

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ
ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

№ 2, 2006

Ministry of Education and Sciences of Ukraine
Kharkiv State Academy of Design and Arts
(Kharkiv Art - Industrial Institute)

PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

The scientific monography is edited by professor S. Yermakov

№2

KHARKIV 2006

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова

№2

ХАРКІВ 2006

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №2. - 160 с.

(Укр., рос., польс., англ. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (протокол № 1 від 02.09.2005 р.).

Збірник входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

«**Фізичне виховання і спорт**» - постанова ВАК України від 09.06.1999р. №1-05/7. - Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59;

«**Педагогічні науки**» - додаток до постанови президії ВАК України від 11.04.2001р. №5-05/4. - Бюл. ВАК України, 2001. - №3. - С. 6;

Окремі статті зараховуються як фахові з **біологічних наук** за поданням спеціалізованої ради - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Редакційна колегія:

Бізін В.П., д.пед.н., проф.; Бойченко С.Д., д.пед.н., проф.; Дмитриєв С.В., д.пед.н., проф.; Друзь В.А., д.біол.н., проф.; Єрмаков С.С., д.пед.н., проф., (гол.ред.); Камаєв О.І., д.пед.н., проф.; Клименко А.І., д.біол.н., проф.; Лапутін А.М., д.біол.н., проф.; Ложкін Г.В., д.психол.н., проф.; Романенко В.О., д.біол.н., проф.; Ткачук В.Г., д.біол.н., проф.

Почесна редакційна колегія:

Веріч Г.Є., д.мед.н., проф.; Дмитренко Т.О., д.пед.н., проф.; Золотухіна С.Т., д.пед.н., проф.; Корягін В.М., д.пед.н., проф.; Максименко Г.М., д.пед.н., проф.; Сак Н.М., д.мед.н., проф.

ISBN 966-8106-31-8

лежить через моральне самовдосконалення людини. Вся філософія Г.С.Сковороди носить яскраво виражений етико-гуманістичний характер.

Ідеї Г.С.Сковороди одержали продовження в релігійно-моральній концепції П.Д.Юркевича, що відстоює ідею співвідношення розуму й серцевої любові в моральності людини й підкреслює значення практичного здійснення добра як акту щедрої душі й відкритого серця.

Моральні ідеї Л.М.Толстого показують всю складність і суперечливість духовних пошуків видатного російського письменника. Він відзначав, що «розум і моральне завжди збігаються». Принциповою є позиція Л.М.Толстого по питанню взаємозв'язку естетичного й морального: «добро без краси болісне... краса як вінець добра».

Етичні ідеї у філософії України другої половини XIX - початку XX століття, представлені філософсько-соціологічними поглядами А.А.Потебні, М.П.Драгоманова, В.В.Зеньковського й ін. [6]. Питання моралі й моральності більшістю авторів розглядаються через призму релігійно-теїстичної проблематики, культурологічного аналізу філософських проблем людини. Так, В.В.Зеньковський відзначає, що в основі людської особистості повинна лежати моральність, що досягається працею душі [7]. Заповідь любові до ближнього - одна з головних у його етичному навчанні. В основі морального виховання, на думку В.В. Зеньковського, лежить виховання совісті, що закладена в людині від Бога [7].

Ми цілком можемо опиратися на філософсько-педагогічні ідеї В.В.Зеньковського щодо того, що, виховуючи дитину, потрібно орієнтувати її на любов, милосердя, добро, чесність, щиросердечну чистоту, терпіння, совісність.

Висновки.

1. Джерело справжньої моральності й гуманності В.А. Сухомлинський бачив у тім, що дитина з ранніх років учиться залишати частку свого серця в чомусь і комусь, не байдужних для нього, але так, щоб, віддаючи тепло своєї душі іншим людям, він знаходив у цьому особисту радість. «Головне ж у цій самій тонкій сфері виховної роботи, як показує досвід, підкреслював він, - переживання дитиною горя, турбот і страждань іншої людини, особиста участь у долі того, хто потребує допомоги, співчутті» [4].

2. Ми прочитали 20 лекцій по даній тематичі спортсменам, що займаються кікбоксингом і побачили позитивний результат у їхньому поведженні. Вони стали ставитися один до одного більш шанобливо. Їхнє поведження покращилося й поза спортивним залом. Вони просили прочитати їм ще подібні лекції. Деякі з вихованців записалися в бібліотеку й консультувалися в нас як розуміти ті або інші рядки прочитаних книжок.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем становлення моральної культури і їхнього впливу на сучасну концепцію розвитку особистості.

