



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 12 (106) 18



ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05. 2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal for the ICI Journals Master List 2016 evaluation and for ordering 'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)” has been indexed in ICI Journals Master List 2017. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2017 = 63.15

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

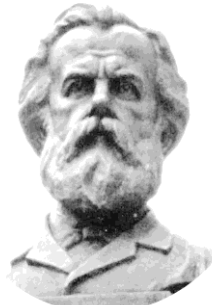
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проєктів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підґрунтям міжнародної реклами і пресисту.

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 1 (107) 19

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2019



УДК 0.51
ББК 95
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>;
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 1 (107)19. – с. 118

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

| | |
|-----------------|--|
| Андрущенко В.П. | доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради); |
| Андрусишин Б.І. | доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Бех В.П. | доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Биковська О.В. | доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Бондар Вол. І. | доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Бондар Віт. І. | доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Дробот І.І. | доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Жалдак М.І. | доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Мацько Л.І. | доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Падалка О.С. | доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Синьов В.М. | доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова; |
| Шут М.І. | доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова. |

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

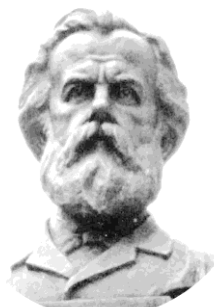
Редакційна колегія:

| | |
|------------------|---|
| Ареф'єв В.Г. | доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Архипов О.А. | доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Волков В.Л. | доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Дубогай О.Д. | доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Медведєва І.М. | доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Приймаков О.О. | доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Сущенко Л.П. | доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Тимошенко О.В. | доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Іванова Л.І. | доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова; |
| Камаєв О.І. | доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК |
| Цьось А.В. | доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СЗУ імені Л. Українки |
| Шкретій Ю.М. | доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ |
| Грибан Г.П. | доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка |
| Агребі Брахім | доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс |
| Бельський І.В. | доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія |
| Дадело Станіслав | доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва |
| Ейдер Ежи | доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща |
| Ягелло Владислав | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща |

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS /"

Issue 1 (107) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>;

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019 - Issue 1 (107) 19. – s.

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Andrusishin B.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bech V.** Doctor of Philosophy, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bykovskaya O.** Doctor ped. Sciences, professor (secretary of the Editorial Board); National Pedagogical Dragomanov University
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Arkipov O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Volkov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Dubogay O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Medvedeva I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Priyamak O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Ivanova L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Kamaev O.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, KDAFK
- That's A.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, SNU named after L. Ukrainka
- Scratch Yu** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, NUFVSU
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko
- Agbei Brahm** Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Sports and Physical Education, Tunisia
- Belsky I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University, Minsk, Belarus
- Gave Stanislav** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vilnius Pedagogical University, Lithuania
- Ayer Ezhie** Dr. habilitated, Professor, Director of the IFC of Szczecin University, Poland
- Jagiello Vladislav** Doctor of Physical Education and Sports, Professor of the Academy of Fine Arts, Gdansk, Poland

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

© Authors of articles, 2019 © National Pedagogical Dragomanov University, 2019

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 1 (107) 2019

| | | |
|-----|---|-----|
| 1. | <i>Білоконь В. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 7 |
| 2. | <i>Березовський В. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ НА ЛИЖАХ..... | 10 |
| 3. | <i>Вареник О. Н., Абдулрахман Раман Нури</i> СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ СУБЪЕКТАМИ МАССОВОГО СПОРТА В КУРДИСТАНЕ..... | 14 |
| 4. | <i>Гулбани Р. Ш., Чурсина Н. А.</i> КОРРЕКЦИЯ ГИБКОСТИ СУСТАВОВ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВИБРОАКУСТИЧЕСКИМ МАССАЖЕМ..... | 18 |
| 5. | <i>Иванюта Н. В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОГО ОПЫТА УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОК..... | 21 |
| 6. | <i>Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А.</i> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ..... | 25 |
| 7. | <i>Квасниця І. М., Квасниця О. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ СУТНОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ МАЙБУТЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ВИДУ СПОРТУ..... | 29 |
| 8. | <i>Керестей В. В., Баннікова Р. О.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У ПІЗНЬОМУ ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ..... | 34 |
| 9. | <i>Кравчук Л. Д., Зінченко В. В., Коваль О. А., Ходирев Д. Є.</i> ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ ХОДИ У ХВОРИХ З РОЗРИВАМИ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ..... | 40 |
| 10. | <i>Лихолай А. С.</i> ДЕФІНІЦІЯ ПОНЯТТЯ «ОЛІМПІЙСЬКА СПАДЩИНА» ЯК ЕЛЕМЕНТ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ..... | 43 |
| 11. | <i>Несен О. О., Харченко Є. С.</i> ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАСКИ..... | 46 |
| 12. | <i>Новицкая Н. А.</i> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ЕГО РЕФОРМИРОВАНИЯ..... | 51 |
| 13. | <i>Пальнікова М. Є., Яковенко О. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОК У ДРУГОМУ ТРИМЕСТРІ ВАГІТНОСТІ..... | 57 |
| 14. | <i>Панін І. М.</i> ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ МІЖНАРОДНОГО СОЮЗУ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА..... | 61 |
| 15. | <i>Панкратов Н. С.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 65 |
| 16. | <i>Пасічник В. М., Пітин М. П., Романчук І. В.</i> ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... | 69 |
| 17. | <i>Подгурський С. Е.</i> «ГИРЯ ПОДГУРСКОГО» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ..... | 73 |
| 18. | <i>Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Романчук В. М., Пронтенко В. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В.</i> КЛАСИФІКАЦІЯ ПОМИЛОК СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ РИВКА ГИРІ..... | 79 |
| 19. | <i>Розторгуй М. С., Гладкий В. Я., Гангур О. В., Нос А. Б., Посенко О. О.</i> АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ..... | 83 |
| 20. | <i>Саннікова М. В.</i> ФОРМУВАННЯ ГАЛУЗІ СПОРТИВНОГО ПРАВА У СТРУКТУРІ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ..... | 87 |
| 21. | <i>Терещенко В. І., Штанько Л. О.</i> ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КЕРУВАННЯ У СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СИСТЕМАХ..... | 92 |
| 22. | <i>Толмачева С. Е.</i> ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ..... | 95 |
| 23. | <i>Томчук І. С., Томчук Л. А.</i> ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАНИ/САУНЫ..... | 99 |
| 24. | <i>Фотинюк В. Г.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДЕРЖАВНОГО ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ..... | 104 |
| 25. | <i>Хомяк І. І., Задорожна О. Р.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... | 107 |
| 26. | <i>Чередниченко І. А.</i> ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ 18-18 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ..... | 111 |

CONTENTS 1 (107) 2019

| | |
|---|-----|
| 1. Bilokon V. FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FOOTBALL AS A MEANS OF PROFESSIONAL - APPLIED PSYCHOPHYSICAL TRAINING..... | 7 |
| 2. Berezovskyi V. FEATURES OF COMPARATIVE ACTIVITY IN SKI ORIENTEERING..... | 10 |
| 3. Varenyk O. NURI ABDULRAHMAN RAMAN. THE STRUCTURE OF THE ORGANIZATIONAL COMMUNICATION BETWEEN THE SUBJECTS OF THE MASS SPORTS IN KURDISTAN..... | 14 |
| 4. Gulbani R.Sh., Chursina N.A. CORRECTIONS OF FUNCTION OF ADOLESCENTS IN WOMEN OF AGED AGE METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION AND VIABROACOUS MASSAGE..... | 18 |
| 5. Ivanuta N. FORMATION OF PERSONAL EXPERIENCE IN THE MANAGEMENT OF PSYCHOPHYSICAL CONDITION IN THE PROFESSIONAL - PERSONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS..... | 21 |
| 6. Kashuba V., Asaulyuk I. DIACHENKO A. ENHANCING OF EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING BY MEANS OF MULTIMEDIA TECHNOLOGIES..... | 25 |
| 7. Kvasnytsia I., Kvasnytsia O. FEATURES OF THE ESSENCE OF THE FUTURE COACHES COMPETITIVENESS..... | 29 |
| 8. Kerestey V., Bannikova R. THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF THE METHOD OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE PROGRAM OF PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH THE CONSEQUENCES OF ACUTE CEREBROVASCULAR ACCIDENT IN THE LATE RECOVERY PERIOD..... | 34 |
| 9. Kravchuk L., Zinchenko V., Koval O., Xodyrev D. RESTORATION OF THE FUNCTION OF WALKING IN PATIENTS WITH ACHILL'S TENDON RUPTURES..... | 40 |
| 10. Lykholai A. DEFINITION OF THE CONCEPT "OLYMPIC LEGACY" AS AN ELEMENTS OF OLYMPIC EDUCATION. | 43 |
| 11. Nesen O., Kharchenko Y. CHANGES OF INDICATORS OF SPECIAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF TRAINING USING A SPECIAL TRAINING MASK..... | 46 |
| 12. Novitska N. PROBLEMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION AT MODERN PHASE OF REFORMATION..... | 51 |
| 13. Palnikova M., Yakovenko O. FEATURES OF PILATES TRAINING FOR WOMEN IN THE SECOND TRIMESTER OF PREGNANCY..... | 57 |
| 14. Panin I. INNOVATION ACTIVITY OF THE INTERNATIONAL UNION OF MODERN PENTATHLON..... | 61 |
| 15. Pankratov N. MOTOR ACTIVITY IN THE SYSTEM OF PREPARING STUDENTS FOR LABOR ACTIVITY..... | 65 |
| 16. Pasichnyk V., Pityn M., ROMANCHUK I.V. INDIVIDUAL-TYOLOGICAL FEATURES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE..... | 69 |
| 17. Podhurskyi S. «WEIGHT PODGURSKY» AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES..... | 73 |
| 18. Prontenko K., Griban G., Romanchuk V., Prontenko V., Andreychuk V., Romaniv I. CLASSIFICATION OF SPORTSMEN' ERRORS IN KETTLEBELL SNATCH TECHNIQUE..... | 79 |
| 19. Roztorhui M., Gladky V., Gangur A., Nos A., Posenko A. ADAPTIVE SPORTS AS A MEANS OF ENHANCING THE QUALITY OF LIFE FOR PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENTS..... | 83 |
| 20. Sannikova M. FORMATION OF THE SPORTS LAW INDUSTRY IN THE STRUCTURE OF STATE POWER..... | 87 |
| 21. Tereschenko V., Shtanko L. GENERAL CHARACTERISTICS OF MANAGEMENT IN SPORTS-PEDAGOGICAL SYSTEMS..... | 92 |
| 22. Tolmacheva S. PSYCHOLOGICAL - PEDAGOGICAL BASES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS..... | 95 |
| 23. Tomchuk I., Tomchuk Leonid. SIGNS OF A VIOLATION OF THERMOREGULATION, ARISING FROM ATHLETES WHEN VISITING THE BATH / SAUNA..... | 99 |
| 24. Fotyniuk V. ANALYSIS OF RESULTS OF STATE TESTING OF STUDENT YOUTH FROM PHYSICAL PREPARATION..... | 104 |
| 25. Khomiak I., Zadorozhna O. CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION OF HIGH-QUALIFIED BOXERS IN COMPLEX ACTIVITY CONDITIONS..... | 107 |
| 26. Cherednichenko I. CHANGES IN PHYSICAL FITNESS INDEX OF 18-19-YEAR-OLD MALE STUDENTS IN THE PROCESS OF SECTIONAL VOLLEYBALL TRAINING..... | 111 |

УДК 796.81-043.61

Білоконь В.П.
старший викладач

Національний технічний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті ставиться завдання дослідити питання підвищення якості підготовки фахівців. Відзначається, що це завдання вимагає розробки інноваційних технологій професійно - прикладної психофізичної підготовки (ПППФП) у вищих навчальних закладах всіх рівнів акредитації.

Така підготовка є важливою складовою системи фізичного виховання та, водночас, ефективним засобом набуття спеціальних навичок та професійно-важливих якостей, що будуть затребувані у професійній діяльності майбутніх фахівців. Значний потенціал для вирішення завдань формування та розвитку ПВЯ у студентів протягом навчання мають заняття футболом.

Однак існує суттєвий дефіцит науково-методичних розробок, спрямованих на вирішення завдань професійно-прикладної психофізичної підготовки засобами футболу. Тому дослідження у такому напрямі є актуальними. Задачі нашої роботи: аналіз психофізичних особливостей футболу, як виду спортивних ігор, та визначення факторів впливу занять футболом на формування та удосконалення ПВЯ, розробка рекомендацій про застосування техніко-тактичних засобів футболу для професійно-прикладної психофізичної підготовки студентів ВНЗ.

Психологічні особливості футболу визначаються такими сторонами гри, як: особисте технічне та силове протистояння суперників; використання командами різноманітних ігрових тактичних схем; значний арсенал рухових дій з м'ячем та пересувань на ігровому полі; постійний дефіцит часу та інформації; правила та практика суддівства ігор.

Серед позитивних факторів футболу, що забезпечують ефективність професійно-прикладної психофізичної підготовки його засобами, відзначаються такі: значна суспільна популярність футболу позитивно впливає на мотивацію студентської молоді до занять та участі у футбольних змаганнях; прогрес спортивних досягнень у футболі служить яскравим прикладом розкриття психофізичних можливостей людини; заняття футболом сприяють формуванню та удосконаленню професійно важливих та морально-вольових якостей; застосування засобів футболу у професійно-прикладній психофізичній підготовці підвищують психологічну готовність до концентрованих зусиль, сприяють мобілізації психомоторної сфери на роботу високої інтенсивності; засоби футболу надають широкий спектр різноманітних рухових дій, що розраховані на будь-який рівень психофізичної підготовки студентів: від спрощених до екстремальних. У процесі ігрових дій футболіст здійснює: виконання складних рухових дій з м'ячем (зупинку, передачу, кидання м'яча, нападаючий та штрафний удари тощо); сприйняття та зоровий контроль відразу кількох об'єктів (гравці, м'яч, арбітр) у центрі та на периферії поля зору; комплексне реагування на швидкісні пересування об'єктів сприйняття; прийняття рішень в умовах дефіциту часу.

Ключові слова: підготовка фахівців, інноваційні технології, фізичне виховання, заняття футболом.

Білоконь В.П. Особенности психологической характеристики футбола как средства профессионально – прикладной психофизической подготовки. В статье ставится задание исследовать вопрос повышения качества подготовки специалистов. Отмечается, что это задание требует разработки инновационных технологий профессионально – прикладной психофизической подготовки (ПППФП) в высших учебных заведениях всех уровней аккредитации.

Такая подготовка является важной составляющей системы физического воспитания и одновременно эффективным способом получения специальных навыков а также профессионально важных качеств (ПВК), которые будут затребованы в профессиональной деятельности будущих специалистов.

Значительный потенциал для решения задач формирования и развития ПВК у студентов во время обучения имеют занятия футболом.

Однако существует существенный дефицит научно – методических разработок, направленных на решение задач ПППФП средствами футбола. Поэтому исследования в этом направлении являются актуальными. Задачи нашей работы: анализ психофизических особенностей футбола как вида спортивных игр и определение факторов влияния занятий футболом на формирование и совершенствование ПВК а также разработка рекомендаций про применение технико – тактических средств футбола для ПППФП студентов вузов.

Психологические особенности футбола определяются такими сторонами игры как: личное техническое и силовое противостояние противников; применение командами разнообразных игровых тактических схем; значительный арсенал двигательных действий с мячом и перемещений на игровом поле; постоянный дефицит времени и информации; правила и практика судейства игр.

Среди позитивных факторов футбола, которые обеспечивают эффективность ПППФП его средствами, отмечаются такие: значительная общественная популярность футбола позитивно влияет на мотивацию студенческой молодежи к занятиям и к участию в футбольных соревнованиях; прогресс спортивных достижений в футболе является ярким примером раскрытия психофизических возможностей человека; занятия футболом способствуют формированию и совершенствованию профессионально важных и морально – волевых качеств; применение средств футбола в ПППФП повышает психологическую готовность к концентрированным усилиям а

також сприяє мобілізації психомоторної сфери к роботі високої інтенсивності; средства футболу пропонують широкий спектр різноманітних рухових дій, які розраховані на будь-який рівень психофізичної підготовки студентів: від упрощеного до екстремального.

В процесі ігрових дій футболіст виконує: виконання складних рухових дій з м'ячем (остановку, передачу, вкидання м'яча, нападочі та штрафні удари і так далі); сприйняття і зоровий контроль одночасно декількох об'єктів (ігровики, м'яч, арбитр) в центрі і на периферії поля зору; комплексне реагування на швидкі переміщення об'єктів сприйняття; прийняття рішень в умовах дефіциту часу.

Ключові слова: підготовка фахівців, інноваційні технології, фізичне виховання, заняття футболом.

Bilokon V.P. Features of the psychological characteristics of football as a means of professional - applied psychophysical training. This article considers the task to investigate the question of increasing a quality of specialists' preparing. It is noted that this task requires a development innovative technologies of professional and applied as well as psychological and physical preparing (PAPpT) at higher educational establishments of all levels of accreditation.

Such preparing is the important element of a system of physical bringing up and at the same time is effective means of acquiring special skills and professional important qualities (PIQ) which will be necessary at professional activities of future specialists. The lessons on football have a huge potential for solving tasks of forming and a development (PIQ) at students during learning.

However it exists large lack of scientific and methodical works directed to solving tasks (PAPPP) with the help of football. That is why the investigations at this direction are actual. The tasks of our work are as follows: an analysis of psychological and physical peculiarities of football as the kind of sports and determination of factors of influence of lessons on football on forming and improving PIQ as well as a development of recommendations on technical and tactical means of football for (PAPPP) of students of higher educational establishments.

The psychological peculiarities of a football are determined by such sides of a game as follows: personal technical and forced fighting of adversaries; an application by teams various game tactical schemes; large amount of moving activities with a ball and movements on game ground; constant lack of a time and information; rules and practice of an arbitration of games.

Among the positive factors which provide an effectiveness of PAPpP with the help of its means we can name as follows: large social popularity of football positively promotes a motivation students' youth to lessons and to a participation at football competitions; a progress of sport achievements a t football is bright example of opening psychological and physical possibilities of a person; lessons on football promote forming and improving professionally important as well as moral and will qualities; an application of football means at PAPpP increases psychological preparing to concentrated forces as well as promotes preparing psychological and motive sphere to a work of high intensity; means of football propose wide spectrum of various moving actions which are fitable on any level of psychological and physical preparing of students: from simple level to complex level.

During of a game a football – player performs: a performance of complex moving actions with a ball (a halt, a transfer, throwing of a ball, attack and penalty kicks etcetera); a perception and visual control at the same time some objects (players, a ball, a referee) at the centre and on a marging of field of vision; complex reaction on speed movements of objects of a perception; taking decisions when there is a lack of time.

Key words: training of specialists, innovative technologies, physical education, studies in football.

Постановка проблеми. Професійна діяльність багатьох груп населення вимагає високого рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей та здібностей, відсутність яких може не тільки заважати виконанню функціональних обов'язків, але й впливати на життя як самого працівника, так й оточуючих його громадян.

Керівництво вищих навчальних закладів докладє багато зусиль щоб підготувати кваліфікованих працівників, але не сильно переймається, як дозволяє майбутньому фахівцеві працювати стан його здоров'я. Адже від того, наскільки здоровим та фізично розвинутим є студент, настільки, в значній мірі залежить його успішність в навчанні а надалі й в професійній діяльності.

Завдання підвищення якості підготовки фахівців вимагають розробки інноваційних технологій професійно-прикладної психофізичної підготовки (ПППФП) у вищих навчальних закладах (ВНЗ) усіх рівнів акредитації.

Аналіз літературних джерел. У процесі занять футболом формуються та вдосконалюються якості, що мають значення у будь-якій професійній діяльності: швидкість реакції, оперативна пам'ять, сприйняття, уявлення, інтенсивність, концентрація, розподіл та стійкість уваги, оперативне мислення, почуття та емоційність.

Сучасний футбол характеризується швидким пересуванням гравців та м'яча, миттєвими неочікуваними змінами ігрових ситуацій. Це висуває підвищені вимоги до функціонального стану організму, психофізичних якостей та рівня психофізичної підготовки гравців: швидкості рухів, координаційним, силовим та стрибковим здібностям, оперативному мисленню. Швидкість орієнтації та переходу від одних дій до інших, миттєвий вибір оптимальних дій на фоні постійних змін ігрових ситуацій вимагають значної рухомості нервово-психічних процесів. Гравець у процесі гри має сприймати велику кількість рухомих об'єктів. Сприйняття, аналіз та уявлення ігрових ситуацій у ході матчу висуває вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу та переключення уваги, швидкості орієнтування. Прийняття миттєвих адекватних рішень вимагають від гравця прояву інтелектуальних і психофізичних здібностей. Тактичне мислення у футболі має свої специфічні особливості. Основним змістом діяльності сторін у футболі є особисте та командне протистояння, що здійснюється у конфліктних ігрових ситуаціях від моменту виникнення до їх завершення. Команди застосовують різноманітні тактичні комбінації з неочікуваною зміною місць та пересуваннями гравців, прискореннями передач м'яча. Такі фактори викликають необхідність уявлення планів суперника та маскування власних дій та намірів. Тому важливе значення набуває тактика та

стратегія поведінки усіх гравців, що висуває підвищені вимоги до рівня оперативного мислення. Гравець мусить миттєво оцінити складну ситуацію, спланувати свої дії, прийняти оптимальне рішення та виконати технічний прийом, тобто мислення має дієвий характер. Інша характерна особливість полягає в тому, що у командних діях мислення вимагає розвитку просторових та часових уявлень, оперативної оцінки ситуації та прийняття адекватних рішень. Аналіз спостережень засвідчує, що ігрові дії на фоні психофізичних навантажень мають тренувальний ефект та впливають на підвищення рівня психологічної стійкості нервової системи та психічні якості: сприйняття, уявлення, інтенсивність, концентрація, розподіл уваги, оперативне мислення, почуття та емоційність.

Мета роботи – сприяти розвитку фізичних та психічних якостей засобами гри у футбол, що зумовлені специфікою технічних професій.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставленої мети застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури; метод соціологічних досліджень (експертне оцінювання працівників сфери фізичної культури та спорту); контент – аналітичне дослідження; теоретичний аналіз; метод загальної обробки інформації а також абстракції і конкретизації; метод індукції.

За даними спеціальної літератури, зміст професійної фізичної підготовки студентів технічних вищих навчальних закладів визначається низкою чинників, що пов'язані зі структурою та розвитком сучасного виробництва таким як: сфера діяльності; зміст та умови праці; психофізіологічні особливості фахівців тощо. Наприклад робота на відкритому повітрі при низькій або високій температурі а також вологості та загазованості потребує фізичної витривалості та стійкості організму до кліматичних умов; повинна бути добра серцево–судинна та дихальна система, а також система терморегулювання. Робота при наявності обмеженої опори а також на висоті вимагає розв'язку рівноваги, спритності а також гарного розвитку вестибулярного апарату. При тривалій роботі в обмеженому просторі в вимушених позах, необхідними є такі якості як статична витривалість м'язів спини а також тулуба та рук і ніг. Професійно – шкідлива праця пов'язане, перш за все, з гіподинамією а також із забрудненням повітря шкідливими хімічними речовинами; також з впливом радіації – все це потребує формування в процесі професійної фізичної підготовки спеціальних фізичних якостей, які підвищують захисні сили організму до впливу негативних чинників.

Як зазначають фахівці в своїх роботах стосовно вимог до сучасного інженера з точки зору його роботи, професійна підготовка студентів вищих технічних навчальних закладів має на меті сприйняття та засвоєння певного обсягу знань, вмінь та навичок, притаманних конкретній професії а також досягнення необхідного рівня фізичної працездатності та психофізичної готовності до високопродуктивної праці.

Викладення основного матеріалу дослідження. Процеси сприйняття поділяються на зорові, спеціалізовані та сприйняття рухів. Зорові сприйняття характеризуються обсягом полю зору та глибиною зору. Значна кількість дій у футболі виконується за сигналами периферійного зору. Недоліки розвитку периферійного зору футболіста, який орієнтується тільки на гравців, що знаходяться перед ним, значно обмежують обсяг його тактичних і технічних дій. Своєчасне виконання технічного прийому залежить від здібності правильно оцінювати відстань до гравців та м'яча. Для розвитку окоміру та периферійного зору виконуються такі вправи: передачі м'яча на різну відстань; викидання м'яча; нападаючі та штрафні удари у певну зону з різної відстані тощо. У сприйнятті рухів відображаються їх якості: форма, амплітуда, напрям, тривалість та прискорення.

Виконання технічних прийомів вимагає точного диференціації м'язових відчуттів. Специфічне сприйняття сприяє розвитку уваги і відчуттів, наслідком чого у футболістів розвиваються спеціалізовані комплексні якості: «почуття м'яча», «почуття партнера», «почуття поля», «почуття часу». Основою таких якостей є чутлива диференціація подразнень, що надходять у різні аналізатори. Основну роль при цьому відіграють рухово-м'язові, зорові, вестибулярні та слухові відчуття. Вони є показниками стану спортивної форми та технічної майстерності гравця.

Успіх технічних і тактичних дій футболістів у значній мірі визначається рівнем розвитку таких якостей, як: обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл переключення уваги, які є актуальними для будь-якого спеціаліста. Гравець повинен сприймати навіть незначні пересування кількох об'єктів, окремі елементи рухів «своїх» та «чужих» гравців, щоб прийняти правильні рішення та ефективно виконати свої дії. У залежності від функцій гравця на полі та рівня його підготовленості рівень вимог до таких якостей значно змінюється. Для розвитку уваги велике значення має загальна фізична підготовка – на фоні стомлення значно зменшується увага. На тренуваннях необхідно ставити завдання, що вимагають сприйняття кількох динамічних об'єктів, виконувати вправи з кількома м'ячами, всілякі пересування, вправи, що вимагають швидкого переключення уваги з одного об'єкта на інший.

У тактичних діях футболістів реалізується їх оперативне мислення, пам'ять, уявлення та уява. У футболі перемагає той, хто діє нестандартно, здійснює тактичні задуми з урахуванням дій суперника. Водночас планування та виконання складних тактичних дій сприяє розвитку таких якостей, як: спостережливість: уміння помічати важливі моменти ігрового суперництва та швидко орієнтуватися у складній ігровій обстановці; кмітливість: уміння швидко оцінювати складні ситуації та враховувати їхні наслідки; ініціативність: уміння ефективно розпізнавати тактичні задуми суперника та передбачати результати своїх та чужих дій.

Конфліктне особисте та командне протистояння у сукупності з техніко-тактичними та вольовими особливостями гравців надають футболу значну емоційну та інтелектуальну напруженість. Швидка зміна ігрових ситуацій, чергування удач і невдач, фізична та психологічна напруженість, вплив глядачів викликають емоційні виплески та хвилювання. Окрім того, терміновість альтернативного вибору власних дій, що супроводжується очікуванням дій суперника або моменту для власних атакуючих дій, постійна взаємна спрямованість до випередження надають екстремальну гостроту будь-якій ігровій ситуації та вимагають значних вольових зусиль, що сприяють розвитку таких якостей, як: наполегливість, сміливість та рішучість, відповідальність, особиста впевненість, емоційно-вольова стійкість. Воля є однією з важливіших складових психологічної підготовки спортсмена. Прояв волі повинен бути розумним та підкорятися командним інтересам.

Особисті інтереси не повинні вступати у конфлікт з інтересами та завданнями колективу. Вольова підготовка – складний та тривалий процес. Необхідною та достатньою умовою розвитку вольових якостей є систематичне виконання вправ, що вимагають вольових зусиль. Тривалі напруження волі протягом занять футболом ефективно розвивають цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, дисциплінованість, ініціативність. Усі вольові якості взаємопов'язані між собою та взаємозумовлені. У процесі підготовки та участі у змаганнях зростають та удосконалюються здібності до лідерства та самоконтролю, самооцінка та мотивація у досягненні перемоги.

Висновки. За результатами дослідження зроблено висновки про ефективність застосування засобів футболу для всебічної ППФП, мобілізації психофізичних можливостей особистості, розвитку та удосконалення у студентів ПВЯ протягом навчання.

Виявлені особливості психологічної характеристики футболу надають підґрунтя для навчально-методичного забезпечення ППФП та оцінки придатності розвинених якостей до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 228 с.
2. Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді / В. Л. Волков – Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008 – с. 78 – 121.
3. Канішевський С. М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський : Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 2000 – с. 24 – 30.
4. Раевский Р. Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский – М.: Высш. шк., 1985 – 135 с.
5. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков – М.: Логос, 1996 – 318 с.

Referens

1. Bonelli Sandra, M.S. (2000) Step Training Council on Exercise (ACE) – p. 90
2. Gallup E. MA. (1996). Law and the team physician. Human Kinetics – p. 192 .
3. Linder O., Bar – Or., Skinner J. S. (1996). The Wigate Anaerobic Test. Human Kinetics – p. 110.
4. Osinsk W. (2000) Antropomotoryka, - Poznan: AWF – p. 300.

УДК 796.093:796.92

Березовський В. А.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ НА ЛИЖАХ

У статті висвітлено змагальну діяльність лижників-орієнтувальників. Завдяки використанню різноманітних методів дослідження (спостереження, бесіда, анкетування), які проводились з провідними вітчизняними фахівцями та спортсменами, було виділено 10 основних напрямів у змагальній діяльності з лижного орієнтування, що безпосередньо пов'язані між собою. Ці види діяльності охоплюють період від моменту підготовки перед стартом і до фінішу змагальних дистанцій. Грунтуючись на аналізі та узагальненні даних наукових джерел, змагальна діяльність в орієнтуванні на лижах розподілена на 5 структурних одиниць. Було виділено наступні структурні одиниці: достартова підготовка, передстартова діяльність, рух по дистанції, робота з картою під час руху, відмітка контрольних пунктів.

З метою оптимізації процесу передзмагальної та змагальної підготовки лижників-орієнтувальників структурні компоненти перебудовані в 10 алгоритмів. Це дозволило створити передумови щодо системного підходу не лише до процесу участі в самих змаганнях, а й до безпосередньої підготовки до них.

Ключові слова: спортивне орієнтування на лижах, лижники-орієнтувальники, алгоритми змагальної діяльності.

Березовский Василий Анатоліевич. Особенности соревновательной деятельности в спортивном ориентировании на лыжах. В статье освещены соревновательная деятельность лыжников-ориентировщиков. Благодаря использованию различных методов исследования (наблюдение, беседа, анкетирование), которые проводились с ведущими украинскими специалистами и спортсменами, было выделено 10 основных направлений в соревновательной деятельности лыжников-ориентировщиков, непосредственно связанных между собой. Эти виды деятельности охватывают период с момента подготовки перед стартом и до финиша соревновательных дистанций. Основываясь на анализе и обобщении данных научных источников, соревновательная деятельность в спортивном ориентировании на лыжах разделена на 5 структурных единиц. Были выделены следующие структурные единицы: достартовая подготовка, предстартовая деятельность, движение по дистанции, работа с картой во время движения, отметка контрольных пунктов.

С целью оптимизации процесса предсоревновательной и соревновательной подготовки лыжников-ориентировщиков структурные компоненты перестроены в 10 алгоритмов. Это позволило создать предпосылки для системного подхода не только к процессу участия в самих соревнованиях, но и в непосредственной подготовке к ним.

Ключевые слова: спортивное ориентирование на лыжах, лыжники-ориентировщики, алгоритмы соревновательной деятельности.

Berezovskyi Vasyl. Features of Comparative Activity in Ski Orienteering. The article covers the adventurous activity in

ski-orienting. Through the use of a variety of research methods (observation, conversation, questionnaires) conducted with leading Ukrainian experts and athletes, 10 major areas of competitive ski orienting activities that were directly related to each other were identified. These activities cover the period from the moment of preparation before the start and to the finish of the competitive distances. Based on the analysis and synthesis of data from scientific sources, competitive orienting activities are divided into 5 structural units. The following structural units were allocated: garbage training, pre-start activities, distance movement, work with the map during movement, marking of control points.

In order to optimize the process of pre-competitive and competitive preparation of skiers, the structural components are rebuilt in 10 algorithms. This made it possible to create preconditions for a systemic approach not only to the process of participation in the competitions itself, but also to the direct preparation for them.

Thus, the study made it possible to decide the factors that determine the success of competitive ski orienting activities. It is noted that the athlete's effectiveness depends entirely on the successful combination of various components in the process of preparation for competitive starts.

The research, of course, does not cover all issues related to the activities of skier-orienters in the process of competition. In the future perspective it is advisable to pay attention to studying the peculiarities of preparation for responsible starts of athletes of different qualifications. In addition, studies aimed at studying the technical aspects of the orienting training in the pre-season period are noteworthy.

Keywords: ski orienting, orienting athletes, algorithms of competitive activity.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних шляхів, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості. Спортивне орієнтування має ряд особливостей у порівнянні з іншими видами спорту [1 с.4; 6 с.5]. Одна з них полягає в тому, що фізичне навантаження у сполученні з інтелектуальною діяльністю відбувається в рівнозначних умовах [5 с.88, 3]. Аналіз вітчизняної наукової літератури не виявив досліджень, присвячених темі змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників на лижах. Тож, проведення такого дослідження є актуальним.

Аналіз літературних джерел. Аналіз вітчизняної літератури показав, що в Україні змагання з орієнтування на лижах почали проводити з 1968 року. Щорічно більше 300 спортсменів приймають участь у чемпіонатах України з цього виду спорту. На основі аналізу літературних джерел встановлено відсутність систематизованих матеріалів щодо інтегральної підготовки в спортивному орієнтуванні на лижах [2 с. 58; 3 с. 47; 7 с. 22]. У результаті було прийняте рішення про проведення власних досліджень у цій області.

Мета статті (постановка завдань). Метою статті є визначення сукупності факторів, що впливають на успішність змагальної діяльності в лижному орієнтуванні. Завданнями дослідження є розробка алгоритмів у змагальній діяльності лижників-орієнтувальників.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі проведення дослідження було використано наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, анкетування, бесіди з провідними спеціалістами із спортивного орієнтування та керівництвом Федерації спортивного орієнтування України.

Спостереження за діями спортсменів під час змагань, інтерв'ювання та анкетування провідних фахівців дозволили виділити у змагальній діяльності з лижного орієнтування 10 основних видів діяльності, що пов'язані між собою:

- 1) передзмагальна підготовка;
- 2) стартовий коридор;
- 3) читання карти за 1 хвилину до старту;
- 4) старт – 1-ий контрольний пункт;
- 5) вибір варіантів руху;
- 6) пересування до контрольних пунктів;
- 7) реакція на суперників;
- 8) читання карти під час руху;
- 9) відмітка контрольного пункту;
- 10) фініш.

Кожний з цих видів діяльності відіграє свою істотну роль у технологічному ланцюжку виступу на змаганнях, а спортивний результат залежить від якісної реалізації кожної такої дії.

Аналіз змагальної діяльності лижників-орієнтувальників дозволив розділити її на п'ять структурних одиниць:

- 1) достартова підготовка;
- 2) передстартова діяльність;
- 3) рух по дистанції;
- 4) робота з картою під час руху;
- 5) відмітка контрольних пунктів.

Структура діяльності спортсменів на змаганнях розкривається нами у виділенні складових компонентів.

1. Достартова підготовка

Напередодні ввечері, приблизно за 12 годин до змагань, після закінчення засідання суддівської колегії, на якій видаються більш конкретні відомості про дистанцію, кілометраж, контрольні пункти, місцевість, перепади висот, якість прокладених лижней, жербкування та іншій корисна інформація для міркування.

