізичного розвитку дітей досліджуваної вікової групи.

Довжина тіла, маса та обхват грудної клітки – це основні показниками фізичного розвитку дітей. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку, необхідно керуватися не лише соматометричними величинами, а використовувати також результати фізіометричних вимірів (життєва ємність легень, динамометрія та ін.). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна з достовірною вірогідністю встановити фізичний розвиток учня молодшої школи.

Коефіцієнт праворукоості дітей міститься на верхній межі норми (>18). Це свідчить про те, що при зовнішньому стабільному рівні фізичного стану дітей вони перебувають у

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

стані нервово-психічного перенапруження, яке, ймовірно, пов'язане з психоемоційним стресом, зумовленим адаптацією до умов навчання. В усіх групах учнів середній рівень фізичного розвитку превалює над низьким і високим, частка низького рівня при цьому більша, ніж високого (на 16% у хлопчиків та на 19% у дівчаток).

Зіставлення показників сили кисті сильнішої руки залежно від маси тіла дітей 6–9 років, приводить до висновку про низький рівень розвитку сили кистякової мускулатури. Кількість хлопчиків, які мають нижче середнього рівень складає 26,81%, дівчат – 17,11%.

Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До восьми років в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. Структура тканини легень 6–9 річного школяра ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Як функціональний показник дихальної системи ми досліджували життєву ємність легень (ЖЄЛ). Цей показник характеризує функцію зовнішнього дихання, адекватно реагує на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища та є інформативним показником фізичного стану дітей.

Аналізуючи параметри ЖЄЛ то середній результат становив $2,106 \pm 0,16$ л у хлопчиків та $2,212$ л – у дівчаток. Показник ЧСС коливався в діапазоні від 81 до 89 уд/хв. Середнє значення ЧСС 86,7 уд/хв. Причому у дівчаток показник частоти серцевих скорочень на 3,3 ударів більший, ніж у хлопчиків. Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої вказує на відсутність його зв'язку з високим рівнем фізичного здоров'я.

Встановлено, що ЧСС була вище норми лише у 30,63% дівчаток (101,2 уд/хв.). У 25,45% хлопчиків, вище норми були показники систолічного і діастолічного артеріального тиску (114,4/89,8 мм. рт. ст.).

Щодо ЖІ, то у хлопчиків то він становив 53,02% (нижче за середній), а у дівчаток – 48,64% (середній рівень). Треба звернути увагу на показники життєвого індексу, який побічно свідчить про функціональні можливості системи зовнішнього дихання. У хлопчиків цей показник виходить за межі безпечного рівня фізичного здоров'я. Аналогічну тенденцію спостерігаємо у досліджуваній групі дівчат.

Одним із найбільш значущих факторів, що впливає на добову рухову активність, є раціональний добовий режим учнів молодшого шкільного віку. Для всебічної характеристики режиму рухової активності дітей, ми провели опитування. Його аналіз дозволив провести розподіл основних видів занять дітей.

Значна увага дітьми приділяється вивченню навчального матеріалу, музиці, іноземних мов. Важлив для дітей є вільний час і час проведений за комп'ютером. Менше двох годин протягом доби діти займаються фізичними вправами, іграми.

Аналіз і узагальнення результатів дослідження добового обсягу рухової активності школярів підтверджують дані В. Ареф'єва [1], С. Трачука [5] і ще раз демонструють тенденцію, що намітилася в нашій країні.

Енерготрати молодших школярів є низькими, що не може компенсувати дефіцит рухової активності й умови для створення функціональної індукції надлишкового анаболізму. Цей фізіологічний механізм забезпечує не тільки накопичення протоплазменної маси (довжина, маса тіла), а й накопичення структурно-енергетичних потенціалів у скелетних м'язах, що підвищує їхні робочі можливості. Згідно з енергетичним правилом скелетних м'язів І. Аршавського [цит. по 2], обидві форми надлишкового анаболізму стосуються не тільки м'язів скелета, а й органів і систем, що забезпечують функцію руху (серцево-судинна, дихальна).

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Підтвердженням цього факту є наші комплексні дослідження в лабораторних умовах функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем дітей 6–9 років у стані спокою і під час виконання дозованої м'язової роботи. Під час аналізу результатів варіаційної пульсометрії у спокої виявили напруження діяльності регуляції серцевого ритму (індексу напруження $IN=85,05$, амплітуди моди кардіоінтервалів $AM_0=50,26$, що свідчить про ознаки симпатотонії.

Підтверджено дані представлені у науковій літературі [2] про наявність кореляційного взаємозв'язку між ЧСС (уд./хв.) і $\dot{V}O_2$ (мл./хв.) в дітей молодшого шкільного віку ($r=0,77$, при $p<0,05$) в умовах спокою і рухової активності. Дана тенденція дозволила вийти на модель розрахунку споживання $\dot{V}O_2$ від ЧСС під час виконання фізичних вправ для дітей 8–9 років.

Абсолютні значення ЧСС, зазвичай використовують для оцінки функціонального стану дитини. Вони відображають зміни у сфері аеробного енергетичного обміну лише в дуже вузькому діапазоні навантажень. За даними С. Трачука [5], суттєво більшою інформативністю в цьому відношенні наділені показники сумарної пульсової вартості ($\Sigma ЧСС$, уд.) вправ, що виводяться з аналізу динаміки ЧСС під час роботи і відновлення.

Отриманий у комплексних дослідженнях банк даних дозволив визначити ЧСС чи $\Sigma ЧСС$ як об'єктивний показник енерготрат для оперативного контролю стану тих хто займається фізичними вправами.

Проба Генча належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генча свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених учнів складає $36,12 \pm 4,02$.

При співставленні форсованої життєвої ємності в залежності від статі встановлено, що у хлопчиків ($p<0,05$) вона достовірно більша, ніж у дівчаток відповідного біологічного віку.

Односекундний об'єм форсованого видиху у хлопчиків достовірно ($p<0,05$) більший, ніж у дівчаток відповідного біологічного віку ($p<0,05$). Крім того, у цих хлопчиків величина даного показника статистично значимо ($p<0,05$) більша, ніж у дівчаток відповідного календарного віку.

Об'ємна швидкість видиху у 25% від форсованої життєвої ємності між дівчатками і хлопчиками достовірно ($p<0,05$) відрізняється. Встановлено, що об'ємна швидкість видиху у 25 % від FVC у дівчаток достовірно ($p<0,05$) менша, ніж у хлопчиків.

Встановлено що дівчатка мають достовірно ($p<0,05$) меншу об'ємну швидкість видиху у 50 % від форсованої життєвої ємності, ніж хлопчики. Об'ємна швидкість видиху у 75 % від FVC у дівчаток достовірно ($p<0,05$) менша, ніж у хлопчиків. Середній потік видиху у 25-75 % від форсованої життєвої ємності у дівчаток, статистично значимо ($p<0,05$) менший, ніж у 6–9 річних хлопчиків. Фактично форсований потік вдиху у 50 % від FVC як у дівчаток, так і у хлопчиків, не має достовірної різниці у цьому віковому періоді.

Висновок. У результаті проведеного констатувального дослідження отримано цікаві дані щодо розвитку показників морфофункціональних властивостей у дітей молодшого шкільного віку.

Експериментально встановлено, що одним з критеріїв ефективності навчальної діяльності у площині реалізації найбільш доцільних прийомів є високий рівень розвитку функціональних показників зовнішнього дихання школярів, серцево-судинної системи, даних життєвого індексу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи / В.Г. Арефьев. – К., 2015. – 38 с.
2. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів : посібник / В. Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2013. – 255 с.
3. Кашуба В. О. Биодинамика осанки школьников в процессе физического воспитания : дис....д-ра наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. О. Кашуба. – К., 2003. – 463 с.
4. Москаленко Н. Спрямованість фізичних навантажень на фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми 6-10 років / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2-3. – С. 57-62.
5. Трачук С. В. Стан здоров'я населення України і перспективи його збереження / С. В. Трачук // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2007. – № 11. – С. 269–271.

АНОТАЦІЇ

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кушнір Василь, Фотуйма Олександр

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

На кожному етапі розвитку суспільства існує низка першочергових проблем, які має розв'язувати фундаментальна наука у зв'язку з новими чи такими, що стали особливо важливими, потребами практики. Однією з таких проблем для сучасного фізичного виховання є створення базових знань з підвищення морфофункціонального стану школярів різного віку, механізмів розвитку соматичного здоров'я, удосконалення показників фізичної підготовленості.