Література

1. Белых С.І. Жіночий кікбоксинг. - Донецьк: ДонНУ, 2004.-

520с.

2. Вилонас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М.: Изд-во МГУ, 1990.-288 с.
3. Гусейнов А.А. Золотое правило нравственности. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 22-с.
4. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие. — Донецк: «Донецчина», 1995. — 520 с.
5. Дробницкий О.Г. Проблемы нравственности. - М: Наука, 1977. -133 с.
6. Дробницкий О.Г. Понятие морали. - М: Наука, 1974. - 388 с
7. Лук М.І. Етичні ідеї в філософії України др. полов. XIX - поч. XX ст. - К.:Наук. думка, 1993.- 148 с.
8. Крпоткин П.А. Этика: Избранные труды. - М,: Политиздат, 1991. - 496
9. Мальцева Р.М. В.В. Зеньковский о духовно-нравственном развитии личности // Педагогика. - 1994. -№4.-С.96-99.

Надійшла до редакції 06.01.2006р.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Козлова О.К., Совенко С.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті надано характеристику тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки. Особливості застосування засобів різної переважної спрямованості, їх об'єми та інтенсивність. Ключові слова: етап збереження вищої спортивної майстерності, засоби тренування.

Аннотация. Козлова Е.К., Совенко С.П. Характеристика тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства в годичном цикле подготовки. В статье представлена характеристика тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства в годичном цикле подготовки. Особенности использования средств разной преимущественной направленности, их объем и интенсивность.

Ключевые слова: этап сохранения высшего спортивного мастерства, средства тренировки.

Annotation. Kozlova O.K., Sovenko S.P. Characteristics of the training process of track-and-field jumpers on the stage of preserving the highest sports skill during the year-round preparation cycle. The characteristics of the training process of track-and-field jumpers on the stage of preserving the highest sports skill during the year-round preparation cycle is represented in the article. The peculiarities of the using the means of various primary direction, the is volume and intensity are also noticed out is the paper.

Key words: the stage of preserving the highest sports skill, means of training.

Вступ.

Легкоатлети-стрибуни на етапі збереження вищої спортивної майстерності добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувального впливу. І, як правило, раніше застосовуваними варіантами планування тренувального процесу, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, але й утримати спортивні результати на нинішньому рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, варто

прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосуванню комплексів вправ що не використовувалися, нових тренажерних пристроїв, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність і ефективність виконання рухових дій [5].

В легкій атлетиці накопичений значний досвід щодо використання в тренувальному процесі засобів різної переважної спрямованості, їх об'ємів на різних етапах багаторічної підготовки [1, 2, 3, 6].

Однак, на етапі збереження вищої спортивної майстерності нами було виявлено недостатньо знань з цієї проблеми. Лише в працях загальнотеоретичного характеру [4, 5, 7, 8] описані основні орієнтири щодо побудови тренувального процесу спортсменів в різних видах спорту.

Так в роботах К.П. Сахновського [7] виявлено ряд чинників, що впливають на тривалість збереження вищої спортивної майстерності. Серед них необхідно виділити внесення змін в систему підготовки спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно з попередніми етапами. На цьому етапі може бути використана більш різка варіативність величин та спрямованості навантажень, особливо в межах макро- і мезоциклів. На етапі збереження вищої спортивної майстерності після виступів на основних змаганнях року, спостерігається значне зменшення тренувальної роботи та навіть припинення змагальної практики.

На думку В.М. Платонова [5], підготовка на етапі збереження вищої майстерності характеризується суцільно індивідуальним підходом. При цьому великий тренувальний досвід конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу та за рахунок цього підтримати рівень

спортивних досягнень [5].

Дослідження виконано згідно плану НДР у сфері фізичної культури і спорту за темою: "Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у процесі багаторічної підготовки".

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження - удосконалення тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки.