2. Передстартова діяльність:

- a) психофізична підготовка – приблизно за 1 годину до старту (розминка катанням на лижах, фізичні вправи,

психологічне настроювання на змагальну діяльність);

- б) вхід у стартовий коридор приблизно за 3-4 хвилини до старту;
- в) Передстартова хвилина (робота з картою після одержання її за 1 хвилину до старту).

3. Рух по дистанції:

- а) рух по дистанції до 1 контрольного пункту;
- б) рух по дистанції до наступних контрольних пунктів;
- в) рух по дистанції на ключовому перегоні;
- г) рух по дистанції на довгому перегоні;
- д) рух по дистанції на короткому перегоні;
- е) рух по дистанції на простому перегоні;
- ж) рух по дистанції на складному перегоні.

4. Робота з картою під час руху:

- а) читання карти під час руху до першого контрольного пункту;
- б) читання карти при відході від першого контрольного пункту;
- в) читання карти під час руху по дистанції на ключовому перегоні;
- г) читання карти під час руху по дистанції на довгому перегоні;
- д) читання карти під час руху по дистанції на короткому перегоні;
- е) читання карти під час руху по дистанції на простому перегоні;
- ж) читання карти під час руху по дистанції на складному перегоні.

5. Відмітка контрольних пунктів:

- а) відмітка 1 контрольного пункту;
- б) відмітка наступних контрольних пунктів.

У цьому контексті, актуальною є розробка алгоритмів змагальної діяльності, що дозволить систематизувати та оптимізувати процес підготовки спортсменів-орієнтувальників до відповідальних стартів.

Перетворення компонентів структури в алгоритми змагальної діяльності. У залежності від розміру карти та площі, що зайнята конфігурацією дистанції, карта повинна бути підігнута наступним чином.

Якщо конфігурація дистанції по площі входить у розміри планшета, то неробоче поле її підгинається і вона вставляється в планшет. Якщо ж конфігурація дистанції займає площу більше, ніж розміри планшета (розмір стандартного планшета становить 260x260 мм), тоді карта підгинається таким чином, щоб максимальна кількість перегонів було видно спортсменові. А також бажано врахувати найменшу кількість виймань карти із планшета та зворотну установку її в планшет.

1. Зорова оцінка розмірів карти (входить карта у планшет чи ні).

Якщо карта не входить у планшет, то вона підгинається до розмірів планшета, але не закриваючи конфігурації дистанції.

2. Зорова оцінка розмірів конфігурації дистанції.

Якщо конфігурація дистанції входить у планшет, то вона у випадку збігу розмірів карти й планшета, вставляється в планшет. Якщо ж розміри не збігаються, то карта підгинається до розмірів планшета. Якщо ж конфігурація дистанції не збігається з розміром планшета, то карта вставляється в планшет попередньо підігнутої з максимальною кількістю перегонів, починаючи зі старту. Після одержання карта та установки її в планшет спортсмен повинен уважно переглянути та вивчити малюнок (конфігурацію) дистанції, запам'ятавши її в цілому і оцінивши ключові (найбільш складні) перегони. Оцінка конфігурації дистанції дає можливість зробити правильний розподіл сил при проходженні дистанції. Виділення ключових перегонів дає можливість протягом передстартової хвилини зробити правильний вибір руху на одному або декількох наявних на дистанції ключових перегонах. Також існує необхідність перегляду конфігурації дистанції у випадку, коли малюнок дистанції має перетинання перегонів один з одним. Зустрічаються випадки, коли спортсмени, під час руху по дистанції, сліdkують за картою, у місці перетинання ліній цих перегонів ідуть у неправильному напрямку.

3. Зорова оцінка конфігурації дистанції з позиції її складності та подальшого розподілу сил при просуванні по дистанції.

4. Зорова оцінка ключових перегонів з метою вибору правильного варіанта руху. Правильність вибору варіанта руху на ключовому перегоні обумовлена наступним фактором: як правило, ключові перегони мають більшу довжину (до 3 км), тому ціна помилки у виборі варіанта руху на одному або декількох наявних на дистанції ключових перегонах дуже велика.

5. Зорове запам'ятовування та акцентування уваги на наявних на дистанції перетинаннях для того, щоб при проходженні по дистанції не була зроблена помилка. Паралельно з переглядом малюнка та конфігурації дистанції спортсмен під час передстартової хвилини повинен оцінити за допомогою виданої йому карти місцевість, на якій розташована дистанція. Правильна оцінка місцевості дозволить визначити наявність і розташування відносно одне одного висот, гір, вершин, розташування та розподіл по карті швидкісних, швидких і повільних лижень, а також інших орієнтирів, що надалі допоможуть спортсменові правильно вибрати та реалізувати шлях руху при проходженні дистанції. Особливо важлива оцінка рельєфу місцевості у зв'язку з тим, що у випадку вибору варіанта руху по дистанції, на якому спортсменові доводиться мати більший набір висот у порівнянні з іншими варіантами руху, він затрачає додаткові сили, що веде до втрати часу.

В останні роки дистанції плануються таким чином, що в районі старту-фінішу є глядацький або оглядовий контрольний пункт для додавання більшої видовищності та емоційності змаганням. Тому при оцінці місцевості по карті спортсмен повинен зіставити місце положення на місцевості та на карті оглядового пункту, щоб уникнути помилок, що, при наявності глядачів і вболівальників на цьому контрольному пункті, можуть вплинути на його результат. Також у випадку, коли

дистанція проходить у два або кілька кіл, спортсмен повинен зіставити місце знаходження на місцевості та на карті пункту зміни карт, пункту харчування, пункту зміни інвентарю і, якщо є, пункту "ПО" (початок орієнтування), а також останнього контрольного пункту на всіх дистанціях.

6. Зорова оцінка та зіставлення з місцевістю району змагань.

7. Зорова оцінка та зіставлення місць розташування старту-фінішу, оглядових і останнього контрольних пунктів, пунктів харчування, зміни інвентарю та переміни карт.

Після описаних вище дій і до оголошення 5-10-секундної готовності спортсмен повинен уважно переглянути та вибрати варіанти руху на якомога більшу кількість перегонів, що дозволить йому затратити менше часу по дистанції на процедуру вибору варіантів руху.

8. Зорова оцінка та вибір варіанта руху на якомога більшу кількість перегонів до оголошення 5-10-секундної готовності.

Після оголошення 5-10-секундної готовності до старту спортсмену необхідно повернутися до оцінки та запам'ятовування варіанта руху на перший контрольний пункт. Важливість правильного вибору та реалізації руху на перший контрольний пункт обумовлено наступним. До початку руху по дистанції у спортсмена є попередня усна інформація про місцевість та знайомство з районом полігона, районом близького до району змагань по характеру місцевості, якості лижень. Але місцевість району змагань трохи відрізняється від району полігона. Цим і обумовлена важливість правильного вибору та проходження перегону зі старту до першого контрольного пункту. Відбувається так зване входження в місцевість, від якого, як правило, залежить правильність подальшої роботи на дистанції. По спроможності спортсмен повинен запам'ятати більшу частину, а для висококласних спортсменів весь перегон зі старту до першого контрольного пункту.

9. Зорова оцінка, вибір і запам'ятовування перегону зі старту до першого контрольного пункту.

За допомогою ліній магнітного меридіана (північ-південь), позначених на карті та компасі, закріпленому на планшеті, карта орієнтується по ходу передбачуваного руху зі старту на перший контрольний пункт.

10. Зорове зіставлення ліній магнітного меридіану (північ-південь), на карті та стрілки компаса.

Висновки

Таким чином, проведене дослідження дозволило визначити фактори, які обумовлюють успішність змагальної діяльності в орієнтуванні на лижах. Зазначено, що ефективність дій спортсмена цілком залежить від вдалого поєднання різних компонентів у процесі підготовки до змагальних стартів. Виділення 10 основних алгоритмів змагальної діяльності лижників-орієнтувальників дозволяє оптимізувати процес підготовки до змагань.

Проведене дослідження, безперечно, не вичерпує всіх питань, пов'язаних з діяльністю лижників-орієнтувальників у процесі змагань. У подальшій перспективі доцільно звернути увагу на дослідження особливостей підготовки до відповідальних стартів спортсменів різної кваліфікації. Крім того, заслуговують на увагу дослідження спрямовані на вивчення технічних аспектів підготовки спортсменів орієнтувальників у передзмагальний період.

Література

1. Акимов В. Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности. / В. Г. Акимов – Минск: БГУ, 2015. – 58 с.
2. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Види лижного спорту. Навчально-методичний посібник для студентів інститутів та факультетів фізичного виховання та спорту. / В. А. Березовський, А. В. Подгаєцький – Київ, 2012. – 176 с.
3. Близнаевская В. С. Летняя подготовка лыжников-ориентировщиков. Дис... канд. пед. наук. – Красноярск: 2008. – 133 с.
4. Пронтишева Л. П. Спортивне орієнтування. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та вищої спортивної майстерності. / Л. П. Пронтишева, – Вінниця, 2010. – 120 с.
5. Коломієць Н. М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Н. М. Коломієць. – Харків, 2010. – 24 с.
6. Sack G., Hellinger W., Writing G. The Future of Orienteering <http://www.ocin.org/school/Grant-OIS.pdf>
7. Midtbø T. Indoor Maps for Orienteering Sport Events / Scientific Journal Of Orienteering. – Volume 19. – 2014. – Pages 19 – 28. http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Scientific_Journal_Of_Orienteering_2014_vol19_1.pdf

Refererence

1. Akimov V. G. (2015) Fundamentals of technology and tactics of orientation on the terrain. / V. G. Akimov – Minsk: BSU. – 58 pp.
2. Berezovsky V. A., Podgaitsey A. V. (2012) Types of skiing. Educational and methodical manual for students of institutes and faculties of physical education and sports. / V. A. Berezovsky, A. V. Podgaitsey – Kyiv. – 176 pp.
3. Blyznevskaya V. S. (2008) Summer training of orienteering skiers. Dis ... Cand. ped sciences - Krasnoyarsk. – 133 pp.
4. Protisheva L. P. (2010) Sport orientation. Educational program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and the highest sporting skills. / L. P. Protysheva, – Vinnytsia. – 120 pp.
5. Kolomiets N. M. (2010) Integral preparation in sport orienteering on the basis of individual peculiarities of qualifying athletes: 24.00.01 "Olympic and professional sport" / N. N. Kolomiets – Khar'kov. – 24 pp.
6. Sack G., Hellinger W., Writing G. The Future of Orienteering <http://www.ocin.org/school/Grant-OIS.pdf>
7. Midtbø T. Indoor Maps for Orienteering Sport Events / Scientific Journal Of Orienteering. – Volume 19. – 2014. – Pages 19 – 28. http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Scientific_Journal_Of_Orienteering_2014_vol19_1.pdf

УДК 796.034.2

Вареник О.Н.
кандидат наук по физической культуре и спорту,
старший преподаватель,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Абдулрахман Раман Нури
аспирант,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ СУБЪЕКТАМИ МАССОВОГО СПОРТА В КУРДИСТАНЕ

В статье по результатам изучения нормативно-правовых документов, сравнительного и организационного анализа, системного анализа и моделирования представлена структура организационных связей между субъектами, принимающими участие в управлении массовым спортом в Курдистане. Цель исследования состоит в определении путей их дальнейшего совершенствования. Это обусловлено необходимостью повышения эффективности функционирования системы массового спорта в Курдистане. Установлено, что существующая структура взаимодействия требует внесения изменений и дополнения новыми связями, что обусловлено изменяющимися условиями внешней и внутренних условий среды, в которых функционирует система массового спорта. Внедрение эффективного социального взаимодействия между субъектами управления системой массового спорта, есть один из путей ее интенсивного развития наряду с внесением необходимых изменений в нормативно-правовую базу, развитием коммуникации, логистики и другими современными формами повышения эффективности управления. Изучение существующих связей станет предпосылкой для построения оптимальной модели взаимодействия между заинтересованными сторонами процесса в дальнейшем.

Ключевые слова: массовый спорт; менеджмент; взаимодействие; структура; организационные связи

Вареник О.М., Нури Абдулрахман Раман. Структура організаційних зв'язків між суб'єктами масового спорту в Курдистані. У статті за результатами вивчення нормативно-правових документів, порівняльного і організаційного аналізу, системного аналізу і моделювання представлена структура організаційних зв'язків між суб'єктами, які беруть участь в управлінні масовим спортом в Курдистані. Мета дослідження полягає у визначенні шляхів їх подальшого вдосконалення. Це обумовлено необхідністю підвищення ефективності функціонування системи масового спорту в Курдистані. Встановлено, що існуюча структура взаємодії вимагає внесення змін і доповнення новими зв'язками, що викликано змінами зовнішніх і внутрішніх умов середовища, в яких функціонує система масового спорту. Впровадження ефективної соціальної взаємодії між суб'єктами управління системою масового спорту, є одним із шляхів її інтенсивного розвитку поряд з внесенням необхідних змін в нормативно-правову базу, розвитком комунікації, логістики та іншими сучасними формами підвищення ефективності управління. Вивчення існуючих зв'язків стане передумовою для побудови оптимальної моделі взаємодії між зацікавленими сторонами процесу в подальшому.

Ключові слова: масовий спорт; менеджмент; взаємодія; структура; організаційні зв'язки

Varenyk O., Nuri Abdulrahman Raman. The structure of the organizational communication between the subjects of the mass sports in Kurdistan. According to the results of the normative-legal documents and the comparative and organizational analysis, as well as to systems analysis and modeling the structure of organizational relations between the subjects which are involved in the mass sport management in Kurdistan. The aim of the analysis is to identify the ways of its further improvement. It is due to the need to improve the efficiency of mass sport system in Kurdistan. It has been established, that the present structure of interaction requires the introduction of changes and additions to the new contacts caused by changes of external and internal environment conditions in which the system of mass sport functions. Legal documents that directly determine the terms interaction of the organization in the system of mass sport. This legal documents, which directly determine the interactional conditions of organizations in the system of the mass sport are the theses and statutes, which regulate its functioning and the documents of the contractual character (contracts, deals etc.), which are introduced in the interactional process. The basis of the conducted content analyses of these documents was the key words, which characterized combined activities in the field of mass sports. The analysis showed, that they are based on the fairly wide range of the legal possibilities for the interaction of organizations in the development of mass sports process. The implementation of the effective social interaction between subjects of management of the mass sport's system is one of the ways of its intensive development in conjunction with corrective actions to the regulatory and legal framework, the development of communication as well as logistic and other modern ways of increasing of management effectiveness. Studying the existing connections will be a prerequisite for constructing an optimal interaction model between stakeholders in the process in the future.

Key words: mass sports; management; cooperation; structure; organizational ties.

Постановка проблемы. Для Курдистана со сложной внутренней структурой социально-экономической жизни, сегодня особенно важно найти оптимальный вариант использования средств, затрачиваемых на развитие физической культуры и спорта при обосновании стратегии совершенствования организации и управления отраслью. Особенно препятствует процессу формирования современной системы массового спорта в Курдистане отсутствие оптимальной структуры связей между теми ее элементами, которые косвенно, или непосредственно влияют на процесс управления всей

системой. Для построения такой модели, необходимо выяснить особенности существующей на сегодня структуры взаимодействия между субъектами массового спорта.

Анализ последних исследований и публикаций, закладывающих начало решения данной проблемы и на которые опираются авторы. Важно подчеркнуть, что возможность использования специалистами результатов научных исследований остается весьма ограниченной. В большинстве стран Ближнего Востока такие исследования не проводятся. Лишь ограниченную информацию можно получить в работах, посвященных проблемам физической культуры и спорта в Палестине (А.°Найрат, 2003); Ираке (Ф.°Федха, 2009); Ливане (Ю.°Али, 2011). Тем не менее, опыт становления и развития массового спорта в странах, которые не так давно стали на путь демократического развития, является для нас чрезвычайно полезным. В частности, это работы авторов, раскрывающих особенности массового спорта и спорта для всех как системы и необходимость преодоления проблем, препятствующих их эффективной деятельности (Савченко, Сергеев, 2017; Дутчак, 2009; Вареник, 2014; Кравченко, 2018). **Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается статья.** Отсутствие единой общегосударственной стратегии развития массового спорта в Курдистане, разбалансированная система взаимодействия и коммуникации между заинтересованными субъектами массового спорта, все это обуславливает наличие значительных препятствий в обеспечении целенаправленного развития сферы массового спорта в Курдистане на основе реализации государственной политики, отвечающей современным требованиям. Учитывая это, находим чрезвычайно актуальным научное исследование, результаты которого позволят целенаправленно создавать организационные условия для широкого привлечения различных групп населения Курдистана к активным занятиям спортом.

Формирование цели исследования (постановка заданий). В связи с этим, проведенное нами исследование было направлено на научное обоснование рациональных путей формирования организационных условий развития массового спорта в Курдистане. Достижения определенной цели предусматривало решение задач исследования:

1. Осуществить анализ нормативно-правовых документов и определить наличие организационных связей между субъектами массового спорта в Курдистане.
2. Определить структуру существующих связей между субъектами массового спорта;
3. Наметить перспективные пути оптимизации существующей структуры организационных связей, возможность укрепления существующих и развития новых направлений взаимодействия.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников и документов; системный анализ; организационный анализ и организационный диагноз; моделирование; методы математической статистики. **Изложение основного материала с анализом полученных научных результатов.** Согласно принципам системного подхода, каждая заинтересованная структура, в том числе, государственная и общественная организация, участвуя в процессе управления массовым спортом, может быть охарактеризована как целостная динамическая социальная система, обладающая сложной структурой и вероятностным характером поведения [1;2]. Структуру этой сложной системы составляют как государственные и общественные организации, так и другие заинтересованные лица, объединенные по нормативно-целевому признаку. Каждый из этих субъектов выступает как автономный элемент структуры управления массовым спортом осуществляет свою деятельность на основе общих принципов управления. Сложность в управлении системой массового спорта состоит в том, что каждый отдельный субъект управления, государственная и общественная организация, субъект хозяйствования, или орган власти имеет самостоятельную иерархическую или линейную структуру, представленную различным количеством уровней и подсистем (элементов), которые органически связаны между собой и обуславливаются внутренними особенностями той сферы, в которой они функционируют [3;5]. Относительно самостоятельны и обладают определенной степенью автономности общественные организации, религиозные общины. Представительские органы центральной власти и система органов местного самоуправления имеют достаточно сложную иерархическую структуру, причем структура различных органов власти существенно может отличаться, что существенно усложняет целостную структуру массового спорта, делает ее неоднородной, многоуровневой и многофакторной [6]. Правовыми документами, которые непосредственно определяют условия взаимодействия организаций в системе массового спорта, прежде всего, являются положения и уставы, регламентирующие их деятельность, а так же возникающие в процессе взаимодействия документы договорного характера (договоры, соглашения и пр.). Проведенный контент-анализ этих документов, в основу которого были положены ключевые слова, характеризующие совместную деятельность организаций в сфере массового спорта, показал, что в их основу заложен достаточно широкий диапазон правовых возможностей для взаимодействия организаций в процессе развития массового спорта. Например, в Уставе, регламентирующем деятельность местного Совета женщин предусмотрена совместная деятельность с 7 организациями (табл. 1.). В Уставе о местной религиозной общины предусмотрена возможность взаимодействия только лишь с органами местного самоуправления. В Положении о департаменте по физической культуре и спорту предусмотрена возможность взаимодействия с 6 организациями т.д. Вместе с тем, прослеживается однонаправленность отношений в документах отдельных организаций. С одной стороны, в нормативном документе организации закрепляются намерения в сотрудничестве, совместной деятельности в процессе осуществления уставной деятельности и выполнения возложенных функций. В то же время возможность такого взаимодействия такое сотрудничество нормативно не закреплено в документах организации – контрагента. Нами установлены только три пары организаций (религиозная община и органы местного самоуправления; департамент культуры и департамент образования; жилищно-хозяйственная организация и местная федерация футбола в г. Дахук), положениями и уставами которых предусмотрено такое взаимно направленное взаимодействие. По существу, организационно-правовая форма многих структур априори предусматривает такое взаимодействие. С учетом того, что эти организации сами собой представляют сложные социальные системы, открытые для влияния внешней среды, деятельность которых не может быть полностью регламентирована и формализована, факт отсутствия нормативно закрепленной двухсторонней связи, на наш

взгляд, существенно может влиять на снижение эффективности взаимодействия между организациями в решении вопросов развития массового спорта.

Таблица 1

Структурные связи между субъектами массового спорта по результатам анализа документов (на примере г. Дахук)

| Организации | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Кол. стр. связей |
|-------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------------|
| Прямое управление | 1. Департамент по физической культуре и спорту | - | О | | | О | О | О | О | О | | 6 |
| | 2. Органы местного самоуправления | | - | | | Д | О | | | | | 2 |
| | 3. Департамент образования | | О | - | | О | | | Д | | | 3 |
| | 4. Спортивные общественные организации | | | | - | О | | О | | Д | | 3 |
| Косвенное участие | 5. Религиозные организации | | Д | | | - | | | | | | 1 |
| | 6. Силовые структуры | | | | | | - | О | | | | 1 |
| | 7. Департамент здравоохранения | | О | | | | | - | | | | 1 |
| | 8. Департамент культуры | | | Д | | О | | | - | | | 2 |
| | 9. Жилищно-коммунальное хозяйство | | О | | Д | | | | | - | | 2 |
| | 10. Объединения женщин | О | О | О | | О | | О | О | О | - | 7 |
| Количество структурных связей | | 1 | 6 | 2 | 1 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 | 0 | - |

Примечания: о- однонаправленная связь; д- обоюдонаправленная связь

Проведенный нами анализ нормативных документов позволил осуществить классификацию их нормативно-уставных функций, связанных с организационным и ресурсным обеспечением массового спорта и на этой основе разработать структурно-функциональную модель управления. Данные, полученные нами на предварительном этапе исследования, позволили выявить и сформулировать некоторые особенности, характеризующие изучаемую систему. Это, прежде всего, значительная неопределенность в структуре функционирования различных субъектов в сфере массового спорта, а также наличие ряда препятствий и ограничений в управлении этими организациями. Это связано с тем, что организации, участвующие в управлении, отличаются друг от друга не только по своему правовому статусу, но и по принадлежности к тем, или иным сферам экономической деятельности, к различным ведомствам, по типу собственности. Результаты контент-анализа позволили установить, что ни одна из организаций не выполняет одну какую-либо функцию. (табл. 2.).

Таблица 2

Функциональные связи между субъектами в процессе управления массовым спортом

| Функции управления | Планирование | Организация | Координация | Мотивация | Контроль |
|--|--------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| 1. Департамент по физической культуре и спорту | В | В | В | В | В |
| 2. Органы местного самоуправления | | | С | С | С |
| 3. Департамент образования | С | С | С | | |
| 4. Спортивные общественные организации | | С | С | С | |
| 5. Религиозные организации | | | | | С |
| 6. Силовые структуры | | С | | С | С |
| 7. Департамент здравоохранения | | | | | С |
| 8. Департамент культуры | | С | | | |
| 9. Жилищно-коммунальное хозяйство | | С | | | |
| 10. Объединения женщин | | | | С | |

Примітки: основний виконавець – В; співвиконавці – С

Деятельность любой организации находится в тесной взаимосвязи с деятельностью других структур, что подтверждает разработанная нами схема функциональных связей между субъектами управления системой массового спорта. Проведенный анализ показал, что ключевые функции управления выполняют представительские органы центральной власти на местах и исполнительные органы местных органов самоуправления. Основная часть субъектов выступают соисполнителями функций по организационному и ресурсному обеспечению и взаимодействуют при их реализации между собой. Лишь отделы здравоохранения обособлено реализуют функцию по медицинскому обеспечению занимающихся двигательной активностью, не вступая в процесс организационного взаимодействия с другими структурами управления системой массового спорта. Следует так же отметить, что, по нашему мнению, факт подтверждения намерения о взаимодействии, закрепленный на нормативно-правовом уровне, значительно усиливает организационные связи между взаимодействующими сторонами, делает их структуру менее чувствительной к внешним факторам влияния и такая система лучше приспосабливается к изменениям внешней среды (табл. 3).

Таблица 3

Функциональные связи между субъектами в процессе обеспечения массового спорта различными видами ресурсов

| Виды ресурсного обеспечения | Материально-техническое | Кадровое | Финансовое | Медицинское | Методическое | Рекламное |
|--|-------------------------|----------|------------|-------------|--------------|-----------|
| 1. Департамент по физической культуре и спорту | С | О | | | О | О |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 2. Органы местного самоуправления | О | | О | | | |
| 3. Департамент образования | С | С | | | С | С |
| 4. Спортивные общественные организации | | С | С | | | С |
| 5. Религиозные организации | | | | | | |
| 6. Силовые структуры | С | С | | | С | С |
| 7. Департамент здравоохранения | | С | | О | | |
| 8. Департамент культуры | С | | | | | С |
| 9. Жилищно-коммунальное хозяйство | С | | | | | |
| 10. Объединения женщин | | С | | | | С |

Примечания: основной исполнитель – О; соисполнитель – С Таким образом, проведенный анализ структуры взаимодействия между субъектами, участвующими в управлении массовым спортом в Курдистане, показывает, что эти все организации, обладая нормативно-целевой установкой на взаимодействие, не имеют структурной модели и механизма для ее реализации. *Выводы и перспективы дальнейшего поиска в данном направлении.* Проведенный нами анализ социальной ситуации и нормативно-правовых документов, а также характеристика структуры управления массовым спортом в Курдистане показывает, что без активизации инновационных процессов взаимодействия всех заинтересованных сторон (стейкхолдеров), невозможно достичь социальной цели – развития массового спорта на основе внедрения в повседневную жизнь различных групп населения регулярной двигательной активности. Постольку невозможно в кратчайшие сроки внести корректировки в деятельность всех организаций, особенно тех, цели, задачи и функции которых связаны с массовым спортом лишь косвенно, то одной из возможностей для новаций в этой сфере может быть построение такой модели структуры массового спорта, которая будет максимально учитывать содержание и характер деятельности в этой сфере каждой из участвующих сторон. Изучая проблематику взаимодействия государственных, общественных и других организаций между собой, необходимо учитывать особенности их функционирования, внешние и внутренние факторы, влияющие на их деятельность как в отдельности, так и в совокупности в рамках общей системы. В базовых нормативно-правовых документах (положениях, уставах и т.п.) структур, которые на местном уровне способны наиболее действенно влиять на процесс управления системой массового спорта, основные принципы социального (корпоративного партнерства) уже закреплены, что существенно упрощает процедуру вовлечения таких организаций в процесс взаимодействия.

Литература

1. Вареник О. М. Організаційна взаємодія між суб'єктами спорту для всіх на місцевому рівні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Вареник Олег Миколайович – Київ, 2014. – 22 с.
2. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / Мирослав Дутчак. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 44–52.
3. Мичуда Ю. П. Пути совершенствования социально-экономических основ развития физической культуры и спорта в Республике Ливан / Ю. П. Мичуда, Юсеф Юсеф Али // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2010. - № 8. – С. 61 – 64.
4. Савченко В. Управління сферою фізичної культури і спорту у науковому дискурсі в Україні [Електронний ресурс] / В. Савченко, А. Сергеев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_20.
5. Хадер Самер. Анализ сферы оздоровительной физической культуры в Палестине / Самер Хадер // Теорія і методика фіз. виховання. – 2015. - № 3. – С. 110-114.
6. Самер К. І. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Самер К. І. – Київ, 2016. – 20 с.

Reference

- 1.Varenik O.M. (2014), "Organizational interaction between institutions of sports for all at the local level", National University of Physical Education and Sports of Ukraine.
- 2.Dutchak M. (2015), "The paradigm of health-enhancing physical activity: theoretical substantiation and practical implementation", Theory and methods of physical education and sports.– 2015. – Vol. 2. – pp. 44–52.
- 3.Michuda Y.P. (2010), "Ways of improvement of socioeconomic bases of physical culture and sports development in Lebanon", Pedagogika, Psihologija ta Mediko-Biologicni Problemi Fizicnog Vihovanna i Sportu.
- 4.Savchenko V, Sergejev A. (2016), "Management of the sphere of physical culture and sports in scientific discourse in Ukraine", available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_20.
- 5.Hader Samer. (2015), "Analysis of health-related physical culture in Palestine", Theory and Methods of Physical Education and Sports.
- 6.Samer K. I. Hader, (2016), "Organizational and methodological background for the implementation of fitness-technologies in physical education of Palestinian students", National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Ministry of Education and Science of Ukraine.

Гулбани Р.Ш.
кандидат педагогических наук, доцент
Чурсина Н.А.

магистр кафедры физической реабилитации и здоровья человека
Классический частный университет г. Запорожье

КОРРЕКЦИЯ ГИБКОСТИ СУСТАВОВ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВИБРОАКУСТИЧЕСКИМ МАССАЖЕМ

В статье представлены оценка и анализ подвижности и болевого порога в плечевых суставах и шейно-грудном отделе у женщин 40-55 лет, занимающихся в оздоровительно-рекреационном физкультурном центре хатха йоги. Выявлено, что в обследованной совокупности параметров возможных движений в плечевом суставе, наиболее проблемные позиции это ротация плеча наружу и разгибание сустава. Тестирование подвижности плечевого сустава выполнялось по восьми позициям, оценка которых выявила необходимость проконтролировать подвижность в шейно-грудном отделе позвоночника. В работе рассмотрены возможности виброакустического воздействия на мышечно-связочный аппарат женщин зрелого возраста. Представлены результаты составления схемы виброакустического воздействия, направленные на релаксацию и психоэмоциональную рекреацию занимающихся. Определена продолжительность виброакустического воздействия, последовательность включения в звуковую гамму вибраций разного диапазона и глубины звучания поющих тибетских чаш и большого гонга. Впервые была использована методика виброакустического массажа поющими тибетскими чашами и звуком большого гонга для воздействия на мышечно-связочный аппарат, при тугоподвижности суставов.

Ключевые слова: виброакустический массаж, поющие тибетские чаши, большой гонг, йога, женщины, физическая реабилитация

Гулбани Р.Ш., Чурсина Н.О. «Корекція гнучкості суглобів у жінок зрілого віку методами фізичної реабілітації та віброакустичного масажу». У статті представлені оцінка і аналіз рухливості і болювого порогу в плечових суглобах і шийно-грудному відділі у жінок 40-55 років, що займаються в оздоровчо-рекреаційному фізкультурному центрі хатха йоги. Виявлено, що в обстеженій сукупності параметрів можливих рухів в плечовому суглобі, найбільш проблемні позиції це ротация плеча назовні і розгинання суглоба. Тестування рухливості плечового суглоба виконувалося по восьми позиціях, оцінка яких виявила необхідність проконтролювати рухливість в шийно-грудному відділі хребта. В роботі розглянуті можливості виброакустического впливу на м'язово-зв'язковий апарат жінок зрілого віку. Представлені результати складання схеми акустичного впливу, спрямовані на релаксацію і психоемоційну рекреацию займаються. Визначено тривалість виброакустического впливу, послідовність включення в звукову гамму вібрацій різного діапазону і глибини звучання співаючих тибетських чаш і великого гонга. Вперше була використана методика виброакустического масажу співаючими тибетськими чашами і звуком великого гонга для впливу на м'язово-зв'язковий апарат, при тугоподвижности суглобів.

Ключові слова: віброакустичний масаж, співаючі тибетські чаши, великий гонг, йога, жінки, суглоби, фізична реабілітація

Gulbani R.Sh., Chursina N.A. «Corrections of function of adolescents in women of aged age methods of physical rehabilitation and vibroacoustic massage». The article presents the assessment and analysis of mobility and pain threshold in the shoulder joints and the cervical-thoracic section in women 40-55 years old, engaged in the recreational and recreational fitness centres hatha yoga. It was revealed that in the examined set of parameters of possible movements in the shoulder joint, the most problematic positions are rotation of the shoulder outwards and extension of the joint. Testing the mobility of the shoulder joint was performed in eight positions, the assessment of which revealed the need to control the mobility in the cervical-thoracic spine. In the region of the articulation of the cervical vertebrae with the shoulder girdle, a pathological increase in hyper tonus of the muscles of the cervical-thoracic region in tension is observed. The restoration of the elasticity of the muscles of the cervical-thoracic region allowed to reduce pain in the shoulder joints and restore their mobility. The paper discusses the possibilities of vibroacoustic effects on the muscular-ligamentous apparatus of women of mature age. The results of the mapping of the acoustic effects, aimed at relaxation and psycho-emotional recreation of the students are presented. The duration of vibroacoustic effects, the sequence of inclusion in the sound range of vibrations of different ranges and the depth of sound of singing Tibetan bowls and a large gong are determined. Based on the results obtained during the study, a comparative analysis was performed and practical recommendations were drawn up. The positive effect of stretching exercises on hammocks by the aero-yoga system, which by gradual stretching, allows not only increasing mobility in the joints, but also reducing pain, while strengthening the deep muscles of the body. For the first time, the technique of vibroacoustic massage with singing Tibetan bowls and the sound of a big gong was used to influence the musculo-ligamentous apparatus, with stiffness of the joints.

Keywords: vibroacoustic massage, singing Tibetan bowls, big gong, yoga, women, physical rehabilitation

Постановка проблеми. Одним из самых уязвимых органов человека является его позвоночник и суставы, что определяется как постоянной нагрузкой на него, особенностями строения, так и возрастными изменениями, происходящими в организме. Исследователи отмечают [1,3], что вертеброгенная патология занимает одно из первых мест по распространенности среди нарушений опорно-двигательного аппарата населения различных стран мира, вызванные

возрастными изменениями в организме человека. По данным Всемирной организации здравоохранения от боли в суставах страдает каждый 7-й житель планеты. В возрасте от 40 до 70 лет заболевания суставов наблюдаются у 50% людей и у 90% людей старше 70 лет. Нетрадиционные методы физической реабилитации, применяемые для восстановления суставов, весьма разнообразны [1,2,3,4].

Для оздоровления еще в глубокой древности применялись различные источники звуковых колебаний, что позволило создать ряд хорошо известных в настоящее время направлений в звукотерапии – музыкотерапию, вокалотерапию, словотерапию, колоколотерапию и т.п. Трели колокольного звона положительно воздействуют на нервную систему и психику человека, снижают состояние нервозности, стресса, бессонницы. Их положительное воздействие наблюдалось при депрессивных состояниях и психических расстройствах [4,5].

Анализ литературных источников. Женский организм в течение всей жизни подвергается воздействию гормонов, которые влияют на изменения и перестройку работы органов. После достижения 45-50 лет начинается климактерический период. Но, уже начиная с 40 лет, организм готовится к реорганизации внутренних процессов. Вследствие гипокинезии, некоторые суставы теряют свою активную подвижность, снижается эластичность мышечно-связочного аппарата, появляются болезненные ощущения и дискомфорт. Привычные действия осложняются из-за снижения амплитуды движения в суставах. Но пока эти изменения не мешают, на них не обращают внимания, а когда возникают болезненные ощущения, это уже говорит об определенных изменениях, которые произошли в организме и без специального вмешательства реабилитацией уже невозможно обойтись [3].

В настоящее время ученые во многих странах мира ведут различные исследования с целью выяснения влияния шума-звука на здоровье человека. Их исследования показали, что шум наносит ощутимый вред здоровью человека, но и абсолютная тишина пугает и угнетает его. В то же время звук, особенно звук природы, звук музыкальных инструментов и в частности звук тибетских чаш и гонга производят лечебное воздействие на человека [1,2,4].

Существует предположение, что каждый орган человека вибрирует с определенной частотой. Причем, частота вибрации здорового органа отличается от таковой в состоянии патологии. Предполагают, что чаши имеют частотные характеристики, свойственные здоровому органу и поэтому положительно влияют на патологические изменения в организме [2,5]. Тибетский массаж поющими чашами – это процедура виброакустического воздействия на ткани и органы человека, и весь организм в целом, в том числе и на его психоэмоциональное состояние [1,2,4].