У роботі подано результати вивчення показників морфофункціонального статусу дітей молодшого шкільного віку. Експериментально встановлено, що одним з критеріїв ефективності навчальної діяльності у площині реалізації найбільш доцільних прийомів є високий рівень розвитку функціональних показників зовнішнього дихання школярів, серцево-судинної системи, даних життєвого індексу.

Ключові слова: молодші школярі, морфофункціональні показники, соматичне здоров'я, життєвий індекс.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кушнир Василий, Фотуйма Александр

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

На каждом этапе развития общества существует ряд первоочередных проблем, которые должна решать фундаментальная наука в связи с новыми или такими, которые стали особенно важными, потребностями практики. Одной из таких проблем для современного физического воспитания является создание базовых знаний по повышению морфофункционального состояния школьников разного возраста, механизмов развития соматического здоровья, совершенствование показателей физической подготовленности.

В работе представлены результаты изучения показателей морфофункционального статуса детей младшего школьного возраста. Экспериментально установлено, что одним из критериев эффективности учебной деятельности в плоскости реализации наиболее целесообразных приемов является высокий уровень развития функциональных показателей внешнего дыхания школьников, сердечно-сосудистой системы, данных жизненного индекса.

Ключевые слова: младшие школьники, морфофункциональные показатели, соматическое здоровье, жизненный индекс.

MORPHOFUNCTIONAL PARAMETERS OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

Vasily Kushnir, Fotuyma Alexander

Carpathian National University named after V. Stefaniuk

At each stage of development of society there are a number of priority issues which should solve the fundamental science in relation to new or those that have become particularly important, practical needs. One such problem for the modern physical education is to provide basic knowledge to improve the morpho-functional state of students of different ages, mechanisms of development of physical health, the improvement of indicators of physical readiness.

The results of the study of morpho-functional indicators of the status of primary school-age children. It is experimentally established that one of the criteria for the effectiveness of training activities in the implementation of the most appropriate methods of plane is a high level of functional parameters of external respiration school, cardiovascular system, data life index.

Key words: junior high school students, morpho-functional indicators, somatic health, life index.

ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАЗМАФЕРЕЗУ В КОМПЛЕКСНІЙ САНАТОРНО-КУРОРТНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ХРОНІЧНИМ ГЕПАТИТОМ

Олексій Матрошилін, Олександр Алексєєв

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Хронічна патологія печінки, завдяки тенденції до її зростання і частою причиною непрацездатності та інвалідності є однією із найважливіших проблем сучасної гепатології [1, 3].

Не дивлячись на досягнуті успіхи в її діагностиці, на сьогоднішній день залишається проблема її лікування, оскільки основним принципом терапії хворих хронічним гепатитом є обмеження медикаментозного навантаження на печінку у зв'язку із зниженням в ній активності основних метаболічних процесів [1].

У зв'язку з цим особливо актуальним постає питання пошуку нових методів реабілітації, здатних підвищити ефективність відновного лікування хворих хронічним гепатитом шляхом зменшення медикаментозного навантаження та його побічної дії [4].

Одним із таких перспективних методів у лікуванні і реабілітації є включення плазмаферезу в терапію хворих хронічним гепатитом [7]. Проте, в доступній нам літературі відсутні дані про можливість застосування плазмаферезу в комплексній санаторно-курортній реабілітації хворих хронічним гепатитом, що стало предметом нашої роботи.

Мета роботи оцінка ефективності застосування плазмаферезу в поєднанні з лікувальними фізичними факторами курорту Трускавець в комплексній санаторно-курортній реабілітації хворих хронічним гепатитом.

Методи і організація досліджень. За нашим спостереженням в умовах курорту Трускавець знаходилось 32 хворих хронічним гепатитом у віці від 29 до 48 років (19 жінок і 13 чоловіків) з тривалістю захворювання від 5 до 15 років.

Із загального числа обстежених хворих 21 хворий (65,6%) з хронічним гепатитом вірусної етіології в стадії мінімальної і середньої активності патологічного процесу (фаза реплікації), і 11 хворих (34,4%) з хронічним гепатитом невизначеної етіології у фазі ремісії.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Клінічно-лабораторні методи дослідження включали:

- комплексне ультразвукове обстеження гепатобіліарної системи на фонографі марки Toshiba-140AS (Японія), триплетними датчиками з частотою 3,75-7,0 МГц;
- дослідження маркерів гепатитів В (поверхневого антигену HBsAg) експрес діагностичним методом імунохроматографічного аналізу (ІХА) з використанням швидких тест-систем СІТО-TEST компанії «Фармаско» [2].

- біохімічний аналіз крові з визначенням показників функції печінки (загальний білок та його білкові фракції, білірубін, активність трансаміназ та глютамілтранспептидази, холестерин та тімолова проба).

Загальний білок та його фракції (альбумін, глобулін) визначали електрофоретичним методом на фотокалориметрі ФЕК-56, активність амінотрансфераз сироватки крові (АлАт, АсАт) визначали уніфікованим демітрофенілгідразиновим методом Ратмана-Френкеля, активність глютамілтранспептидази – уніфікованим методом субстратом глютамін-N-нітроаніліду, білірубін та його фракції – методом Ендрашика, загальний холестерин – методом Ілька [8];

- аналіз крові з визначенням показників системи гемостазу (агрегаційна функція тромбоцитів, протромбіновий час та індекс), фотокалориметричним методом на апараті ФЕК-56 з вирахуванням сумарного індекса агрегації тромбоцитів (ІАТ) за формулою:

$$\text{ІАТ} = \frac{\text{ОГ плазми багатой на ТЦ} - \text{ОГ плазми бідной на ТЦ}}{\text{ОГ плазми багатой на ТЦ} - \text{ОГ плазми після агрегації}} \times 100\%$$

де ОГ – оптична густина плазми; ТЦ – тромбоцити.

Сеанс плазмозаміщення проводився на апараті АПФ-1 («Гемофер») за одноголовою схемою підключення пацієнта шляхом пункційної катетеризації кубітальної вени з використанням плазмодіалізатора ПДМ-0,1-ТТ («Роса») [6]. З метою попередження підвищеної коагуляції під час проведення процедури проводилась гепаринізація із розрахунку 100 одиниць гепарину на кілограм маси тіла хворого (од./кг.). Об'єм плазмоексфузії за один сеанс становив до 25% об'єму циркулюючої плазми. Плазмозаміщення проводилось розчинами 6% волювену або рефортану, а при показниках рівня альбуміну у крові нижче 30 г./л. розчинами альбуміну у співвідношенні до плазмоексфузії 2:1, контроль за ефективністю проведеної терапії здійснювався за клінічними даними і показниками біохімічного аналізу крові.

Статистична обробка отриманих результатів клініко-лабораторних досліджень проведена за допомогою програми Mikrosoft Windows Excell та Statistika, загальноприйнятими статистичними методами [5]. Рівень достовірності лабораторної діагностики встановлювали при $p = 0,05$, який є оптимальним показником клініко-лабораторних досліджень [8].

Комплексна санаторно-курортна реабілітація хворих хронічним гепатитом включала щадно-тренуючий режим, лікувальне харчування (дієта №5), внутрішній прийом мінеральної води джерела «Нафтуся» з розрахунку 3,0-3,5 мл. на кілограм

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

маси тіла, температури 37-40° за 1-1,5 години до прийняття їжі або після прийняття їжі в залежності від секреторної та кислотоутворюючої функції шлунку тричі на день або дробно, мінеральні (хлоридно-натрієві ванни) температурою 37° з експозицією до 10 хвилин на курс лікування 10-12 ванн, озокерафінові аплікації за мітигрованою схемою на ділянку правого підребер'я та сегментарно температурою 38-42° з експозицією 20-30 хвилин на курс лікування 8-10 процедур, лікувальної фізичної культури у формі ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), лікувальної гімнастики (ЛГ), теренкуру (маршрут №1,2).

З метою визначення ефективності застосування плазмаферезу в комплексній санаторно-курортній реабілітації хворі були поділені на основну (14 хворих), які отримували сеанс проточного безперервного плазмаферезу на 5-6 день перебування на реабілітації і контрольну групи (18 хворих) без включення плазмаферезу в комплексну санаторно-курортну реабілітацію.

Результати досліджень та їх обговорення. При первинному анамнестичному і об'єктивному обстеженні хворих були виявлені наступні клінічні симптоми: астено-вегетативний (скарги на загальну слабкість, підвищену втому) – у 28 (87,5%); диспепсичний (скарги на періодичну нудоту, відрижку повітрям, метеоризм, нестійкий стілець) – у 23 (71,8%); у 19 хворих (59,3%) виявлено збільшення печінки, дещо болючій при пальпації, яка виступала із під краю правої реберної дуги на 2-3 см., збільшення її розміру, що було підтверджено даними ехографії.