Методи досліджень:

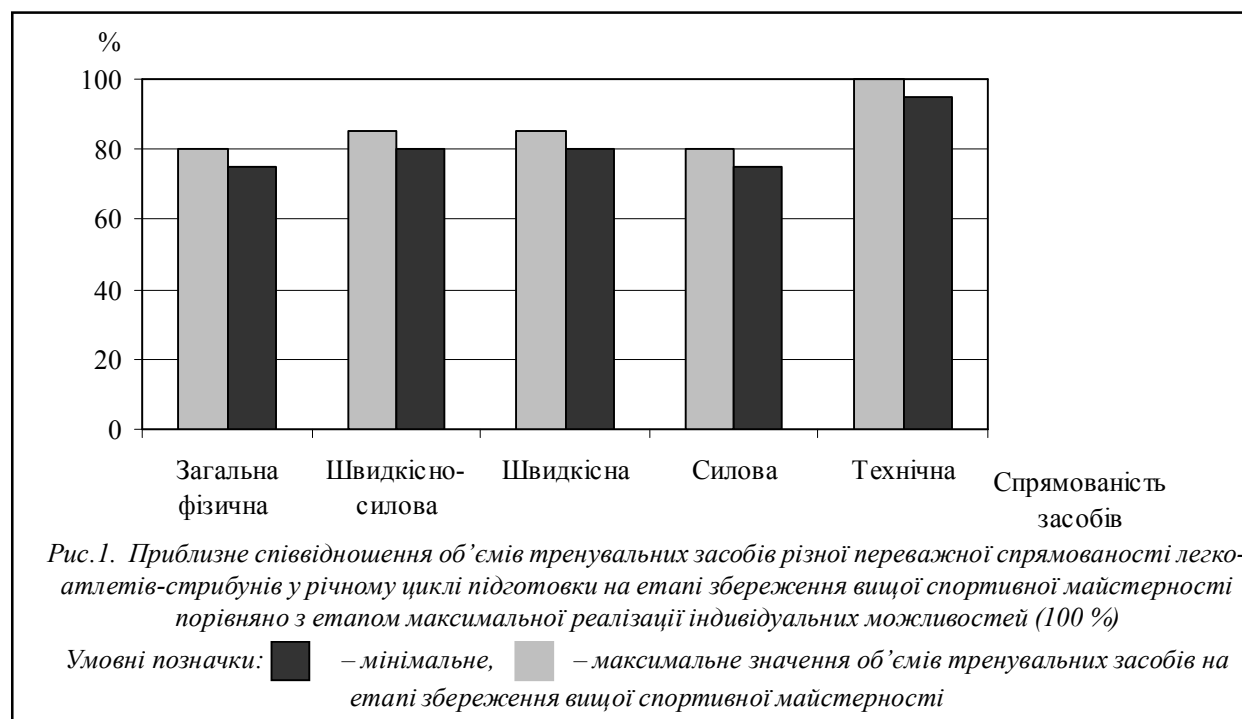
- аналіз науково-методичної літератури;
- вивчення й узагальнення досвіду передової спортивної практики (опитування тренерів, анкетування, аналіз щоденників спортсменів);
- методи математичної статистики.

Результати досліджень.

Тренувальний процес легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності характеризується зменшенням об'ємів засобів різної переважної спрямованості порівняно з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Основні засоби, що використовуються в тренувальному процесі легкоатлетів-стрибунів можна поділити на групи різної переважної спрямованості: загальної фізичної, технічної, швидкісно-силової, швидкісної та силової.

На рисунку надано приблизне співвідношення об'ємів тренувальних засобів різної переважної спрямованості легкоатлетів-стрибунів у річному циклі підготовки на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей (100 %).

Як бачимо з рисунку, у підготовці легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності не спостерігається значних змін в об'ємах засобів технічної підготовки порівняно з по-



переднім етапом. На цьому етапі має місце зменшення на 15–20 % засобів швидкісно-силової та швидкісної підготовки. Помітним є зменшення на 20–25 % засобів силової та загальної фізичної підготовки.

Таким чином, для легкоатлетів-стрибунів у віці 28–29 років спостерігається поступове зменшення з кожним роком об'єму тренувальної роботи в середньому на 7–10 %. Тобто, у спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у віці 32–33 років загальний об'єм тренувальної роботи на 40–50 % менше порівняно з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Більш точне уявлення про тренування легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності дає детальний аналіз величин використання основних засобів тренування та їх розподіл протягом річного циклу підготовки (табл. 1).

Аналізуючи результати досліджень не можна не помітити значного зниження у 1,5–2 рази об'ємів основних засобів тренування легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно з етапом максимальної ре-

алізації індивідуальних можливостей. Так, наприклад у Романа Щуренка в два рази зменшилась кількість багатоскоків, скачків, присідань на двох ногах зі штангою на плечах, розбігів з відштовхуванням. Практично на цьому етапі спортсмен мало використовував бігову роботу аеробної спрямованості, біг на відрізках 100–300 м та різноманітні зістрибування. Однак, велику увагу він приділяв засобам технічної та швидкісної підготовки. Для технічного удосконалення на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно із попереднім етапом багаторічної підготовки залишається велика кількість стрибків з короткого розбігу та навіть збільшується їх кількість з середнього, що свідчить про збільшення акценту на удосконалення фази відштовхування, польоту та приземлення.