Современное применение тибетских поющих чаш и гонгов в качестве инструментов терапии началось в 60-х годах прошлого столетия. В настоящее время проводится изучение частоты массажных манипуляций: частотных характеристик, воспроизводимых в процессе выполнения массажной процедуры механических колебаний и волн (М.А. Еремускин, 2011) [3]. Исследователями установлены частоты звука, которые локально воздействуют на определенные состояния и органы человека, и могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие.

Выбранное направление исследования соответствует научному плану Классического приватного университета «Теоретико-методические основы физического воспитания и физической реабилитации различных групп населения», номер госрегистрации 0107U004193.

Цель исследования – восстановить подвижность в плечевом поясе и шейно-грудном отделе у женщин 40-55 лет средствами физической реабилитации и виброакустическим массажем.

Основная задача: снизить болевую чувствительность в плечевых суставах и шейно-грудном отделе позвоночника с помощью элементов йоги, растягивающих и релаксационных упражнений, и виброакустического массажа «Звуковая ванна».

Для решения поставленной задачи были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников, медико-биологические методы исследования, методы физической реабилитации, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Изложение основного материала исследования. Исследование проводилось на базе запорожского гидроэнергетического колледжа, в спортивно-оздоровительном клубе «ОМ», в группах занимающихся хатха йогой в г. Запорожье.

В эксперименте участвовали 16 женщин, 45-50 лет с нарушенной подвижностью в плечевых суставах, и визуально определяемым шейно-грудным остеохондрозом. Из них были сформированы две группы – экспериментальная и контрольная. Все женщины активно занимались хатха йогой, имели стаж тренировок не менее полутора лет.

Непосредственно перед применением комплекса реабилитации у всех участников нашего исследования была выполнена оценка амплитуды движения плечевых суставов и шейного отдела. Оценку объема движений мы проводили с помощью гониометрии и сантиметрии. Для оценки болезненных ощущений, которые отмечались у участников нашего исследования, мы использовали методику альгезиометрии по Вейссу. Также нами использовались тестовые упражнения – два теста из элементов йоги. Сравнение предварительных результатов по всем заданиям между экспериментальной и контрольной группами не показало статистических различий, что позволило в дальнейшем сравнивать эти две группы.

В экспериментальной группе помимо стандартных средств направленных на улучшение подвижности суставов, нами дополнительно был применен виброакустический массаж «Звуковая ванна» [2]. В соответствии с планом работы, по окончании эксперимента был сделан сравнительный статистический анализ полученных в ходе исследования результатов.

Программа занятий в контрольной группе – практика Сурья Намаскар.

В экспериментальной группе занятия выполнялись по следующей схеме:

1. Суставная гимнастика – Сукшма Вьяяма с акцентом на плечевой и шейно-грудной отделы позвоночника [1].
2. Программа Сурья Намаскар.
3. Асаны на гамаке Воздушная йога (аэройога).

А. Положение прогиба: принять положение сед на пятках, голова находится фронтально на уровне гамака, руки

проходят под гамаком, возвращаясь внутрь над полотном, справа и слева захватывая полотно гамака кистями рук; ягодицы отрываются от пяток, таз подается вперед – выход в прогиб. Полный вариант: руки прямые, глубокий прогиб, «затылочный замок», до касания затылком трапецевидной мышцы.

Б. Положение поклона – компенсация: принять положение сед на пятках, голова фронтально на уровне гамака; руки проходят под гамаком, возвращаясь внутрь над полотном, справа и слева захватывая полотно гамака кистями; ягодицы отрываются от пяток, корпус подается вперед за полотном, руки согнуты в локтях; корпус тела от крестца до шейного отдела находится параллельно полу, голова на уровне таза, руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях. Тело находится в положении свободного виса, с подстраховкой – стойка на коленях и хват гамака кистями рук. Под весом собственного тела, и расслабляющего дыхания угол сгибания плечевых суставов увеличивается. И переходим к воздействию виброакустикой.

4. Методика виброакустического массажа – «Звуковая ванна» [2,5].

Методические указания к проведению виброакустического массажа. Первое извлечение звука из любого инструмента должно быть тихим и мягким; каждый цикл извлечения звука начинаем и заканчиваем тихо и мягко; движения мастер осуществляет максимально тихо, чтобы слухом улавливались только звуки инструментов; запрещено располагать ТПЧ в непосредственной близости друг от друга, рискуя задеть их при извлечении звука и вибраций.

Схема-план общего виброакустического массажа «Звуковая ванна»

1. Первое извлечение звука при помощи инструмента Шум Ручья. Продолжительность: от 30сек до 3 мин.

Шум ручья – самый молодой, музыкальный инструмент. Он разработан и запатентован в Украине в начале 2014 года. При медленном вращении, инструмент издаёт звук, журчания ручья. ПеркуSSIONный инструмент (род идиофона), имеет дисковидную форму (120;185;300 мм в диаметре), на одной из сторон которого находятся резонаторные отверстия.

Эффект: Шум ручья имитирует звуки воды, от капели до горной реки. Звуки этого инструмента расслабляют и успокаивают. Создают общий фон, переключают и концентрируют на себе внимание.

2. Мягкое звучание нитки колокольчиков, тихое позвякивание небольших колоколов. Продолжительность: от 30 до 90 сек.

Красота воспроизводимых звуков позволяет получить эстетическое наслаждение от их прослушивания, эмоциональную разгрузку, а значит снятие напряжение и на уровне тела, о чем свидетельствует изменения на лицах участников практики: расслабляются мышцы лица; на губах появляется мягкая улыбка. Расслабляя мышцы лица, человек непроизвольно расслабляет весь мышечный корсет тела.

3. Блэкбейз с карвингом – две большие чаши в диаметре больше 24 см. Чаши с мощной вибрацией в диапазоне звучания 220, 110 и 103, 92 гц (ноты До, Ля, Соль). Поочередные удары мягким резонатором с интервалом в 4-6 секунд, для фокуса на уходящем звуке. Мягкий резонатор-колотушка используется для создания гулко-мягкого звука. Продолжительность: 1-2 минуты. Эффект – звуки частот подобного звучания имеют расслабляющий эффект [1,2,4,5].

4. Три толстостенные чаши Новые Джамбати, большого диаметра с диапазоном звучания 698, 370; 415 и 440; 103, 329,116 (ноты фа, соль, ре, до, фа, ми, си). Звучание чаш на слух сродни колокольному перезвону – 3-4 мин.

5. Как установили исследования [1,2,4], 3-й и 4-й пункты должны работать в сочетании, чтобы эффект расслабления сливался с эмоциональным удовольствием.

Мы так подробно изложили практическую сторону проведения занятия, потому что именно подбор и коррекция звуков, тонов, продолжительности и последовательности звучания чаш явились самой кропотливой и продолжительной частью эксперимента. По окончании запланированного исследования все участники были повторно протестированы и результаты представлены в выводах статьи.

Выводы

1. Как установили исследователи звукового влияния на человека, акустические воздействия накапливаются в организме и отражаются на его функциональном состоянии. Вибрации в пределах 110 герц положительно влияют на нервную систему человека, позволяют телу расслабиться, не только снять напряжение с мышечной системы, но и благотворно влияют на психоэмоциональное состояние.

Гонг создает сильные звуковые колебания, которые физически ощутимы, поэтому они стимулируют физическое тело, мышцы расслабляясь, передают импульс суставам, что помогает восстановить амплитуду движения в суставах. Уникальное воздействие «белым шумом», который создает большой гонг, ускоряет процессы лечения острой боли при растяжении связок и боли в суставах, воздействуя на поверхность кожи, посылают афферентные сигналы в центральную нервную систему, затем, соответствующим сегментам позвоночника и суставов.

2. Предварительные результаты показали, что нам необходимо оценить так же подвижность шейно-грудного отдела, так как в процессе движений плечевых суставов включаются синергии, и в действиях участвуют все мышцы и суставы плечевого пояса и шейно-грудного отдела. И нарушение подвижности в одних суставах механически распространяется на все близлежащие мышцы и суставы.

3. Применение подобранных средств реабилитации достоверно увеличило подвижность и эластичность мышечно-связочного аппарата плечевых суставов и шейно-грудного отдела позвоночника женщин экспериментальной группы, практически по всем исследуемым параметрам. Результаты достоверно улучшились из 14 пунктов по 12, как внутри группы и по сравнению с контрольной. Подвижность в плечевых суставах улучшилась от 12 до 25%. Надо отметить, что и в контрольной группе по некоторым пунктам произошли достоверные изменения, но они не столь значительны, хотя они тренировались так же активно.

4. В экспериментальной группы, улучшили свои показатели в упражнениях-тестах, результаты статистически достоверны при $P < 0,05$. Значительно снизились болезненные ощущений у женщин экспериментальной группы, результаты альгезиометрии свидетельствуют о двукратном уменьшении показателя боли.

Практические рекомендации.

1. Влияние вибрации на ткани можно сравнить с приемом стабильной непрерывной вибрации в классическом массаже. Поэтому, вибрация оказывает седативное действие, а при воздействии на зоны лимфатических узлов и сосудов – лимфодренажный эффект.

2. Для профилактических целей, восстановления и расслабления тела и эмоций, достаточно провести курс, включающий 2-3 процедуры с периодичностью 1-2 раза в неделю. Оздоровляющий эффект может быть достигнут при выполнении курса из 4-6 процедур с периодичностью 2-3 раза в неделю. Лечебный курс разрабатывается индивидуально.

3. Перед выполнением комплекса рекомендуется сделать самомассаж шеи и плечевого пояса, или размять мышцы плечевого пояса и шейного отдела позвоночника.

4. Изометрическое сокращение мышц должно быть равномерным, выполняться без перенапряжения, безболезненно или без усиления имеющихся болевых ощущений.

Перспективы дальнейших исследований. Мы планируем продолжить исследование влияния виброакустического воздействия на мышечно-связочный аппарат, так как это направление оздоровительно-рекреационной реабилитации еще мало изучено, а перспективы, судя по полученным результатам нашего исследования, достаточно высоки.

Литература

1. Бентон М. Гонг Йога. Исцеление и просвещение через звук. / М. Бентон. – М. : ООО «Йога Экс-Пресс», 2012. – 160 с.
2. Ваджари К. Музыка твоего исцеления. Звон. Поющие чаши. / К. Ваджари. – М. : «Сандаловый Дом», 2011. – 135 с.
3. Еремушкин М.А. Основы реабилитации. Учебное пособие. / М.А. Еремушкин. – М. : Академия, 2011. – 205 с.
4. Огуй В.О. Виброакустический массаж поющими чашами, контактный метод. Учебное пособие./В. Огуй. – Екатеринбург : Издательские решения, 2015. – 72 с.
5. Хойзер Аннеке. Поющие чаши. Упражнения для индивидуальной гармонии./ Аннеке Хойзер//пер. с англ. – СПб. : Издательство «ДИЛЯ», 2009. – 128 с.

Reference

1. Brahmchari Thiirenda. Simple exercises for healing and cleansing the body. Yoga Sukshma Vyayama / T. Brahmachari. – K.: Sofia, 2007. – 216 p.
2. Verbov A.F. The effect of vibrations. Sound bath. / A.F. Verbov. – SPb. : Polygon, 2006. – 412 p.
3. Okamoto, Fundamentals fizichnoi reabilitatsii / Geri Okamoto. – Lviv: Galickogo vidavnicha spilka, 2002. – 294p.
4. Lipen A. Simple yoga for the spine and joints. / A. Lipin. – SPb. : Peter, 2008. – 207 p.
5. Parsons T. Anatomy and Physiology: A Handbook / Parsons T. – М. : Astrel., 2003 – 281 p.

УДК 796.011.3:373.62

Иванюта Н.В.
старший преподаватель
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОГО ОПЫТА УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОК

В работе теоретически обоснованы основы формирования опыта управления психофизическим состоянием личностного развития студенток. Показано, что использование такого вида физической культуры на этапах вузовского и послевузовского образования оказывает более эффективное содействие обеспечению профессиональной дееспособности и надёжности высококвалифицированных профессионалов.

Системный подход к изучению сложных объектов – направление методологии социального и научного познания, предполагающее, что исследуемый предмет, явление представляют систему, т.е. упорядоченное определенным образом множество взаимосвязанных между собой элементов, образующих целостное единство. Формирование управления психофизическим состоянием в профессиональном развитии студенток означает её обобщенную характеристику со сложной внутренней структурой, отражённую в качествах интегрированности, самодостаточности, внутренней активацией и обладающей множеством связей с потребностями окружающей среды. Допускаемое при этом расчленение системы на отдельные более мелкие элементы необходимо для их детального изучения.

Ключевые слова: управление психофизическим состоянием, готовность к труду, физическое воспитание, физическая культура.

Иванюта Н.В. Формування особистого досвіду управління психофізичним станом в професійно - особистісному розвитку студентів. В роботі теоретично-обґрунтовані основи формування досвіду управління психофізичним станом особистісного розвитку студенток. Показано, що використання такого виду фізичної культури на етапах вузівського і після вузівської освіти надає більш ефективно сприяння забезпеченню професійної дієздатності і надійності висококваліфікованих професіоналів.

Системний підхід до вивчення складних об'єктів - напрямком методології соціального і наукового пізнання, передбачається, що досліджуваний предмет, явище представляють систему, тобто впорядковане певним чином безліч

взаємопов'язаних між собою елементів, що утворюють цілісну єдність.

Ключові слова: управління психофізичним станом, готовність до праці, фізичне виховання, фізична культура.

Ivanuta N.V. Formation of personal experience in the management of psychophysical condition in the professional - personal development of students. In this jobs, the fundamentals of the formation of the psychophysical experience of managing the personal development of female students are substantiated. It is shown that the use of this type of physical culture at the stages of university and postgraduate education provides more effective assistance in ensuring the professional capacity and reliability of highly skilled professionals.

A systematic approach to the study of complex objects is the direction of the methodology of social and scientific knowledge, which assumes that the object under study, the phenomenon, is a system, i.e. ordered in a certain way a set of interrelated elements that form a coherent unity.

Formation of management of the psychophysical state in the professional development of female students means its generalized characteristic with a complex internal structure, reflected in the qualities of integrity, self-sufficiency, internal activation and possessing many links with the needs of the environment. Allowed at the same time the division of the system into separate smaller elements is necessary for their detailed study. The formation of management should be viewed as an organization of the system, which remains unchanged in the course of pedagogical influences and characterizes its manifestations - elements, structure, functional connections.

Key words: psychophysical state management, willingness to work, physical education, physical culture.

Постановка проблеми. Образование в условиях стремительного движения по глобализационной траектории все больше приобретает значение некоторого «производителя ресурса», который в условиях вызовов современности выступает ведущим в общественном развитии. Социальный запрос на интенсивное профессионально-личностное развитие молодежи обусловлен возрастанием роли человеческого капитала, который в развитых странах составляет 70-80 % национального богатства. Одним из факторов формирования профессионально-личностного развития будущих специалистов является создание психолого-педагогических условий успешности студентов. Критериями учебной успешности студентов обычно является академическая успеваемость, отражающаяся в балльной оценке, качество и способы умственной работы (активность, напряженность, темпы, длительность, систематичность, соотношение ориентировочных и исполнительских действий, рациональных и нерациональных приемов работы и т. п.), которые, несомненно, должны быть подкреплены крепким здоровьем, высокой работоспособностью, психофизической готовностью к трудностям учебного труда. Выраженная предрасположенность к определенному типу функционирования, стилю деятельности, типу отношений к себе, людям и Миру в целом вследствие индивидуально-психологических различий позволяет одним студентам довольно быстро и легко достичь высоких результатов в учении, другим – сравнительно медленно, а для некоторых вовсе является непреодолимым барьером.

Специальный анализ различных факторов успешности обучения позволяет выявить слабые места в системе вузовской подготовки, учесть требования практики к профессиональной подготовке специалистов, выявить и устранить трудности, с которыми сталкиваются студенты в период обучения в вузе. Мы предполагаем, что существуют общие (универсальные) и специфические психофизические механизмы обеспечения профессионально-личностного развития, являющиеся основой для успешной учебной деятельности. Ее эффективность определяется рядом личностных характеристик, среди которых ведущая роль принадлежит мотивационной сфере. Механизмы, лежащие в основе высокого и низкого уровня мастерства будущего специалиста, отличаются по содержанию и обеспечивают разную направленность адаптационного процесса.

Анализ литературных источников. При исследовании исходного состояния профиля здоровья студенток показатели темперамента в контрольной группе имеют более высокие значения, чем экспериментальной группы и приблизительно равны в психическом компоненте у студенток обеих групп. Что касается потенциала показателей внутри нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, то налицо объективная картина отрицательных последствий гиподинамии. Все рассмотренные показатели значительно ниже должных величин в обеих группах. Это свидетельствует о том, что студентки не уделяют необходимого внимания занятиям физическими упражнениями и в случае даже незначительных изменений в воздействиях внешних факторов на организм студенток могут вызвать отрицательные сдвиги и появление ярко выраженных процессов утомления, донозологических состояний, болезней. Полученные данные послужили основанием для разработки экспериментальной программы, направленной на достижение полной компенсации у них дефицита двигательной активности, что по нашему мнению, может оказать благоприятное воздействие на психофизическое состояние испытуемых. Ранее нами на основе анализа педагогического процесса было выявлено, что не все физические упражнения одинаково положительно влияют на психофизическое состояние испытуемых. Определены ярко выраженные характеристики поведения студенток на занятиях, выражающиеся в различной реакции на предложенную физическую нагрузку в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями ЦНС (сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики). Так, выявлено, что индивидуально-типологические особенности имеют в условиях сложившегося образа жизни определенную специализацию и автономное функционирование в системе личности человека. Они, несомненно, влияют на результаты учебной деятельности, а также на эффективность выполнения физических упражнений и отражаются на состоянии испытуемых. По результатам педагогических наблюдений, тестирования и анкетирования внутри экспериментальной группы были созданы моногруппа экстравертов, в которой оказались студентки (сангвиники и холерики) имеющие похожие черты личности, и группа интровертов (флегматики и меланхолики). К педагогическим условиям эффективного физического воспитания были отнесены логика построения учебного процесса, выбор способов реализации той или иной формы знаний, умений и навыков, определение времени, необходимого на

освоение того или иного объема учебного материала, привязки их к индивидуально-типологическим особенностям выполнения деятельности. Именно такой подход дает возможность определить количественную связь между силой, временем, длительностью действий, режимом воздействующего фактора и теми сдвигами, которые удается зарегистрировать в организме. В основной части занятия использовались традиционные упражнения преимущественно скоростно-силовой направленности: повороты, наклоны, упражнения на гибкость, комбинации, состоящие из базовых шагов, элементы танцевальных движений, прыжки, подскоки, бег с различными движениями рук, силовые упражнения.

Цель исследования – формирование личного опыта управления психо-физическими состояниями в профессионально-личностном развитии студента в изменяющихся условиях профессиональной подготовки.

Задачи исследования

1. Провести теоретико-методологический анализ проблемы управления психофизическими состояниями в процессе профессиональной подготовки студенток педагогического вуза.

2. Выявить уровень и динамику психофизического здоровья студентов в процессе физического воспитания.

Методы исследований. В работе применялись следующие методы исследований: анкетирование, педагогические наблюдения, анализ специальной литературы в которой разрабатываются теоретические и практические аспекты формирования личного опыта управления психофизическим состоянием профессионально – личностном развитии студенток.

Изложение основного материала. Для осуществления поставленных задач был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором принимали участие 48 человек, отобранных по принципу случайной выборки, из которых были сформированы: контрольная группа – 24 человека, экспериментальная группа – 24 человека. При формировании групп мы стремились к максимальной однородности психофизического состояния испытуемых, поэтому из числа обследуемых были исключены спортсмены и студентки, по состоянию здоровья отнесенные к специальной медицинской группе.

Основной формой организации занятий обеих групп явились учебно-тренировочные занятия по аэробике (академические) 2 раза в неделю по 90 мин и одно дополнительное с добровольным посещением занятий студентками. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой программе.

Динамику психофизического состояния на исходном уровне и в процессе воздействия экспериментальной программы оценивали по данным педагогических наблюдений, анкетирования и тестирования по методике В. С. Фомина, рассчитывались многокомпонентные показатели профиля здоровья. Фиксировались показатели: темперамент, психический, нейродинамический, энергетический и двигательный.

Имеющийся уровень развития того или иного свойства испытуемых определялся в процентном отношении к максимально возможному каждого теста, который рассматривался как стопроцентный. Данные показывают, что в начале эксперимента показатели темперамента в контрольной группе, за исключением личностной психической устойчивости и баланса- возбудительно тормозных процессов, имеют высокие значения. В экспериментальной группе только баланс экстра интроверсии имеет высокие значения, личностная психическая устойчивость и подвижность нервных процессов занимают среднее положение, а все остальные показатели имеют низкие значения, особенно в показателе.

Аналогичная картина наблюдалась и в показателях психического компонента, отражающего проявление выполняемых действий в сознании объектов деятельности. Ситуативная психическая устойчивость, анализ сложной ситуации прогнозирование собственных действий, психическая реализация действий в обеих группах в начале эксперимента имеют средние значения. Однако следует отметить, что указанные показатели не-сколько выше в контрольной группе, чем в экспериментальной. В показателях нейродинамического компонента уровень проявления возбудимости, подвижности и устойчивости корковых процессов может быть охарактеризован как средний, кроме показателя устойчивости временных реакций в обеих группах. Его низкий уровень проявления отмечен как в экспериментальной ($30 \pm 2,8$), так и в контрольной группах ($26 \pm 2,2$). Неудовлетворительными оказались полученные данные в обеих группах в энергетическом компоненте: аэробной выносливости, анаэробной выносливости, эффективности легочной вентиляции и общего кровотока. Похожие данные на момент обследования и в показателях двигательного компонента: аэробной и анаэробной работоспособности, смешанного режима нагрузок и силы работы кисти. Системный анализ комплекса получаемых при тестировании показателей включал синтез и рациональное взаимодействие используемых методов в оценке состояния здоровья и работоспособности студенток.

В психологическом плане создавались специальные условия укрепления внутренних психических опор по убеждению студентки в ее высоком потенциале, который искусственно подкрепляется созданием условий, при которых потенциал должен проявиться. В процессе занятий акцентировалось внимание на внутренних ощущениях студенток: подчеркивалось, что очень важно анализировать и запоминать все свои ощущения после особенно удачного выполнения упражнения. Включались варианты «идеального» выполнения движений, когда мысленно выполняется не технический прием сам по себе, а целая и главная – конкретная связка. Объяснялись механизмы возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации. Искусственно вытесняли одно настроение другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в занятии задач, «переводе» суждений студентки из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода контроля ее действий в сферу технического и эстетического содержания.

Моделировали неблагоприятные психические состояния. После релаксации студентки мысленно проигрывают неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других условиях. Негативные эмоции играют роль «очищения» (катарсиса). А после таких неприятных воздействий осуществляли искусственное занижение силы негативных ситуаций, возникающих в учебном процессе. В целом стремились к достижению результата ментальной (умственной) тренировки:

умение распознавать и точно оценивать ситуацию; умение точно контролировать собственные психофизиологические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку; специальные приемы внушения и самовнушения. В результате проведения исследования разработанной программы было выявлено, что в экспериментальной группе среднegrupповые показатели профиля здоровья в темпераменте и психическом компоненте к концу учебного года улучшились, а в контрольной группе наблюдается отрицательная динамика результатов.

В энергетическом, нейродинамическом и двигательном компонентах наблюдается значительное повышение результатов в экспериментальной группе, а в контрольной группе незначительное увеличение в энергетическом и двигательном компонентах и снижение в нейродинамическом. Таким образом, видно, что предложенная программа для студенток экспериментальной группы обеспечила сохранение и приумножение их психо-физического потенциала к концу учебного года по сравнению с контрольной группой. Мы полагаем, что положительной динамике показателей экспериментальной группы способствовало применение выбранного режима энергообеспечения, который позволяет выполнять упражнения в зоне большой мощности (режим аэробно-анаэробной энергетической направленности) с включением упражнений, а также включение психологических средств воздействия, учитывающих индивидуально-типологические особенности студентов, тем самым способствуя увеличению результатов всех компонентов профиля здоровья.

У интровертов также наблюдалась выраженная динамика в двигательном компоненте, но изменения незначительно уступали данным экстравертов, а в энергетическом компоненте наоборот – положительная динамика была более выраженной, чем у экстравертов. Существенные изменения у интровертов произошли в показателях давления. Наблюдалось снижение систолического давления при неизменном диастолическом, а в группе экстравертов наблюдалось повышение диастолического давления при неизменном систолическом.

Анализ динамики результатов свидетельствует о том, что предложенная программа, построенная на дифференцированном подходе к физической подготовке студентов, учитывающая индивидуально-типологические особенности, привела к значительным изменениям в накоплении энергетического потенциала испытуемых обеих групп. Это особенно видно в увеличении времени задержки дыхания, ЧСС покоя и спирометрии.

Выводы

1. Важно подчеркнуть, что подбор психолого-педагогических условий способствовал созданию положительного эмоционального фона занятий, формированию чувства уверенности в себе, особенно в группе интровертов. Включение студенток в процесс физического воспитания оказывает непосредственное влияние на внутренний мир человека, его сознание, способствует образованию качественно новой индивидуально устойчивой системы психобиологических свойств индивидуального поведения. Подтверждение находим у В. М. Русалова: «...на свойства нервной системы можно воздействовать и управлять ими с помощью применения двигательных действий». Так, он подчеркивает: «Ранее темперамент рассматривался как прямое проявление биологических свойств человека на уровне поведения, сейчас – как результат системного обобщения инвариантных биологических компонентов, которые вовлечены в функциональные системы поведения».

2. Достижению выдвинутой цели способствовал выбор психолого-педагогических условий, обеспечивающих повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и, соответственно, повышение психофизиологического здоровья студенток, участвующих в опытно-экспериментальной работе.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя / М. Я. Виленский, В. С. Макеева // Пед. образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 10-15.
2. Макеева В. С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания / В. С. Макеева, С. В. Шавырина // Образование и саморазвитие. – 2010. – № 1. – С. 225-230.
3. Фомин В. С. Проблемы измерения здоровья на основе учета развития адаптационных свойств организма / В. С. Фомин // Теория и практика физ. культ. – 1996. – № 7. – С. 18-23.
4. Шиянов Б. Н. Развитие личности средствами психологической практики / Б. В. Шиянов, С. В. Недбаев // Педагогика. – 2003 – № 4. – С. 16-21.

Referens

1. Stidder G. (2010) The really useful physical educations book. Tatior Francic, p.216
2. Standarts – based physical educations curriculum development / ed. J. Lund, D (2005). Tacmnehill. Boston: Jones and Bartletts Publishers., p.338

УДК: [378.147.091.33:004.032.6]:796.011.3

Кашуба В. О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Асаулюк І.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Дяченко А.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Аналіз літератури дозволяє констатувати, застосування сучасних інформаційних технологій є важливим резервом вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки, що, на жаль, не є характерним для реалізації у навчально-вихованому процесі студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Систематизація науково-методичної літератури свідчить про те, що в даний час виділяють наступні напрямки використання технологічних інновацій у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту: електронні навчальні посібники, підручники, мультимедійні програмні комплекси і автоматизовані навчальні системи; системи комп'ютеризованого контролю знань. У статті наголошується на недостатності розробки методологічного підґрунтя фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво» з урахуванням використання мультимедійних технологій. Розроблено технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» з використанням засобів мультимедійних технологій. Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні проекту «Симфонія здоров'я» під час професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Ключові слова: Студенти, спеціальність «Музичне мистецтво», технологія, мультимедійні технології.

Кашуба В.А., Асаулюк І.О., Дяченко А.А. Повышение эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов на основе использования мультимедийных технологий. Анализ литературы позволяет констатировать, применение современных информационных технологий является важным резервом совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки, что, к сожалению, не является характерным для реализации в учебно-воспитательном процессе студентов специальности «Музыкальное искусство».

Систематизация научно-методической литературы свидетельствует о том, что в настоящее время выделяют следующие направления использования технологических инноваций в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту: электронные учебные пособия, учебники, мультимедийные программные комплексы и автоматизированные обучающие системы; системы компьютеризованного контроля знаний. В статье отмечается о недостаточности разработки методологической основы физического воспитания студентов специальности «Музыкальное искусство» с учетом использования мультимедийных технологий. Разработана технология коррекции физического состояния студентов специальности «Музыкальное искусство» с использованием средств мультимедийных технологий. Перспективы дальнейших исследований заключаются в применении проекта «Симфония здоровья» во время профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности «Музыкальное искусство».

Ключевые слова: Студенты, специальность «Музыкальное искусство», технология, мультимедийные технологии.

Kashuba V., Asauluk I., Diachenko A. Enhancing of effectiveness of professional-applied physical training by means of multimedia technologies. The analysis of the literature allows us to state that the use of modern information technologies is an important reserve for the improvement of professional-applied physical training - professional skills and skills, which, according to the analysis of literature, are unfortunately not typical for the implementation of the educational process of students of the specialty "Music Art".

Systematization and analysis of data of special scientific shows that currently there are such areas of use of technological innovations in the professional training of specialists in physical culture and sports as e-learning manuals, textbooks, information retrieval and reference systems; multimedia software complexes and automated training systems; telecommunication technologies; computerized knowledge control system.

The article emphasizes the lack multimedia technologies in development of the methodological basis of physical education of students of the specialty "Music Art". The scientific substantiation of the technology of physical condition correction of students of the specialty "Music Art" in the process of professional-applied physical training with the use of multimedia technologies enabled the distinguishing of its main components: the technological basis united purpose, objectives, and principles; practical implementation is presented in three stages -preparatory, corrective and supporting; the methodical basis of the technology included the complexes of physical exercises of different target orientations, taking into account the musical specialization, which were united in the framework of practical classes on physical culture and they were worked out on disciplines of professional training.

Implementation of the technology was accompanied by the creation of a model of effective training and involved implementing a complex of relevant organizational and pedagogical conditions necessary for its implementation.

Prospects for further research are the application of "the Symphony of Health" project during professional applied physical training.

Key words: students, the specialty "Music Art", technology, multimedia technologies.

Постановка проблеми. Однією з ознак демократичного суспільства є існування численних неурядових груп та інституцій, таких як, наприклад, культурні товариства, спортивні клуби, профспілки, студентські асоціації, клуби, музичні, літературні товариства, організації тощо. Ці громадські об'єднання існують як для власних цілей, так і для задоволення суспільних потреб, в тому числі й для розвитку фізичної культури і спорту [16, с.78].

Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей [1, с.29; 4, с. 90], необхідність створення збалансованої системи навчання та фізичного виховання студентів диктується рядом причин: збільшенням з кожним днем потоку нової інформації і обсягу досліджуваного студентами навчального матеріалу; погіршенням стану здоров'я молоді; зниженням рівня фізичної підготовленості в зв'язку зі зміною соціально-економічних і екологічних умов життя [3, с.52; 9, с.31].

Сучасний стан деморалізованості суспільства характеризується зламом звичних, стійких соціальних зв'язків і відносин, як наслідок – масовою фрустрацією, деформацією колишньої системи суспільних цінностей, загальною кризою нормативно-правової свідомості [16, с.46] та відповідального ставлення до власного здоров'я, реалізації здоров'язберігаючих компетентностей. Громадянська депривація полягає у «звуженні можливостей задоволення громадянських потреб, у неможливості задоволення потреб особистості як громадянина з причини різноманітних обмежень» [16, с.46; 17, с.77], науково-технічний прогрес все більше проникає в побут людини, роблячи її працю комфортною, а діяльність малорухомою та насиченою різного роду інформацією [7, с.44; 8, с.97; 10, с.40].

Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їхнього вільного часу різними цікавими і ефективними формами фізкультурної активності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури і спорту як інституцій, що забезпечують збереження і цілеспрямоване відновлення психофізичного стану, продуктивних сил суспільства [1, с.30; 5, с. 105].

Аналіз літературних джерел. Нині науковці, усвідомлюючи глибоку спорідненість усіх рівнів професійної підготовки особистості, як галузі педагогічної науки, що відповідає потребам неперервної освіти, розглядають єдині методологічні положення, закономірності та принципи професійно-прикладної фізичної підготовки, а також спільні методичні основи навчально-виховного процесу з використанням інформаційних технологій.

У доступній науково-методичній літературі наявні ґрунтовні доробки за темою нашого дослідження. Зокрема, Л. Г. Заневською (2007) розроблено інформаційну модель туристського походу з використанням широко доступних офісних інформаційних технологій та Інтернет, на основі якої розроблено навчальні модулі для фахівців фізичного виховання стосовно застосування сучасних інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності [6, с.7].

У достатньо великій кількості публікацій висвітлено різні аспекти використання сучасних мультимедіа технологій в педагогічному процесі навчальних закладів.

Із врахуванням ергономіки електронного навчання, основних принципів створення електронних навчальних засобів і етапів педагогічного дизайну Kashuba VO, Golovanova NL (2018) розроблено інформаційно-методичну систему (ІМС) «Здоров'я з голочки» з метою підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки [19, с.58].

Науковці [11, с.98; 12, с.7] зазначають: електронні засоби навчання підтримують мету інформатизації вищої освіти, а саме: забезпечення доступності знань, розвиток інтелектуальних і творчих здібностей студентів на основі індивідуалізації навчання. Вищезазначеними авторами [11, с.98; 12, с.7] були виділені і запропоновані до практичної реалізації в процесі фізичного виховання за умови тісного взаємозв'язку з інтерактивними методами навчання, такі інформаційні технології: електронна аудіо-відео презентація; технологія веб-проекування і технологія електронного порт фоліо [13, с.82; 14, с.153]. Сучасні інформаційно-комунікативні технології, підвищуючи якість навчання й освіти, дають змогу людині успішніше та швидше адаптуватися до навколишнього середовища й до постійних соціальних змін у ньому [15, с.47].

У окремих роботах розглянуті особливості професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх музикантів, зокрема розроблено і експериментально обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу (Л. І. Юмашева, 2007) [5, с.7], обґрунтовано методику формування складнокоординатних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації (Т. К. Бондар, 2017) [1, с.70].

Однак відсутні роботи в яких міститься методичний матеріал, щодо використання мультимедійних технологій в процесі фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво», тоді як, тільки володіючи достатнім рівнем технологічної підготовленості та інформаційної культури, молодий фахівець здатний адекватно діяти в навколишньому світі, орієнтуватися в проблемних ситуаціях, знаходити раціональні способи вирішення професійних проблем [8, с.98; 10, с.42].

Аналіз літературних джерел з питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів свідчить, що потребують ґрунтовного вивчення особливості процесу фізичного виховання студентів – музикантів з урахуванням музичної спеціалізації та подальшої трудової діяльності [4, с.92].

Мета статті – охарактеризувати особливості технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки з використанням мультимедійних засобів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освіті, як вказують [13, с.82] істотно прискорює передачу знань і накопичення технологічного та соціального досвіду людства. На

основі вищезначеної ідеї та в рамках проведення дослідження було розроблено технологію, метою та основними завданнями якої є корекції фізичного стану, підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення показників професійно важливих фізичних якостей, формування навичок самостійних занять фізичною культурою у студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Отримані в ході здійснення дослідницької діяльності дані стали обґрунтуванням розробки і впровадження інформаційних технологій та мультимедійних засобів навчання, призначених для підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь студентів спеціальності «Музичне мистецтво» з питань підвищення рівня здоров'я, способів впливу і особливості та необхідність формування здорового способу життя.