При первинному клініко-лабораторному дослідженні було виявлено підвищена активність трансаміназ (АлАт, АсАт) у 24 хворих (75%), загального білірубіну та його фракцій у 21 хворого (65,6%), підвищення гама-глутамінтранспептидази у 13 хворих (40,6%) і у 17 хворих (53,1%) була виявлена диспротеїнемія: збільшення вмісту глобулінів та його фракції, зменшенню кількості альбумінів, що вказувало на наявність хронічного процесу у печінці.

В результаті проведеної комплексної санаторно-курортної реабілітації відмічено покращення об'єктивних та клініко-лабораторних показників основної та контрольної групи, проте у 10 хворих основної групи (71,4%), які отримували сеанс плазмаферезу клінічні ознаки захворювання (загальна слабкість, нудота, здуття, печія, зменшення гепатомегалії) зменшились або зникли на 10±2 день реабілітації, а у 15 хворих контрольної групи (48,6%) зменшення клінічних ознак захворювання відмічались на 16±2 день після початку реабілітації.

У хворих основної групи виявлено також більш вираженні позитивні зміни у біохімічних показниках крові у порівнянні з хворими контрольної групи (зменшення загального білірубіну, рівня активності трансаміназ і тимолової проби удвічі, підвищення рівня альбуміну і зменшення рівня глобуліну та його фракцій)(табл.1.).

Біохімічні показники крові хворих на ХГ до і після реабілітації.

Показники	До лікування (n=32)	Після лікування	
		контрольна група (n=18)	основна група (n=14)
Загальний білок г/л	62,6±2,1, p<0,05	69,8±2,0, p1<0,05	74,2±2,1, p2<0,05
Глобулін г/л	41,3±1,7, p<0,05	39,0±1,6, p1<0,05	32,0±1,6, p2<0,05
α1, %	4,2±0,5, p<0,05	3,8±0,4, p1>0,05	3,2±0,5, p2<0,05
α2, %	9,7±0,2, p<0,01	8,9±0,5, p1>0,05	6,3±0,6, p2<0,05
β,	15,4±0,7, p<0,01	12,1±0,6, p1<0,05	8,9±0,5, p2<0,01
γ, %	27,4±0,7, p<0,01	20,1±0,6, p1<0,05	17,3±0,8, p2<0,05
Альбумін, г/л	32,5±0,9, p<0,05	36,3±1,0, p1<0,05	42,2±1,1, p2<0,05
Білірубін загальний, мкмоль/л	57,4±2,4, p<0,01	29,8±1,8, p1<0,05	19,8±1,5, p2<0,01
Білірубін непрямий, мкмоль/л	22,6±2,0, p<0,01	12,3±1,8, p1<0,05	9,7±0,9, p2<0,01
Тимолова проба, од.	8,3±1,0, p<0,01	5,4±0,7, p1<0,05	4,3±0,5, p2<0,05
Активність АлАт, мкмоль/годхл	1,81±0,13, p<0,01	1,12±0,07, p1<0,01	0,90±0,2, p2>0,05
Активність АсАт, мкмоль/годхл	1,29±0,02, p>0,01	0,89±0,02, p1<0,05	0,63±0,02, p2<0,05
ГГТП, од.	5,9±0,4, p<0,05	4,5±0,3, p1<0,05	3,2±0,2, p2<0,05
Холестерин, ммоль/л.	5,3±0,1, p>0,01	5,1±0,1, p1>0,05	4,8±0,1, p2>0,05

Примітка:

p – вірогідність результатів, отриманих під час обстеження хворих до лікування у порівнянні з нормою;

p1 – вірогідність результатів, отриманих під час обстеження хворих контрольної групи після застосування традиційного комплексу реабілітаційних заходів порівняно з результатами до реабілітації;

p2 – вірогідність результатів, отриманих під час обстеження хворих основної групи після застосування плазмозферезу порівняно з результатами до реабілітації.

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про доцільність включення в комплекс санаторно-курортної реабілітації хворих на ХГ плазмозферезу,

лікувальна дія якого базується на превентивному обмеженні надходження токсинів у печінку і тим самим сприяє збільшенню її дезінтоксикаційного потенціалу.

ВИСНОВКИ

1. Хронічна патологія печінки, завдяки тенденції до її зростання і частою причиною непрацездатності та інвалідності є однією із найважливіших проблем сучасної гепатології.

2. Застосування лікувального плазмаферезу в комплексній санаторно-курортній реабілітації хворих хронічним гепатитом сприяє швидкій регресії клінічних проявів захворювання і збільшенню її дезінтоксикаційного потенціалу.

3. Отриманні результати дослідження із застосуванням лікувального плазмаферезу в поєднанні з фізичними лікувальними чинниками сприяє підвищенню ефективності комплексної санаторно-курортної реабілітації хворих хронічним гепатитом і є основою до його використання в комплексній санаторно-курортній реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Возианова Ж.И. Городецкий М.М. Хронические гепатиты: актуальность и особенности // Фармновости.- 1998.- № 3-4.- с.37-40.
2. Возианова Ж.И., Корчинский Н.Ч. Экспресс-диагностика вирусных гепатитов//Сучасні інфекції.- 2001.- №1.- С. 111-116.
3. Голубчиков М.В. Статистичний огляд захворюваності населення України на хвороби печінки та жовчовивідних шляхів//Сучасна гастроентерологія.- 2000, №2 С. 53-55.
4. Ивашкин В.Т., Буеверов А.С. Клиническая гепатология сегодня и завтра // Рос.журн.гастроэнт., гепатол., колопрокт.- 2002, №1.- С. 4-9.
5. Лапач С.Н., Губенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel.- Киев: «МОРИОН», 2000.- 320 с.
6. Применение одноигольного безаппаратного мембранного плазмафереза с плазмофильтром ПФМ-01-ТТ „РОСА” / [Хорошилов С.Е., Воинов В.А., Терехов С.Д. и др.].- Методические рекомендации.- Москва, 2004.- 11 с.
7. Радченко В.Г. и др. Эффективность плазмафереза и лазеротерапии в комплексном лечении больных хроническими заболеваниями печени//Эфферентная терапия.- 1998.-№3, С. 36-40.
8. Руководство по клиническим, лабораторным методам диагностики/[Базарнова М.А., Морозова В.Т.].- К: Вища школа, 1990-314 с.

АНОТАЦІЇ

ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАЗМАФЕРЕЗУ В КОМПЛЕКСНІЙ САНАТОРНО-КУРОРТНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ХРОНІЧНИМ ГЕПАТИТОМ

Олексій Матрошилін, ОлександрАлексєєв

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Встановлено позитивний вплив мембранного плазмаферезу на клінічний перебіг і нормалізацію клініко-лабораторних показників функції печінки хворих хронічним гепатитом у

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

поєднанні з фізичними лікувальними чинниками. в умовах комплексної санаторно-курортної реабілітації.

Отримані результати дослідження є основою для обґрунтування його практичного застосування в умовах комплексної санаторно-курортної реабілітації, що сприяє підвищенню ефективності відновного лікування хворих з даною патологією.

Ключові слова: плазмаферез, хронічний гепатит, санаторно-курортна реабілітація.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЛАЗМАФЕРЕЗА В КОМПЛЕКСНОМ САНАТОРНО-КУРОРТНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМ ГЕПАТИТОМ

Алексей Матрошилин, Александр Алексеев

Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко

Установлено положительное влияние мембранного плазмафереза на клиническое течение и нормализацию клинико-лабораторных показателей функции печени больных хроническим гепатитом в сочетании с физическими лечебными факторами в условиях комплексной санаторно-курортной реабилитации.

Полученные результаты исследования являются основой для обоснования его практического применения в условиях комплексной санаторно-курортной реабилитации, что способствует повышению эффективности восстановительного лечения больных с данной патологией.

Ключевые слова: плазмаферез, хронический гепатит, санаторно-курортная реабилитация.

APPLICATION PLASMAPHERESIS IN COMPLEX SANATORIUM-RESORT REHABILITATION OF PATIENTS WITH CHRONIC HEPATITIS

Alex Matroshylin, Alexander Alekseyev

The National Pedagogical University named after Ivan Franko

Positive influence of diaphragm plasmareplacement is set on clinical motion and normalization of clinical-laboratory indexes of function of liver of patients by chronic hepatitis in combination with physical medical factors. in the conditions of complex sanatorium-resort rehabilitation.