Як бачимо з таблиці на етапі збереження вищої спортивної майстерності спортсмен в основному використовував стрибки в довжину з повного розбігу під час змагального періоду. Незначне використання стрибків з повного розбігу та зістрибувань, а також зменшення кількості багатоскоків і скачків, можна пояснити намаганням уникнути навантажень

Таблиця 1
Розподіл основних засобів тренування на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки, 2004 р. (на прикладі призера Ігор Олімпіади 2000 р. в стрибках у довжину – Романа Щуренка)

Місяці	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI-IX	
Періоди, етапи Засоби тренування	Підготовчий період			Змагальний період		Підготовчий період			Змагальний період	Всього за рік
	Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки			Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки		
Стрибки з повного розбігу, раз	–	–	–	35	–	–	–	–	35	70
Стрибки з середнього розбігу, раз	–	131	63	74	–	190	250	50	758	
Стрибки з короткого розбігу, раз	25	70	–	–	30	–	–	–	125	
Розбіги з відштовхуванням, раз	–	25	70	11	60	35	40	20	261	
Спринтерський біг до 50 м (96–100 %), км	2,5	2	2	1,6	1,2	6,2	1,2	1	17,7	
Багатоскоки, км	2,8	3,7	2,8	–	4	4,5	1	1	19,8	
Присідання зі штангою на плечах (маса обтяження 50 % від максимального особистого результату), т	10	4	–	–	14	8,6	–	–	36,6	
Напівприсяди на одній, двох ногах (маса обтяження 70% від максимального особистого результату в присіданні зі штангою на плечах), т	–	20	14	10	–	14	5,8	5	68,8	
Силові вправи локального характеру, т	4,3	6,5	7	8	7,5	19	11	10	73,3	
Спеціальні вправи для підвищення темпу рухів, раз	600	1200	400	100	800	850	250	100	4300	
Гімнастичні та акробатичні вправи, год	6	12	2	2	8	20	4	1	55	

ударного характеру. Слід відзначити, що в середині другого змагального періоду спортсмен отримав травму, тому наведений в таблиці об'єм стрибків з повного та середнього розбігу у 2–3 рази менший запланованого.

У стрибунів у висоту виявлено особливості в плануванні та використанні основних засобів тренування у річному циклі підготовки порівняно з іншими легкоатлетами-стрибунами. Тому їх об'єми по етапам підготовки розглянемо окремо (табл. 2).

стерності, а також прогресуванням жінок у спорті. При цьому зберігаються відомі методичні підходи, щодо побудови тренувань жінок, пов'язані з фізіологічними особливостями їх організму.

У процесі дослідження нами було встановлено, що в об'єми роботи силової спрямованості з обтяженнями жінок менші від об'ємів, які застосовують чоловіки. Так, наприклад, об'єм силової підготовки фіналістки Ігор Олімпіади 2004 р. у стрибках у висоту Ірини Міхальченко менший у два рази по-

Таблиця 2

Розподіл основних засобів тренування на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки, 2000 р. (на прикладі фіналіста Ігор Олімпіади 2000 р. в стрибках у висоту – Сергія Димченка)

Місяці	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI-IX	
Періоди, етапи	Підготовчий період			Змагальний період	Підготовчий період			Змагальний період	Всього за рік	
	Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки		Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки			
Засоби тренування										
Стрибок у висоту з повного розбігу в зоні інтенсивності 85–90 %, раз	–	100	140	150	100	120	150	350	1110	
Стрибок у висоту з повного розбігу в зоні інтенсивності 90–100 %, раз	–	30	120	160	–	60	100	340	810	
Спринтерський біг до 60 м (96–100 % від максимального особистого результату), км	0,5	0,6	0,8	1,5	0,5	1	0,8	2,2	7,9	
Біг 100–300 м (нижче 95 %), км	5	3,5	3	2,5	3	4	2,5	5,5	29	
Силові вправи локального характеру, тис. раз	6	10	12	8	10	8	4	13	71	
Силова підготовка, т	10	20	25	25	20	15	7	20	142	
Стрибкові вправи, раз	1500	3500	2000	2000	3000	4000	2500	5000	23000	
Засоби ЗФП, год.	12	10	9	8	15	12	10	30	106	

Як бачимо з табл. 2 стрибуни у висоту також широко застосовують змагальну вправу як основний засіб підготовки, це стрибки в зоні інтенсивності 85–90 % і 90–100 %. Безумовно, при наближенні до змагального періоду у стрибунів у висоту як і у стрибунів у довжину та потрійним збільшується інтенсивність виконання змагальної вправи.