Структурними ланками технології є: мета, завдання, принципи, три етапи (підготовчий, корекційний і підтримувальний) практичної реалізації, засоби та методи (рис.1.).

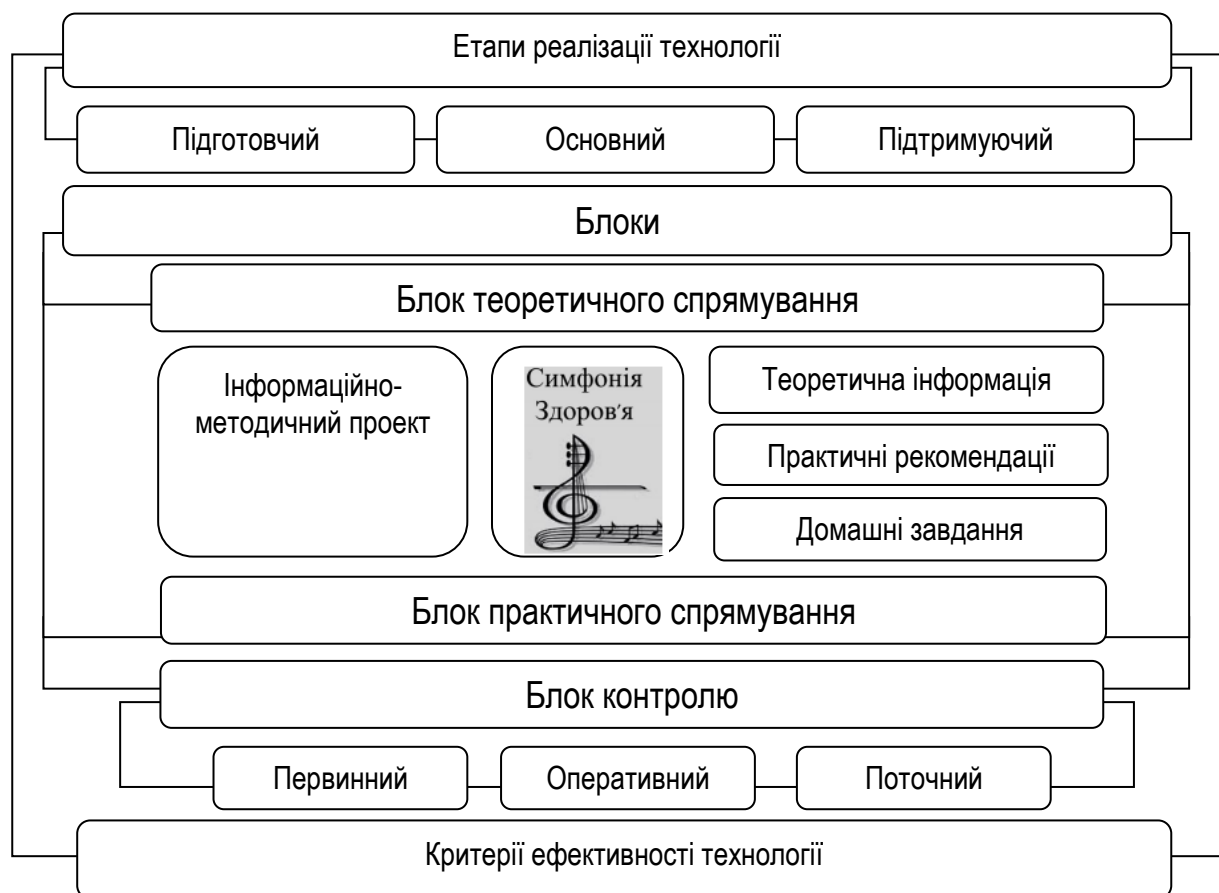


Рис. 1. Схематичне зображення складових технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки

Технологія корекції охоплює наступні компоненти: систему вдосконалення теоретичних знань, зокрема інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я», у рамках теоретичного блоку; комплекси вправ для зорового аналізатора, пальчикової гімнастики із застосуванням еспандера, відпрацьовані на дисциплінах професійної підготовки в рамках блоку «практичного спрямування». Усі вищезначені засоби фізичного виховання були компонентами у складі використання мультимедійних засобів навчання.

Висновки. На основі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження визначено низку проблемних питань щодо вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді загалом і фізичного виховання студентів музичних спеціальностей зокрема. Розкрито актуальність комплексного підходу до фізичного виховання студентів музичних спеціальностей з урахуванням впровадження інформаційних технологій та мультимедійних засобів навчання.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні комп'ютерної техніки і мультимедіа технологій з метою підвищення рівня теоретичних знань, а також у системі контролю за якістю сформованих знань та під час самостійної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в рамках проекту «Симфонія здоров'я».

Література

1. Андрєєва О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2015. - № 2. - С. 29-43.
2. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу / Т. К. Бондар // Гірська школа Українських Карпат. – Івано-Франківськ, 2016. – №15. – С. 70-76.

3. Григус І. Оцінювання функціональних резервних можливостей організму та покращення фізичної працездатності студентів / Григус Ігор, Старіков Володимир, Євтух Микола // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», - 2016. - Вип. 1. – С. 51-56.
4. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти / А.А. Дяченко, І.О. Асаулюк, П. І. Маринчук // Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 90-93.
5. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / А.А.Дяченко, В. М. Костюкевич В.М. // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
6. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Заневська Людмила Георгіївна ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2007. – 20 с.
7. Кашуба В. А. Опыт использования компьютерных мультимедиа технологий в практике адаптивного физического воспитания. / В. А. Кашуба, Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, Т.А. Хабинец // Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» - Харків, 2008. - №12. – С. 43-50.
8. Кашуба В. Сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту / В. А. Кашуба, Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, Л. Денисова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - К.: 2011, № 4. - С. 96-101.
9. Кашуба В. А. К вопросу возможностей использования информационных технологий в образовательном процессе курсантов МВД Украины / В. А. Кашуба, В. А. Данильченко // Физическое воспитание студентов. - Харьков, 2012. – № 1. - С. 30-33.
10. Кашуба В. К вопросу использования мультимедийных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. Кашуба, О.Мартинюк, М. Колос // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейсько-го національного університету імені Л.Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л.Українки, 2013. – Вип.10. – С. 39-45.
11. Кашуба В. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса / В. Кашуба, А.Рудницький, А. Воронина // Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice».– 2016. – №25/1. – С.96-102.
12. Кашуба В. А. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорний // Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice».– 2016. – № 26/2. – С.5- 12.
13. Кашуба В. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, С. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 81-90.
14. Кашуба В. Использование информационно-коммуникационного вектора в процессе занятий оздоровительным фитнесом / В.Кашуба, М.Дудко, О.Мартинюк // Науковий журнал «Молодий вчений» Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича.– 2017.–№3.1(43.1) – С.151-155.
15. Кашуба В. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций / Виталий Кашуба, Сергей Футорный, Тамара Хабинец, Сергей Лопатский // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 27. –С. 46-53.
16. Омар Мохамед Алі Адріс. Ненасильницький політичний протест в Україні в умовах демократичної трансформації. – Дис. канд. політ. наук : 23.00.02 – Східноєвропейський нац. Ун-т ім. Лесі Українки, Луцьк, 2017. - 233 с.
17. Шульга М. Феномен громадянської деривації. Українське суспільство 1992–2013. Стан та динаміка змін. Соціолог. моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. Київ: Ін-т соціології НАН України, 2013. С. 77–83.
18. Юмашева Л. І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Л. І. Юмашева ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2007. – 20 с.
19. Kashuba V.O. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems / V.O. Kashuba , N.L. Golovanova // Physical education of students, 2018, 22(2). – p.57–62.

Reference

1. Andryeyeva, O. (2015) "Theoretical and methodological principles of recreational activities of different groups of the population", *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*, no. 2, pp. 29-43.
2. Bondar, T.K. (2016) "Complex coordination structure of professional movements of musicians and possibilities of their improvement by means of aqua fitness", *Girska shkola Ukrayinskih Karpat. Ivano-Frankivsk*, no. 15, pp. 70-76.
3. Grigus, I. Starikov, V and Yevtuh, M. (2016) " Assessment of functional reserve capacity of an organism and improvement of physical capacity of students", *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi: zbirnik naukovih prac / golovnij redaktor V.M. Kostyukevich. Vinnicya: TOV «Planer»*, Vol.1, pp.51-56.
4. Dyachenko, A.A., Asauluk, I.O., and Marinchuk, P.I. (2017) "Professional-Applied Physical Training of Students at Educational Establishments", *Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoï konferenciï «Aktualni naukovï doslidzhennya v suchasnomu sviti»*. Pereyaslav-Hmelnickij, Vol.11 (31), no. 3, pp. 90-93.
5. Dyachenko, A.A. and Kostyukevich V.M. (2017) "Some aspects of the application of information and computer

- technologies in the process of physical education and sports", Zb. naukovih prac XXI Mizhnarodnoyi naukovoyi konferenciyi «Aktualni naukovi doslidzhennya v suchasnomu sviti». Pereyaslav-Hmelnickij, Vol. 1(21), no. 2, pp. 104 -107.
6. Zanevska, L.G. (2007) "Application of information technologies in recreational and tourist activity of specialists of physical education": avtoref. dis...kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu : 24.00.02; Harkiv. derzh. akad. fiz. kulturi, 20 p.
7. Kashuba, V.A., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah and Habinec, T.A. (2008) "Experience in using computer multimedia technologies in the practice of adaptive physical education", Zb. nauk. prac za red. Yermakova S.S. «Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu». Harkiv, no. 12, pp. 43-50.
8. Kashuba, V., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah and Denisova, L. (2011) "Modern information technologies in the system of training of specialists in physical education and sports", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. K., no. 4, pp. 96-101.
9. Kashuba, V.A. and Danilchenko, V.A. (2012) "On the possibility of using information technology in the educational process of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine", Fizicheskoe vospitanie studentov. Harkov, no.1, pp.30-33.
10. Kashuba, V., Martinyuk, O. and Kolos, M. (2013) "On the use of multimedia technologies in the process of physical education of students" Molodizhnyj naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni L.Ukrayinki. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. L.Ukrayinki, Vol.10. pp.39-45.
11. Kashuba, V., Rudnickij, A. and Voronina, A. (2016) " Modern technologies for the correction of physique involved in the means of healthy fitness", Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice». no. 25/1. pp. 96-102.
12. Kashuba, V.A. and Futornij, S.M. (2016) "The use of information technology in the process of physical education of students", Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice». no. 26/2. pp. 5-12.
13. Kashuba, V. and Futornij, S. (2016) " From the experience of using information technology in the process of physical education by different groups of the population", Molodizhnyj naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cos, A. I. Aloshina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol. 21, pp.81-90.
14. Kashuba, V., Dudko, M. and Martinyuk, O. (2017) " The use of information and communication vector in the process of fitness classes", Naukovij zhurnal «Molodij vchenij» Cherniveckogo nacionalnogo universitetu im. Yu. Fedkovicha. Vol. 3.1(43.1), pp. 151-155.
15. Kashuba, V., Futornij, S., Lopackij, S. and Habinec, T.A. (2017) " On the issue of increasing the effectiveness of physical education for those engaged in physical exercises using technological innovations", Molodizhnyj naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cos, A. I. Aloshina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol.27., pp. 46-53.
16. Omar, Mohamed Ali Adris (2017) "Non-violent political protest in Ukraine under conditions of democratic transformation", Dis. kand. polit. nauk : 23.00.02 – Shidnoyevropejskij nac. Un-t im. Lesi Ukrayinki, Luck, 233 p.
17. Shulga, M. (2017) "The phenomenon of civil derivation. Ukrainian Society 1992-2013. Status and change dynamics", za red. V. Voroni, M. Shulgi. Kiyiv: In-t sociologiyi NAN Ukrayini, pp. 77–83.
18. Yumasheva, L.I. (2007) " Correction of violations of the position of students of a musical higher educational establishment in the process of physical education": avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02, Nac. un-t fiz. vihovannya i sportu Ukrayini, 20 p.
19. Kashuba, V.O., Golovanova, N.L. (2018) "Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems", Physical education of students, no. 22(2), p.57–62.

УДК: 796.071.42

Квасниця І. М.
викладач
Хмельницький національний університет
Квасниця О. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ СУТНОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ВИДУ СПОРТУ

Метою статті є аналіз педагогічної та соціологічної літератури щодо сутності конкурентоспроможності тренера-викладача з обраного виду спорту на ринку фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових послуг, проаналізовано питання підготовки конкурентоспроможних спеціалістів у системі професійної освіти, рівень та динаміка їх конкурентоздатності. В даній статті розкриваються такі поняття як: конкуренція, конкурентоспроможність. Основний зміст дослідження складається з аналізу поглядів різних вчених щодо різноаспектних теоретичних питань сутності поняття «конкурентоспроможність майбутнього тренера-викладача з обраного виду спорту». В статті сформовані якісні показники, які сприятимуть формуванню конкурентоспроможності тренера-викладача, підвищенню трудової мотивації і в подальшому – ефективності його праці, за рахунок забезпечення своєї зайнятості на ринку послуг та впевненості у її збереженні.

Ключові слова: конкуренція, конкурентоспроможність, професійна мобільність, тренер-викладача з виду спорту

Квасниця І. Н., Квасниця О. М. Особенности сущности конкурентоспособности будущего тренера-преподавателя по виду спорта. Целью статьи является анализ педагогической и социологической литературы о

сущності конкурентоспособності тренера-преподавателя по виду спорта на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых услуг, проанализированы вопросы подготовки конкурентоспособных специалистов в системе профессионального образования, уровень и динамика их конкурентоспособности. В данной статье раскрываются такие понятия как: конкуренция, конкурентоспособность. Основное содержание исследования составляет анализ взглядов ученых относительно теоретических вопросов сущности понятия «конкурентоспособность будущего тренера-преподавателя». В статье сформированы качественные показатели, способствующие формированию конкурентоспособности тренера-преподавателя, повышению трудовой мотивации и в дальнейшем – эффективности его труда, за счет обеспечения своей занятости на рынке услуг и уверенности в ее сохранении.

Ключевые слова: конкуренция, конкурентоспособность, профессиональная мобильность, тренер-преподаватель.

Kvasnytsia I., Kvasnytsia O. Features of the essence of the future coaches competitiveness. Modern reality is characterized by real competition in the labor market, the success of which depends on the quality of education and specialist training, his personal qualities that allow him to take his place in the social structure of society, to satisfy his needs for self-realization. The purpose of the article is to analyze the pedagogical and sociological literature on the essence of the competitiveness of a trainer-teacher from a chosen sport in the market of physical culture and recreational and mass sports services, the issues of training competitive specialists in the vocational education system, the level and dynamics of their competitiveness are analyzed. This article covers such concepts such as competition, competitiveness, and graduates competitiveness. The main content of the study consists of an analysis of the views of scientists on the theoretical issues of the essence of the concept "competitiveness of the future coach-teacher". The article has formed qualitative indicators that contribute to the formation of competitiveness of a coach-teacher, increase in work motivation and in the future – the efficiency of his work, by ensuring his employment in the market of services and confidence in its preservation. The article is relevant because specialists whose personal qualities, knowledge and skills, attitudes meet the modern requirements of a market economy, provide physical education and sports organizations with competitive advantages in the modern labor market.

Keywords: competition, competitiveness, professional mobility, competitiveness of the future coach with the chosen sport.

Постановка проблеми. У сучасному світі динаміка виробництва, технічний прогрес та технологічні нововведення, поява нових видів трудової діяльності, підвищення рівня конкурентоспроможності української економіки, поряд із іншими стратегічними завданнями зумовлюють необхідність запровадження науково обґрунтованих підходів до ефективного використання як інтелектуального потенціалу нації так і висококваліфікованої робочої сили. Зміни і перетворення, які диктуються сучасністю, пред'являють особливі вимоги до фахівців різного профілю в різноманітних сферах діяльності та роблять важливими такі якості працівників, що сприятимуть їх конкурентоздатності в умовах сучасного ринку.

Глибокі економічні та соціальні перетворення, що відбуваються в Україні, підвищення ролі фахівців у розбудові країни вимагають підвищення якості підготовки майбутніх сучасних фахівців фізичного виховання та спорту до рівня професіоналізму та конкурентоспроможності, спонукають до вирішення актуальних проблем системи вищої освіти, пов'язаних із формуванням особистості, її діяльності, вибору професії в умовах ринкової економіки. У зв'язку з цим актуалізується спрямованість освітнього процесу на посилення формування конкурентоспроможності майбутнього фахівця, зокрема сфери фізичної культури і спорту.

Висока професійна компетентність, кваліфікація є запорукою попиту фахівця на ринку праці. При цьому особливої значущості набуває поглиблення теоретичної загальноосвітньої, загальнонаукової та загально професійної підготовки, що пов'язано з фундаменталізацією освіти. Водночас, останніми роками докорінно змінилося соціальне призначення освіти як в Україні так і в світі в цілому. Все більше наголошується на якості освіти, головним завданням якої є формування високо професійної та конкурентоспроможної особистості, адаптованої до реалій сучасної української дійсності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичну та методологічну основу дослідження склали фундаментальні роботи С. Ахметова, В. Платонова, М. Дутчака, Н. Ничкало, Л. Суценко, Ю. Щкретія, Б. Шияна та інших вітчизняних і зарубіжних авторів.

Значний внесок у дослідження проблеми конкурентоспроможності персоналу, аналіз факторів, що впливають на конкурентоздатність були зроблені в роботах таких науковців, як: А. Мескон, Р. Фатхутдінов, В. Шаповалов та ін.

Проблеми, пов'язані з конкурентоспроможністю випускників закладів освіти знайшли своє відображення у дослідженнях О. Грішнєвої, В. Калініченко, Л. Лісогор, Тону Bush та ін. [5, 7, 9, 15]

В останні роки істотне значення для розробки концептуальних основ побудови змісту професійної освіти, зокрема у фізкультурній галузі мали дослідження Є. Павлюк, Laura Azzarito, David Kirka та ін. [12, 16]

Таким чином, аналіз науково-дослідної та спеціалізованої літератури щодо сутності конкурентоспроможності тренера-викладача на ринку фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових послуг показав, що проблема формування та розвитку необхідного рівня конкурентоспроможності досліджена не в повному обсязі.

Метою статті є з'ясування поглядів науковців щодо сутності поняття конкурентоспроможність фахівця галузі фізичної культури і спорту та визначення професійно важливих якісних показників формування конкурентоспроможності майбутніх тренерів-викладачів з видів спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдання розвитку конкурентоспроможності фахівців на сьогоднішній день є одним з основних для підприємств різних галузей і сфер діяльності. Забезпеченість якісними ресурсами, їх повноцінне доцільне використання – найважливіша умова ефективності функціонування будь-якої організації,

підприємства чи галузі. При цьому кадрове забезпечення є тим компонентом системи ресурсного забезпечення, від якості якого залежить якість і характер використання інших видів ресурсів (фінансових, матеріальних, інформаційних та ін.).

Не викликає сумнів, що кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту – один з ключових аспектів професійної фізкультурно-спортивної освіти, але це також найважливіший напрям і першочергове завдання державної стратегії розвитку фізичної культури. Підготовка кадрів і підвищення кваліфікації працівників сфери фізичної культури і спорту в Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року представлені як пріоритетний напрямок державної політики у відповідній галузі. Повноцінне конкурентоспроможне кадрове забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності в умовах ринкової економіки є підґрунтям підвищення ефективності управління усією галуззю.

Ефективне управління сферою фізичної культури та спорту на всіх рівнях вимагає відповідного кадрового забезпечення. Сучасні заклади фізичної культури та спорту потребують кваліфікованих фахівців з вищою освітою, які могли б реалізувати необхідні функції відповідно до вимог сучасного ринку з урахуванням здоров'язбережних інноваційних технологій [11, с. 267]. На теперішній час у спеціалізованій літературі активно піднімається питання підготовки конкурентоспроможних спеціалістів у системі професійної освіти, аналізується рівень і динаміка їх конкурентоздатності.

Перш ніж переходити до вирішення поставленого завдання, необхідно визначитись з тлумаченням понять «конкурентоспроможність» та «конкурентоздатність», оскільки в сучасній науковій літературі присутні обидва терміни, які, зазвичай, ототожнюють.

Етимологічно поняття мають спільну основу «конкур» (суперництво, змагання, зіткнення) [6, с. 551], похідне від якого – конкуренція, що у великому тлумачному словнику трактується як «суперництво в якій-небудь галузі, боротьба за досягнення кращих наслідків» [4, с. 565].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що більшість вчених розрізняють поняття «конкурентоспроможність» та «конкурентоздатність» залежно від тлумачення другої частини слів. Відмінність полягає у тому, що спроможність – це, в першу чергу, можливість реалізувати уміння, а здатність – це вже притаманне об'єктові уміння здійснити задумане. Отже, конкурентоспроможність – наявність у об'єкта можливостей конкурувати на ринку, а конкурентоздатність – уміння об'єкта конкурувати, тобто наявність у нього відповідних властивостей, які дозволяють виграти конкурентну боротьбу. Таким чином, конкурентоздатність характеризує об'єкти, що вже діють на ринку, а конкурентоспроможність – новостворені, які тільки мають виходити на ринок [11, с. 267].

Слід відзначити, що поняття «конкурентоспроможність», «конкурентоздатність» досить розроблені в економіці, маркетингу, але цього не можна сказати щодо педагогіки. Найбільш глибоке і системне дослідження сутності конкуренції й конкурентоспроможності знайшло віддзеркалення в рамках класичної економічної школи. Цим питанням присвячені роботи класиків економічної науки: А.Сміта, Дж. Кейнса, В. Ойкена, М. Портера, А. Маршала та багатьох інших. Дослідженню різноаспектних теоретичних питань щодо сутності категорій «конкурентоспроможність» і «конкурентоздатність» присвячені праці сучасних дослідників, серед яких Г. Башнянін, Н. Педченко, В. Базилевич, Л. Балабанова та багато інших.

Аналіз дефініцій «конкурентоспроможність», наведених у літературних джерелах

| | | |
|---|---|--|
| М. Портер | це властивість товару, послуги, суб'єкта ринкових відносин виступати на ринку на рівні із наявними на ньому товарами, послугами або конкуруючими суб'єктами ринкових відносин. Оцінка цієї властивості дозволяє виділити високу, середню та низьку конкурентоздатність | [Портер Майкл Э. Конкуренция: Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2005, 608 с. - С. 588] |
| Р. Фатхутдінов | це здатність об'єкта, що розглядається, конкурувати (управляти своїми конкурентними перевагами, вступати в суперництво) з аналогічними об'єктами на даному ринку в даний час | [Фатхутдинов Р.А. Управление конкурентоспособностью организации: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – С. 512] |
| Л. Мітіна | це здатність передбачати, оновлюватися і використовувати всі можливості для розвитку | [Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.; Воронеж, 2003.– С. 23]. |
| Л. Мітіна, Ю. Кореляк, Г. Шавіріна та ін. | здатність максимального розширення власних можливостей з метою реалізації себе особистісно, професійно, соціально, морально | [Особистість і професія: психологічна підтримка і супровід [Текст]: Учеб. Посібник для студ. вищ. пед. заведень / під ред. Л. М. Митіної. – М.: Видавничий центр «Академія», 2005. – С. 34]. |
| Г. Мелікян, Р. Колосова, А. Шатохін | здатність сучасного фахівця знайти роботу на ринку праці | [Экономика труда и социально-трудовые отношения / Под ред. Меликян Г.Г., Колосова Р.П. М. : Изд-во МГУ, изд-во ЧеРО, 1996. – 623 с.] |
| Г. Соколова | якість фахівця успішно конкурувати на ринку праці з фахівцями, що мають аналогічну професію, спеціальність, рівень кваліфікації. Конкурентоспроможність забезпечується високим рівнем професіоналізму і компетентності, особистими якостями, вмотивованістю та інноваційним | [Г. Соколова. Экономическая социология. – М., 2000. – С. 135]. |

| | | |
|--|--|--|
| | потенціалом Конкурентоспроможність суб'єкту робочої сили на ринку праці визначається його здатністю витримувати конкуренцію з боку реальних або потенційних претендентів на його робоче місце, або претендувати самому на отримання більш престижного місця праці | |
|--|--|--|

Однак, поняття «конкурентоспроможність» і «конкуренція» притаманні не тільки на ринку товарів і послуг. На ринку праці та робочої сили працівники також конкурують, щоб зайняти і зберегти за собою робоче місце.

Особливості конкуренції у сфері фізичної культури і спорту, у першу чергу, визначаються характером конкуренції між фахівцями: видова конкуренція між співробітниками ДЮСШ, ШВСМ, в яких культивується один і той самий вид спорту; функціональна конкуренція між працівниками фітнес-клубу, тренажерної зали, туристичного клубу, тобто конкуренція між співробітниками організацій, які виробляють різні типи фізкультурно-спортивні послуги [13].

Відповідно, поруч з конкурентоспроможністю товарів і послуг можна говорити й про конкурентоспроможність спеціаліста, а зокрема – випускника вищої школи.

Як підкреслює О. Абдулліна, сучасній дійсності притаманна реальна конкуренція на ринку праці, успіх в якій залежить від якості освіти та підготовки фахівця, наявності у нього особистісних якостей, що дозволяють зайняти своє місце в соціальній структурі суспільства, задовольняти свої домагання, потреби в самореалізації (Абдулліна, 1996).

У педагогічному аспекті, як самостійна галузь знань, конкурентоспроможність майбутнього фахівця належить до числа найменш розроблених. Це пояснюється складністю і багатогранністю самого поняття.

Узагальнюючи наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних учених цієї галузі, можна виділити ключові визначення поняття «конкурентоспроможність випускника»:

- конкурентоспроможність випускника вишу – це ступінь його попиту на ринку праці. Попит залежить від отриманої спеціальності й компетенцій, які здобув випускник у процесі навчання [10, с. 297];

- конкурентоспроможність випускника – це здатність виграти в інших претендентів змагання на ринку праці за працевлаштування на «хороше» робоче місце, що відповідає отриманій спеціальності, за рахунок максимальної відповідності умовам рівня його професійної підготовки та особистісних характеристик вимогам робочого місця і суб'єктивним уподобанням працедавців [3, с. 374];

- конкурентоспроможність випускника – це конкурентоспроможність «особистості, здатної швидко і безболісно адаптуватися до постійних змін соціальних умов, науково-технічного прогресу і нових видів діяльності та форм спілкування за умови збереження позитивного внутрішнього психоенергетичного потенціалу і гармонії» [2, с. 34];

Конкурентоспроможна особистість, за визначенням В. Андреева, – це особистість, для якої характерно прагнення і здатність до високої якості і ефективності своєї діяльності, а також до лідерства в умовах змагальності, суперництва і напруженої боротьби зі своїми конкурентами [1, с. 26].

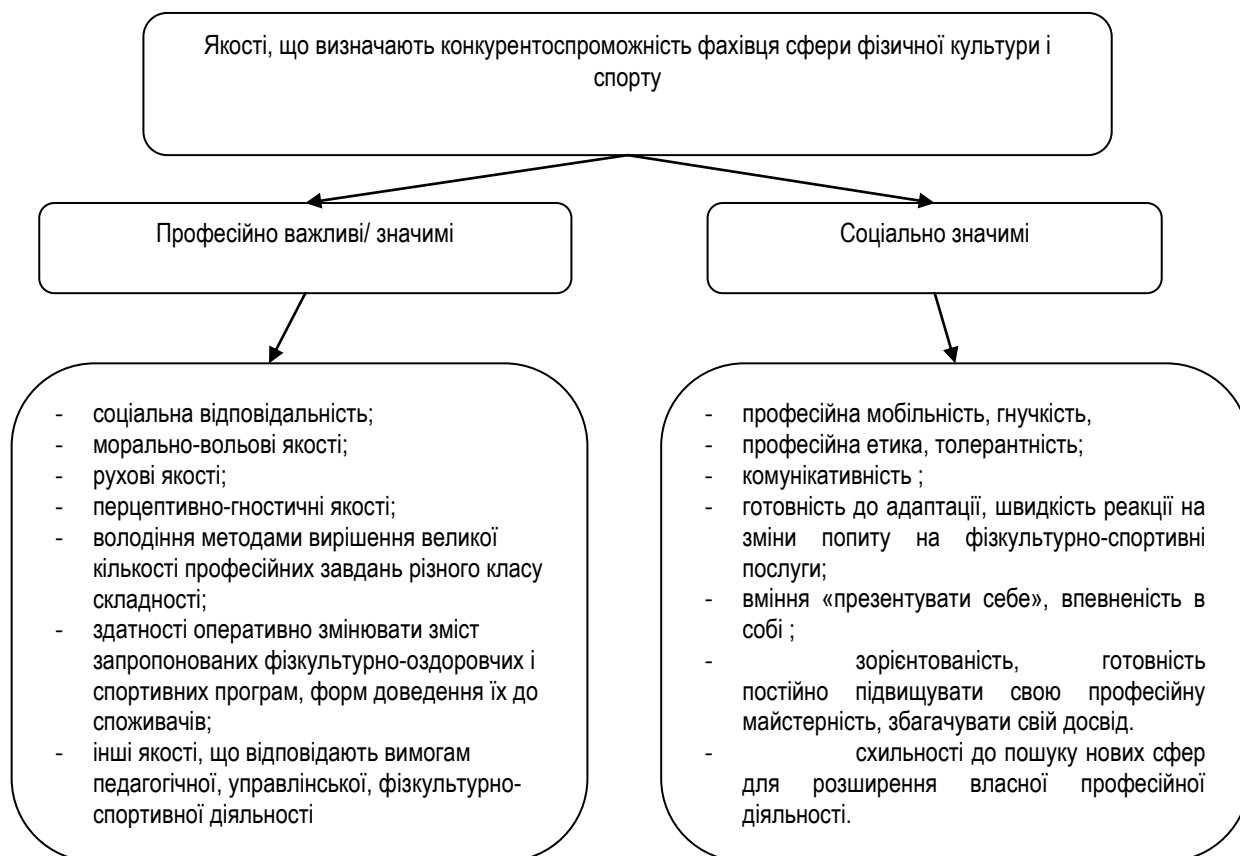
Ефективність професійної діяльності, професійної мобільності та конкурентоспроможності випускника вищої школи залежать від рівня сформованих у нього професійних, спеціальних знань, умінь, навичок, компетентностей, що відповідають вимогам галузі «фізична культура» і його майбутньої діяльності.

Слід зазначити, що фахівці, чії особистісні якості, знання та вміння, установки відповідають сучасним вимогам ринкової економіки, забезпечують фізкультурно-спортивним організаціям конкурентні переваги на сучасному ринку праці.

На думку С. Хазової, яка досліджувала особистісно-професійний розвиток спортивних педагогів у процесі їхньої професійної підготовки, конкурентоспроможність – це інтеграційна характеристика особистості фахівця, що включає в якості структурних компонентів соціально-професійну компетентність, акмеологічну спрямованість особистості (цілі, цінності, мотивацію, прагнення до професійного зростання) та особистісні якості, що визначають конкурентність (організаційні, моральні, комунікативні, рухові, активність, мобільність, здатність до самопрезентації, порядність, креативність, знання і дотримання норм професійної етики, надійність, комунікабельність, готовність «почати все з нуля») [13].

Д. Коноплянський до якісних показників структури конкурентоспроможності фахівця включає: компетентність та професійну мобільність; цілеспрямованість та впевненість у своїх силах; володіння навиками самоосвіти та підвищення кваліфікації; ініціативність та самодисципліну; підприємливості і діловитості; емоційну стійкість та комунікабельність [8, с. 26].

На нашу думку, у зв'язку з розробкою та реалізацією чіткої соціальної політики, спрямованої на поліпшення стану на ринку фізкультурно-спортивних послуг закладам вищої професійної освіти необхідно акцентувати увагу на формуванні необхідних якостей, що визначають конкурентоспроможність фахівця даної галузі. Аналіз спеціалізованої літератури та професійної діяльності тренерів-викладачів з видів спорту дозволив сформулювати наступні необхідні якісні показники, що визначають конкурентоспроможність фахівця і характеризуються як сукупність професійно- та соціально-значимих якостей і здібностей.



Розвиток відповідних особистісних і професійних якісних характеристик майбутнього фахівця сприятиме формуванню конкурентоспроможності тренера-викладача з виду спорту, підвищенню трудової мотивації і в подальшому – ефективності його праці, за рахунок забезпечення своєї зайнятості на ринку послуг та впевненості у її збереженні.

Висновок.

З огляду на актуальну і потенційну значимість реалізації кадрових напрямків державної політики в галузі фізичної культури, завдання професійної фізкультурної освіти щодо формування та розвитку конкурентоспроможності майбутніх тренерів-викладачів з видів спорту, можна стверджувати, що вдосконалення системи підготовки фахівців з фізичної культури і спорту є спільним завданнями як педагогічної галузі так і сфери фізичної культури і спорту щодо забезпечення її якісними конкурентоспроможними трудовими ресурсами.

Узагальнюючи вищевикладене, конкурентоспроможність фахівця можна розглядати як один із найважливіших комплексних чинників підвищення конкурентоспроможності фізкультурно-спортивних організацій та необхідну умову прогресивного розвитку сфери фізичної культури і спорту.

Усвідомивши актуальність проблеми підвищення конкурентоспроможності фахівців сфери фізичної культури і спорту, обмежену кількість публікацій з даної проблематики, наявну на сьогоднішній день, слід зазначити, що проблема формування та розвитку необхідного рівня конкурентоспроможності набуває своєї актуальності та потребує подальших більш конкретних досліджень.

Література

1. Андреев В. И. Конкурентология. – Казань, 2004. – 468 с.
2. Андрияко Ю. В. Конкурентоспособность выпускника высшего учебного заведения как организационно педагогическая проблема / Ю. В. Андрияко // Вектор науки ТГУ. – 2010. – № 1 (1). – С. 34-36.
3. Борисова О. В. Концептуальный подход к управлению конкурентоспособностью выпускников вузов / О. В. Борисова, Л. Г. Миляева // Экономическая наука и образование. – 2009. – № 7 (56). – С. 373-378.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ; Ірпінь: Перун, 2005. – VIII, 1728 с. – С. 565.
5. Грішнова О. Конкурентоспроможність персоналу підприємства: критерії визначення та показники вимірювання / О. Грішнова, О. Шпирко // Україна: аспекти праці. – 2004. – №3. – С.3-9.
6. Етимологічний словник української мови : т. 2 / [уклад. Н. С. Родзевич та ін.] – К. : Наукова думка, 1985. – С. 551.
7. Калініченко В. Працевлаштування випускників вищих навчальних закладів в контексті соціального партнерства [Електронний ресурс] / В. Калініченко // Теорія і методика професійної освіти. – 2012. – С. 1-7.
8. Коноплянского Д. А. Формирование конкурентоспособности студентов ВУЗА // Успехи современного естествознания, 2007. – №11. – С. 26.
9. Лісогор Л. С. Конкурентне середовище на ринку праці: умови та чинники формування / Л. С. Лісогор // Вісн. Ін.-ту економіки та прогнозування. – 2006. – № [1]. – С. 86-87.