Research results are got is basis for the ground of his practical application in the conditions of complex sanatorium-resort rehabilitation which is instrumental in the increase of efficiency of restoration treatment of patients with this pathology.

Key words: plasmareplacement, chronic hepatitis, sanatorium-resort rehabilitation.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ

В'ячеслав Мірошніченко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Відомо, що фізичне здоров'я обумовлено рівнем розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму. Оскільки показник максимального споживання кисню, який характеризує аеробну продуктивність організму, та показник максимальної кількості зовнішньої механічної роботи, який характеризує анаеробну лактатну продуктивність, залежать від функції системи кровообігу та системи зовнішнього дихання. Дослідження впливу навантажень різного спрямування на вищезгадані системи дозволить визначити оптимальні шляхи покращення фізичного здоров'я молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичні навантаження різного спрямування викликають особливі, властиві тільки певному виду фізичної діяльності зміни функції окремих систем організму.

Заняття біговими видами легкої атлетики одні із найпоширеніших і відзначаються своєю доступністю та глобальним впливом на організм. Під впливом бігових тренувань, спрямованих на розвиток витривалості, зростають аеробні можливості організму, збільшується об'єм камер серця та гіпертрофується серцевий м'яз, зростає серцевий викид, у стані спокою уповільнюється ЧСС та знижується систолічний артеріальний тиск. Такі тренування супроводжуються перебудовою дихальної системи, що проявляється збільшенням ЖЄЛ, покращенням дифузійної здатності легень, збільшенням сили і витривалості дихальних м'язів та зростанням глибини дихання у стані спокою [5, 6, 7]. Вищезгадані зміни серцево-судинної та дихальної систем виникають як при застосуванні тривалих безперервних бігових тренувань аеробного спрямування, так і під впливом інтервальних тренувань на коротких відрізках, які стимулюють переважно анаеробні (лактатні) процеси енергозабезпечення. Разом з тим В.М. Платонов застерігає від надмірного застосування інтервального методу, оскільки за таких умов можуть виникати негативні зміни серцево-судинної та центральної нервової систем [4].

Заняття спортивними іграми відзначаються різноманітністю і нестандартністю рухів. Вираженість зрушень фізіологічних функцій організму найбільшою мірою залежить від величини бігових навантажень у процесі гри. Встановлено зростання максимального споживання кисню на 10 %, а максимального кисневого боргу на 20 % під впливом тримісячних тренувань з баскетболу [6]. Як зазначає В.Л. Карпман зі співавторами [2], для баскетболістів високого класу характерні значні величини абсолютного об'єму серця. Спортивні ігри проходять на фоні великого емоційного підйому, а тому завдяки активізації адреналінової системи супроводжуються підвищенням функції серця і судин. У процесі занять спортивними іграми ЧСС може досягати 200 уд·хв. У стані спокою у футболістів і баскетболістів нерідко спостерігається брадикардія [6].

Заняття силовими вправами характерні тим, що спортсмен повинен розвивати за короткий проміжок часу граничні м'язові зусилля. Одноразове виконання силової вправи не викликає в організмі значних функціональних зрушень. Разом з тим сумарний об'єм роботи, яка виконується на тренуваннях, значний, а тому і функціональні зрушення в організмі теж будуть значними. Вплив занять силовими вправами на показники кардіореспіраторної системи має свою особливість. У результаті систематичних занять силовими вправами серцево-судинна система адаптується до напруження. Як наслідок силові вправи не викликають різкого перерозподілу крові у артеріях і венах, на відміну від нетренованих людей. Реакція організму осіб тренуваних до силової роботи спрямована на збереження і незначне підвищення артеріального тиску в момент напруження. Напруження сприяє гіпертрофії серцевого м'яза, тому розміри серця у спортсменів-важкоатлетів дещо

більші ніж у нетренованих осіб [6]. Разом з тим більші розміри серця не обумовлюють кращі аеробні можливості (за показником максимального споживання кисню штангісти не мають істотної переваги над нетренованими особами) [3].

Робота виконана в рамках науково-дослідної тематики згідно зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.2.4 «Корекція аеробної та анаеробної продуктивності організму учнівської та студентської молоді шляхом застосування різних режимів фізичних впливів».

Мета дослідження: встановити особливості впливу занять з фізичного виховання за програмами різного спрямування на серцево-судинну та дихальну системи дівчат 17-19 років.

Організація та методи дослідження. У дослідженні брали участь особи жіночої статі віком 17-19 років, які навчалися на І-ІІ курсах вищого навчального закладу, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи і не займалися спортом.

Вивчалася ефективність навчальної програми з фізичного виховання для ВНЗ України (програма І); також досліджувалася ефективність чотирьох авторських програм з фізичного виховання (програми ІІ – спортивно-ігрового спрямування, програми ІІІ та ІV – легкоатлетичного спрямування, які включають бігові навантаження з різною величиною енерговитрат та програми V – силового спрямування).

Усі програми, які застосовані у дослідженні, розроблені таким чином, щоб зовнішній обсяг фізичних навантажень протягом 4 тижнів поступово збільшувався, досягаючи необхідного для даної програми рівня. Періодичність занять за всіма авторськими програмами становила три рази на тиждень, оскільки за даними Ю.М. Фурмана [7], С.П. Драчука [1], для підвищення рівня аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності ефективними є заняття три рази на тиждень і неефективними – два рази на тиждень. Дослідження проводилися в рамках занять з фізичного виховання протягом навчального року – 28 тижнів.

Досліджували динаміку показників біоелектричної активності серця, артеріального тиску у стані спокою та після виконання навантажень різної потужності, життєвої ємності легень, потужності форсованого вдиху і видиху. Обстеження проводилися в три етапи: до початку занять (визначався вихідний рівень), а також через 14 та 28 тижнів.

Результати досліджень. Встановлено позитивні зміни біоелектричної активності серця досліджуваних під впливом занять за програмами легкоатлетичного спрямування. Причому зі збільшенням енерговитрат бігових навантажень з 29,2 %, від максимально допустимої величини (програма ІІІ), до 48,2 % (програма ІV) – ефективність таких занять зростає. Як видно з даних наведених у таблицях 1 і 2, під впливом занять за програмою ІІІ вірогідно збільшився інтервал R – R, у той час, як

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

під впливом занять за програмою IV, крім збільшення інтервалу R – R, відбулося збільшення інтервалу Q – T та зниження вольтажу зубця Р.

Функціональний стан системи зовнішнього дихання покращили лише заняття за програмою IV, що проявилось вірогідним збільшенням життєвої ємності легень та потужності форсованого видиху (табл. 2).

Таблиця 1

Показники, які зазнали вірогідних змін під впливом занять за програмою III

Показники	Середня величина $M \pm m$, n = 58		
	до початку тренувань	через 14 тижнів тренувань	через 28 тижнів тренувань
R – R, с	$0,735 \pm 0,0086$	$0,763 \pm 0,0090^*$	$0,777 \pm 0,0104^{**}$

Примітка.

Вірогідність відмінності показників відносно даних встановлених до початку занять: * – ($p < 0,05$) ; ** – ($p < 0,01$).

Таблиця 2

Показники, які зазнали вірогідних змін під впливом занять за програмою IV

Показники	Середня величина $M \pm m$, n = 64		
	до початку тренувань	через 14 тижнів тренувань	через 28 тижнів тренувань
ЖЄЛ, л	$2,9 \pm 0,04$	$3,2 \pm 0,1^{**}$	$3,3 \pm 0,1^{***}$
Потужність форсованого вдиху, л·с ⁻¹	$4,0 \pm 0,1$	$4,3 \pm 0,1^*$	$4,3 \pm 0,1^*$
R – R, с	$0,736 \pm 0,0091$	$0,774 \pm 0,0084^{**}$	$0,782 \pm 0,0097^{***}$
Q – T, с	$0,349 \pm 0,0022$	$0,354 \pm 0,0031$	$0,358 \pm 0,0038^*$
Вольтаж зубця Р, мм	$1,249 \pm 0,038$	$1,146 \pm 0,052$	$1,116 \pm 0,042^*$

Примітка.

Вірогідність відмінності показників відносно даних встановлених до початку занять: * – ($p < 0,05$) ; ** – ($p < 0,01$); *** – ($p < 0,001$).

Всі інші досліджувані показники вірогідно не змінила жодна із застосованих нами програм.

Заняття за базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів, програмами спортивно-ігрового спрямування та силового спрямування не сприяли покращенню функціонального стану системи кровообігу та зовнішнього дихання.