На етапі збереження вищої спортивної майстерності стрибуни у висоту широко застосовують гімнастичні та акробатичні вправи.

Важливий той факт, що об'єм та інтенсивність використовуваних засобів та їх розподіл у річному циклі підготовки у легкоатлетів-стрибунів на цьому етапі практично не відрізняються у спортсменів різної статі. Це можна пояснити різким зменшенням в останні два десятиліття об'ємів тренувальних навантажень у чоловіків, як на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, так і на етапі збереження вищої спортивної май-

рівняно з Сергієм Димченко.

Результати анкетування провідних тренерів, які мають досвід роботи зі стрибунами на етапі збереження вищої спортивної майстерності довели, що найбільш ефективними засобами тренування на цьому етапі є короткочасні високоінтенсивні вправи. Наприклад, при підготовці Олени Шеховцової (фіналістки Ігор Олімпіади 1996 р.) значний ефект давали інтенсивні стрибки на одній нозі.

Слід зазначити, що підготовка легкоатлетів-стрибунів глибоко індивідуалізована і тренери роблять значні акценти на розвиток слабких сторін. Наприклад, при підготовці Сергія Димченка, напевно у зв'язку з високим зростом (2,03 м), незначною м'язовою силою використовувались вправи локального характеру.

При підготовці стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності тренери перевагу віддають засобам, спрямованим на удосконален-

ня технічної майстерності. Адже, процес удосконалення техніки рухів нескінченний і навіть у спортсменів високого світового рівня є недоліки у виконанні змагальної вправи. Про це свідчать численні індивідуальні приклади. Наприклад, Ірина Міхальченко для виправлення технічних помилок у фазі відштовхування, а саме вдалого переводу горизонтальної швидкості розбігу у вертикальну швидкість вильоту використовувала стрибок з розбігу через бар'єр у яму з піском.

В результаті анкетування було виявлено, що в ході тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності не мають змоги у достатній мірі використовувати сучасне обладнання та інвентар, в тому числі і тренажерні пристрої.

Висновки.

Результати порівняльного аналізу побудови тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень дають підстави вважати, що на останньому в середньому на 7–10 % щорічно зменшується об'єм тренувальної роботи, спрямованої на збільшення необхідних рухових якостей, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. На етапі збереження вищої спортивної майстерності також збільшується роль засобів технічної підготовки, як чинника прояву резервних можливостей організму спортсмена.

Таким чином аналіз техніки виконання змагальної вправи провідних легкоатлетів-стрибунів дозволить виявити резерви збереження високих спортивних результатів кожного конкретного спортсмена і на цій основі індивідуалізувати процес підготовки, обґрунтувати ті засоби тренування та їх співвідношення, які приносять найбільшу користь на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Література

1. Алабин В.Г., Романенко Л.В. 2000 упражнения для легкоатлетов. Уч. пособие для физкультурных учебн. заведений. Вып.3. – Харьков, Основа, 1996. – 184 с.
2. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 173 с.
3. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Попов В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1988. – 52 с.
7. Сахновский К.П., Шинкарук О.А. Рациональная подготовка спортсменов на этапе сохранения мастерства // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. Вып. – с. 51–55.
8. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 351 – 389.

Надійшла до редакції 24.01.2006р.

ОПИТ ПІДГОТОВКИ С. БОНДАРЕНКО, ЗАСЛУЖЕНОГО МАЙСТРА СПОРТУ З ПЛАВАННЯ, ДО ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2004 РОКУ НА ПРОТЯЗІ 4 ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛІВ

Копчикова С.Г.

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Анотация. Цель и задачи подготовки спортсмена, засоби, методи тренування необхідно підбирати відповідно до статі і віку. Слід враховувати рівень функціональних можливостей, спортивну підготовленість, психічні якості, стаж занять спортсмена. Тренувальний процес повинен бути пристосований до особливостей, здібностей кожного спортсмена.