10. Меркулова Е. П. Информационная асимметрия на рынке образовательных услуг и профессиональная конкурентоспособность выпускников региональных вузов / Е. П. Меркулова // Вестник ИрГТУ. – 2013. – № 9 (80). – С. 295-301.
11. Похильченко О. А., Крикавський Є. В. Конкурентоздатність: ознаки та чинники формування/ О. А. Похильченко, Є. В. Крикавський // Вісник ХНУ. – 2009. – № 5. – Т. 3 – С. 267-270
12. Павлюк Є. О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «теорія та методика професійної освіти»/ Павлюк Євген Олександрович; ХНУ. – Хмельницький, 2014. – 250 с.
13. Хазова С. А. Факторы прогрессивного развития физической культуры и спорта на современном этапе: конкурентоспособность работников отрасли [Электронный ресурс] / С. А. Хазова // Режим доступа: <http://www.fan-nauka.narod.ru/2008.html>, свободный. (0,5 п.л.).
14. Цимбал О. І. Актуальні проблеми досягнення гідної зайнятості молоддю України: аналітична записка / О. І. Цимбал, О. М. Ярош. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України, 2015. – 25 с.
15. Tony Bush, David Middlewood Leading and Managing People in Education. –SAGE, 2005. – 219 p.
16. Laura Azzarito, David Kirk Pedagogies, Physical Culture, and Visual Method. –Routledge, 2013. – 256 p.

Reference

1. Andreiev, V.I. (2004) "Competition studies", Kazan, 468 p.
2. Andriyako, Yu.V. (2010) "Competitiveness of a graduate from a higher educational establishment as an organizational and pedagogical issue", Vektor nauki TGU, no. 1 (1), pp. 34-36.
3. Borisova, O.V. and Milyaeva, L.H. (2009) "Conceptual approach to competitiveness management of a higher educational establishment graduate", Ekonomicheskaya nauka i obrazovaniye, no. 7 (56), pp. 373-378.
4. The big wordbook of contemporary Ukrainian language : 250000, edited by Busel, V.T. (2005), Kyiv, Irpin: Perun, VIII, 1728 p., pp. 565.
5. Hrishnova, O. and Shpirko, O. (2004) "Competitiveness of an enterprise personnel: definition criteria and measurement indices", Ukraina: aspect pratsi, no. 3, pp.3-9.
6. Etymological dictionary of the Ukrainian language : volume 2 (1985) [Rodzevych, N.S. et al.], Kyiv: Naukova dumka, pp. 551.
7. Kalinichenko, V. (2012) "Employment of graduates from higher educational establishments in the context of social partnership [electronic reference], Teoriya i metodyka profesiynoyi osvity, pp. 1-7.
8. Konoplyanskogo, D.A. (2007) "Formation of competitiveness of graduates from higher educational establishments", Uspekhi sovremennogo yestestoznaniya, no. 11, pp. 26.
9. Lisogor, L.S. (2006) "Competitive environment at labor market: formation conditions and factors, no. [1], pp. 86-87.
10. Merkulova, Ye. P. (2013) "Informational asymmetry at educational services market and professional competitiveness of graduates from regional higher educational establishments", Vestnik IrGTU, no. 9 (80), pp. 295-301.
11. Pokhylchenko, O.A. and Krykavskiy, Ye.V. (2009) "Competitiveness: formation features and factors", visnyk KhNU, Vol. 3, no. 5, pp. 267-270
12. Pavlyuk, Ye. O. (2014) "Theoretical and methodological basis of formation of future coaches-teachers in the process of professional training", dissertation for the degree of doctor of pedagogical science, 13.00.04 "theory and methods of professional education", KhNU, Khmelnytskyi, 250 p.
13. Khazova, S.A. "Factors of progressive development of physical culture and sports at present-day stage: competitiveness of people engaged in the field" [electronic reference], available at: <http://www.fan-nauka.narod.ru/2008.html>
14. Tsybal, O.I. and Yarosh, O. M. (2015) "Urgent issues of having solid employment rate for youth of Ukraine", Kyiv, Instytut demografii ta sotsialnykh dolidgen imeni M.V. Prukhy, NAN Ukrainy, 25 p.
15. Tony Bush, David Middlewood (2005) Leading and Managing People in Education. –SAGE, 219 p.
16. Laura Azzarito, David Kirk Pedagogies (2013) Physical Culture, and Visual Method, Routledge, 256 p.

УДК 616.831-001-0857+615.825

Керестей В.В.
аспірант

Баннікова Р.О.

кандидат медичних наук, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У ПІЗЬНОМУ ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ

У статті представлені результати стандартизованої оцінки динаміки стану і ступеня функціонального відновлення 73 постінсультних пацієнтів з використанням шкал і тестів, які застосовуються для діагностики та визначення обмежень життєдіяльності. Встановлено, що застосування методу функціонального тренування у програмах фізичної реабілітації у пізньому відновному періоді є новою альтернативою та шляхом збільшення функціональних можливостей пацієнтів з наслідками гострого порушення мозкового кровообігу та покращення їхньої адаптації.

Ключові слова: гостре порушення мозкового кровообігу, метод функціонального тренування, фізична

реабілітація.

Керестей В.В., Банникова Р.А. Эффективность применения метода функциональной тренировки в программе физической реабилитации пациентов с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения в позднем восстановительном периоде. В статье представлены результаты стандартизированной оценки динамики состояния и степени функционального восстановления 73 постинсультных пациентов с использованием шкал и тестов, применяемых для диагностики и определения ограничений жизнедеятельности. Установлено, что использование метода функциональной тренировки в программах физической реабилитации в позднем восстановительном периоде является новой альтернативой и путем увеличения функциональных возможностей пациентов с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения и улучшения их адаптации.

Ключевые слова: острое нарушение мозгового кровообращения, метод функциональной тренировки, физическая реабилитация.

Kerestey V., Bannikova R. The effectiveness of the use of the method of functional training in the program of physical rehabilitation of patients with the consequences of acute cerebrovascular accident in the late recovery period.

This publication outlines the medical and social aspects of acute cerebral circulatory disorders, presents the basic principles of neurorehabilitation, highlights current trends and highlights problematic issues related to the correction of motor deficit in individuals with consequences of acute cerebral circulation disorders in the late recovery period. The conclusion was made about the need to develop special rehabilitation programs based on constant motor stimulation, taking into account the methodological approaches of the International Classification of Functioning. The results of a standardized assessment of the status and degree of functional recovery of 73 post-stroke patients using scales and tests used to diagnose and determine disability are presented. It has been established that the use of the functional training method in physical rehabilitation programs in the late recovery period is a new alternative and by increasing the functional capabilities of patients with the consequences of acute cerebrovascular accident and improving their adaptation.

Keywords: acute cerebrovascular accident, functional training, physical rehabilitation

Постанова проблеми. Протягом останніх 5-7 років третину від загальної кількості хворих на гострі порушення мозкового кровообігу (ГПМК) становлять особи віком до 50 років, тобто особи працездатного віку, для яких втрата рухових здібностей та когнітивні розлади стають справжнім вироком [4, 5]. В більшості випадків вони не можуть повернутися до передінсультної життєдіяльності. Основною проблемою в них на рівні участі залишається нездатність повернутися до попереднього місця роботи. Очевидно, що таким хворим надзвичайно потрібне реабілітаційне втручання, і не тільки в ранніх періодах, коли мова йде про збереження життя людини і відновлення необхідних рухових навичок для самообслуговування, а і у пізньому відновному періоді, де основними завданнями є: соціалізація, відновлення побутових вмінь та повернення людини до участі в житті, таким, яким вона жила до інсульту [7]. Проте цілий ряд питань системи реабілітації у пізньому відновному періоді й досі залишаються спірними, що потребує поглибленого вивчення.

Аналіз літературних джерел. Кінезитерапія є базовим методом відновного лікування та реабілітації осіб з ГПМК, головними параметрами оцінки якої є виживання, функціональний стан та якість життя відповідно до рекомендацій ВООЗ [6, 8]. Завдання кінезитерапії на кожному із етапів реабілітаційного процесу різні в залежності від стану хворого, ступеню рухового та когнітивного дефіциту, рівня регуляції рухових функцій [4]. У пізньому відновному періоді (від 6 місяців до 1 року) завданнями реабілітаційних заходів залишається подальше вдосконалення рухових функцій. Розширити можливості вдосконалення рухових функцій можна шляхом застосування в існуючих комплексних програмах фізичної реабілітації різних методик, які значною мірою впливають на відновлення функції мозку та реорганізацію нервових клітин [8, 2].

Кінезитерапія передбачає застосування активних і пасивних методів втручання. Активні методи втручання крім лікувальної гімнастики, ерготерапії, терентерапії, механотерапії, біоробототехніки включають спеціалізовані методичні системи, засновані на функціональному тренуванні [10, 1]. Функціональні тренування часто визначають як діяльність, спрямовану на навчання рухів [6, 9]. Рухове навчання є базовим принципом побудови більшості методик фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення порушених рухових функцій внаслідок ГПМК. Суть функціонального тренінгу полягає у відпрацюванні рухів, необхідних людині в повсякденному житті, а також фізичних якостей, таких як: кардіореспіраторна працездатність та витривалість, сила, гнучкість, потужність, координація, спритність, рівновага і точність [8,10]. Особливої актуальності метод функціонального тренування набуває саме в час повної функціональної незалежності пацієнта, але при неможливості виконувати діяльність, яка потребує хорошої рівноваги та координації, а це в основному припадає на пізній відновний період [2,9].

Мета статті. Оцінка ефективності застосування методу функціонального тренування в комплексній програмі фізичної реабілітації осіб з наслідками гострих порушень мозкового кровообігу у пізньому відновному періоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Робота виконана на базі відділення нейрореабілітації Київської міської клінічної лікарні №8. Для оцінки ефективності розробленої програми фізичної реабілітації з використанням методу функціонального тренування планові обстеження пацієнтів з визначенням усіх досліджуваних параметрів проводилися через 6 місяців після отримання вихідних показників та відповідно через 12 місяців від початку захворювання. Окрім того визначалися значення ряду показників в середині курсу, а саме у термін 3 місяці від отримання первинних показників. У формульованому експерименті обстежені пацієнти з гострим порушенням мозкового кровообігу були розділені на основну (ОГ) і групу порівняння (ГП). До основної ввійшло 35 пацієнтів, а до порівняльної - 38 пацієнтів. Пацієнти ОГ займалися за розробленою програмою з використанням методу функціонального тренування, а пацієнти ГП – за методикою лікувального закладу.

Вибір методів дослідження та час їх застосування обумовлювалися завданнями дослідження, методологічним підходом за Міжнародною класифікацією функціонування (МКФ) та матеріальним забезпеченням клінічної бази. Враховуючи особливості пацієнтів проводили контент-аналіз медичних карток і застосувати діагностичні тести та шкали, які мають високий ступінь вироідності. Ступінь спастичності визначали за шкалою Ашворта (Ashworth scale). Для оцінки незалежності в побуті пацієнтів використовували індекс щоденної діяльності Бартел (Barthel Index). Ступень інвалідизації (функціональної залежності) визначали за допомогою модифікованої шкали Ренкін. Постуральні можливості оцінювали за шкалою балансу Берга (BBS) і шкалою рівноваги та ризику падіння Теннесі (Tinnety). Рухові можливості оцінювали за індексом мобільності Рівермід (Rivermead mobility index), шкалою рухового контролю Гоффу та шкалою сенсомоторного відновлення після інсульту Фуллі Мейер (FMA). М'язову силу визначали за Модифікованим моторним тестом вертикалізації (Upright Motor control test). Оцінка ходьби здійснювалася тестами: тест ходьби на десять метрів, тест «6 – хвилинної ходьби (6MWT)», тест чотирикуватного кроку. Інтенсивність фізичних навантажень визначали за шкалою індивідуального сприйняття навантаження Борга. Рівень ментального статусу – за тестом SAGE. Використання методу функціонального тренування сприяло зниженню спастичності і спостерігалось в обох групах пацієнтів. На момент виписки у представників ОГ середне значення за шкалою Ашворда знизилось до $0,89 \pm 0,32$ балів при Me (25; 75) на рівні 1 (1; 2), а у ГП цей показник по завершенню програми становив $1,29 \pm 0,57$ балів при Me (25; 75) на рівні 1 (1; 1). Зниження середнього значення впродовж всього курсу склало 1,25 бала серед пацієнтів ОГ, а у ГП - 0,66 бала ($p < 0,01$). Динаміка розподілу пацієнтів у групах відповідно до рівня спастичності за шкалою Ашворда представлено на рисунку 1.

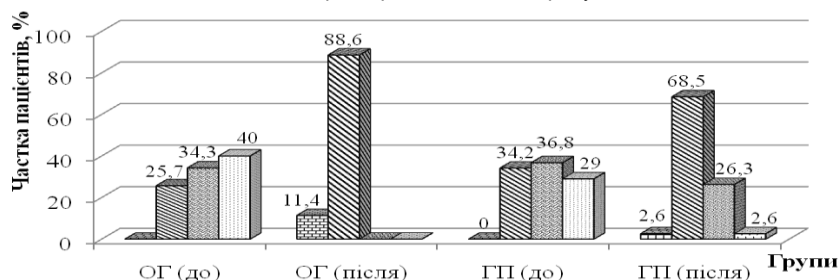


Рис.1 . Розподіл пацієнтів основної (ОГ) та групи порівняння (ГП) залежно від рівня спастичності за шкалою Ашворда до та після курсу реабілітації:

- - немає збільшеного патологічного тонусу;
- ▨ - легке підвищення тонусу;
- ▩ - незначне підвищення тонусу;
- - помірне підвищення тонусу

У показниках тесту Моторного контролю вертикалізації в обох групах спостерігалася позитивна динаміка, проте кращу динаміку мали пацієнти, що пройшли курс реабілітації за розробленою програмою. Відмінність між групами на кінець дослідження за цим показником носила достовірний характер ($p < 0,01$). Щодо приросту, то у ОГ він становив 9,9 балів, а у ГП – 4,4 балів. Загальний бал тесту балансу Берга склав у ОГ $44,91 \pm 5,79$ бали при значеннях Me (25; 75) на рівні 46 (42; 48) балів; а у ГП - $35,24 \pm 6,27$ бали при Me (25; 75) на рівні 37 (29,75; 40,25) балів. Таким чином, середнє значення у ОГ та ГП склало 80,2 % та 62,3 % відповідно від максимуму. Приріст у ОГ склав 16,9 бала ($p < 0,01$), а у ГП – 5,6 бала ($p < 0,01$). Граничні значення у основній групі склали 21 та 53 бали, а у групі порівняння – 23 та 44 бали. Окрім того відзначимо, що жоден з пацієнтів ГП не мав балу вищого за 45, і, відповідно, усі пацієнти мали високий рівень падінь. У ОГ більшість пацієнтів (54,3 %) перетнула цю межу. За рівнем порушень життєдіяльності (інвалідизації) за шкалою Ренкіна середньостатистичний результат у пацієнтів ОГ при заключному обстеженні покращився і склав $1,11 \pm 0,62$ бали, а показники Me (25; 75) виявлені на рівні 1 (1; 2) балів. Серед пацієнтів ГП заключний результат був гіршим ($p < 0,01$) і виявлений на рівні $1,55 \pm 0,72$ бали при Me (25; 75) - 1 (1; 2). Таким чином, після курсу реабілітації покращення у групах відповідно становило 1,52 та 1 бал.

Окрім того відзначимо, що серед пацієнтів ОГ при проміжному обстеженні відзначалися пацієнти з відсутністю симптомів, а по закінченню програми їх частка зросла, чого не спостерігалось серед пацієнтів ГП (рис.2). І навпаки: серед пацієнтів ГП по закінченню програми відзначалися пацієнти з помірним та вираженим порушенням життєдіяльності, чого не спостерігалось серед пацієнтів ОГ.

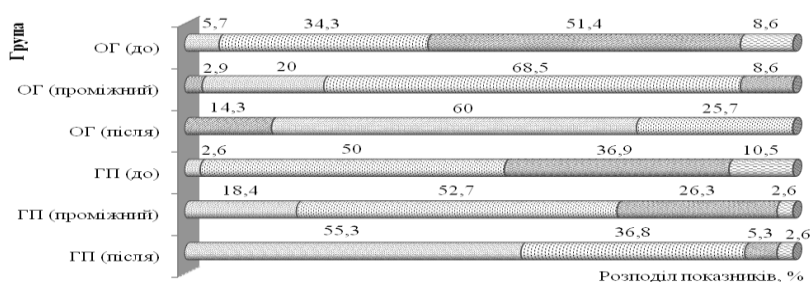


Рис. 2. Динаміка показників індекса Ренкіна у пацієнтів основної (ОГ) та групи порівняння (ГП):

- - відсутність симптомів;
- ▨ - відсутність істотних порушень життєдіяльності;
- ▩ - легке порушення життєдіяльності;
- ▧ - помірне порушення життєдіяльності;
- ▦ - виражене порушення життєдіяльності

Середнє значення отриманих показників індексу Рівермід (клінічна оцінка мобільності пацієнта) у ОГ по завершенню курсу реабілітації становило 79,8 % від максимально можливого показника, а у ГП – 63,1 %. Таким чином, у ОГ приріст становив 5,74 бали, а у ГП – 2,52 бали. На момент заключного обстеження діапазон отриманих значень обмежувався 8 та 15 балами у ОГ, а серед ГП крайні значення виявлені на рівнях 4 та 13 балів (рис. 3).

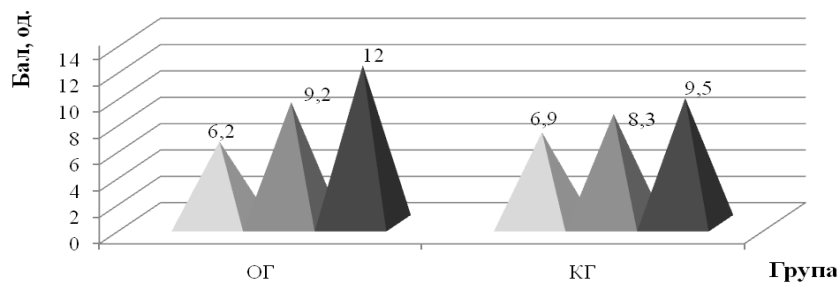


Рис. 3. Динаміка середніх значень індекса Рівермід у пацієнтів основної (ОГ) та групи порівняння (ГП):

- - на початку;
- - проміжний результат;
- - заключний результат

Середнє значення отриманих результатів оцінки верхньої кінцівки за шкалою рухового контролю за Гоффу у ОГ по завершенню курсу реабілітації становило 65,7 % від максимально можливого показника, а у ГП – 58,8 %. Таким чином, продовж курсу реабілітації у ОГ приріст становив 1,6 бали, а у ГП – 0,9 бали.

Середнє значення загального балу за шкалою Фугля-Маєра (блоки «зап'ясток» та «кисть») у пацієнтів ОГ склало $16,9 \pm 3,85$ балів, а показники Ме (25; 75) відповідно склали 17 (14; 20) балів. Статистично гірші ($p < 0,05$) результати виявлені у ГП: $14,3 \pm 4,59$ балів при Ме (25; 75) на рівні 14 (11; 18,3) балів. Тобто за цим сумарним показником перевага у динаміці належала розробленій програмі.

Середнє значення загального балу за індексом Бартела у пацієнтів ОГ склало $88,7 \pm 5,86$ балів, а показники Ме (25; 75) відповідно склали 90 (85; 95) балів. Статистично гірші результати виявлені у ГП: $78,7 \pm 10,1$ балів при Ме (25; 75) на рівні 80 (75; 85) балів. Значення, що обмежували діапазон, у основній групі становили 75 та 100 балів, а у групі порівняння – 45 та 95 балів. Динаміка розподілу пацієнтів за ступенем залежності відповідно до індексу Бартела представлено на рисунку 4. Так, після курсу відновного лікування у пацієнтів ОГ 25,7 % мали легкий ступінь залежності, пацієнти з вираженим ступенем були відсутні, проте переважна більшість пацієнтів (74,3 %) відносилася до частки з помірним ступенем залежності. Серед пацієнтів ГП відзначалася менш виразна динаміка.

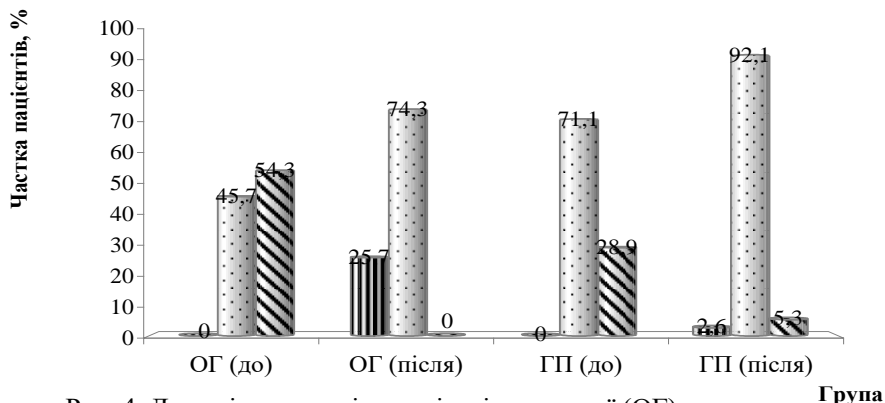


Рис. 4. Динаміка розподілу пацієнтів основної (ОГ) та групи порівняння (ГП) за ступенем залежності відповідно до індексу

- - легка;
- - помірна;
- - виражена

Загальний бал за шкалою рівноваги та ризику падіння Тенетті у ОГ склав $23,0 \pm 2,85$ бали і середнє значення становило 82,1 % від можливого максимуму, при показниках Ме (25; 75) на рівні 24 (22; 25) бали. Серед пацієнтів ГП показник був дещо нижчим і склав $17,6 \pm 3,81$ балів, показники Ме (25; 75) становили 17,5 (15,8; 20) балів. Середнє значення у ГП становило 62,9 % від можливого максимуму. Відмінність між групами на кінець дослідження за цим показником носила достовірний характер ($p < 0,01$). Щодо приросту, то у ОГ він становив 9,8 балів, а у ГП – 4,6 балів. Таким чином, у обох групах спостерігалася позитивна динаміка у показниках шкали рівноваги та ризику падіння Тенетті, проте кращу динаміку мали пацієнти, що пройшли курс реабілітації за розробленою програмою.

Відповідно до результатів аналізу показників виконання 10-метрового тесту, котрі були отримані у кінці відновного лікування та дослідження їхньої динаміки, виявлено статистичну відмінність між ОГ та ГП ($p < 0,01$). Так, серед пацієнтів ОГ середньостатистичні показники встановлено на рівні $29,1 \pm 20,89$ с при Ме (25; 75) - 21 (14; 41). У пацієнтів ГП зафіксовано наступні значення - $45,9 \pm 30,83$ с, при Ме (25; 75) на рівні 39,5 (25; 52,8). Таким чином, у ОГ зменшення часу виконання

становило 23,6 с, а у ГП – 7 с. На момент заключного обстеження діапазон отриманих значень обмежувався 8 та 15 с у ОГ, а серед ГП крайні значення виявлені на рівнях 12 та 160 с.

Відповідно до результатів статистичного аналізу показників виконання тесту чотирикватратного кроку на момент заключного обстеження діапазон отриманих значень обмежувався значеннями 12 та 60 с у ОГ, а серед ГП крайні значення виявлені на рівнях 16 та 95 с.

Дослідження динаміки довжини пройденої дистанції у 6-ХТХ встановило, що у кінці відновного лікування серед пацієнтів ОГ середньостатистичні показники визначено на рівні $178,0 \pm 98,46$ м при Me (25; 75) - 150 (110; 235). У пацієнтів ГП відповідно зафіксовано наступні значення - $107,1 \pm 54,10$ м, при Me (25; 75) на рівні 104 (66,5; 136,3) м. Таким чином, впродовж курсу реабілітації у ОГ довжина пройденої дистанції зросла на 71,7 м, а у ГП – на 12,5 м. На момент заключного обстеження діапазон отриманих значень обмежувався 47 та 415 м у ОГ, а серед ГП крайні значення виявлені на рівнях 29 та 300 м. За результатами статистичного аналізу суб'єктивне сприйняття навантаження за шкалою Борга на момент заключного обстеження у ОГ та ГП достовірно змінилося ($p < 0,01$) порівняно з початковим результатом. Серед пацієнтів ОГ статистичні показники встановлено на рівні $2,4 \pm 0,85$ бали при Me (25; 75) - 2 (2; 3). У пацієнтів ГП зафіксовано наступні значення - $3,4 \pm 1,34$ бала при Me (25; 75) - 3 (2; 4,3). Таким чином, впродовж курсу відновного лікування у ОГ зменшення рівня суб'єктивного сприйняття навантаження за шкалою Борга становило 2,6 бали, а у ГП – 1,2 бали. Діапазон отриманих значень обмежувався значеннями 1 та 6 балів у ОГ, а серед ГП крайні значення виявлені на рівнях 2 та 7 балів.

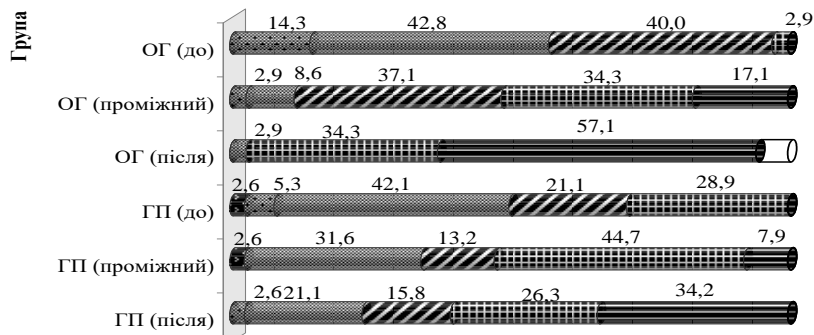


Рис. 5. Динаміка показників рівня навантаження/втоми за шкалою Борга у пацієнтів основної (ОГ) та групи порівняння (ГП) :

- - майже максимальна втома;
- ▨ - дуже тяжка втома;
- ▩ - тяжка втома;
- ▧ - не дуже тяжка втома;
- ▦ - помірна втома;
- ▤ - легко;
- - дуже легко

Найбільша частка пацієнтів при заключному обстеженні у обох групах належала оцінці навантаження на рівні «дуже легко», причому вона була більшою у ОГ (57,1 %) порівняно з ГП (34,2 %). Окрім того у ОГ при заключному обстеженні відзначалися пацієнти з рівнем «дуже легко» - 5,7 %, а у ГП все ще були присутні пацієнти з рівнем «дуже тяжка втома» - 2,6 %. Отримані результати підтвердили кращий вплив на суб'єктивну оцінку втоми пацієнтів ОГ (рис. 5). Статистичний аналіз показників за SAGE встановив наявність достовірної динаміки вже на момент проміжного обстеження у ОГ та ГП ($p < 0,01$). Так, серед пацієнтів ОГ проміжний результат за шкалою SAGE склав $18,2 \pm 2,82$ балів при Me (25; 75) на рівні 19 (17; 20) балів. Аналогічні показники у КГ виявлені на рівні $18,3 \pm 2,30$ балів, Me (25; 75) - 19 (18; 20).

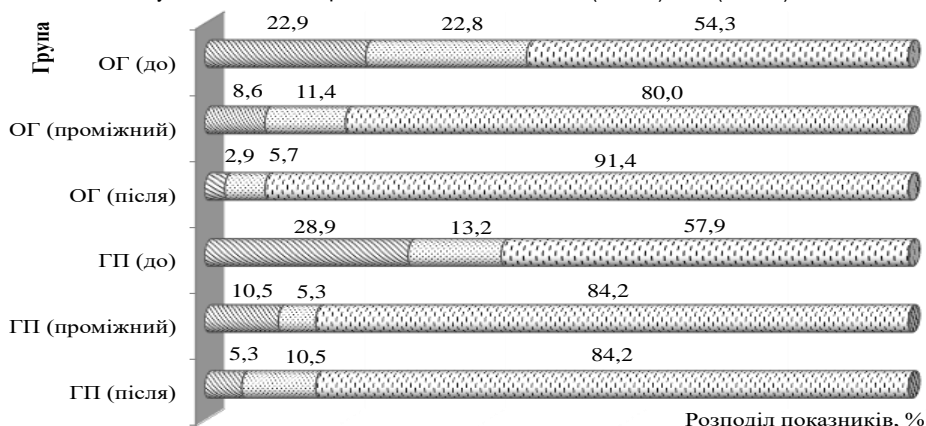


Рис. 6. Динаміка показників за рівнем деменції відповідно до шкали SAGE у пацієнтів основної (ОГ) та групи порівняння (ГП):

- ▩ - виражені когнітивні розлади;
- ▨ - помірні когнітивні порушення;
- - когнітивні функції в нормі

Заключне дослідження та аналіз його результатів встановили, що у пацієнтів ОГ середнє значення склало $19,7 \pm 2,39$ балів, при Me (25; 75) на рівні 20 (20; 21) балів. А у ГП результати становили $18,9 \pm 2,33$ бали (Me (25; 75) - 20 (19;

20) балів). Відзначено статистичну відмінність на момент заключного обстеження ($p < 0,05$). Діапазон отриманих значень обмежувався значеннями 10 та 22 балами у ОГ, 12 та 21 у ГП.

При заключному обстеженні більшість пацієнтів у обох групах не мала порушень когнітивних функцій: 91,4 % у ОГ та 84,2 % у ГП (рис. 6.). Частка пацієнтів з помірними та вираженими когнітивними порушеннями за шкалою SAGE у ОГ склала 8,6 %, а серед пацієнтів КГ – 15,8 %.

Таким чином, у обох групах спостерігалася позитивна динаміка рівня ментального статусу, проте кращу динаміку мали пацієнти, що пройшли курс реабілітації за розробленою програмою.

Висновки. Особливістю сучасної нейрореабілітації є зміна підходів до відновного лікування та реабілітації пацієнтів з гострими судинними катастрофами головного мозку й зростання інтересу до використання спеціалізованих методик, заснованих на функціональному тренуванні. Метод функціонального тренування передбачає вирішення цілей і задач пацієнта на рівні участі. Метод ефективно використовувати у комплексних програмах фізичної реабілітації для пацієнтів з ГПМК у пізньому відновному періоді - періоді, коли небезпека для життя вже позаду, але якість життя ще залишається незадовільною внаслідок зниження сили та кардіореспіраторної витривалості, порушеного постурального контролю і поганого селективного контролю руху.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності нових методик постінсультної реабілітації для корекції когнітивного дефіциту у пізньому відновному періоді.

Література

1. Баннікова Р.О., Калинин К.Л., Керестей В.В./ Физиологически адаптированные методики в комплексной физической реабилитации лиц с травматическими повреждениями мозга. // Международный научный конгресс «Sport. Olimpism. Health». Chisinau: USEFS, Republica Moldova. 2016. Volumul II. P. 484-489.
2. Баннікова Р.О., Керестей В.В./ Сучасні підходи до побудови програми фізичної реабілітації осіб з наслідками гострих порушень мозкового кровообігу у пізньому відновному періоді.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №3. с.29-37.
3. Буйлова Т. В./ Международная классификация функционирования как ключ к пониманию философии реабилитации. МедиАль. 2013. № 2 (7). с.26-31.
4. Ковальчук В.В./ Реабилитация пациентов, перенесших инсульт. // М.: ООО «АСТ 345». 2016. 328с.
5. Прокопів М.М., Рогоза С.В., Трепет Л.М./ Фактори ризику, структура та наслідки гострого періоду інсульту у місті Києві за результатами прагматичного спостереження. // Український медичний часопис. 2017. № 2 (118). с. 124-126.
6. Cirm D. X., Kaelin D., Kowalske R./ Physical medicine and rehabilitation.// PA Elsevier. 2016. p. 487 -510.
7. Krupinski I., Secader I.I., Shiralieva R.K./ Современные направления эффективной нейрореабилитации пациентов после перенесенного инсульта. // Международный неврологический журнал. 2014. №8 (70). с. 99-110.
8. Anne Shumway-Cook, Marjorie Woollacott./ Motor Control. Lippincott Williams and Wilkins; //5th International edition. 2016. 640 p.
9. Braun S., Kleynen M., van Heel T., Kruihof N., Wade D., Beurskens A./ The effects of mental practice in neurological rehabilitation; a systematic review and meta_analysis.// Front Hum Neurosci. 2013. 2(7). 390.
10. Kitago T., Krakauer J.W. / Motor learning principles for neurorehabilitation. // Hand Clin Neurol 110. 2013. P. 93-103.

Reference

1. Bannikova R.O., Kalinkin K.L., Kerestey V.V. (2016), « Physiologically adapted techniques in the complex physical rehabilitation of persons with traumatic brain damage » International Science Congress "Sport. Olimpism Janatate ». Clisinau: USEFS, Republican Moldova. Volumul II. 484-489.
2. Bannikova R.O., Kerestey V.V. (2018), « Modern approaches to the construction of the program of physical rehabilitation of individuals with the consequences of acute cerebrovascular disorders in the late recovery period » Theory and methods of physical education and sport. . No. 3. p. 29-37.
3. Buylova T.V. (2013), «International classification of functioning as the key to understanding the philosophy of rehabilitation. Medium», № 2 (7). pp.26-31.
4. Kovalchuk V.V. (2016), «Rehabilitation of stroke patients», М.: LLC AST 345, 328 p.
5. Procopiv M.M., Rogoza S.V., «Trepet L.M. (2017), «Risk Factors, Structure and Consequences of the Acute Stroke Period in Kyiv Based on the Results of Pragmatic Observation», Ukrainian medical journal. No. 2 (118). p. 124-126.
6. Cirm D. X., Kaelin D., Kowalske R. (2016), «Physical medicine and rehabilitation» PA Elsevier. p. 487 -510.
7. Krupinski I., Secader I.I., Shiralieva R.K.(2014), «Modern directions of effective neurorehabilitation of patients after a stroke», International Neurological Journal. No. 8 (70). p. 99-110.
8. Anne Shumway-Cook, Marjorie Woollacott.(2016), «Motor Control», Lippincott Williams and Wilkins; 5th International edition. 640 p.
9. Braun S., Kleynen M., van Heel T., Kruihof N., Wade D., Beurskens A.(2013), «The effects of mental practice in neurological rehabilitation; a systematic review and meta_analysis»,Front Hum Neurosci. 2(7). 390.
10. Kitago T., Krakauer J.W.(2013), «Motor learning principles for neurorehabilitation», Hand Clin Neurol 110. P. 93-103.

УДК: 616.758-796

Кравчук Л.Д.
кандидат з фізичного виховання., доцент кафедри фізичної реабілітації НУФВСУ
Зінченко В.В.
кандидат медичних наук, старший науковий співробітник відділу реабілітації ДУ «ІТО НАМН України
Коваль О. А.
магістрант, НУФВСУ
Ходирев Д. Є.
магістрант, НУФВСУ

ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ ХОДИ У ХВОРИХ З РОЗРИВАМИ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Стаття присвячена актуальному питанню розривів ахіллового сухожилля, що обумовлена зростанням частоти даної травми за останні роки. Частота підшкірного розриву ахіллового сухожилля досягає 25–30 випадків на 100000 населення в рік і збільшується з кожним десятиліттям. Більша частина розривів відбувається під час занять аматорським спортом (до 70–90%). Це робить проблему реабілітації таких пацієнтів досить актуальною. Запропонований автором алгоритм застосування засобів фізичної терапії у післяопераційному відновлювальному лікуванні спортсменів з розривами ахіллового сухожилля відрізняється від раніше створених методів застосування, починаючи з другого періоду, наявності нових методичних прийомів: постізометричної релаксації і аутомобілізацією тригемного м'яза гомілки з метою більш швидкої ліквідації постімобілізаційної контрактури гомілкового суглоба; використання серії статичних силових вправ, які доповнюють систему динамічних вправ, що сприяє більш швидкому відновленню силового потенціалу м'язів всього регіону зони операції.

Ключові слова: ахілове сухожилля, травма, фізична терапія, реабілітація.