Слід відзначити, що заняття за програмами легкоатлетичного спрямування зменшили кількість випадків підвищення діастолічного тиску на дозовані велоергометричні навантаження, що розцінюється позитивно. Поряд з цим тренування силового спрямування сприяли збільшенню кількості осіб з підвищенням

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

діастолічного тиску на дозовані велоергометричні навантаження, що вважається негативною реакцією.

Висновки. Таким чином виявлені особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної та дихальної системи дівчат 17-19 років на застосовані нами програми занять з фізичного виховання різного спрямування. Найбільш ефективними виявилися програми легкоатлетичного спрямування. Ефективність занять за програмами легкоатлетичного спрямування посилюється зі збільшенням енерговитрат бігових навантажень, включених до занять. Встановлений негативний вплив занять за програмою силового спрямування, який проявився у зростанні діастолічного тиску на дозовані велоергометричні навантаження.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. З метою оптимізації процесу фізичного виховання у ВНЗ подальші наукові дослідження слід спрямувати на вивчення та узагальнення експериментальних даних про вплив занять з фізичного виховання за програмами різного спрямування на аеробну продуктивність, якісні параметри рухової діяльності та функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Драчук С.П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17 – 19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: Автореф. дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13. – К., 2006. – 20с.
2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 94 с.
3. Ніжніченко Д.О. Фактори, що визначають досягнення спортивного результату в пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2009. - №2. – С. 109-113.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. уч. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
7. 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. – С. 1-31.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ

В'ячеслав Мірошніченко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Досліджувався вплив занять з фізичного виховання за програмами різного спрямування на функцію серцево-судинної та дихальної систем дівчат 17-19 років. Установлено, що заняття за

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

програмами легкоатлетичного спрямування сприяють покращенню функції серцево-судинної та дихальної систем.

Ключові слова: дівчата, серцево-судинна система, дихальна система.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОК 17-19 ЛЕТ НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ РАЗНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Вячеслав Мирошниченко

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Исследовалось влияние занятий по физическому воспитанию разного направления на функцию сердечнососудистой и дыхательной систем девушек 17-19 лет. Установлено, что занятия по программе легкоатлетического направления способствуют улучшению функции сердечнососудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: девушки, сердечнососудистая система, дыхательная система.

FEATURES ADAPTIVE RESPONSES OF THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS STUDENTS 17-19 YEARS IN PHYSICAL LOAD DIFFERENT APPROACH

Vyacheslav Miroshnichenko

Vinnitsa State Pedagogical University Mykhailo Kotsyubinskogo

It has investigated the effect of physical education classes a different direction on the function of the cardiovascular and respiratory systems of girls 17-19 years old. It has established that lessons of track-and-field program areas contribute to improving the function of the cardiovascular and respiratory systems.

Key words: girls, cardiovascular system, respiratory system.

ОСОБЛИВОСТІ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ СТАНІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-НАПАДАЮЧИХ РІЗНИХ АМПЛУА.

Діана Міщук

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Національний технічний університет України «КПІ»

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими завданнями. Центральним питанням сучасного спорту є підготовка спортсменів високого класу, здатних виступати на найвищому рівні. Для оптимізації процесу підготовки таких спортсменів необхідно звертати увагу не тільки на якісне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, а також на відбір та орієнтацію спортсменів на кожному етапі підготовки. Ця проблема повною мірою стосується ігрових видів спорту, а саме, волейболу. Аналіз наукової та методичної літератури встановив, що зміни у правилах змагань (які вносяться кожні 4 роки) впливають на зміст та структуру змагальної діяльності волейболістів[3]. Що тягне за собою перерозподіл функцій та ігрового навантаження на гравців різних амплуа. У волейболі визначення психофізіологічних якостей спортсменів дозволяє більш оптимально зробити вибір на користь того чи іншого амплуа індивідуально для кожного спортсмена.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

В сучасній науковій літературі широко представлені дослідження, присвячені психофізіологічним та психічним особливостям спортсменів різних видів спорту

[1,5,6], але у доступній нам літературі ми не виявили досліджень, присвячених розробці критеріїв визначення психофізіологічних особливостей волейболістів. В зв'язку з цим проблема розробки критеріїв визначення цих особливостей та застосування їх для обрання амплуа є своєчасною та актуальною.

Дослідження виконані згідно зведеному плану НДР НУФВСУ на 2011-2015р.р. (тема 2.23 «Превентивні програми нейропсихофізіологічної підтримки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки»).

Формулювання цілі та завдань роботи

Мета роботи: визначити особливості нейродинамічних станів волейболістів-нападаючих.

Виклад основного матеріалу дослідження

Для проведення дослідження були обстежені 47 спортсменів середньої кваліфікації (1 дорослий та КМС), всі виконують функції нападаючих. Вік спортсменів – 17-22 роки, юнаки та дівчата, гравці команди вищої ліги «Локомотив» м. Київ, команди першої ліги м. Ірпіня та студентських команд Національного технічного університету України «КПІ» та Національного аграрного університету м. Києва. В залежності від виконуваних функцій на майданчику, усі апробовані були розділені на три групи: крайні нападаючі, діагональні нападаючі та центральні блокуючі.

Нейродинамічний стан оцінювався за допомогою комп'ютерної системи «Мультипсихометр-05». Була визначена група тестів, які вивчають нейродинамічні властивості: «Витривалість нервової системи», «Баланс нервової системи», «Функціональна рухливість нервової системи». Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету Statistica 6.0 та Excel. Були застосовані методи описової статистики. Для оцінювання достовірності відмінностей був використаний критерій знакових рангових сум Уїлкоксона [7].

Суть методу оцінки витривалості, застосованого в «Мультипсихометрі-05», полягає у визначенні здатності до зберігання високого рівня результативності при достатньо довготривалому виконанні стереотипних дій. В тесті запропонований 128-секундний варіант пролонгованого максимального тепінгу. Стандартні показники тесту, які підлягали обробці: витривалість та частота дотиків.

Врівноваженість нервових процесів вивчалась за допомогою методики «Баланс нервових процесів». Цей тест представляє собою різновид складної сенсомоторної реакції, тобто такої реакції, яка крім сенсорного та моторного періодів включає період відносно складної обробки сенсорного сигналу центральною нервовою системою та визначає загальний енергетичний рівень роботи організму в цілому і мозку зокрема. Суть завдання полягає в тому, що у кожній окремій пробі спортсмену пред'являються два сигнали – динамічний (ціль-рухається по колу) та статичний (маркер). Випробуваний повинен своєчасно натиснути клавішу в момент зустрічі цілі та маркеру. Швидкість переміщення цілі постійна та визначається режимом тесту. Для виявлення індивідуальних стійких тенденцій до переважання процесів збудження чи

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

гальмування на нейродинамічному рівні необхідно використовувати методики без сигналів зворотного зв'язку про результат виконаної дії. Це запобігає появі маскуючого впливу саморегуляції, яка суттєво впливає на результати виконання наступних проб. Тому в даних тестових завданнях зворотній зв'язок про точність дій подається досліджуваному тільки на етапі тренування.

Стандартними показниками, які підлягали обробці є точність та стабільність [4].

Пропускна здатність та гранична швидкість переробки інформації вивчалися за допомогою тесту «Функціональна рухливість нервових процесів». У вибраному нами режимі на екрані відображається стилізоване зображення світлофора, в якому по черговому у випадковому порядку включаються червоний, жовтий або зелений кольори. Завдання: у відповідь на появу червоного сигналу – натиснути праву клавішу, на появу зеленого сигналу відреагувати натисканням лівої клавіші, при появі жовтого сигналу - стриматись від будь-яких дій (пропустити).

Стандартні показники, які ми вивчали: пропускна здатність та граничний час переробки інформації.

Результати та їх обговорення

В табл. 1 наведено результати тесту «Витривалість нервової системи» волейболістів-нападаючих.

Таблиця 1

Показники тесту «Витривалість нервових процесів»

	витривалість			частота дотиків		
	Крайні нападаючі (n=20)	Діагональні нападаючі (n=11)	Центральні блокуючі (n=16)	Крайні нападаючі (n=20)	Діагональні нападаючі (n=11)	Центральні блокуючі (n=16)
Mean	-1,14	-1,55	-1,36	6,23	6,45	6,03
Median	-1,48	-1,33	-1,55	6,21	6,22	6,14
Minimum	-2,54	-3,56	-2,87	5,19	5,23	4,95
Maximum	1,35	-0,38	0,63	7,32	8,08	6,88
Lower Quartile	-1,87	-1,98	-2,42	5,88	5,9	5,57
Upper Quartile	-0,38	-0,9	-0,57	6,59	7,42	6,51
Std.Dev.	1,045	1,059	1,175	0,592	0,915	0,571

Аналіз табл.1 свідчить, що за результатами тесту «Витривалість нервової системи» три групи нападаючих мають рівень витривалості вищий за середній відносно тестових норм (уніфіковані тестові норми запропоновані у комп'ютерній системі «Мультипсихометр-05»), але найкраща витривалість зафіксована у групі крайніх нападаючих. У показнику частоти дотиків найкращий результат має група

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

діагональних нападаючих (рівень – вище середнього), найгірший – центральні блокуючі, але ця розбіжність не є достовірною.