Ключові слова: індивідуальність, спортивна діяльність, плавання.

Аннотация. Копчикова С.Г. Опыт подготовки С. Бондаренко к Олимпийским Играм 2004 года на протяжении 4 Олимпийских циклов. Цель и задачи подготовки спортсмена, средства, методы тренировки необходимо подбирать соответственно полу и возрасту. Следует учитывать уровень функциональных возможностей, спортивную подготовленность, психические качества, стаж занятий спортсмена. Тренировочный процесс должен быть приспособлен к особенностям, способностям каждого спортсмена.

Ключевые слова: индивидуальность, спортивная деятельность, плавание.

Annotation. Kopchikova S.G. Analys S. Bondarenko's of preparation for Olympic Games of 2004 during 4 Olympic cycles. Problems of preparation of the sportsman, means, methods of training it is necessary to select the purpose according to a floor and age. It is necessary to take into account a level of functionalities, sports readiness, mental qualities, the experience of employment of the sportsman. Training process should be adapted to features, abilities of each sportsman.

Key words: individuality, sports activity, swimming.

Вступ.

Аналіз сучасної практики плавців високого класу показав, що вік і тривалість спортивної кар'єри значно збільшився. Багато олімпійських чемпіонів і призерів, що завоювали медалі на Іграх Олімпіад продовжують демонструвати високий рівень спортивної майстерності, що дозволяє спортсменам брати участь в декількох (2-х, 3-х) олімпійських іграх. [1]

Відповідно до думки провідних спеціалістів в області теорії і методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті [1,2,3,4] істотним є відмінність не тільки в системі підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалювання етапу, що забезпечує вихід на високий рівень досягнень і етапу, що забезпечує тривале збереження високої спортивної майстерності, але й у системі підготовки спортсменів в окремих олімпійських циклах.

Аналіз останніх досліджень вказує на те, що зміст олімпійського циклу підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямовано на створення розумів досягнення найвищих спортивних результатів і при цьому викорис-