Кравчук Л. Д., Зінченко В. В., Коваль О. А., Ходирев Д. Е. Восстановление функции ходьбы у больных с разрывами ахиллова сухожилия. Стаття посвящена актуальному вопросу разрывов ахиллова сухожилия обусловлена ростом частоты данной травмы за последние годы. Частота подкожного разрыва ахиллова сухожилия достигает 25–30 случаев на 100000 населения в год и увеличивается с каждым десятилетием. Большая часть разрывов происходит во время занятий любительским спортом (до 70–90%). Это делает проблему их реабилитации весьма актуальной. Предложенный алгоритм применения средств физической терапии в послеоперационном восстановительном лечении спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия отличается от ранее созданных методов применением, начиная со второго периода, новых методических приемов: постизометрической релаксации и аутомобилизацией трехглавой мышцы голени с целью более быстрой ликвидации постимобилизационной контрактуры голеностопного сустава использованием серии статических силовых упражнений, которые дополняют систему динамических упражнений, что способствует более быстрому восстановлению силового потенциала мышц всего региона зоны операции.

Ключевые слова: ахиллово сухожилие, травма, физическая терапия, реабилитация.

Kravchuk L., Zinchenko V., Koval O., Hodyrev D. Restoration of the function of walking in patients with Achilles tendon ruptures.

The actuality of the problem of the Achilles tendon ruptures is due to the increase in the frequency of this trauma in recent years. The frequency of the subcutaneous breakdown of the Achilles tendon reaches 25–30 cases per 100,000 population per year and increases with every decade. Most of the breaks occur during amateur sports (up to 70–90%). This makes the problem of their rehabilitation quite relevant, especially since the number of publications devoted to postoperative rehabilitation of athletes is rather small and relates predominantly to the 70s of our century. The algorithm proposed for the use of physical therapy in postoperative regenerative treatment of athletes with ruptures Achilles tendons differs from previously established methods of application, starting with the second period. There are new methodical techniques in that program for athletes. That not used before: post-isometric relaxation and autoimmobilization of the trigeminal muscle of the leg for the purpose of more rapid elimination of the post immobilization contracture of the tibia; using a series of static force exercises that complement the system of dynamic exercises, which promotes faster recovery of muscle strength of the entire region of the operation. The developed program of postoperative rehabilitation consisted of three periods: immobilization, post-mitigation and rehabilitation. The results of their own investigations stated in the articles confirmed the advantages of the developed program of physiotherapeutic interventions.

Key words: Achilles tendon, trauma, physical therapy, rehabilitation.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальність проблеми розривів ахіллового сухожилля обумовлена зростанням частоти даної травми за останні роки. Частота підшкірного розриву ахіллового сухожилля, за даними ряду авторів, досягає 25–30 випадків на 100000 населення в рік і збільшується з кожним десятиліттям. Чоловіки страждають від цієї травми в 6–9 разів частіше, ніж жінки. Вік постраждалих від 30 до 50 років. Більша частина розривів відбувається під час занять аматорським спортом (до 70–90%). Близько 5% від всіх постраждалих складають спортсмени-професіонали [1,3,4,5]. Підшкірні розриви ахіллового сухожилля відносяться до числа важких травм, які надовго виводять спортсмена з ладу і потребують ретельної комплексної реабілітації. Нехтування науково організованою реабілітацією нерідко призводить до рецидивних розривів ахіллового сухожилля.

Вивчення проблеми реабілітації хворих з розривами ахіллового сухожилля починається лише з другої половини двадцятого століття. Так, до 1935 року в світовій літературі налічувалося всього 86 випадків розриву ахіллового сухожилля, до 1947 р. – 154 випадки, і до 1951 р. – 184 випадки. На наш погляд, це пояснюється слабкою обізнаністю травматологів того часу з діагностикою підшкірних розривів ахіллового сухожилля, велика частина яких, очевидно, пройшла під іншими діагнозами і залишилася нерозпізнаною. Лише з ростом публікацій на цю тему, підвищенням рівня практичних лікарів картина швидко змінюється, збільшується кількість публікацій і діагноз «розрив ахіллового сухожилля» стає звичним, хоча до цих пір за даними А.Ф. Краснова і С.І. Двойнікова [2] 46 % хворих надходять в клініку із застарілими

розривами ахілового сухожилля в терміни від 1 місяця до 10 років після травми.

За даними тих самих авторів, які спостерігали велику групу хворих з розривами ахілового сухожилля, у 21,6% постраждалих причиною травми були заняття спортом. За даними З.С. Міронова з співавт. [3], які спостерігали 261 хворого з розривами ахілового сухожилля, у більшості хворих (76,2%) були спортивні травми, у 13,8% – побутові та у 10% – виробничі. Таким чином, подібно пошкодженням менісків колінного суглоба, розриви ахілового сухожилля можна вважати травмою спортивною.

Вже починаючи з 60-х років з'являється велика кількість робіт вітчизняних і зарубіжних авторів [6,8,10,11]. До хірургів-травматологів поступово приєднуються лікарі-реабілітологи, педагоги, фахівці з анатомії, фізіології, біомеханіки, які вивчають коло проблем, пов'язаних з патологією, лікуванням та реабілітацією як звичайних пацієнтів, так і спортсменів після операцій по зшиванню ахілового сухожилля.

Це робить проблему їх реабілітації досить актуальною, тим більше що кількість публікацій, присвячених післяопераційній реабілітації спортсменів досить невелика і відноситься переважно до 70-х років нашого століття.

Зв'язок з науковими та практичними завданнями.

Робота виконана відповідно до Плану НДР кафедри фізичної реабілітації НУФВСУ на 2016-2020 роки затвердженого наказом НУФВСУ від 2016 року №72–заг. в рамках теми 4.2 «Організаційні та теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп».

Мета роботи – оцінити ефективність комплексної програми фізичної терапії для пацієнтів після оперативного лікування підшкірних розривів ахілового сухожилля.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 29 пацієнтів віком від 34 до 57 років (з них 14 чоловіків та 15 жінок, що були скеровані на оперативне втручання з діагнозом «розрив ахілового сухожилля» 2016–2017 рр. Тривалість дослідження становила 17 тижнів.

Післяопераційне лікування є важливим моментом для досягнення повноцінного відновлення функції кінцівки. При цьому слід враховувати дві протилежні вимоги: 1. необхідність захисту оперованого сухожилля, що має обмежену міцність, від надмірних навантажень; 2. можлива мінімізація негативного впливу іммобілізації на стан м'язів, трофіку суглобів, пропріоцептивну іннервацію.

Важливим фактором є рання діагностика пошкодження, а також застосування інструментальних методів діагностики стану сухожилля в перед- і післяопераційному періоді. Післяопераційна реабілітація спортсменів з розривами ахілового сухожилля – один з найбільш складних, недостатньо вивчених і актуальних проблем сучасної спортивної медицини та фізичної реабілітації.

Основною тенденцією в лікуванні закритого розриву ахілового сухожилля на сучасному етапі є все більш широке застосування малоінвазивних, безпечних методів хірургічного лікування в поєднанні з активним післяопераційним веденням хворих, які забезпечують раннє дозоване навантаження кінцівки і швидке відновлення функції.

Створена методика післяопераційної реабілітації спортсменів з розривами ахілового сухожилля відрізняється від раніше створених застосуванням нових методичних прийомів: постізометричною релаксацією і аутомобілізацією триголового м'яза гомілки з метою швидшої ліквідації постіммобілізаційної контрактури гомілкового суглоба; використанням серії статичних силових вправ, які доповнюють систему динамічних вправ, що сприяє більш швидкому відновленню силового потенціалу м'язів всього регіону зони операції. Активна рухова реабілітація у післяопераційному періоді можлива за впевненості хірурга в спроможності шва сухожилля та чіткому розумінні та виконанні пацієнтом рекомендацій.

Розроблена програма післяопераційної реабілітації складалася із трьох періодів: іммобілізації, постіммобілізаційний та відновлювальний.

Період іммобілізації (до 1,5 місяців після операції). У пацієнтів, позбавлених можливості тренуватися внаслідок травми і операції, розвивається гіподинамія. Описана картина ставить в ранньому післяопераційному періоді 3 основні завдання:

1. Нормалізація регіонарного лімфо- і кровообігу;
2. Нормалізація механізмів регуляції фізіологічного тону м'язів гомілки;
3. Підтримка загальної працездатності спортсмена.

Основними засобами втручання на даному етапі є лікування положенням та загальноорозвиваючі вправи.

Постіммобілізаційний період (період відновлення функції гомілкового суглоба і триголового м'яза гомілки). Триває від 1,5 до 3,5 місяців після операції. Після зняття гіпсового чобітка зазвичай у спортсменів спостерігаються виражені функціональні порушення: згинально-розгинальна контрактура гомілкового суглоба, грубе порушення ходи, гіпотрофія гомілки і стегна, в ряді випадків набряк м'яких тканин в області тилу стопи і кісточок, пастозність передньої поверхні гомілки.

Завдання цього періоду:

1. Ліквідація контрактури гомілкового суглоба;
2. Відновлення нормальної ходи;
3. Зміцнення м'язів стопи, гомілки і стегна;
4. Відновлення впевненої опори на передній відділ стопи;
5. Адаптація спортсмена до тривалої і швидкої ходьби;
6. Відновлення загальної працездатності спортсмена.

Основними засобами реабілітації в другому періоді є фізичні вправи в тренажерному залі, басейні, в палаті, тренування навичок ходьби.

Допоміжними засобами реабілітації є ручний, підо- і пневмомасаж.

Третій період – відновлювальний. Його завданнями є:

1. Відновлення повної пасивної гнучкості гомілкового суглоба.
2. Відновлення швидкісно-силових можливостей литкового м'яза і всього тазового поясу.
3. Часткове відновлення специфічних рухових навичок пацієнта.

Основними засобами втручання на даному етапі є фізіотерапевтичні вправи на розвиток та відновлення пасивної гнучкості, координації та швидкісних здібностей.

Результати впровадження програми проявилися у відновленні функції ходьби, що проявилось у покращенні показників рухливості в суглобі та позитивній динаміці у тесті 10-хвилинної ходьби.

Результати статистичного аналізу отриманих показників гоніометрії виявили особливості їх динаміки та наявності достовірних відмінностей між групами. За результатами показника кута плантарної флексії у термін чотирьох тижнів після оперативного втручання було виявлено достовірні ($p < 0,01$) відмінності між ОГ та КГ, а середньостатистичні результати склали у ОГ $29,1 \pm 1,19^\circ$, у КГ - $28,1 \pm 1,13^\circ$.

Наступні обстеження у вісім та шістнадцять тижнів не виявили достовірних ($p > 0,05$) відмінностей за показниками кута плантарної флексії. Середньостатистичні результати у пацієнтів ОГ становили $36,5 \pm 2,61^\circ$ у вісім тижнів та $39,6 \pm 4,27^\circ$ у шістнадцять тижнів після операції, а у пацієнтів КГ - $35,8 \pm 3,08^\circ$ та $39,1 \pm 4,12^\circ$.

Таким чином, динаміка дефіциту амплітуди плантарної флексії у ОГ була наступною: у чотири тижні - $11,5 \pm 3,64^\circ$; у вісім тижнів - $4,2 \pm 2,58^\circ$; у шістнадцять тижнів $1,0 \pm 1,60^\circ$. Серед контрольної групи дефіцит плантарної флексії склав у чотири тижні $12,3 \pm 3,90^\circ$; у вісім тижнів - $4,5 \pm 2,06^\circ$; у шістнадцять тижнів $1,2 \pm 1,30^\circ$.

Відповідно до результатів статистичного аналізу отриманих показників кута дорсальної флексії не було виявлено достовірної різниці ($p > 0,05$) між групами у термін чотирьох тижнів після операції (табл. 1), а середньостатистичні результати склали у ОГ склали $-15,7 \pm 1,16^\circ$, а у КГ був встановлений на рівні $-15,5 \pm 1,05^\circ$.

Аналіз результатів показника кута дорсальної флексії у термін восьми тижнів після оперативного втручання виявив достовірну різницю між групами ($p < 0,01$). На цьому етапі середні значення становили у ОГ та КГ $6,0 \pm 1,10^\circ$ та $4,1 \pm 1,34^\circ$ відповідно. Статистично достовірною відмінністю збереглася і на момент заключного обстеження ($p < 0,01$), а середні значення встановлено на рівні $11,9 \pm 2,15^\circ$ у ОГ та $8,4 \pm 1,97^\circ$ у КГ.

Таким чином, динаміка дефіциту амплітуди дорсальної флексії у ОГ була наступною: у чотири тижні - $30,8 \pm 2,64^\circ$; у вісім тижнів - $9,2 \pm 2,65^\circ$; у шістнадцять тижнів $3,2 \pm 1,85^\circ$. Серед контрольної групи дефіцит плантарної флексії склав у чотири тижні $30,7 \pm 2,80^\circ$; у вісім тижнів - $11,0 \pm 2,81^\circ$; у шістнадцять тижнів $6,8 \pm 2,06^\circ$.

За результатами показника загальної амплітуди при всіх трьох обстеженнях оперованої кінцівки було встановлено статистично достовірну різницю ($p < 0,05$). У основній групі у строк чотирьох тижнів загальна амплітуда становила $13,47 \pm 1,98^\circ$, у вісім тижнів - $42,5 \pm 3,12^\circ$, у шістнадцять - $51,6 \pm 5,98^\circ$. Серед пацієнтів КГ зафіксовано наступні значення: $12,5 \pm 1,62^\circ$, $39,9 \pm 3,70^\circ$, $47,4 \pm 5,46^\circ$.

Відсоток зниження загальної амплітуди руху у гомілково-над'ятковому суглобі, тобто її дефіцит, статистично достовірно відрізнявся між групами при всіх трьох обстеженнях. Так на момент обстеження у чотири тижні після операції у ОГ дефіцит загальної амплітуди становив $75,4 \pm 2,55\%$, а у КГ - $76,9 \pm 2,39\%$. На восьмому тижні після операції цей показник покращився і становив $22,7 \pm 6,03\%$ та $27,1 \pm 4,49\%$ у ОГ та КГ відповідно. На заключному етапі відсоток зниження загальної амплітуди у ОГ склав $6,8 \pm 4,28\%$, а у КГ - $13,7 \pm 3,64\%$.

Також відзначимо, що виведення гомілковостопного суглобу у 0° серед пацієнтів ОГ відзначалося в середньому через $11,7 \pm 1,12$ днів після зняття гіпсової іммобілізації (при Ме (25; 75) - 12(11; 13) днів); а у групі пацієнтів КГ - $13,2 \pm 1,62$ днів (при Ме (25; 75) - 13(12; 14)). Різниця між цим показником була статистично достовірною ($p < 0,01$).

Результати статистичного аналізу показників гоніометрії колінного суглобу виявилися наступними: після зняття гіпсової іммобілізації кут розгинання у колінному суглобі становив серед пацієнтів ОГ - $11,7 \pm 1,12^\circ$ при Ме (25; 75) - 12 (10; 12) $^\circ$; а у КГ був виявлений на рівні $11,9 \pm 1,06^\circ$ при Ме (25; 75) - 12 (12; 13) $^\circ$. Достовірної різниці за цим показником не виявлено ($p > 0,05$). Проте повне розгинання коліна (0°) відбулося за $10,6 \pm 1,19$ днів (при Ме (25; 75) - 11(9; 12) днів) серед пацієнтів ОГ; а реабілітанти контрольної повністю розігнули коліно через $11,9 \pm 0,92$ днів (при Ме (25; 75) - 12(11; 13) днів). За цим показником вже відзначалася статистично достовірною різниця ($p < 0,01$).

У кінці програми фізичної реабілітації статистичний аналіз показників 10-метрового тесту ходьби виявили достовірну різницю ($p < 0,01$) між обстежуваними групами (табл. 1). Так кількість кроків, що була необхідна для подолання десяти метрів становила у ОГ $21,7 \pm 1,64$ кроків, а серед пацієнтів КГ - $24,3 \pm 2,31$ кроків. Таким чином для пацієнтів основної групи знадобилося менша кількість кроків. Показник часу також був кращим у пацієнтів ОГ, а середньостатистичний результат склав $11,9 \pm 1,08$ с, у той час як у КГ - $13,8 \pm 1,45$ с.

Таблиця 1

Динаміка результатів 10-метрового тесту ходьби

| Показник | ОГ | КГ | |
|------------------------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| Кількість кроків, од. | $\bar{x} \pm S$ | $21,7 \pm 1,64$ | $24,3 \pm 2,31$ |
| | Ме (25%; 75%) | 22 (21; 22)** | 25 (22; 26) |
| Час, с | $\bar{x} \pm S$ | $11,9 \pm 1,08$ | $13,8 \pm 1,45$ |
| | Ме (25%; 75%) | 12 (11; 13)** | 14 (13; 15) |
| Швидкість, м·с ⁻¹ | $\bar{x} \pm S$ | $0,81 \pm 0,07$ | $0,71 \pm 0,07$ |
| | Ме (25%; 75%) | 0,80 (0,77; 0,85)** | 0,67 (0,66; 0,77) |

Примітка. ** – різниця між показником статистично значуща порівняно з показником контрольної групи на рівні $p < 0,01$. Середньостатистична швидкість пересування при виконанні 10-метрового тесту ходьби становила $0,81 \pm 0,07$ м·с⁻¹ у ОГ, а серед реабілітантів КГ - $0,71 \pm 0,07$ м·с⁻¹. Що підтвердило переваги розробленої програми фізіотерапевтичних втручань.

Висновки. Запропонований алгоритм застосування засобів фізичної терапії у післяопераційному відновлювальному лікуванні спортсменів з розривами ахіллового сухожилля сприяло відновленню функції ходьби, кутових та силових характеристик ураженого суглобу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у вдосконаленні та впровадженні програми фізичної терапії не лише для спортсменів, а й у широку практику реабілітаційних центрів та відділень.

Література

1. Атаев З. М. Изометрическая гимнастика при лечении переломов трубчатых костей / З.М. Атаев. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

2. Банкиров В.Ф. Двигательные режимы спортсменов после оперативного лечения подкожных разрывов ахиллова сухожилия. Проблемы лечебной физкультуры и травматологии / В.Ф. Банкиров. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 138с.
3. Белоковский В.В. Исследование зависимости между рабочими амплитудами и активной подвижностью в движениях ног брассиста / В.В. Белоковский. // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – №10. – С. 36-38.
4. Веселовский В.П. Практическая вертебрология и мануальная терапия / Веселовский В.П. – Рига: АРС - МЕДИА, 2011. – 252с.
5. Гиршин С.Г. Чрезкожный погружной шов ахиллова сухожилия при свежих его разрывах / С.Г. Гиршин // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2010. – №10. – С.59 - 62.
6. Григорьева Т.С. Опыт лечения поврежденных ахиллова сухожилия / Т.С. Григорьева // Хирургия. – 2010. – №9. – С.43-45.
7. Краснов А.Ф. Диагностика и лечение поврежденных ахиллова сухожилия / А.Ф. Краснов // Ортопед., травм, и прот. – 2010. – №12. – С. 38-42.
8. Миронова З.С. Клиника и оперативное лечение подкожных разрывов ахиллова сухожилия / З.С. Миронова // Ортопед., травм, и прот. – 2006. – №4. – С.45-47.
9. Миронова З.С. Повреждения ахиллова сухожилия при занятиях спортом / З.С. Миронова // Ортопед., травм, и прот. – 2007. – №4. – С.24-27.
10. Шойлев Д. Спортивная травматология / Д. Шойлев. – София, 2006. – 168с.
11. Clement D.B. Achilles tendinitis and peritendinitis. Etiology and treatment / D.B. Clement // Am. J. sport med. – 2004. – №12. – P. 22-24.

References

1. Ataev, Z.M. (2009). Izometricheskaya gimnastika pri lechenii perelomov trubchatykh kostej. M.: Fizkultura i sport.
2. Bankirov, V.F. (2010). Dvigatelnye rezhimy sportsmenov posle operativnogo lecheniya podkozhnykh razryvov ahillova suhozhihiya. Problemy lechebnoy fizkultury i travmatologii. M.: Fizkultura i sport.
3. Belokovskij, V.V. (2012, October). Issledovanie zavisimosti mezhdru rabochimi amplitudami i aktivnoj podvizhnostyu v dvizheniyah nog brassista. Teoriya i praktika fiz. kultury. 10, 36-38.
4. Veselovskij, V.P. (2011). Prakticheskaya vertebrologiya i manualnaya terapiya. Riga: ARS - MEDIA.
5. Girshin, S.G. (2010, October). Chrezkozhnnyj pogruzhnoj shov ahillova suhozhihiya pri svezhih ego razryvah. Ortoped., travm, i prot. 10, 59-62.
6. Grigoreva, T.S. (2010, September). Opyt lecheniya povrezhdenij ahillova suhozhihiya. Hirurgiya. 9, 43-45.
7. Krasnov, A.F. (2010, December). Diagnostika i lechenie povrezhdenij ahillova suhozhihiya. Ortoped., travm, i prot, 12, 38-42.
8. Mironova, Z.S. (2006, April). Klinika i operativnoe lechenie podkozhnykh razryvov ahillova suhozhihiya. Ortoped., travm, i prot, 4, 45-47.
9. Mironova, Z.S. (2007, April). Povrezhdeniya ahillova suhozhihiya pri zanyatiyah sportom. Ortoped., travm, i prot. 4, 24-27.
10. Shojlev, D. (2006). Sportivnaya travmatologiya. Sofiya.
11. Clement, D.B. (2004, December). Achilles tendinitis and peritendinitis. Etiology and treatment. Am. j. sport med, №12, 22-24.

Лихолай А.С.
викладач

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ДЕФІНІЦІЯ ПОНЯТТЯ «ОЛІМПІЙСЬКА СПАДЩИНА» ЯК ЕЛЕМЕНТ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Підготовка і проведення Олімпійських ігор як спортивного дійства міжнародного рівня зумовлює появу феномену «олімпійської спадщини». Ці довгострокові матеріальні та нематеріальні, позитивні та негативні сторони активів, що залишаються після закінчення спортивного свята, в подальшому змінюють територію проведення ігор та впливають на всіх учасників Олімпійських ігор. Дослідження спадщини олімпійського руху, її основних напрямів і форм виступає важливим елементом олімпійської освіти, оскільки олімпійська спадщина може сприяти формуванню гармонійно-розвинутої особистості на основі гуманістичних цінностей олімпізму через вивчення наслідків підготовки та проведення олімпійського дійства, розширення світогляду і доповнення знань про Олімпійський спорт та олімпійський рух. У ході дослідження виявлено неоднозначність та однокісність формулювання поняття «олімпійської спадщини» авторами. З огляду на те, що існуючі визначення не в повній мірі розкривають сутність феномену спадщини олімпійського руху, нами запропоновано визначати «олімпійську спадщину» як сукупність довготривалих матеріальних та нематеріальних ефектів, які всебічно впливають на соціум, розвиток спорту та міст, екологію та економіку країн-учасниць Олімпійських ігор.

Ключові слова: олімпійська спадщина, спадщина олімпійського руху, олімпійський рух, олімпійська освіта, Олімпійські ігри.

Лихолай А. С. Дефиниция понятия «олимпийское наследие» как элемент олимпийского образования.

Подготовка и проведение Олимпийских Игр как спортивного явления мирового масштаба способствовало появлению феномена «олимпийское наследие». Эти долгосрочные материальные и нематериальные, положительные и отрицательные эффекты, которые остаются после окончания спортивного праздника, в дальнейшем сказываются на развитии территории проведения Игр и влияют на всех участников Олимпийских Игр. Исследование достояния

олимпийского движения, его основных направлений, форм и элементов выступает важным элементом олимпийского образования, так как способствует формированию гармонично развитой личности на основе гуманистических ценностей олимпизма, через изучение последствий подготовки и проведения олимпийского действия, расширения кругозора и дополнения знаний об Олимпийском спорте и олимпийском движении. В ходе исследования выявлено неоднозначность и односторонность формулировки понятия «олимпийского наследия» авторами. Учитывая то, что существующие определения не в полной мере раскрывают сущность феномена наследия олимпийского движения, нами предложено определять «олимпийское наследие» как совокупность долговременных материальных и нематериальных эффектов, которые разносторонне влияют на социум, развитие спорта и городов, экологию и экономику стран-участников Олимпийских игр.

Ключевые слова: олимпийское наследие, наследие олимпийского движения, олимпийское движение, олимпийское образование, Олимпийские игры.

Lykholai A. Definition of the concept "olympic legacy" as an elements of olympic education. *The preparation and holding of the Olympic Games as a sporting international event forms the phenomenon of "olympic legacy". The International Olympic Committee has identified five main areas for the achievements of the Olympic Games: social, sporting, environmental, urban and economic. These long-term material and immaterial, positive and negative aspects of Olympic heritage that remaining after the sporting competition, will further change the territory of the Games and affect all participants in the Olympic Games. The study of the main directions, forms and elements of the Olympic inheritance it is an important element of the Olympic education as a pedagogical process for the formation of a harmoniously developed personality based on the humanistic values of Olympism, through studying the consequences of the preparation and holding of the Olympic performance, expanding the ideology and complementing knowledge about the Olympic sport and Olympic movement. Our researching revealed the ambiguity of the concept of "Olympic legacy" by the authors. The analysis of literary sources allowed to reveal the one-sidedness of definitions. Some authors consider only the positive side of the effects of the Olympic Games, another group of researchers studying the inheritance as an asset only for the host region, other scientists characterize the legacy in the context of their problems. We thought that the existing definitions do not fully disclose the essence of the phenomenon of the inheritance of the Olympic movement, so we determine the "Olympic legacy" as a combination of long-term material and non-material effects that have a comprehensive impact on society, the development of sport and cities, the environment and the economy of the countries- participants in the Olympic Games.*

Keywords: Olympic heritage, legacy of the Olympic movement, Olympic movement, Olympic education, Olympic games.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день Олімпійські ігри набули популярності для мільярдів глядачів, тисяч учасників, перетворившись в одну з найяскравіших подій світового масштабу. Вплив Олімпійських ігор охоплює всі суспільні сфери життєдіяльності суспільства, зокрема, соціально-економічний та культурний розвиток [6, 4, 3].

На VI світовому форумі з питань освіти, культури і спорту делегатами від понад 600 національних олімпійських комітетів, міжнародних федерацій, культурно-освітніх установ, організацій та експертів ЮНЕСКО, прийнято Бусанський план, в якому означено необхідність використання будь-якої можливості для просування спортивних ідеалів та культурних цінностей за допомогою олімпійської освіти [11]. Тому явище олімпійської спадщини є важливою частиною олімпійської освіти як педагогічного процесу, що базуються на гуманістичних цінностях олімпізму. Олімпійська освіта сприяє формуванню гармонійно-розвиненої особистості через набуття знань, умінь, навичок та розвиток здібностей, інтересів, потреб і ціннісних орієнтацій [11].

Аналіз літературних джерел. Авторами зроблено спроби детермінувати поняття «олімпійська спадщина» у контексті досліджуваної проблеми. Спадщину олімпійського руху досліджено Д. Кулішкіним [3] з позиції соціально-економічного впливу на територію, де відбуваються Олімпійські ігри. На сьогодні термін «олімпійська спадщина» розкрито з урахуванням наслідків для навколишнього середовища [2], висвітлено як культурно-освітній компонент [5], досліджено в контексті міжнародних відносин та історичного розвитку олімпійського руху [4].

Отже поняття «олімпійська спадщина» визначається у працях українських та зарубіжних науковців з різних ракурсів, зокрема з точки зору її матеріальних та нематеріальних властивостей, позитивної та негативної оцінки, класифікації «твердих та м'яких форм» [2, 5, 7], соціально-економічного, екологічного, культурного та інших напрямів [10]. Цілісна оцінка поняття необхідна для комплексних знань про олімпійську спадщину. Розходження думок авторів щодо дефініції спадщини олімпійського руху зумовлює необхідність систематизувати основні підходи щодо визначення терміну

Мета статті: узагальнити дані літературних джерел та уточнити поняття «олімпійська спадщина».

Завдання: дослідити напрацювання українських та зарубіжних вчених та систематизувати основні підходи щодо визначення спадщини олімпійського руху і на основі опрацьованих матеріалів уточнити поняття «олімпійська спадщина».

Методи дослідження: вивчення, теоретичний аналіз та узагальнення наукових та науково-методичних літературних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спадщина – це нові культурні та нематеріальні активи. На відміну від поняття «вплив», що означає негайні та короткострокові зміни, вона має довгострокову перспективу та витримує «випробування часом» [7].

Питання щодо концепції олімпійської спадщини вперше з'явилося у 90-х рр. XX ст., під час підготовки до Олімпійських ігор в Атланті (1996 р.). Усвідомлюючи різноманітність та важливість спадщини, у 2002 році МОК ініціював з'їзд «Спадщина Олімпійських ігор: 1984-2000 рр.». У ході обговорення зібранням здійснено спробу детермінувати «олімпійську спадщину». Однак, виявилось, що існує проблема використання універсальних виразів та понять для дефініції, що мали б уніфіковане значення на різних мовах та культурах [6].

В одному з пунктів Олімпійської хартії місією олімпійського руху з урахуванням суспільного розвитку та

екологічного середовища визнано одержання позитивної спадщини Олімпійських для країн і міст, що організують Олімпійські ігри [8].

Міжнародним олімпійським комітетом олімпійська спадщина сприймається інструментом діалогу та взаєморозуміння у рамках олімпійського руху. Організацією прийнято визначати термін як сукупність очевидних наслідків підготовки та проведення Олімпійських ігор, що охоплює всі матеріальні і нематеріальні довгострокові вигоди, зумовлені або прискорені Олімпійськими іграми, спортивними заходами для людей, міст та територій, причетних до олімпійського руху. Тобто олімпійська спадщина розглядається виключно як позитивний ефект від проведення змагань та стосується переваг, що отримує приймаюча сторона [6].

На відміну від офіційної позиції Міжнародного олімпійського комітету, Х. Прейсс [7] трактує олімпійську спадщину як сукупність позитивних та негативних наслідків, планованих та непланованих, матеріальних та нематеріальних елементів і проявів, зумовлених проведенням спортивного дійства. Поряд з позитивними аспектами, вчений вказує на негативні наслідки, серед яких борги за будівництва, високі альтернативні витрати, занедбання спортивної інфраструктури після завершення події тощо [7].

Під олімпійською спадщиною З. Кузнєцова [2] розуміє сукупність взаємопов'язаних компонентів як історично сформованих цінностей та досягнень, надбаних в результаті проведення Ігор. Дослідниця звернула увагу негативні наслідки проведення спортивної мегаподії для екології та навколишнього середовища [2].

У той же час К. Кападокіс [9] розглядає наслідки підготовки і проведення Олімпійських ігор з точки зору їх ефективності для жителів міста приймаючої сторони. Олімпійська спадщина розглядається як сукупність негайних та довгострокових витрат і вигод, що можуть залишати сприятливі або несприятливі наслідки для мешканців місця проведення Олімпійських ігор. Дослідження олімпійських надбань, на думку автора, важливо для розуміння їх впливу та максимізацію позитивних результатів та мінімізацію негативних наслідків від проведення спортивного свята [9].

З точки зору К. Берклі [4], олімпійською спадщиною можуть вважатись лише ті здобутки літніх та зимових Олімпійських ігор, що здатні увійти у життя кожної людини незалежно від віку і статі. Ці зміни стосуються розвитку видів спорту, підтримки спортсменів та підростаючого покоління регіону, де були проведені змагання [4].

Під олімпійською спадщиною Д. Кулишкін [3] має на увазі досягнення і цінності, зокрема, побудовані об'єкти під час підготовки до проведення Олімпійських Ігор, що залишаються та сприяють подальшому розвитку регіону. Від розглядає її матеріальні та нематеріальні аспекти, які здатні прискорити економічний розвиток приймаючої території та вплив Ігор на туристичний розвиток регіону. Окрім матеріального, дослідник визначає нематеріальний ефект олімпійської спадщини, наприклад, просування олімпійських цінностей, створення сприятливих умов для подальшого економічного розвитку, проведення заходів для поліпшення екології та інші [3].

Культурно-освітню складову сучасного олімпійського руху розглянуто Л. Радченко [5]. Поняття «культурні надбання Античних ігор» дослідниця трактує як відповідну точку для розуміння, інтерпретації та відродження олімпійських символів і ритуалів сучасного олімпійського руху. За тлумаченням автора, культурно-освітня спадщина поділяється на матеріальні та нематеріальні надбання, де під матеріальними артефактами маються на увазі будівлі, літературні твори, скульптури тощо, а духовні цінності представлені кодексом честі атлета, принципом громадянськості тощо [5].

Таким чином, передаючись із покоління у покоління, Олімпійська спадщина щоразу збагачується після проведення чергових ігор. Вона здатна впливати на економіку та соціальний розвиток як країни-приймача, так і країн учасниць, а також може трактуватися як культурний здобуток людства. Розглядаючи спадщину олімпійського руху у педагогічній системі, можна стверджувати, що освіта на основі олімпізму сприяє розвитку гармонійно розвиненої особистості. При цьому до сьогодні не до кінця вичерпано потенціал Олімпійської спадщини як інструменту формування прийдешніх поколінь.

Висновки. У ході роботи виявлено, що запропонована Міжнародним олімпійським комітетом дефініція «олімпійської спадщини» враховує лише позитивні ефекти від підготовки та проведення Ігор. Виявилось кілька підходів щодо визначення спадщини олімпійського руху. Частина авторів має на увазі лише наслідки для території, де були проведені Олімпійські ігри, а інші дослідники, намагаючись визначити поняття спадщини олімпійського руху, характеризують сукупність її форм, видів та напрямів.

На нашу думку, запропоновані визначення не у повній мірі розкривають сутність спадщини олімпійського руху в повній мірі.

Ми вважаємо, що «олімпійська спадщина – це сукупність довготривалих матеріальних та нематеріальних ефектів, накопичених упродовж історії Олімпійських ігор, які всебічно впливають на соціум, розвиток спорту та міст, екологію та економіку країн-учасниць Олімпійських ігор.

Перспективи подальших досліджень полягають у продовженні вивчення напрямів, видів та форм олімпійської спадщини для використання здійснених досліджень у процесі підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Література

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб./ В.М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
2. Кузнєцова З. М., Чаплит Д.-Л. Олимпийские экологические проблемы как наследие Зимних игр / З. М. Кузнєцова, Д.-Л. Чаплит // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – №2(23). – 2012. – С. 72-84.
3. Кулишкін Д. Ю. Олимпийское наследие как фактор социально-экономического развития туристической территории (на примере города-курорта Сочи): дисс. ... канд. економ. наук : 08.00.05 / Кулишкін Д. Ю. – Сочи, 2017. – 158 с.
4. Беркли Колин. Международная политика и современное олимпийское движение от Москвы до Лондона (1980-2012) / Колин Беркли Мойнихен. – Санкт-Петербург: СПбГУП, 2014. – 64 с.

5. Радченко Л. О. Культурно-освітня складова сучасного олімпійського руху: зміст та наповненість/ Л. О. Радченко // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. – Вип. 11 (93). – К., 2017. – С. 91-93.
6. IOC Legacy Strategic Approach: Moving Forward [Електронний ресурс] // International Olympic Committee. – Lausanne. – 2017. – р. 13-15. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/olympic-legacy>.
7. Gratton Chris, Holger Preuss. Maximizing Olympic impacts by building up legacies / Chris Gratton, Preuss Holger // The International Journal of the History of Sport. – № 25 (14). – 2009. – р. 1922-1938.
8. Kapadokis Kostas, Kaplanidou Kiriaky. Legacy perceptions among host and non-host Olympic Games residents: a longitudinal study of the 2010 Vancouver Olympic Games / Kostas Kapadokis, Kiriaky Kaplanidou // 2011 North American Society for Sport Management Conference (NAASM 2011). – London, 2011. – р. 365-366.
9. Olympic Chapter [Електронний ресурс] // International Olympic Committee. – Lausanne : Chsteaude Vidy, 2017. – р. 57 с. – Режим доступу: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16184742.2012.680067>.
10. Olympic legacy // International Olympic Committee. – Lausanne : Chsteaude Vidy, 2013. – р. 39.
11. The Busan Action Plan. // International Olympic Committee. – 2008. – Режим доступу: <http://multimedia.olympic.org>.