В табл. 2 наведені результати тесту «Баланс нервових процесів».

Таблиця 2

Показники тесту «Баланс нервових процесів»

	точність			стабільність		
	Крайні нападаючі і (n=20)	Діагональн і нападаючі (n=11)	Центральн і блокуючі (n=16)	Крайні нападаючі і (n=20)	Діагональн і нападаючі (n=11)	Центральн і блокуючі (n=16)
Mean	2,71	2,50	2,94	3,50	3,04*	4,03**
Median	2,75	2,36	2,95	3,25	2,74	3,85
Minimum	1,74	1,85	1,88	1,18	2,17	2,89
Maximum	3,88	3,99	4,49	6,12	4,96	6,40
Lower Quartile	2,38	1,95	2,35	2,91	2,49	3,07
Upper Quartile	3,02	2,91	3,37	4,27	3,40	4,80
Std.Dev.	0,542	0,649	0,727	1,103	0,889	1,080

(**p<0,05 відносно *)

Аналіз табл. 2 виявив, що у показнику точності тесту «Баланс нервових процесів» результати коливаються від середніх (відносно тестових норм) в групі діагональних нападаючих до вищих за середні в групі центральних блокуючих. У показнику стабільності ми отримали достовірно кращі результати в групі центральних блокуючих (які демонструють високий рівень) по відношенню до діагональних нападаючих (середній рівень).

В табл. 3 наведені результати тесту «Функціональна рухливість нервових процесів».

Аналіз показників, визначених за допомогою тесту «Функціональна рухливість нервових процесів» показав, що середній показник пропускної здатності найнижчий в групі крайніх нападаючих та має рівень нижче за середній відносно тестових норм. Найвищий показник має група діагональних нападаючих (середній рівень). У показнику граничної швидкості переробки інформації ми отримали такі результати: найгірший рівень має група діагональних нападаючих, який можна визначити, як рівень нижчий за середній відносно тестових норм. Найкращі показники має група крайніх нападаючих (середній рівень). Проаналізувавши результати тесту «Функціональна рухливість нервових процесів» ми прийшли до висновку, що за обома показниками відсутні достовірні розбіжності між групами нападаючих.

Показники тесту «Функціональна рухливість нервових процесів»

	пропускна здатність			гранична швидкість переробки інформації		
	Крайні нападаючі (n=20)	Діагональні і нападаючі (n=11)	Центральні і блокуючі (n=16)	Крайні нападаючі (n=20)	Діагональні і нападаючі (n=11)	Центральні і блокуючі (n=16)
Mean	1,67	1,85	1,71	422	341	380
Median	1,69	1,93	1,65	380	320	350
Minimum	0,74	1,26	1,50	230	260	260
Maximum	2,24	2,15	2,35	1100	440	470
Lower Quartile	1,54	1,57	1,59	335	290	350
Upper Quartile	1,85	1,98	1,76	425	410	425
Std.Dev.	0,295	0,272	0,214	175	69	60

Висновки та перспективи подальших досліджень: За результатами наукових досліджень нейродинамічних станів нападаючих у волейболі було виявлено, що:

- Різні групи нападаючих (крайні нападаючі, діагональні нападаючі та центральні блокуючі) демонструють приблизно однаковий рівень показників, які характеризують нейродинамічні властивості.
- Відносно тестових норм показники коливаються від рівня нижче середнього до вище середнього, що співвідноситься з результатами інших дослідників [2].
- Оскільки нейродинамічні властивості високо генетично детерміновані та консервативні, ми можемо припустити, що саме такий рівень цих показників є достатнім для виконання функцій нападаючого у волейболі, незалежно від особливостей виконуваних атакуючих дій на майданчику.

В перспективі подальших досліджень передбачається визначення інформативних показників стану психофізіологічних функцій волейболістів-нападаючих.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / М. С. Бриль // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. -2001. № 5. С. 32-33.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

3. Железняк Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33
4. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. - К.: Український фітосоціологічний центр, 2002.- 123 с.
5. Коробейников Г. В. Диагностика психофизиологических состояний спортсменов: Метод. пособие / Г. В. Коробейников, О. К. Дудник, Л. Д. Коняева и др. – К. : 2008. – 64 с.
6. Макаренко Н. В. Основы профессионального психофизиологического отбора / Н. В. Макаренко, В. А. Пухов, Н. В. Кольченко и др. – К. : Наук. думка, 1987. – 244 с.
7. Реброва О. Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях / О. Ю. Реброва // Международный журнал медицинской практики. – 2000. – № 4. – С. 43-46.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ СТАНІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-НАПАДАЮЧИХ РІЗНИХ АМПЛУА.

Діана Міщук

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Національний технічний університет України «КПІ»

В роботі досліджувались нейродинамічні особливості нападаючих різних амплуа в волейболі. Отримані результати порівнювалися між групами та відносно уніфікованих тестових норм. За даними досліджень зроблено висновок про рівень розвитку цих показників.

Ключові слова: нейродинамічні особливості волейболістів, витривалість, нападаючі.

ОСОБЕННОСТИ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-НАПАДАЮЩИХ РАЗНЫХ АМПЛУА.

Диана Мищук

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Национальный технический университет Украины "КПИ"

В работе исследовались нейродинамические особенности нападающих различных амплуа в волейболе. Полученные результаты сравнивали между группами и относительно унифицированных тестовых норм. В результате исследований сделан вывод об уровне развития этих показателей.

Ключевые слова: нейродинамические особенности волейболистов, выносливость, нападающие.

FEATURES OF THE NEURODINAMIK STATES OF VOLLEY-BALLERS-ATTACKS OF DIFFERENT LINES OF BUSINESS.

Diana Michuk

National university of physical education and sport of Ukraine

National technical university of Ukraine "KPI"

In this work we studied neurodynamics states of attackers in volleyball. According to the research results the conclusion about criteria level sufficiency for attacker functions was made.

Key words: neurodynamics state of volleyball players, endurance (persistency, tolerance), attackers.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ВІДНОВНОГО МАСАЖУ НА СПЕЦІАЛЬНУ
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ**

Романна Руденко

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Покращення результатів у спорті зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом. Мова йде як про планомірне застосування навантажень зі значними обсягами та інтенсивністю, збільшення участі у підготовчих і основних змаганнях протягом року, так і про широке впровадження у систему підготовки комплексу відновних засобів, які покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення здатності провідних систем організму долати високоінтенсивні тренувальні і змагальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів [6, 7]. Актуальною проблемою на сьогоднішній день є удосконалення та пошук засобів відновлення, які будуть забезпечувати толерантність організму до фізичних навантажень, що дасть можливість покращувати спортивні результати. Саме до таких засобів належить масаж.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. На сучасному етапі накопичено значну кількість теоретичної і практичної інформації, яка становить підґрунтя використання відновних засобів, подано окремі їх класифікації, розробляються нові варіанти і методики практичного використання окремих засобів відновлення (Н.А. Агаджанян, 2005; В.І. Дубровський, 2009; та інші). Глибокі та всебічні наукові дослідження сприяли розкриттю механізмів фізіологічної дії масажу, розробці окремих його методик. Це велика заслуга провідних фахівців галузі масажу – А.А. Бірюкова (2006, 2008), В.І. Васічка (2000, 2002), А.Ф. Вербова (2002), М.А. Єрьомушкіна (2003, 2004), К.Б. Петрова (2002), М.М. Погосяна (2009), В.Н. Фокіна (2010). Проблеми застосування масажу з лікувальною й оздоровчою метою, методики викладання присвячені наукові дослідження М.В. Степашка (2010), Л.В. Сухостата (2010), Л.О. Вакуленко, Д.В. Вакуленко, Г.В. Прилуцької (2005), П.Б. Єфіменка (2009), Р.Є. Руденко (2010, 2012). Дослідження основ класичного масажу розкривають у своїх наукових працях Т.В. Бойчук, Л.І. Гриневич (2010), І.І. Штефко, Н.В. Ковальчук (2003). Масаж у традиційній, народній і східній медицині висвітлений у виданнях Н. Лисака (2007). Масаж у системі спортивної підготовки досліджений у наукових працях А.А. Бірюкова (2006, 2008), П.Б. Єфіменка (2004, 2006), Р.Є. Руденко (2009-2012).