Аніщенко А.П. Соціально-виховна робота у територіальній громаді	3
Бєлих С.І. Методика формування і уміння керувати та оцінювати свій емоційний стан у спорті	7
Бойко Г.М. Теоретичні та практичні аспекти впровадження системи супроводу інтегрованого навчання студентів з обмеженими можливостями	9
Борщов С.М. Діагностування результатів фізичної підготовленості юних гімнастів при відборі.....	14
Бріскін Ю.А. Ігри інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху: загальна періодизація	17
Бровченко Л.Б. Порівняльний аналіз системи корекції постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціалізованого навчального закладу	22
Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті	25
Глоба Г.В. Соціально-психологічна структура чинників рухової активності та здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл в системі розробки інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій	28
Гнинюк Олексій. Зміст контролю за професійно-прикладною фізичною підготовленістю майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі.....	31
Гусєв Т.П., Малинський І.Й. Актуальні питання впровадження експериментальної учбової програми з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах України	34
Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування	37
Ємчук О.І. Формування вольових якостей, як чинника психологічної готовності, працівника органів внутрішніх справ в процесі спеціальної фізичної підготовки до застосування прийомів рукопашного бою	43
Єфімов О.А., Помещикова І.П. Оптимізація передігрової підготовки гравців в баскетболі	47
Карпюк І.Ю. Динаміка мотиваційних уподобань студентів щодо фізичної культури	50
Касянюк М.В. Джерела становлення моральної культури і її вплив на особистість спортсмена	54
Козлова О.К., Совенко С.П. Характеристика тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки	57
Копчикова С.Г. Опит підготовки С. Бондаренко, заслуженого майстра спорту з плавання, до олімпійських ігор 2004 року на протязі 4 олімпійських циклів	61
Кривенко А.П. Фізичні вправи з різним рівнем гравітаційного навантаження у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток	64
Кузнецов А.А., Богдановская Н.В. Изменение параметров системы внешнего дыхания организма мальчиков школьного возраста в процессе адаптации к систематическим физическим нагрузкам	66
Левандовський О.С. Вплив фізичних вправ на стан вегетативної нервової системи у осіб з вегетативною дисфункцією	69
Литовченко Г.О., Довгопол М.В., Буланов О.М., Кузьменко М.Г., Соломко О.А. Підвищення рівня освіченості – один з шляхів залучення молоді до ведення здорового способу життя	74
Носаченко Т.Б. Методика формування конструктивних умінь молодших школярів	77
Осадча К.П. Питання розробки та функціонування електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій	81
Осадчий В.В. Опис технології пошуку освітньої інформації у інтернет	84
Петров Г.С., Ляшенко В.П., Кофан І.В., Дрегваль І.В., Коробейніков Г.В. Особливості формування психофізіологічної організації у студентів в залежності від спрямованості навчання	87
Півень О.П. Організація фізичного виховання учнів у процесі навчання і позашкільній виховній роботі в 1922-1925 рр.....	92
Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Корчагін М.В. Особливості розробки моделі підготовки офіцерів в умовах переходу до кредитно-модульного навчання	95
Попова В.Л. Підготовка вчителів до здійснення фізичного виховання учнів на педагогічних курсах (історичний аспект)	97
Приймаков А.А., Коленков А.В., Мачаидзе Э.П. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации	99
Сембрат А.Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії.....	104
Танана С.М. Актуальні проблеми підготовки вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи	107
Файчак Р.І. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних якостей з фізичною підготовленістю та соматичним здоров'ям ліцеїстів.....	110
Футорный С.М. Влияние физических нагрузок на гистоморфологию и клеточные иммунные реакции	113
Хомич В.М. Особливості фізичного стану майбутніх фахівців технічного профілю	118
Шаленко В.В. Динаміка формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів 11-14 років.....	121
Шепєлев А.Є. Морфометрична характеристика епіфізарного хряща довгих кісток під впливом екологічних чинників на тлі помірних та інтенсивних статичних навантажень	124
Шологон Р.П. Туризм у реабілітації студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи	126
Piotr Bora, Mariusz Ozimek, Robert Staszewicz. Characteristic of the Technical Training in Junior Male High Jump ..	130
Jerzy Dżereń. Baza agroturystyczna regionu Brodnickiego	132
Tadeusz Jasiński, Joanna Florczak. Efektywność zabaw i gier ruchowych na lekcjach wychowania fizycznego dzieci w młodszym wieku szkolnym	136
Ewa Kolb. Hipermobilność – nadmierna ruchomość w stawach	141
Radosław Muszkieta, Piotr Olesniewicz. The Relations Between Monitoring-Assessment Activities and Temperament of Physical Education Teachers	144
Monika Niewiadomska. Ocena i porównanie sprawności siłowej i wysklepienia stóp dziewcząt z miasta i ze wsi	148
Andrzej Szwarz. Gra jeden przeciwko jednemu – próba opisu i klasyfikacji zjawiska na przykładzie gry w piłkę nożną.....	153
Wiesner W. Komunikacja dydaktyczna na lekcjach wychowania fizycznego jako proces regulacji	156