Reference

1. Iermolova, V.M (2011), "Olimpiiska osvita: Teoriia i praktyka", Kiev, 335 s.
2. Kuznecova, Z. M. and Chaplit, D.-L. (2012), "Olimpijskie ekologicheskie problemy kak nasledie Zimnih igr", Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i spor-ta, no 2(23), pp. 72-84.
3. Kulishkin, D. Yu. (2017), "Olimpijskoe nasledie kak faktor socialno-ekonomicheskogo razvitiya turistichekoy teritorii (na primere goroda-kurorta Sochi)", Sochi, 158 s.
4. Berkli, K. (2014), "Mezhdunarodnaya politika i sovremennoe olimpijskoe dvizhenie ot Moskvyy do Londona (1980-2012)", Vol.164, Sankt petersburg, . 64 s.
5. Radchenko, L. O. (2017), "Kulturno-osvitnia skladova suchasnoho olimpiiskoho rukhu: zmist ta napovnenist", Naukovyi chasopys NPU im. Drahomanova, Vol.11 (93), pp. 91-93.
6. IOC Legacy Strategic Approach: Moving Forward (2017), International Olympic Committee, pp. 13-15, available at: <http://www.olympic.org/olympic-legacy>.
7. Gratton, C. and Holger P. (2009), "Maximizing Olympic impacts by building up legacies", The International Journal of the History of Sport, Vol. 25 (14), pp. 1922-1938.
8. Kapadokis, K. and Kaplanidou K. (2011), "Legacy perceptions among host and non-host Olympic Games residents: a longitudinal study of the 2010 Vancouver Olympic Games, 2011 North American Society for Sport Management Conference (NAASM 2011), pp. 365-366.
9. Olympic Chapter (2011). International Olympic Committee, Lausanne : Chsteaude Vidy, 57 s.
10. Olympic legacy(2013). International Olympic Committee, Lausanne : Chsteaude Vidy, 39 s.
11. The Busan Action Plan. (2008). International Olympic Committee, Lausanne, available at: URL: <http://multimedia.olympic.org>.

Несен О.О.,

к.фіз.вих, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор,
Харківська державна академія фізичної культури

Харченко Є.С.,

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАСКИ

У статті розкрито деякі особливості термінових фізіологічних реакцій організму спортсменів на фізичні навантаження, що виконуються ними у спеціальних тренувальних масках. Встановлено, що при виконанні тренувального навантаження у спортсменів, які виконували запропоноване навантаження у звичайному для себе режимі дихання (контрольна група) показники ЧСС були достовірно нижчими ніж у спортсменів експериментальної групи, які виконували навантаження у спеціальних тренувальних масках ($p < 0,05$). Сатурація киснем крові у спортсменів експериментальної групи менша ніж у спортсменів контрольної групи. Різниця встановлена на рівні 2,60% та має достовірний характер ($p < 0,05$). Використання спеціальної тренувальної маски під час навчально-тренувального процесу баскетболістів студентської команди призвело до більш відчутних покращень спеціальної підготовленості спортсменів експериментальної групи, але отримані дані не носили достовірний характер.

Ключові слова: тренувальна маска, кисень, навантаження, дихання, сатурація, баскетболісти, студенти.

Несен Е. А., Харченко Е. С. Изменения показателей специальной подготовленности баскетболистов под влиянием занятий с использованием специальной тренировочной маски. В статье раскрыты некоторые особенности физиологических реакций организма спортсменов на физические нагрузки, которые выполняются ими в специальных тренировочных масках. Установлено, что при выполнении тренировочного задания у спортсменов, которые выполняли предложенные нагрузки в обычном для себя режиме дыхания (контрольная группа) показатели ЧСС были достоверно ниже чем у спортсменов экспериментальной группы, которые выполняли задания в специальных тренировочных масках ($p < 0,05$). Сатурация кислородом крови у спортсменов экспериментальной группы меньше чем у спортсменов контрольной группы. Разница установлена на уровне 2,60% та имеет достоверный характер ($p < 0,05$).

Использование специальной тренировочной маски во время учебно-тренировочного процесса баскетболистов студенческой команды привело до более существенных улучшений специальной подготовленности спортсменов экспериментальной группы, но полученные данные не носили достоверный характер.

Ключевые слова: тренировочная маска, кислород, нагрузка, дыхание, сатурация, баскетболисты, студенты.

Nesen O., Kharchenko Y. Changes of indicators of special preparedness of basketball players under the influence of training using a special training mask. The purpose of the study is to determine the effect of physical activity with a special training mask on the rapid physiological response of the athlete's body. As well as to determine the influence of this physical load on the special preparedness of basketball players. The following methods were used: the analysis of scientific and methodical literature, the pedagogical testing, and the pedagogical intervention. The results of the research were processed using licensed Microsoft Excel spreadsheet packages. Indicators of descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation and error of average value) were determined. The reliability of differences in mean values was estimated by the Student's test and was considered reliable at $p < 0,05$.

The article expose that the heart rate increased during physical exercises that were done by athletes with the training mask on. However their oxygen content in the blood decreased. The pedagogical intervention lasted 8 weeks and was under construction with the participation of two groups: control – 5 students and experimental – 5 students. Both these groups had the same physical load, but the athletes of experimental group had the training masks on their faces. The training session that involved these masks lasted for 30 minutes twice per week. As the result the special preparedness of the experimental group of athletes improved. However such results are not entirely trustworthy.

Key word: training mask, oxygen, load, breathing, saturation, basketball players, students.

Вступ. Вирішення проблеми вдосконалення процесу спортивної підготовки у спортсменів-ігровиків багато авторів розглядають у напрямі застосування тренажерних та мультимедійних пристроїв, які вирішують певні завдання. Так, Г. А. Капациною [5] обґрунтовано ефективність використання тренажерних пристроїв у навчанні прийомам техніки гри гандболістів 10 – 11 років. М. Д. Ашибоків [1], використовував у тренувальному процесі волейболістів «машина керуючого впливу», яка за даними автора, дозволила підвищити результативність прямого нападаючого удару. Для вдосконалення нападаючих ударів у волейболі А. В. Суханов рекомендує використовувати розроблений ним тренажер, що дозволяє вдосконалити застосування нападаючого удару у ігрових умовах [10]. С. В. Сайфулін [7], С. І. Дорохов [4] використавши комп'ютерне моделювання, досягали вдосконалення тактичних дій волейболістами. Методика тактичної підготовки із використанням інтерактивних технологій розроблена А. Г. Базишевським [2] призвела до значних позитивних змін показників тактичної підготовленості та якості ігрової діяльності. У роботі Л. В. Філенко, О. О. Несен розкритий алгоритм використання інтерактивних навчальних мультимедійних технологій що ефективно застосовуються у процесі підготовки гандболістів.

Останнім часом спортивна промисловість активно розширює арсенал інвентарю, що має сприяти вдосконаленню спортсменів у різних напрямках. До них відноситься швидкісна драбина, стрічки-еспандери різного ступеню опору та розмірів, ізотонічне (пружне) кільце, парашути для бігу, респіраторні маски, тощо. Перелічений спортивний інвентар спрямований на вирішення різних завдань та застосовується у тренуваннях спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації з різною метою.

Одним з таких пристроїв є «Phantom athletics» training mask. На сайті виробника вказано, що маска імітує умови гіпоксії, що відповідає перебуванню спортсмена на різній висоті в умовах гір.

Застосування респіраторних масок, які мають вводити спортсменів у стан штучної гіпоксії, та при цьому дозволяють виконувати специфічні вправи у цьому стані розглядалося у роботах [3; 6; 8; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Авторами наводяться як недоліки застосування подібних пристроїв так і існуючі переваги. Застосування респіраторних масок має своїх прихильників серед представників боротьби, плавання, легкої атлетики, хокею на траві, тощо. Тому вивчення особливостей вдосконалення процесу підготовки баскетболістів через застосування тренажерної маски «Phantom athletics» training mask є актуальним напрямом наукових досліджень.

Мета дослідження – встановити термінові фізіологічні реакції організму спортсменів на фізичне навантаження, що виконується у спеціальній тренувальній масці та прослідкувати вплив цих навантажень на підготовленість баскетболістів студентської команди.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні брала участь група баскетболістів кількістю 10 осіб яка була розподілена на контрольну (5 осіб) та експериментальну (5 осіб) групи за умови відсутності достовірності відмінностей між показниками спеціальної підготовленості між ними.

Аналіз наукової та методичної літератури був спрямований на вивчення особливостей організації тренувального процесу спортсменів, застосовуючи штучні засоби створення гіпоксії – нестачу рівня кисню у крові, вивчення сучасних технологій та пристроїв для здійснення гіпоксійного тренування. Педагогічне тестування налічувало 6 тестових завдань, які визначали: 1) швидкісно-силові здібності баскетболістів: кидок баскетбольного м'яча на дальність двома руками від грудей, м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд, кількість разів; підймання тулуба в сід за 15 секунд, кількість разів; стрибок вгору з місця, см; 2) швидкісно-силову витривалість при виконання кидкових рухів: багаторазові штрафні кидки, кількість влучань; багаторазові дистанційні кидки за відведений час, кількість очок. Під час педагогічного спостереження за тренувальною діяльністю спортсменів були зафіксовані термінові реакції спортсменів на навантаження: ЧСС, SpO₂ (сатурація киснем крові). Педагогічний експеримент проводився протягом 8 тижнів, під час яких було проведено 24 навчально-тренувальні заняття. Педагогічний експеримент побудований за участі двох груп: контрольної (5 осіб) та експериментальної (5 осіб), що займалися на однаковою програмою, з однією відмінністю – спортсмени експериментальної групи протягом 30 хвилин тренувального заняття надягали спеціальні тренувальні маски та виконували всі запропоновані вправи у них. Отримані дані оброблялися методами математичного аналізу пакетом програми Microsoft Excel.

Результати дослідження. Упродовж 8 тижнів педагогічного експерименту нами вивчалися термінові реакції організму спортсменів під час виконання навантаження. А саме визначалися ЧСС спортсменів та сатурація киснем крові у спокої та під впливом навантаження.

Встановлено, що при виконанні тренувального навантаження у спортсменів, які виконували запропоноване навантаження у звичайному для себе режимі дихання (контрольна група) показники ЧСС були достовірно нижчими ніж у спортсменів експериментальної групи, які виконували навантаження у спеціальних тренувальних масках ($p < 0,05$). Сатурація киснем крові у спортсменів експериментальної групи менша ніж у спортсменів контрольної групи. Різниця встановлена на рівні 2,60% та має достовірний характер ($p < 0,05$).

Після 8 тижнів педагогічного експерименту під час якого спортсмени виконували запропоноване навантаження, нами знову було встановлено показники спеціальної підготовленості баскетболістів.

У таблиці 1 наведені зміни у показниках тестових вправ спортсменів контрольної групи під час педагогічного експерименту, з якої видно, що результати всіх вправ мали педагогічне покращення, але воно не носило достовірного характеру ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники підготовленості баскетболістів контрольної групи на початку та кінці дослідження ($n_1 = 5$)

| Термін експерименту, статистичні показники | Кидок баскетбольного м'яча на дальність двома руками від грудей, м | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд, кількість разів | Підіймання тулуба в сід за 15 секунд, кількість разів | Стрибок вгору з місця, см | Штрафні кидки, кількість влучань | Кидки у кільце за відведений час, кількість очок |
|--|--|---|---|---------------------------|----------------------------------|--|
| | показники $\bar{X} \pm m$ | | | | | |
| Початок дослідження | 12,3± 1,21 | 13,1± 1,23 | 14,26± 1,38 | 40,24±2, 19 | 23,28± 2,19 | 70,36± 2,47 |
| Кінець дослідження | 12,7± 1,01 | 13,7± 1,11 | 14,56± 1,81 | 41,34±2, 09 | 24,48± 2,29 | 71,51± 2,87 |
| t | 0,25 | 0,36 | 0,13 | 0,36 | 0,38 | 0,30 |
| p | >0,05 | | | | | |

Так, результат кидку баскетбольного м'яча на дальність з положення стоячи двома руками від грудей виріс на 0,4 м, або 3,25%. Середня кількість згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд часу зросла у спортсменів на 0,6 разів, що склало 4,58% покращення. Середня кількість підіймання тулуба у положення сидячи за 15 секунд зросла на 2,10%. Результат стрибка вгору з місця виріс на 1,1 см, що становило 2,73% покращення. На 1,2 рази виросла кількість влучання м'ячем у кошик при виконанні штрафних кидків. Кількість набраних очок при виконанні дистанційних кидків за відведений час зросла на 1,12 рази, що становило 1,63%. Отримані дані дозволяють констатувати, що у спортсменів контрольної групи найвідчутніші позитивні зміни відбулися у результатах виконання штрафних кидків.

Зміни у показниках підготовленості баскетболістів експериментальної групи наприкінці проведення педагогічного експерименту за результатами тестових вправ за всіма показниками мали покращення, але воно також не мало достовірного характеру ($p > 0,05$) (табл.2).

Таблиця 2

Показники підготовленості баскетболістів експериментальної групи на початку та кінці дослідження ($n_1 = 5$)

| Статистичні показники, термін експерименту | Кидок баскетбольного м'яча на дальність двома руками від грудей, м | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд, кількість разів | Підіймання тулуба в сід за 15 секунд, кількість разів | Стрибок вгору з місця, см | Штрафні кидки, кількість влучань | Кидки у кільце за відведений час, кількість очок |
|--|--|---|---|---------------------------|----------------------------------|--|
| | показники $\bar{X} \pm m$ | | | | | |
| Початок дослідження | 10,95± 0,96 | 10,6± 0,89 | 12,84± 1,32 | 37,58± 2,01 | 20,75± 1,98 | 67,78± 2,10 |
| Кінець дослідження | 13,3± 0,66 | 12,8± 0,99 | 14,14± 1,02 | 40,58± 1,03 | 25,61± 1,31 | 74,18± 2,17 |
| t | 2,02 | 1,65 | 0,78 | 1,33 | 2,05 | 2,12 |
| p | >0,05 | | | | | |

Так, результат кидку баскетбольного м'яча на дальність з положення стоячи двома руками від грудей виріс на 2,35 м, що складає 21,45% покращення від початкового показника. Середня кількість згинання та розгинання рук в упорі лежачи

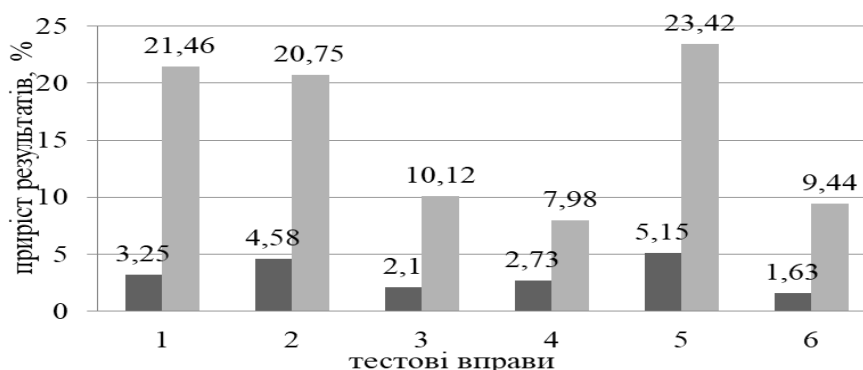
за 15 секунд часу зросла у спортсменів на 20,75 %. Середня кількість піднімання тулуба у положення сід за 15 секунд зросла на 10,12 %. Результат стрибка вгору з місця виріс на 3 см, що становило 7,98% покращення. Зросла кількість влучання м'ячем у кошик при виконанні штрафних кидків, якщо на початку кількість результативних кидків з 30 становила 20,75 рази та після експерименту вже 25,61, що на 4,86 влучань більше ніж на початку. Кількість набраних очок при виконанні дистанційних кидків за відведений час виросла на 6,4 бали, що становило 9,44%.

Наявна різниця у результатах виконання тестових вправ спортсменами контрольної та експериментальної груп у кінці педагогічного експерименту не дають змогу нам констатувати достовірні переваги спортсменів жодної з груп (табл.3), однак, порівнюючи приріст у результатах виконання тих же тестових вправ у спортсменів після проведення педагогічного експерименту, видно, що показники експериментальної групи набули більш суттєвих змін (рис. 1).

Таблиця 3

Показники підготовленості баскетболістів контрольної та експериментальної групи наприкінці дослідження ($n_1=$
 $n_2=5$)

| Статистичні показники | Кидок баскетбольного м'яча на дальність двома руками від грудей, м | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд, кількість разів | Підіймання тулуба в сід за 15 секунд, кількість разів | Стрибок вгору з місця, см | Штрафні кидки, кількість влучань | Кидки у кільце за відведений час, кількість очок |
|------------------------|--|---|---|---------------------------|----------------------------------|--|
| | показники $\bar{X} \pm m$ | | | | | |
| Контрольна група | 12,7± 1,01 | 13,7± 1,11 | 14,56± 1,81 | 41,34±2,0 9 | 24,48± 2,29 | 71,51± 2,87 |
| Експериментальна група | 13,3± 0,66 | 12,8± 0,99 | 14,14± 1,02 | 40,58±1,0 3 | 25,61± 1,31 | 74,18± 2,17 |
| t | 0,50 | 0,61 | 0,20 | 0,33 | 0,43 | 0,74 |
| p | >0,05 | | | | | |



Примітка: 1 - Кидок баскетбольного м'яча на дальність двома руками від грудей, м
2 - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд, кількість разів
3 - Підіймання тулуба в сід за 15 секунд, кількість разів
4 - Стрибок вгору з місця, см
5 - Штрафні кидки, кількість влучань
6 - Кидки у кільце за відведений час, кількість очок

Рис. 1. Приріст результатів баскетболістів контрольної та експериментальної груп

■ Експериментальна група
■ Контрольна група

Так, покращення результату у кидку м'яча на дальність з положення стоячи двома руками від грудей у спортсменів експериментальної групи на 18,21% більш виражено, у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи - на 16,17%, у підніманні тулуба у сід з положення лежачи на спині - на 8,02% краще, у стрибку вгору з місця - на 5,25%, у реалізації штрафних кидків - на 18,27%, у набраній кількості очок при виконанні дистанційних кидків за відведений проміжок часу - на 7,81%.

Висновки

- 1) Встановлено достовірно вищі значення ЧСС спортсменів, що займаються у спеціальних тренувальних масках у порівнянні з баскетболістами, які не мали додаткового опору при диханні.
- 2) Вміст кисню у крові спортсменів, що займалися у спеціальних тренувальних масках в середньому на 2,6% нижчий за показники баскетболістів які цих масок не використовували під час тренування.
- 3) Використання спеціальної тренувальної маски під час навчально-тренувального процесу баскетболістів студентської команди призвело до більш відчутних покращень спеціальної підготовленості спортсменів експериментальної групи, але отримані дані не носили достовірних характер.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення ефектів застосування спеціальних тренувальних масок у тренувальному процесі спортсменів-ігровиків.

Література

1. Ашибокков М. Д. Повышение результативности прямого нападающего удара в волейболе (с использованием машины управляющего воздействия) [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ашибокков Мухамед Джумальдинович. – Майкоп, 2000. – 131 с.
2. Базилевський А. Г. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій: автореф. дис..... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / НАН України. – Київ, 2012. – 23 с.
3. Волков В. В. Влияние дыхательного тренажера «elevation training mask 2.0» на параметры физиологической нагрузки и аэробную работоспособность при выполнении стандартного упражнения / В. В. Волков, А. Г. Антонов // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100 летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. Ч.1/ под общей ред. А.А.Передельского и др. Москва. – 2018. – С. 21-24.
4. Дорохов С. И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности [Текст] : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Дорохов Сергей Иванович. – Санкт-Петербург, 2004. – 277 с.
5. Капацина Г. А. Начальная подготовка гандболистов 10-11 лет с применением тренажерных устройств в обучении и тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / РАН. – Київ, 1991. – 19 с.
6. Медведев Д. В. Оценка влияния курса тренировок с дополнительным резистивным сопротивлением дыханию на показатели физической работоспособности человека / Д. В. Медведев, Е. П. Горбанева, С. Н. Юматова, Т. Ю. Кузнецова, И. Н. Солопов, В. П. Катунцев // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2007. – Том 41. – №3. – С.14-18.
7. Сайфулин С. В. Компьютерное моделирование тактических действий нападения квалифицированных команд по волейболу и методика их совершенствования [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сайфулин Сергей Венадиевич. – Москва, 1999. – 172 с.
8. Свищ Я. С. Експрес-вплив занять на апараті Фролова на результати тренувального процесу та фізичну працездатність кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів / Я. С. Свищ // Молода спортивна наука України. – 2010. – Том 1. – С. 293-297.
9. Свищ Я. С. Ефективність тренування бігунів на короткі дистанції в умовах штучно викликаної гіпоксії / Я. С. Свищ // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №3. – С.89-93.
10. Сулима А. С. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів на траві шляхом застосування методики "ендогенно-гіпоксичного дихання" [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Сулима Алла Станіславівна. – Вінниця, 2017. – 214 с.
11. Суханов А. В. Структура нападаючих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Суханов Андрей Валерьевич. – Москва, 2007. – 174 с.

Reference

1. Ashibokov, M. D. (2000). Improving the effectiveness of the direct attack hit in volleyball (using the control machine): dis. ... kand. ped. nauk: spets. 13.00.04. Maykop. 131 p.
2. Bazilevskiy, A. G. (2012). Individual tactical training of young basketball players in the annual cycle of training using interactive technologies: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vyh. i sportu: spets. 24.00.01 "Olimpiyskiy ta profesiyniy sport". Ky'yiv. 23 p.
3. Volkov, V. V. & Antonov, A. G. (2018). "The effect of the "elevation training mask 2.0" breathing simulator on the parameters of physiological load and aerobic workability when performing a standard exercise". Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa, posvyaschennogo 100 letiyu GTsOLIFK, 30-31 maya 2018 g. Moskva. Ch.1. pp. 21-24.
4. Dorohov, S. I. (2004). Preparation of handball players based on simulation of game activity: dis. ... dokt. ped. nauk: 13.00.04. Sankt-Peterbur. 277 p.
5. Kapatsina, G. A. (1991). Initial training of handball players of 10-11 years with the use of training devices in training and training: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spets. 13.00.04. KiYiv. 19 p.
6. Medvedev, D. V., Gorbaneva, E. P., Yumatova, S. N., Kuznetsova, T. Yu., Solopov, I. N. & Katuntsev, V. P. (2007). "Evaluation of the effect of the training course with additional resistive resistance to breathing on the indicators of physical fitness of a person". Aviakosmicheskaya i ekologicheskaya meditsina. Tom 41. №3. pp.14-18.
7. Sayfulin, S. V. (1999). Computer simulation of tactical actions of attack of qualified volleyball teams and their improvement technique: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Moskva. 172 p.
8. Svyshch, Ya. S. (2010). "Express-effect of occupations on the apparatus of Frolov on the results of the training process and physical fitness of qualified athletes-sprinters". Moloda sporty'vna nauka Ukrayiny. Tom 1. pp. 293-297.
9. Svyshch, Ya. S. (2006). "Efficiency of training of runners for short distances in conditions of artificially induced hypoxia". Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. №3. pp.89-93.
10. Sulyma, A. S. (2017). Improvement of the physical preparedness of qualified hockey players on the grass by applying the technique of "endogenous-hypoxic respiration": dis. ... kand. nauk z fiz. vyhovannya ta sportu: 24.00.01. Vinnycya. 214 p.
11. Suhanov, A. V. (2007). The structure of strike attackers in volleyball, used in conditions of counteracting the opponent and the method of their improvement: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Moskva. 174 p.

Новицкая Н. А.
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Полтавский университет экономики и торговли

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ЕГО РЕФОРМИРОВАНИЯ

Рассмотрены возможные варианты построения физического воспитания в системе учреждений высшего образования и необходимости соблюдения определенных требований для сохранения его эффективности в профессиональной направленности выпускаемого специалиста.

Для обеспечения эффективности физического воспитания, имеющего профессиональную направленность выпускаемого специалиста соответствующего учреждения высшего образования необходимо иметь государственные тесты оценки уровня физической подготовленности, в которых учитывается биологический возраст студентов и особенности его физического развития.

Ключевые слова: физическое развитие, биологический возраст, индивидуальный подход, клиническая антропометрия.

Новицька Н.А. Проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах на сучасному етапі реформування. Розглянуто можливі варіанти побудови фізичного виховання в системі закладів вищої освіти та необхідності дотримання певних вимог для збереження його ефективності в професійній спрямованості фахівця, що випускається.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання, що має професійну спрямованість фахівця, що випускається відповідної установи вищої освіти, необхідно мати державні тести оцінки рівня фізичної підготовленості, в яких враховується біологічний вік студентів і особливості його фізичного розвитку.

Ключові слова: фізичний розвиток, біологічний вік, індивідуальний підхід, клінічна антропометрія.

Novitska Nataliya. Problems of organization of physical education in higher education at modern phase of reformation. The possible options for constructing physical education in the system of institutions of higher education and the need to comply certain requirements to maintain its effectiveness in the professional orientation of the graduated specialist are considered.

To ensure the effectiveness of physical education, which has the professional orientation of the graduated specialist of the relevant higher education institution, it is necessary to have state tests for estimating the level of physical training, in which biological age of students and specialties of his physical development are counted.

Keywords: physical development, biological age, individual approach, clinical anthropometry.

Постановка проблемы. Физическое воспитание как неотъемлемый компонент практической реализации физической культуры выполняет строго определенные функции, долевая значимость оздоровительной составляющей в них является определяющей. Полноценное осуществление ее роли в системе построения учебного процесса в высшей школе по раннее существующим формам утратила свои возможности полноценного их выполнения. Кроме субъективных факторов, возникших в результате социальных преобразований, происходящих в обществе и безусловно влияющих на протекаемые процессы, существуют принципиально важные объективные причины необходимости реорганизации учебного процесса в организации физического воспитания в студенческий период протекания физического развития молодого организма.

К числу объективных факторов следует отнести необходимость соблюдения принципа индивидуального подхода в построении образовательного процесса. Соблюдение этого принципа требует учета таких факторов как уровень физической подготовленности, текущего физического состояния, специфики филогенетической обусловленности таких показателей как скорость обучаемости и предельно доступный уровень ее достижения в освоении образовательной среды. В рассматриваемом вопросе таковой является специфика двигательной деятельности. К числу исключительно важных объективных факторов, влияющих на необходимость организации индивидуального подхода в построении учебного процесса в физическом воспитании являются особенности протекания физического развития. Согласно современному развитию содержания понятия «физическое развитие» в него вкладывается представление об особенностях протекания биологического развития индивида или чаще всего употребляемого в настоящее время понятия биологического возраста [1].

Введение понятия биологического возраста привело к необходимости установления разницы между понятием паспортного или хронологического возраста и действительного биологического возраста. Такая разница может достигать весьма существенной величины как по оценке временного параметра так и по самой специфике качественных особенностей отклонения формообразования тела, влияющих на организацию доступной двигательной деятельности. Кроме непосредственной физической деятельности по ее качественной направленности, интенсивности и общего объема, существенную роль в системе организации здорового образа жизни, в котором двигательная деятельность является неотъемлемой, в такой же мере важно в соответствии с особенностями протекания биологического развития учитывать адекватный данному индивиду образ жизни и качество его питания. Все эти факторы совершенно не соблюдались, в предшествующей системе построения и организации учебных занятий в высшей школе образования.

Естественно, что необходимость учета всех этих факторов в организации учебного процесса по физическому

воспитанию привели к необходимости поиска решения новых форм его организации, позволяющих в максимально возможных формах обеспечить соблюдение индивидуальных проявлений протекания особенностей физического развития молодежи этого возраста.

Анализ литературных источников. Основная сложность решения данного вопроса состояла в оценке биологического возраста индивида и количественной оценки особенностей строения его соматотипа. Большое количество методов оценки биологического возраста по отдельно взятым признакам приводились к тому, что отдельно взятый индивид по каждому признаку имел самый различный показатель этой характеристики, в отдельных случаях, в интервале до 10 лет. Такая неточность не позволяла обосновано использовать этот важный критерий показателя индивидуального физического развития каким выступает биологический возраст. Решение задачи было достигнуто с появлением интегральной оценки биологического возраста, которая обоснована использованием принципов статистического построения «среднего» объекта многократным наложением всех используемых показателей построения его структуры. В целом этот метод описывал в своих философских трудах И. Кант. В работах Кетле он нашел свое применение в построении «среднего» человека, а в исследовании Гальтона он привел к разработке метода «коллективной фотографии» [2].

Использование методов «коллективной фотографии» и естественно самого принципа статистического построения «среднего» человека привел Шелдона к обоснованной классификации всего наблюдаемого многообразия существующих соматотипов на три категории. В основе его представления классификации лежит положение о эмбриологической природе развития соматотипа из трех зародышевых лепестков: экто, эндо и мезодермы. Их долевое участие в формировании структуры соматотипа порождает экто, эндо и мезоморфные структуры телосложения. Степень проявления активности участия зародышевых лепестков он измеряет в шкале семибальной оценки. Для каждого соматотипа по оценке его фотографии дается числовая характеристика из трех цифр. В основе оценочной номограммы используем равносторонний треугольник. Шкалами измерения активности зародышевых лепестков в формообразовании тела выступают высоты этого треугольника. Точка пересечения высот имеет цифровую характеристику (4.4.4), что соответствует наиболее встречающемуся соматотипу. Общая структура ее построения представлена на рис. 1.

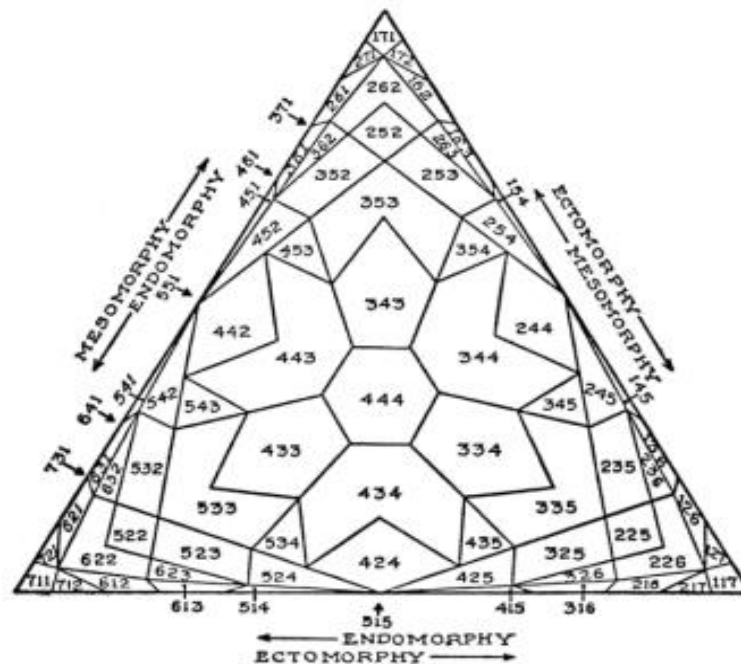


Рис. 1. Номограмма Шелдона.

Однако большая сложность использования его метода и недостаток, на который обращал внимание сам Шелдон, крайне ограничивают его использование. Сущность недостатка связана с тем, что у установленного соматотипа могут встречаться отдельные части тела, принадлежащие к различным соматотипам при наличии одинакового веса у одинаковых соматотипов. Этот недостаток был устранен в работах М.Я. Брейтмана, К. Хирата [4]. Наиболее объемлющим методом является метод клинической антропометрии, разработанный М.Я. Брейтманом. Сущность его сводится к измерению пятнадцати антропометрических показателей структуры строения тела, выраженных в отношении их линейных размеров к общей длине тела. Этот метод позволил получить количественное выражение качественной характеристики структуры соматотипа и говорить с полным обоснованием об особенностях протекания физического развития или биологического созревания, но не определять биологический возраст.

Оценка биологического возраста требует разработки критерия стабильного соотношения, совпадающего с хронологическим возрастом. Таким критерием выступает совокупность всех среднестатистических показателей используемых параметров для характеристики качественной структуры строения соматотипа. У Кетле этой характеристикой выступает «средний человек», у Гальтона образ «коллективной фотографии», у Шелдона соматотип с характеристикой (4.4.4), который является практическим повторением методов предшествующих авторов. У Брейтмана - это введенный стандарт телосложения, которое представляет гармоническое соотношение всех частей тела к геометрическому построению определенного модуля. В последнее время появилась «обобщенная модель микстов», которая является практически полным аналогом, отражающим изложенные предшествующие модели. Все они позволяют с любой степенью точности отразить качественную

характеристику біологічного розвитку, і тільки при повному співпадінні всіх їх можна говорити про співпадінні біологічного і хронологічного віку [3].

Вихід із створеного положення вперше запропонував Е. Жоффруа-Сент-Ілер ще в 1836 г., звертаючи увагу на те, що необхідно відділити ріст від форми. Це виключительно важке положення не знало належного розуміння як у сучасників, так і у послідовців, займаючихся проблемою класифікації соматотипів, хоча косвенно воно відображено в трактуванні поняття норми і вузлової лінії норм у Гегеля, в пондеральній кривій оцінки фізичного розвитку К. Хирата [4].

Ціль статті: Розглянути спрямованість організації фізичного виховання в навчальних закладах вищої освіти і провести аналіз структури побудови навчального процесу з фізичного виховання на сучасному етапі його реорганізації.

Изложение основного материала исследования. В методике оценки биологического возраста и особенностей его индивидуального протекания, разработанной в ХГАФК в основу оценки истинного, или биологического возраста взято среднестатистическое значение массы тела в каждом конкретном хронологическом возрасте индивидов. Относительно этого значения рост массы тела, как независимая характеристика ее формации (формообразования) может совпадать, отставать, либо опережать ее среднестатистическое популяционное значение хронологического возраста, что отражает норму ее роста. Фактически, в этом случае биологический и хронологический возраст совпадает. Так как формообразование относительно к массе является независимым процессом, и с одной и той же массы тела, в соответствии с теорией Шелдона, распределение массы в процессе ее формирования определяется долевыми активностями зародышевых лепестков, а в соответствии с эндокринной теорией формообразования конституции соматотипа по М.Я. Брейтману - возникающие формы тела по всем характеристикам клинической антропометрии являются внешним отражением протекания обменных процессов. Отклонение любого контролируемого параметра от его среднестатистической нормы отражают специфику протекания биологического развития, указывая на заложенные донозологические конституционные заболевания, которые к периоду студенческого возраста начинают проявлять свои симптомы. Модифицированная методика представления лепестковых номограмм М.Я. Брейтмана позволяет с достаточной емкостью определить меру запаздывания или отставания контролируемого признака от нормы его развития, а также направленность и силу проявления наблюдаемого нарушения, что представлено на рис. 2 – 2.2.