Зв'язок теми з важливими науковими чи практичними планами. Роботу виконано згідно з темою 2.24 «Підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів дозволеними засобами відновлення та стимуляції працездатності» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

Мета дослідження: визначити вплив відновного масажу на спеціальну працездатність кваліфікованих важкоатлетів після фізичного навантаження різної інтенсивності.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід застосування різних засобів відновлення у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів.
2. Обґрунтувати та розробити методику відновного масажу для покращення спеціальної працездатності кваліфікованих важкоатлетів.
3. Експериментально перевірити ефективність впливу розробленої методики відновного масажу на спеціальну працездатність кваліфікованих важкоатлетів у передзмагальному мезоциклі підготовчого періоду.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-теоретичних і методичних джерел з проблеми дослідження; PWC₁₇₀; методи математичної статистики.

Організація дослідження: у дослідженні приймали участь 40 кваліфікованих важкоатлетів, віком 18-22 років. В одній групі спортсменів застосовували розроблену методику відновного масажу, в іншій – загальноприйнятну методику. На початку та наприкінці експерименту було проведено дослідження спеціальної працездатності.

Результати дослідження та їх обговорення. Пошук оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях і мікроциклах, створення адекватних умов для перебігу відновних і спеціальних адаптаційних процесів може здійснюватися у двох напрямках: а) оптимізація планування навчально-тренувального процесу; б) направлено-цільове застосування різних засобів відновлення працездатності спортсменів [2, 3].

Засоби відновлення, які використовуються у спортивній практиці, умовно поділяють на три групи: педагогічні, медико-біологічні і психологічні [3, 8]. У проблемі відновлення центральне місце належить педагогічним чинникам, які дозволяють керувати зміною працездатності спортсменів і відновними процесами за допомогою цілеспрямовано організованої м'язової діяльності з урахуванням її направленої дії на організм. У спортивній практиці в останні роки значно поширилися психологічні методи і засоби відновлення. За допомогою психологічного впливу можна знизити рівень нервово-психічної напруги й усунути стан психічного пригнічення, прискорити відновлення витраченої нервової енергії, сформувати у спортсменів установку на високоефективну реалізацію тренувальних і змагальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до виконання інтенсивних фізичних навантажень [4, 5].

Медико-біологічні засоби мають різнобічний вплив на працездатність спортсмена і перебіг процесів відновлення в організмі. Найбільш ефективним є комплексне використання відновних засобів, що дозволяє одночасно зняти і нервовий, і фізичний компонент втоми. Найпоширенішими засобами відновлення є ручний масаж та бані.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Важка атлетика – вид спорту зі стереотипними рухами власне силового типу. Важкоатлети володіють значною силою, силовою витривалістю і швидкістю [5, 7]. Вони мають масивну м'язову систему, яка рівномірно розподіляється по всьому тілу. Для важкоатлетів переважне значення мають розгиначі кінцівок і тулуба. Вправи важкоатлетів, які мають силову направленість, потребують великого м'язового і нервового напруження. Тому великі вимоги у важкій атлетиці ставляться також і до діяльності нервової системи [3, 5]. Спортсмен повинен уміти сконцентрувати максимальне м'язове і нервове напруження у короткий проміжок часу, розслабити м'язи між підходами до штанги, щоб зберегти м'язову силу і зняти нервове напруження. Під час виконання важкоатлетичних вправ утом може вплинути на функціональний стан м'язів, на їхню збудливість, силу, швидкість скорочення та розслаблення [2, 4]. Велике навантаження витримують хребет, зв'язково-суглобовий апарат важкоатлетів. Як наслідок перенавантажень можуть виникати хронічні пошкодження у плечових суглобах і дрібні травми хребта, адже на них припадає найбільше навантаження під час виконання кожної важкоатлетичної вправи [3, 5].

Масаж важкоатлета є одним з найбільш трудомістких через велику м'язову масу спортсмена і значну щільність м'язів, що пов'язане з характером їх фізичного навантаження, яке характеризується статичною роботою [1, 8]. Тому, розробляючи методiku відновного масажу, ми намагалися врахувати особливості цього виду спорту і розробити таку методiku відновного масажу, яка би стала невід'ємною частиною тренувального процесу кваліфікованих важкоатлетів у підготовчому періоді передзмагального мезоциклу.

Кваліфікованих важкоатлетів експериментальної групи масажували за розробленою нами методикою відновного масажу за такою схемою: після кожного тренування застосовували частковий, короткочасний або загальний масаж залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень макроциклу. Наприкінці тренувального тижня спортсмени отримували загальний масаж. Вибір виду масажу (частковий, короткочасний або загальний) залежить від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень мікроциклу.

На етапах тренування з малою інтенсивністю після кожного тренування впродовж 10–15 хв роблять частковий масаж окремих груп м'язів плечового пояса, спини з використанням прийомів легкого розминання — до 80% часу, витискання й розтирання — 15%, інших — 5% від усього часу, відведеного на частковий масаж.

Під час тренування важкоатлетів із навантаженнями середньої інтенсивності після кожного тренування впродовж 15—20 хв виконують частковий відновний масаж. Масажують спину, плечовий пояс, руки. У кінці тренувального тижня важкоатлетам доцільно робити загальний відновний масаж протягом 60 хв.

Після тренувань з високою інтенсивністю впродовж 20—30 хв важкоатлетам роблять короткочасний масаж усіх ділянок тіла, а наприкінці тижня, у день відпочинку — загальний відновний масаж протягом 60 хв. Короткочасний відновний масаж виконують через 15—20 хв після тренування, коли ЧСС майже досягла норми.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Визначення спеціальної працездатності кваліфікованих важкоатлетів експериментальної та контрольної груп на початку та наприкінці передзмагального мезоциклу після застосування масажу здійснювали за допомогою модифікованого тесту PWC₁₇₀ зі специфічними для цього виду спорту навантаженнями.

Якщо порівняти показники спеціальної працездатності кваліфікованих важкоатлетів, отримані на початку 8-тижневого мезоциклу, з даними, які отримані наприкінці передзмагального мезоциклу після застосування розробленої методики відновного масажу, то можемо спостерігати істотне збільшення абсолютного показника спеціальної працездатності на 20,5% ($p < 0,05$), а відносного – на 21,3% ($p < 0,01$). Показники спеціальної працездатності у важкоатлетів наприкінці передзмагального мезоциклу досягли середнього рівня порівняно із середніми величинами працездатності важкоатлетів, які наводяться у роботах В.Л. Карпмана зі співавторами (1988).

Підвищення рівня спеціальної працездатності важкоатлетів експериментальної групи порівняно з контрольною вказує на збільшення обсягу механічної роботи при пульсі 170 уд/хв. Це свідчить про більш ефективний вплив розробленої методики відновного масажу на рівень тренуваності важкоатлетів.

Висновки. 1. Встановлено, що у комплексному застосуванні з іншими засобами відновлення масаж сприяє відновленню спеціальної працездатності спортсменів після напружених тренувальних навантажень. Методика відновного масажу потребує удосконалення, оскільки фізичні навантаження спортсменів зростають як за обсягом, так і за інтенсивністю. 2. Розроблено методику відновного масажу в підготовчому періоді передзмагального мезоциклу для кваліфікованих важкоатлетів, яка передбачає: різновиди основних та додаткових прийомів масажу залежно від інтенсивності та обсягу тренувального навантаження. 3. Встановлено, що відносний показник спеціальної працездатності у кваліфікованих важкоатлетів експериментальної групи збільшився на 21,3% ($p < 0,01$), а абсолютний – на 20,5% ($p < 0,05$).

У подальших дослідженнях з даної проблеми можна проаналізувати існуючі методики спортивного масажу у різні періоди тренувального процесу, визначити їх вплив на спеціальну працездатність спортсменів різних видів спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бирюков А. А. : Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А. А. Бирюков. – М. : Физическая культура, 2008. – 304 с.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К. : Наук. світ, 2007. – 350 с.