CONTENTS

Anishchenko A.P. Social Educational Work in a Territorial Bulk	3
Belykh S.I. Technique of Formation and Skills to Supervise and Estimate the Emotional Condition in Sports.....	7
Boyko G. Basic and Practical Aspects of Introduction of the System of the Integrating Teaching Students-Disables	9
Borshchev S.N. The Diagnostics of the Results of Physical Preparedness of Junior Gymnasts in the Process of their Selection ..	14
Briskin Yu.A. Games of Invalids in System of the International Olympic Movement: General Division into Periods	17
Brovchenko Larisa. The Comparative Analysis System of Correction Infringements of Bearing of Visually Impaired Younger Schoolboys in Conditions of the Specialized Educational Institution.....	22
Voronin D.Y. The Student's Health-Preserving Competence in the Socio-Pedagogical Aspect	25
Globo G.V. The Social-Psychological Structure of Factors of the Moving Activity and Pupils' Health of Comprehensive School in the System of Developing the Innovational Physical-Culture-Healthy Technologies	28
Gninyuk A.V. The Maintenance of the Control Over Professional - Applied Physical Readiness of the Future Engineers of an Information Communication Speciality of a Female	31
Gusev T.P., Malinski I.Y. An Urgent Problems of Application of a Pilot Educational Program on "Physical Education" in Institutes of Higher Education in Ukraine	34
Dutchak M. Sport for All in Ukraine: Results of National Interrogation	37
Yemchuk O.I. Formation of Strong-Willed Qualities, as Factor of Psychological Readiness of the Worker of Law-enforcement Bodies During Special Physical Preparation for Application of Receptions of Hand-to-Hand Fight	43
Efimov A. A., Pomeschikova I.P. Optimization of Players' Training Before Basketball	47
Karpiuk I.U. Dynamics of Motivational Propensities of Students in Relation to Physical Training	50
Kasyanyuk Mariya. Sources of Formation Moral Culture and their Influence on the Personality	54
Kozlova O.K., Sovenko S.P. Characteristics of the Training Process of Track-and-Field Jumpers on the Stage of Preserving the Highest Sports Skill During the Year-Round Preparation Cycle	57
Kopchikova S.G. Analys S. Bondarenko's of Preparation for Olympic Games of 2004 During 4 Olympic Cycles	61
Kryvenko A.P. Physical Exercises with Different Levels of Gravitation Lead in a Week Cycle of Lessons as Means of Increase Physical Readiness of Students	64
Kuznezchov A.A., Bogdanovskya N.V. Change of the System of the External Breathing's Parameters of Schoolboys Organism in the Process of Adaptation to the Systematic Physical Loadings	66
Levandovskyy O. S. Influence of Exercises on Autonomic Nervous System in Persons with Autonomic Dysfunction	69
Litovchenko G.A., Dovgopol M.V., Bulanov O.M., Kuzmenko M.I., Solomko O.A. Increase of a Level of Erudition - One of the Ways of Attraction of Youth Conducting a Healthy Way of Life	74
Nosachenko T.B. Methodic of Formation of Constructive Chills of the Junior Schoolchildren	77
Osadchuk K.P. Question of Development and Functioning of an Electronic Explanatory Dictionary of Computer Technologies ..	81
Osadchij V.V. The Description of Technology of Search of the Educational Information in the Internet	84
Petrov G.S., Liashenko V.P., Kofan I.V., Dergval I.V., Korobeynikov G.V. Peculiarities of Forming of Psychophysiological Organization in Students with Depending of Studied Direction	87
Piven' A. P. Organization of the Students' Physical Training in the Process of Education and Extra-curricular Education in 1922-1925	92
Poddubniy O.G., Ol'hoivy O.M., Korchaqin M.V. Features of Development of Model of Preparation of Officers in Conditions of Transition to Credit - Modular Training	95
Popova V.L. Teachers' Preparation for Pupils' Physical Training on Pedagogical Courses (Historical Aspect)	97
Pryimakov A.A., Kolenkov A.V., Machaidze E.P. Interrelations of the Morpho-Functional, Speed and Power Factors of Top Class Physical Training Wrestlers' Structure	99
Sembrat A.L. Moral Education of Senior Pupils in Teaching and Educational Process of a Grammar School	104
Tanana S.M. Actual Problems of Preparation of Teachers of Initial Classes to the Organization of Study of Local Lore Work ..	107
Faychak R.I. Correlation Individual and Psychological Qualities of Physical Training and Somatic Health Lizeumchildren ..	110
Futorny S. Influence of the Stressful Factors on Histomorphology of Organs of Immune System and Condition of Cellular Immunity	113
Khomich V. M. Peculiarity Physical State of Technical Specialties Students	118
Shalenko V.V. Dynamics of Elements Forming of Technical Preparedness Depending on Development of Force of Muscles with Young Footballers 11-14 of Age	121
Schepeliev A.E. Morphometry of Epiphysial Cartilage of Long Bones in Conditions of Egological Factors Against Moderate and Intensive Static Loadings	124
Sholohon R.P. Tourism in Rehabilitation of Students Taken to a Specialized Medical Group According to their State of Health ..	126
Piotr Bora, Mariusz Ozimek, Robert Staszkiwicz. Characteristic of Technical Training in Junior Male High Jump	130
Jerzy Dzeren. Agricultural Base of Region Brodnitskogo	132
Jasinski T., Florczak J. Effectiveness of Active Plays and Games in the Physical Education Class for Younger School-Age Children	136
Kolb Ewa. Hypermobility Syndrome	141
Radoslaw Muszkieta, Piotr Olesniewicz. Relations Between Monitoring-Assessment Activities and Temperament of Physical Education Teachers	144
Monika Niewiadomska. Estimation and Comparison of Power Opportunities of the Arch Stop of Girls from Urban and Rural Backgrounds	148
Andrzej Szwarec. Game One-to-One: the Description of Character of Model in Soccer.	153
Wiesner W. Didactic Communication as a Control Process in Teaching and Learning Motor Activities	156

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України. Свідоцтво: серія KB №7111 від 25.03.2003р.

Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ: Тетяна Єрмакова.

Підп. до друку 15.01.2006. Формат 60х84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 10.00. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано у типографії ХДАДМ

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.