5. Олешко В. Г. Моделивання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: [монографія]/ В. Г. Олешко – К. : Полімед, 2005.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
7. Пуцов С. О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі : автореф... дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту / Пуцов С. О. ; НУФВіСУ. – К., 2008. – 20 с.
8. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. – ISBN 976-966-397-098-3
9. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

АНОТАЦІЇ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ВІДНОВНОГО МАСАЖУ НА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Романна Руденко

Львівський державний університет фізичної культури

В статті розглядаються питання удосконалення застосування відновних засобів у тренувальному процесі кваліфікованих важкоатлетів. Проаналізовано групи відновних засобів зокрема, застосування масажу. Розроблено методику відновного масажу й обґрунтовано доцільність його застосування з урахуванням інтенсивності фізичного навантаження. Визначено вплив відновного масажу на спеціальну працездатність кваліфікованих важкоатлетів.

Ключові слова: відновлення, масаж, працездатність, важкоатлети, тренування.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Романна Руденко

Львовский государственный университет физического воспитания

В статье рассматриваются вопросы усовершенствование применения восстановительных средств в тренировочном процессе квалифицированных тяжелоатлетов. Проанализировано группы восстановительных средств в частности, применение массажа. Разработано методику восстановительного массажа и обосновано целесообразность его применения с учетом интенсивности физической нагрузки. Определено влияние восстановительного массажа на специальную работоспособность квалифицированных тяжелоатлетов.

Ключевые слова: восстановление, массаж, работоспособность, тяжелоатлеты, тренировка.

EFFECTIVENES OF RESTORATION MASSAGE INFLUENCE ON SPECIAL CAPACITY FOR WORK AMONG TRAINED WEIGHTLIFTERS

Romanna Rudenko

Lviv State University of Physical Culture

The article overlooks the ways for restoration means' improvement during weightlifters' training process. The sets of restoration means (in particularly, massage application) are analyzed. The methods of restoration massage are drafted; the expediency of its application (subject to intensive physical activity) is approved. The influence of restoration massage on special capacity for work among trained weightlifters is determined.

Key words: restoration, massage, capacity for work, weightlifters, training.

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Прізвище, ім'я	вчений ступінь, звання	сторінка
I НАУКОВИЙ НАПРЯМОК Сучасна система спортивного тренування та проблеми її вдосконалення		
Базилевич Наталія	викладач фізичного виховання	9
Богуславська Вікторія	кандидат наук з фізичного виховання	14
Вдовенко Наталія	викладач фізичного виховання	72
Вознюк Тетяна	кандидат наук з фізичного виховання	86
Гетьманський Сергій	магістр	109
Глущенко Наталія	викладач фізичного виховання	19
Горбенко Микола	кандидат наук з фізичного виховання	24
Гусаревич Олександр	викладач фізичного виховання	29
Долбишева Ніна	кандидат наук з фізичного виховання	34
Задорожна Ольга	викладач фізичного виховання	92
Заповітряна Олена	аспірантка	50
Зубаль Майя	викладач фізичного виховання	41
Зуєва Тетяна	викладач фізичного виховання	133
Клименко Євген	магістр	116
Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор	50
Коробейнікова Леся	кандидат біологічних наук, докторант	50
Корольчук Анатолій	кандидат наук з фізичного виховання	56
Костюк Віктор	доктор педагогічних наук, професор	61
Коханець Петро	кандидат наук з фізичного виховання	24
Криворученко Олена	викладач фізичного виховання	72
Кутек Тамара	кандидат наук з фізичного виховання	77
Ніколаєнко Валерій	викладач фізичного виховання	82
Перепелиця Максим	викладач фізичного виховання	86
Пітин Мар'ян	кандидат наук з фізичного виховання	92
Плетенецька Анна	аспірантка	99
Прус Олена	викладач фізичного виховання	104
Савенков Володимир	викладач фізичного виховання	128
Саско Володимир	кандидат наук з фізичного виховання	109,116
Самоленко Тетяна	викладач фізичного виховання	72
Скавронський Олександр	викладач фізичного виховання	41
Стецькович Наталя	магістр	92
Ткаченко Володимир	викладач фізичного виховання	122
Харджінов Валерій	викладач фізичного виховання	133
Холодова Ольга	викладач фізичного виховання	128
Чекмарьова Наталя	викладач фізичного виховання	133
Чопілко Тарас	викладач фізичного виховання	82
Шаповал Євгенія	аспірантка	139
Щепотіна Наталя	аспірантка	145
II НАУКОВИЙ НАПРЯМОК Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення		
Андрєєва Олена	викладач фізичного виховання	150
Андріанов Вадим	доцент	255
Алієєнко Лариса	старший викладач	156

Бабачук Юлія	викладач фізичного виховання	277
Блещунова Катерина	викладач фізичного виховання	237
Боднар Іванна	викладач фізичного виховання	182
Борейко Тетяна	кандидат біологічних наук, доцент	233
Бутов Руслан	викладач фізичного виховання	161
Вихляєв Юрій	доктор педагогічних наук, професор	167
Войтович Ірина	викладач фізичного виховання	181
Волошин Олена	кандидат педагогічних наук, доцент	173
Врублевський Євгеній	доктор педагогічних наук, професор	2 9
Гавриленко І.В.	викладач фізичного виховання	325
Герасименко С.Ю.	викладач фізичного виховання	178
Горбенко Микола	кандидат наук з фізичного виховання	222
Данчук Петро	кандидат педагогічних наук, доцент	259
Дідик Тетяна	старший викладач	259
Дроннікова Тетяна	викладач фізичного виховання	255
Дух Тетяна	викладач фізичного виховання	182
Ісаченко Марія	кандидат наук з фізичного виховання	192
Козлов Павло	викладач фізичного виховання	199
Кондрацька Галина	викладач фізичного виховання	20
Костюкевич Віктор	доктор педагогічних наук, професор	214
Коханець Петро	кандидат наук з фізичного виховання	222
Куц Олександр	доктор педагогічних наук, професор	306
Лазарева Олена	викладач фізичного виховання	150
Леонова Валентина	кандидат педагогічних наук, доцент	225
Максимук Ольга	аспірантка	229
Мацейко Ірина	кандидат медичних наук, доцент	233
Мироненко Олександра	кандидат педагогічних наук, доцент	237
Нестеренко Олена	кандидат педагогічних наук, доцент	277
Новік Оксана	викладач фізичного виховання	318
Пальчук М.Б.	викладач фізичного виховання	243
Панчук Галина	аспірантка	249
Переверзева Світлана	викладач фізичного виховання	255
Присяжнюк Дмитро	кандидат педагогічних наук, доцент	259
Самусь А.І.	викладач фізичного виховання	325
Сергієнко Володимир	кандидат наук з фізичного виховання	265
Сізова Вероніка	викладач фізичного виховання	270
Совик Лариса	викладач фізичного виховання	270
Тітаренко Світлана	викладач фізичного виховання	277
Толчева Ганна	здобувач	281
Федоришак Роман	викладач фізичного виховання	286
Хлус Наталія	аспірантка	290
Хоменко Павло	кандидат педагогічних наук, доцент	293
Хуртенко Оксана	кандидат психологічних наук, доцент	299
Цись Дмитро	аспірант	306
Чепелюк Анна	викладач фізичного виховання	204,286
Школа Олена	кандидат педагогічних наук, доцент	312,318
Юденюк В.М.	викладач фізичного виховання	325

II НАУКОВИЙ НАПРЯМОК Медико-біологічні проблеми фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації		
Алексєєв Олександр	викладач фізичного виховання	360
Безпалова Наталія	кандидат біологічних наук, доцент	332
Вербовий Васи́	старший викладач	337
Воронін Денис	кандидат наук фізичного виховання	344
Довгань Олена	аспірантка	349
Кушнір Василь	викладач	353
Матрошилін Олексій	викладач фізичного виховання	360
Мірошніченко В'ячеслав	кандидат наук фізичного виховання	365
Міщук Діана	викладач	370
Островський Мар'ян	викладач	344
Руденко Романна	кандидат наук фізичного виховання	376
Свищ Ярослав	старший викладач	344
Фотуйм Олександр	доцент	353

*Примітка: автори які не вказали свого наукового ступення та посади, в іменому покажчику помічені як **викладач фізичного виховання**.*

Наукове видання

Фізична культура, спорту та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 14

Жовтень 2012

Головний редактор – О. С. Куц

На 1-й сторінці обкладинки:

Наталя Добринська – Олімпійська чемпіонка з легкої атлетики (семиборство)
(2008 р., м. Пекін)

В'ячеслав Узелков – Срібний призер Чемпіонату Європи з боксу (2002 р., Перм)
Інтерконтинентальний чемпіонат світу по версії WBA
в напівважкій вазі (2007 р., м. Київ)

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Формат 60x84/8

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Тираж 300. Зам. 3201

Видавництво – ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Вінниця, вул. Острозького 32