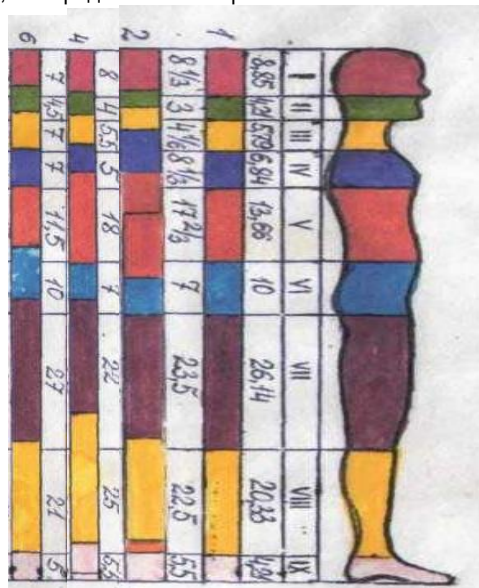


Рис 2. Методика определения соматотипа по М.Я. Брейтману

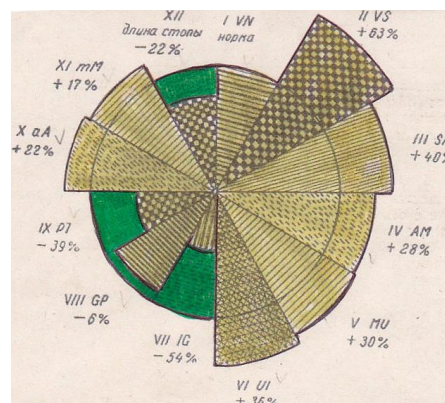


Рис. 2.1. Модифицированная методика представления лепестковых номограмм М.Я. Брейтмана



Рис. 2.2. Представление упорядоченного индивидуального строения структуры тела (мышечный, пищеварительный, астенический соматотип).

При организации однородных групп для занятия адекватной физической нагрузкой достаточным является учитывать только линейные размеры длины всего тела и его средней ширины по измерению плечевого и тазового пояса. В структуре декартовых координат, где координатными осями выступают «длина тела» и «ширина тела», в точке пересечения координатных осей находятся среднестатистические значения хронологического возраста. При нормальном биологическом развитии эти характеристики полностью совпадают и для каждого конкретного хронологического возраста можно выделить: нормально развивающиеся пропорции телосложения; отстающие с нормальными соотношениями длины и ширины телосложения; опережающие, но сохраняющие нормальные соотношения пропорций тела. Естественно, что для каждой точки диагонали координационной плоскости наблюдаемая формация геометрически подобного тела требует адекватной ему массы тела. Если через точку нормального развития и формирования структуры соматотипа провести вторую диагональ, то на ней будут находиться индивиды с отклоняющимися пропорциями в соотношении длины и ширины тела, так как с одинакового объема массы можно создать самые различные вариации структуры тела по распределению массы тела на его длину и ширину. Практически эта диагональ отражает меру отклонения от нормы развития. Каждый индивид из данного хронологического возраста имеет показатели контролируемых параметров «длина», «ширина» тела, которые на координатной плоскости определены соответствующей им точкой. Проекция этой точки на каждую диагональ определяют величину отклонения типа телосложения от нормы, а радиус – вектор, соединяющий эту точку с пересечением диагоналей в соответствующей точке нормы развития, указывает направленность нарушения нормы биологического развития, соответствующего его биологическому возрасту. Данный метод паспортизации физического развития позволяет с достаточной точностью определить истинный биологический возраст, степень нарушения и направленность развиваемого нарушения. Форма такого рода паспортизации обследуемого контингента на предмет их однородности в особенностях протекания биологического развития и биологического возраста представлены на рис. 3. Все величины отклонений измеряются в долях сигм, что позволяет ввести единый критерий сравнения сопоставляемых параметров.

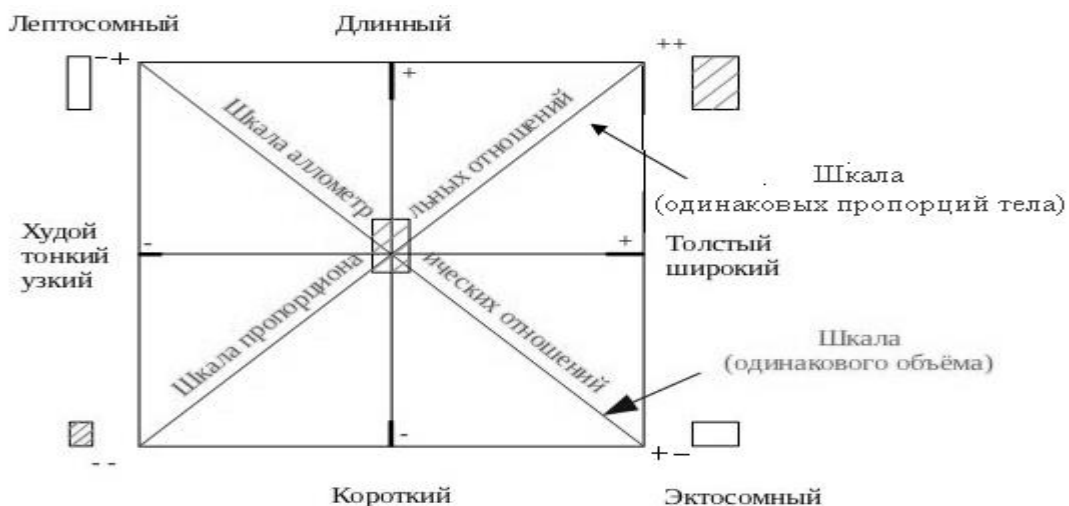


Рис. 3. Форма паспортизации обследуемого контингента на предмет их однородности в особенностях протекания биологического развития и биологического возраста.

Имея паспортизацию физического развития и возможность на этой основе формировать однородные группы по их предрасположенности к адекватной им деятельности, можно с достаточной точностью обеспечить индивидуальный подход в процессе организации занятий по физическому воспитанию с учетом доступности и приемственности физических нагрузок. Однако успешное решение данной задачи приводит к необходимости обеспечения соответствующих форм

организации и содержательного наполнения необходимой двигательной деятельности для соответствующих групп занимающихся. Естественным образом возникает вопрос о подготовке или перепрофилизации специалистов в области физического воспитания, создание соответствующих материально-технических баз, имеющих профильную направленность, обеспечивающую соответствующие возникшие потребности. Эти задачи могут быть решены в крупных учебных заведениях, имеющих высокоразвитые спортивные клубы, соответствующую материально-техническую базу.

Вузы, не имеющие таких возможностей, практически попадают в условия полной неразрешимости данной задачи самостоятельными силами. В категории таких вузов их студенты лишены возможности полноценного обеспечения организованного и квалифицированного сопровождения занятий по физическому воспитанию, а дефицит занятости приводит к полному исключению подавляющего количества студентов заниматься своей физической подготовкой.

Из учета особенностей протекания физического развития в этом возрастном периоде, которые заключаются в механизме перераспределения энерго-массы обмена в пределах взаимообусловленных отношений морфофункциональных систем организма следует, что невостребованный энерго-массовый потенциал перераспределяется в пределах новой взаимообусловленности активно взаимодействующих морфофункциональных систем. При этом снижается трафическая активность жизнеобеспечения работоспособности организма и как следствие развивается быстрая утомляемость, которая в первую очередь ускоряет проявление конституциональных, филогенетических обусловленных заболеваний, что приводит к более раннему старению организма. В целом, это сказывается на снижении экономического потенциала кадрового ресурса государства и его обороноспособности.

Решение этой задачи состоит в создании межвузовских центров или спортивных клубов, которые способны полностью охватить существующую потребность в обеспечении здорового жизнеспособного экономического потенциала страны. В пределах города и области должна существовать единая ассоциация спортивных клубов с четким распределением их потенциальных возможностей в обеспечении эффективного и полноценного удовлетворения потребностей, прежде всего, студенческой молодежи в сохранении соответствующего уровня физической подготовленности и здоровья.

Исключение предмета физического воспитания из расписания и учета, как предмета образовательной программы в высших учебных заведениях, фактически исключили не только обязательность занятий этим предметом, но и контроль за уровнем физической подготовленности, как общей направленности, так и специальной профессиональной направленности, который явно или незримо присутствует в любой профессиональной деятельности и является обязательным компонентом в оценке качества подготовки специалиста. Этот критерий подготовки специалиста является неотъемлемым компонентом профессиональной программы или как принято в настоящее время эргограммы профессиональной деятельности [5].

В соответствии с теорией построения эргатических систем, следует, что эквивалентный результат их функционирования является критерием оценки совместной взаимообусловленной деятельности всех составляющих ее компонентов. Следует подчеркнуть, что речь идет о критерии оценки, которая отражает результат функционирования всей совокупности взаимодействующих компонентов, а не их суммы. Сумма несет в себе смысл необходимой массы, из которой происходит формация компонентов для создания формообразующей структуры системы взаимодействующего механизма, порождающего эквивалентный результат их совместной, взаимообусловленной деятельности, критерий оценки которой всегда является не их суммой, а произведением согласованного долевого участия в формировании конечного результата. Если из суммы изъять отдельный элемент, то конечный результат только уменьшится на величину значимости изъятых компонентов, но в функционирующей системе, представляемой произведением, конечный результат при изъятии любого, даже малозначительного компонента, приводит к нулевому результату [6].

Больной, не жизнеспособный организм не может обеспечить требуемый уровень профессиональной деятельности. Эффективность действия эргатических систем определяется строгим соблюдением долевой активности синхронности их взаимодействия каждого из компонентов, участвующих в формировании конечного эквивалентного результата. Глубокое и содержательное научное обоснование этих положений изложено в книге Г.Н. Зараковского, В.В. Павлова «Закономерности функционирования эргатических систем» (1987). Данное обоснование полностью относится к системе физического воспитания, как составному компоненту в образовательной среде любой профессиональной деятельности [7].

Практически студент, относительно предмета физического воспитания, должен ходить или не ходить на занятия по физическому воспитанию, заниматься в какой-либо секции в спортивном клубе или фитнес клубе, либо заниматься самостоятельно, но в обязательном порядке он должен по определенным критериям (тестам) сдать нормативы по физической подготовленности, достаточные по своим результатам для полноценного выполнения профессиональной деятельности.

Это можно отнести в равной степени к любому составляющему компоненту образовательной среды. Не важен источник, из которого формируется подготовка конкретной составляющей профессиональной пригодности. Основные требования состоят в обеспечении качества соответствующей подготовки, которые по всем предъявляемым параметрам должны в достаточной мере соответствовать необходимому рангу профессиональной классификации. Иными словами, студент должен сам выбирать наиболее удобный источник и способ получения необходимых профессиональных знаний. Главным итогом является его аттестация сертифицированным государственным учреждением, оценивающим ранг, квалификацию профессиональной пригодности выпускаемого специалиста.

Исключительно важную роль в этом процессе играют тесты, которые позволяют оценивать уровень подготовленности индивида к соответствующему рангу профессиональной квалификации. В силу непрерывного роста уровня знаний в отдельных сферах научной и производственной деятельности все больше происходит дифференциация с узконаправленной сферой их применения. Естественно, и соответствующие тесты оценивающие пригодность, также должны быть адекватными. В физическом воспитании эта проблема достаточно глубоко рассмотрена в работах В.Н. Платонова (2004, 2015), в которых излагается общая теория системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте [8, 9].

Выводы. Возвращаясь к контролю за уровнем развития общей физической подготовки студенческой молодежи следует отметить, что для оценки ее уровня используемые тесты должны быть едиными для всех вузов и представляться как государственный документ, так как сами тесты не определяют нормы возрастного показателя физической подготовленности. Они выступают только инструментом оценки установленного стандартного задания, что надо быть готовым выполнять. Количественная оценка, как будет сделано и сколько, это результаты тестовых заданий осуществляемого контроля. Статистическая обработка результатов контроля отражает только уровень отсчета как некоего стандарта начала и как отсчета, отклонение от которого, указывает на сколько изменился текущий уровень физической подготовленности. Осуществленная отмена тестов, как невыполненных своих функций, не повлияло на уровень подготовленности, но лишила возможности контролировать его. До настоящего времени нет установленных государственных тестов контроля за уровнем физической подготовленности, физического развития и физического состояния не только студенческой молодежи, но и всего остального контингента населения в целом. Поэтому, прежде всего, необходимо восстановить структуру тестового контроля. Таким стандартом может выступать любой предшествующий контроль или условно принятые стандарты, но они остаются закрепленными как единицы сравнения для установления ранжированного ряда в оценке уровня физической подготовленности относительно предшествующего периода.

Такого рода категория тестов должна основываться на предшествующих построениях тестов, в которых заложен хронологический подход возрастной классификации и дополнительно к нему в обязательном порядке система дифференцированных тестов, требующая учета биологического возраста и особенностей его развития, в которых учитываются индивидуальные конституционные особенности строения соматотипа.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая работа будет посвящена внедрению инновационного подхода организации физического воспитания в высших учебных заведениях с учетом возрастной классификации, системы дифференцированных тестов, биологического возраста и особенностей его развития, в которых учитываются индивидуальные конституционные особенности строения соматотипа.

Литература

1. Ажиппо А. Ю. Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста / А.Ю. Ажиппо, Л. Е. Шестерова, В. А. Друзь и др. // - Харьков: ХГАФК, 2016. - 284 с.
2. Зараковский Г.Н. Закономерности функционирования эргатических систем / Г.Н. Зараковский, В.В. Павлов. // - Москва: Радио и связь, 1987. - 232 с.
3. Кант И. Критика чистого разума / Имануил Кант: пер. с нем. Н. Лосского. // - СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2018. - 768 с.
4. Профессиональный спорт / Под общей редакцией С.И. Гусанова, В.Н. Платонова. // - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 399 с.
5. Hirata K. The evaluating method of physique and physical fitness and its practical application / K. Hirata, K. Kaku. // Presented at the International Congress of Anthropological and Ethnological Sciences in Tokyo and Kyoto International Congress Sports Medicine in Mexico. September, 1968. - 132 с.
6. Подригало Л.В. Донозологическое состояние у детей, подростков и молодежи; диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция /Л.В. Подригало, Г.Н. Даниленко. // Научные работы М-ва образования и науки Украины, Нац. акад. мед. наук Украины, Харьков. Гос. акад. физ. культуры, Гос. учреждение и Ин-т охраны здоровья детей и подростков. - Киев: Генеза, 2014. - 200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. // Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. // Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. - Киев: Олимпийская литература, 2015. - Кн. 2. - 770 с.
9. Седов Л.И. Методы подобия и размерности в механике / Л.И. Седов. // - Москва: Наука, 1981. - С. 11-115.

References

1. Ashippo, A. Yu., Shesterova, L. E., Druz, V. A. etc. (2016), "Ontology of the theory of constitutional diagnosis of physical development and individual characteristics of the manifestation of physical development and individual characteristics of the manifestation of a biological age", HCAFC, 284 p.
2. Zarakovsky, G. N. and Pavlov, V. V. (1987), "Regularities of the functioning of ergatic systems", Radio and communication, 232 p.
3. Kant, I. A. (2018), "Critique of Pure Reason", ABC, ABC-Atticus, 768 p.
4. Gusanova, S. I. and Platonov, V. N. (2000), "Professional sport", "Olympic literature", 399 p.
5. Hirata K. and Kaku. K. (1968), "The evaluating method of physique and physical fitness and its practical application", Presented at the International Congress of Anthropological and Ethnological Sciences in Tokyo and Kyoto International Congress Sports Medicine in Mexico, September, 132 p.
6. Podrigalo, L. V. and Danilenko, G. N. (2014), "Donosological condition in children, adolescents and young people; diagnostics, prognosis and hygienic correction", M-in Education and Science of Ukraine, Nat. Acad. Med. nauk of Ukraine, Kharkov. Gos. Akad. fiz. kultury, Gos. uchrezhdenie and the Institute of Children's and Adolescent Health, 200 p.
7. Platonov, V. N. (2004), "The system of training athletes in the Olympic sport". General theory and its practical applications: Proc. for stud. uzov physical education and sport, Olympus. lit., 808 p.
8. Platonov, V. N. (2015), "System of training athletes in the Olympic sport". General theory and its practical applications: a textbook [for trainers]: in 2 books, Olympus. lit., 770 p.
9. Sedov, L. I. (1981), "Methods of similarity and dimension in mechanics", Science, p. 11-115.

УДК 796.035.618.2

Пальнікова М. Є.,
студентка,

Національний університет фізичного виховання та спорту України
Яковенко О. О.,

доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті
Національного університету фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОК У ДРУГОМУ ТРИМЕСТРІ ВАГІТНОСТІ

У статті розглянуто особливості змін в організмі жінки під час вагітності та доцільність використання засобів оздоровчого фітнесу у період вагітності з метою поліпшення процесів виношування дитини та безпосередньо пологів. Висвітлено вплив гормональної перебудови, яка відбувається на психоемоційному стані жінки, інші можливі варіанти впливу на рівень психоемоційного розвитку, адаптацію до несприятливих факторів середовища, більш сприятливе протікання вагітності та пологів, народження здорових дітей. Показано вплив фізичних вправ на самопочуття матері, психоемоційну рівноваженість, впевненість та фізичну і психологічну готовність до пологового процесу. Обґрунтовано запропоновану методику підготовки тіла до пологів, з метою зниження навантаження на певні ділянки тіла, та покращення психологічно-емоціонального стану вагітних жінок.

Основними завданнями занять під час вагітності є покращення психоемоційного стану, профілактика порушень постави та надлишкової маси тіла, навчання правильному диханню та підготовка м'язів і зв'язок до пологової діяльності. Для вирішення цих завдань доцільно використовувати певні фізичні навантаження різної спрямованості, в якості яких спеціалісти рекомендують саме заняття Пілатесом, які передбачають лише посильні навантаження без виснажень. Пілатес дозволяє максимально ефективно вирішувати завдання, поставлені перед спеціалістами у виборі засобів фізичних навантажень для вагітних жінок, а також у післяпологовому періоді. Такі вправи спрямовані на оптимальне навантаження на суглоби, що, в свою чергу, мінімізує ризик травматизму.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, пілатес, вагітність, рухова активність, пренатальний фітнес.

Пальнікова М. Е., Яковенко Е. О. Особенности построения занятий по пилатесу для женщин во втором триместре беременности. В статье рассмотрены особенности изменений в организме женщины во время беременности и целесообразность использования средств оздоровительного фитнеса в период беременности с целью улучшения процессов вынашивания ребенка и непосредственно родов. Освещены влияние гормональной перестройки, которая отражается на психоэмоциональном состоянии женщины, другие возможные варианты влияния на уровень психоэмоционального развития, адаптации к неблагоприятным факторам среды, более благоприятное протекание беременности и родов, рождения здоровых детей. Показано влияние физических упражнений на самочувствие матери, психоэмоциональную уравновешенность, уверенность и физическую, а также психологическую готовность к родовой деятельности. Обосновано предложенную методику подготовки тела к родам, с целью снижения нагрузки на определенные участки тела, и улучшение психоэмоционального состояния беременных женщин.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, пилатес, беременность, двигательная активность, пренатальный фитнес.

Palnikova Maria., Yakovenko Olena. Features of pilates training for women in the second trimester of pregnancy. The article considers the peculiarities of changes in the women's body during pregnancy and the expediency of using health fitness means during pregnancy in order to improve the processes of bearing the child and the immediate parturition. The effect of hormonal adjustment, which is reflected on the psycho-emotional state of women, other possible variants of influence on the level of psycho-emotional development, adaptation to adverse environmental factors, more favorable course of pregnancy and parturition., the birth of healthy children is highlighted. The influence of physical exercises on the well-being of the mother, psycho-emotional balance, confidence and physical and psychological readiness for the childbirth process are shown. The proposed method of body preparation for parturition., in order to reduce the load on certain areas of the body, and improve the psychological and emotional state of pregnant women is substantiated.

The main tasks of the exercises during pregnancy are improvement of the psycho-emotional state, prevention of posture and overweight disorders, training for proper breathing and training of muscles and connection to labor. In order to solve these problems, it is advisable to use certain physical activity of different orientations, as specialists recommend the Pilates classes, which include only forced loads without exhausting. Pilates makes it possible to solve problems as effectively as possible in the choice of means of physical activity for pregnant women, as well as in the postpartum period. Such exercises are aimed at optimal joint loading, which, in turn, minimizes the risk of injury.

Key words: healthy lifestyle, pilates, pregnancy, motor activity, prenatal fitness.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом, все більше науковців свідчать про доцільність використання засобів оздоровчого фітнесу у період вагітності з метою поліпшення процесів виношування дитини та безпосередньо пологів [2, 3, 6]. В зв'язку з цим, сьогодні дуже активно почали розвиватися фітнес-програми для роботи з вагітними жінками (пренатальні).

Оскільки в період вагітності в організмі жінки відбувається зміна багатьох показників, таких як гормональна

перебудова, підвищення навантаження на різні системи організму, необхідність адаптації власних індивідуально-психологічних особливостей, моральних цінностей і соціальних умов життя [4], то перед науковцями постає потреба у пошуку нових методик підготовки тіла до пологів, з метою зниження навантаження на певні ділянки тіла, та покращення психологічно-емоціонального стану вагітних жінок.

Науковцями проведено ряд досліджень, в результаті яких доведено, якщо жінка займалася фітнесом протягом вагітності її пологи проходять в кілька разів легше, швидше і менш травматично [1, 3, 5, 8]. В першу чергу це пов'язують з тренуваністю серця, легень та м'язової системи в результаті виконання регулярного фізичного навантаження. Також помірні фізичні навантаження допоможуть організму накопичити до пологів такий гормон, як ендорфін, який згодом діє як натуральний знеболюючий засіб [5, с. 110-117].

Основними завданнями занять під час вагітності є покращення психоемоційного стану, профілактика порушень постави та надлишкової маси тіла, навчання правильному диханню. Для вирішення цих завдань доцільно використовувати певні фізичні навантаження різної спрямованості. Але загальновідомо, що заняття фітнесом для вагітних жінок відрізняються від занять для жінок які не виношують дитину. Тому спеціалісти рекомендують саме заняття Пілатесом, які передбачають лише посилені навантаження без виснажень [7, 8, 9].

Пілатес, як один з напрямів фітнесу - це популярна система занять щодо вдосконалення тіла та свідомості, метою якої є не тільки розвиток фізичної сили, гнучкості та координації а також знання стресу, посилення концентрації та підвищення контролю над своїм тілом. Тому саме використання засобів Пілатесу дозволяє максимально ефективно вирішувати завдання, поставлені перед спеціалістами у виборі засобів фізичних навантажень для вагітних жінок, а також у післяпологовому періоді. Вправи з Пілатесу спрямовані на оптимальне навантаження на суглоби, що, в свою чергу, мінімізує ризик травматизму [7, с. 3]. Якщо вагітну жінку під час занять Пілатесом супроводжує досвідчений тренер та вона відчуває себе добре і нічого не перешкоджає таким заняттям з медичного боку, вони принесуть тільки користь для організму жінки.

В той же час, незважаючи на всі переваги системи Пілатес, є такі вправи, що заборонені до виконання під час вагітності. Саме тому розробка пренатальних програм з використанням засобів Пілатесу та обґрунтування їх ефективності є своєчасним та перспективним.

Мета дослідження – визначити ефективність оздоровчо-рекреаційних занять з Пілатесу для жінок у другому триместрі вагітності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент; анкетування; антропометрія; методи оцінки психоемоційного стану; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміни в організмі жінки досить численні і стосуються майже всіх органів і систем. В акушерстві існує поняття «норма вагітності» – це якісно новий рівень гомеостазу на який виходить материнський організм протягом гестаційного періоду для забезпечення оптимальних умов для розвитку і народження плоду [5, с. 15].

У другому триместрі вагітності у вагітної жінки з'являється висока працездатність, зростає венозний тиск в ногах, гормон релаксин який виробляється яєчниками та плацентою, викликає розслаблення зв'язок лобкового симфізу тазових кісток, завдяки чому відбувається розширення тазу, що сприяє нормальному перебігу пологів. Під час другого триместру вагітності є свої небезпечні періоди, відбувається це через те що, зменшується рухливість діафрагми через ріст та розвиток плоду, органи черевної порожнини переміщуються маткою вгору, дихання стає поверхневим. Потреба в постачанні кисню організму матері і плоду зростає. В цей період у деяких жінок виникає гіпертензія, артеріальний тиск підвищується до 145 мм рт.ст., з'являються частий головний біль, запаморочення, дратівливість, ускладнюється відтік крові від нижніх кінцівок [1, 5].

Під час вагітності в організмі жінки відбувається гормональна перебудова, яка відбувається на її психоемоційному стані. Окрім цього, з моменту підтвердження гестації включається «ефект усвідомлення себе вагітною», доміняє вагітності (адаптаційна, інформаційна, материнська). В емоційній сфері це виявляється в емоціях стосовно майбутнього материнства, емоційною лабільністю, дратівливістю, тривогою, пов'язаною із розвитком дитини, власним здоров'ям, перебігом майбутніх пологів, ейфорією тощо. Ці переживання є проявом нормальної реакції жінки на глобальні зміни в її організмі, соціальному статусі [4, 8].

При оптимальному ставленні до вагітності формується прив'язаність матері і батька до дитини, інтуїтивний зв'язок батьків із плодом, що зароджуються ще під час виношування дитини. Ці зміни носять позитивний характер – у вагітних поліпшується самопочуття, підвищується активність, знижується тривожність, емоційне збудження, депресивність і невротичність. Чим краще самопочуття, тим вище активність, краще настрої і нижче тривожність. Рівень тривожності сприяє підвищенню напруженості, а вона пов'язана з рівнем невротизації [4, 9].

Лікарі-акушери одноголосні у своєму рішенні, що «розумні» фізичні навантаження необхідні оскільки «активні» майбутні мами менше страждають від набряку ніг, варикозу, спазмів м'язів, безсоння та збільшення ваги [1-4].

За результатами проведеного дослідження було визначено, що вагітні другого триместру, які займалися фізичними вправами мали краще самопочуття та відрізнялися меншою напруженістю, депресивністю, невротичністю та агресією (рис. 1). I група помітно відрізняється високим відсотком за 6–8 позиціями – 74% проти 19% II групи, що свідчить про високий рівень тривожності вагітних, які не займалися спортом або фізичною активністю. Лише 25% жінок I групи відчувають себе впевнено, що вказує на зайве напруження психоемоційного стану, який може мати негативний вплив на перебіг вагітності або пологової діяльності [9, с. 98].

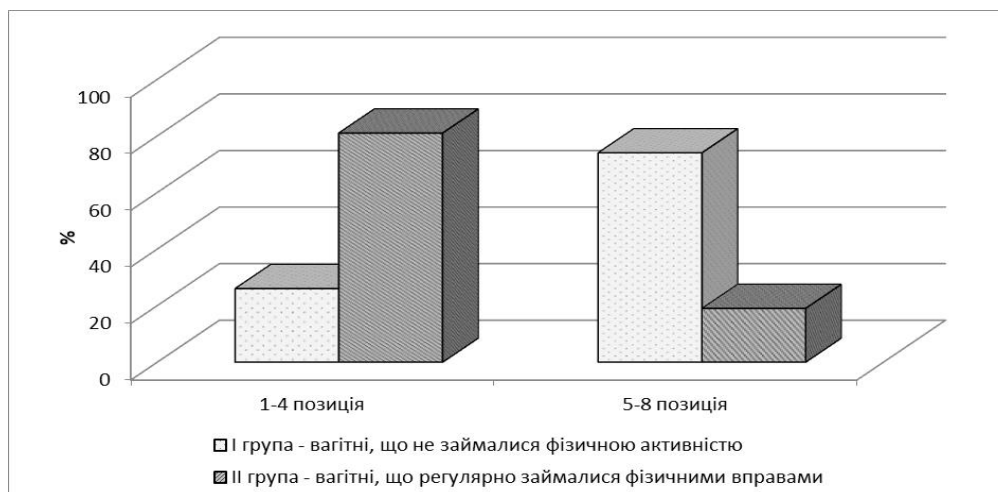


Рис. 1. Показники психоемоційного стану жінок у другому триместрі вагітності під впливом навантажень (за Люшером).

Виходячи з цього, можемо стверджувати, що заняття фізичними вправами здійснюють позитивний вплив на рівень показників різного емоційного стану вагітних, заняття спеціальними фізичними вправами стимулюють розвиток емоційної сфери вагітних. Отже, заняття фізичними вправами є вельми ефективним засобом корекції негативних тенденції в емоційних переживаннях вагітних і загального психологічного стану.

Другий триместр вагітності є основним періодом у програмі фізичної підготовки вагітної жінки до пологів. Окрім змін у емоційному стані жінки, у другому триместрі вагітності значних змін зазнають також серцево-судинна та дихальна системи. Об'єм циркулюючої плазми крові збільшується, що призводить до збільшення частоти серцевих скорочень в середньому на 15 уд./хв і серцевого викиду крові на 40-50%. Аналогічні зміни відбуваються і в дихальній системі вагітної. Збільшується частота дихання і дихальний об'єм легень, в середньому на 35-50%, що супроводжується збільшенням вентиляції легень на 50% і збільшенням споживання кисню на 20%. Такі зміни в роботі серцево-судинної і дихальної систем у вагітної слід розцінювати як формування компенсації у роботі цих систем, направлених на задоволення потреб плоду, який росте і розвивається. Саме в середині другого триместру вагітності (з 20-го до 28-го тижня) відмічається високий темп приросту ваги плоду [1, 5].

Наявність у багатьох вагітних відчуття задишки і зменшення витривалості до фізичних навантажень під кінець другого і початку третього триместру вагітності свідчить, про те що функціональні системи працюють зі збільшеним напруженням для підтримання оптимальних умов життєдіяльності плоду.

Сьогодні у кожної жінки є можливість вибору занять для підтримки фізичної форми під час вагітності. В усьому світі особливу популярність завоював унікальний метод тренувань – Пілатес. Ця ефективна система тренувань швидко завоювала популярність серед прихильників здорового способу життя, оскільки ця система тренує глибокий шар м'язів живота, дозволяючи повністю адаптувати організм до нових умов. Для майбутніх мам це особливо актуально, оскільки це допомагає вагітній жінці правильно дихати, відчувати своє тіло, зміцнити м'язи тазового дна, спини та живота.

У багатьох майбутніх мам, рівень вмісту гормонів в організмі, особливо кортизолу (гормон стресу) нестабільний, що призводить до погіршення самопочуття та настрою. Доведено, що після занять за методикою Пілатесу рівень кортизолу значно знижується, що, в свою чергу викликає покращення настрою. Також заняття позитивно впливають на рівень гормону тестостерону, що відповідає за орієнтацію у просторі та координацію, завдяки цьому майбутні мами почувають себе впевненішими. Пілатес допомагає краще переносити вагітність, знижує ризик травм під час пологів, дозволяє швидко відновити фізичну форму [2, 5, 7].

В зв'язку з вищесказаним, для покращення психоемоційного стану та загального самопочуття вагітних, нами було розроблено експериментальну пренатальну програму саме з використанням засобів пілатесу. При розробці цієї програми ми виходили з того, що при виборі фізичних вправ для жінок має враховуватись будова жіночого організму в цілому та ряд певних особливостей організму вагітної жінки. У зв'язку з тим, що у жінок порівняно більш довге тіло та більша черевна порожнина необхідно більше уваги необхідно приділяти м'язам живота та тазового дна, які утримують його у правильному положенні та внутрішні статеві органи. М'язи тазового дна під час пологів значно розтягуються та від ступеня їх еластичності залежить міцність та функціональність тазового дна та всіх органів. Окрім того потрібно враховувати особливості кровообігу в тазовій порожнині, у зв'язку з наявністю там широко розгалуженої системи кровоносних судин, тому вправи повинні бути спрямовані на покращення кровообігу в тазовій області.

Також нами було враховано, що характер запропонованих вправ залежав від того чи займалась жінка раніше. Здорова жінка при нормальному перебігу вагітності може продовжувати займатися звичними для неї фізичними навантаженнями. Однак слід розуміти що ці навантаження потребують безпечного виконання і в них повинні бути внесені певні обмеження. Під час вагітності заборонено вправи, які пов'язані зі стрибками та підняттям ваги.

В запропонованому нами комплексі вправ з використанням засобів пілатесу під час вагітності у другому триместрі, особливу увагу було приділено впливу на м'язи спини. Ми відмовились від вправ, які виконуються лежачи на спині, оскільки в такому положенні існує ризик виникнення кисневої недостатності у плоду, а також може погіршитись кровопостачання мозку вагітної жінки. Закцентували увагу на заняттях, направлених на розслаблення м'язів, дихальні вправи з переважним акцентом

на грудне дихання. В цей час потрібно вагітну навчити розслабляти м'язи тазового дна при напруженні м'язів черевного пресу. Виходячи з цього, всі вправи які були запропоновані нами для вагітних, мали чітку спрямованість (рис. 1) та відповідали певним методичним рекомендаціям.



Рис. 1. Спрямованість навантажень для жінок у другому триместрі вагітності з використанням засобів пілатесу.

Розробляючи нашу пренатальну фітнес-програму, найоптимальнішим варіантом тренувань було визначено – 2 заняття на тиждень. Така частота тренувань дозволить не перевантажувати себе, але і в той же час тримати своє тіло в тонусі. В той же час, жінки мають можливість займатися як індивідуально, так і в групі. Але в основному, вагітним більше подобається займатися саме в групі, оскільки групові заняття не тільки зможуть відвернути від поганих думок, а й допоможуть «поринути» у світ спокою та позитиву.

Заняття пілатесом для майбутніх мам, в залежності від наповнення його тренувальними елементами, займає 30-45 хвилин. Тренування починається з розминки, в яку входять дихальні вправи, сидючи на фітболі або на підлозі зі схрещеними перед собою нижніми кінцівками. Основна частина тренування проходить в декількох основних вихідних положеннях: на боці, на четвереньках, на спині, сидючи на фітболі. В заключенні заняття виконуються розслаблюючі вправи, дихальна гімнастика. Також в заняття входять особливі перерви для відпочинку, з використанням специфічних вправ.

Стосовно наповнення самого заняття, то основний комплекс вправ виглядає наступним чином:

- Лежачи на боці виконуються махи і кругові рухи нижніми кінцівками.
- Лежачи на боці, виконуються вправи «Велосипед» і «Ножиці» в повільному темпі і з невеликою амплітудою.
- У положенні упор на долоні і коліна виконуються наступні рухи без прогину в попереку: підйом протилежних кінцівок; попеременний підйом ніг і рук; відведення зігнутої ноги назад.
- Лежачи на спині виконати кілька комбінованих вправ, наприклад, обертання стегнами і нижніми кінцівками.
- Сидючи на фітбол або на підлозі виконуються кілька вправ пілатесу для шиї, плечей і верхніх кінцівок.
- У перервах між елементами виконуються вправу для відпочинку: стоячи на колінах (широко розставлені) сісти на п'яти, а корпусом лягти на підлогу.
- Завершити фітнес-тренування необхідно розслаблюючими рухами і дихальними вправами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що метою фізичних вправ в період вагітності є підготовка жінки до більш легких та нормальних пологів. Заняття фізичними вправами для вагітних здійснюють позитивний вплив на рівень психологічних можливостей, покращується емоційний стан, відбуваються позитивні перебудови, які покращують якість протікання вагітності та безпосередньо пологів.

Краще за все під час вагітності проводити фізичні вправи за спеціальним комплексом для вагітних, що передбачає загальний вплив на організм жінок. Ці вправи в основному зводяться до укріплення нервової системи та всього організму в цілому, підвищення його опору до шкідливих факторів, попередження можливих функціональних відхилень як всього організму так і окремих його органів. Суттєве значення має поліпшення обміну речовин, дихання та кровообігу, в результаті впливу фізичних навантажень.

В подальшому планується апробувати експериментальну програму для занять пілатесом жінок у другому триместрі вагітності та з'ясувати її вплив на протікання вагітності.

Література

- 1.Бартельс А.В. Курс лекцій для беременных женщин / А.В. Бартельс, Н.Е. Гранат, О.П. Ногина. - Москва: Медгиз, 1959. - 230 с.
- 2.Брега Л. Рухова активність під час вагітності як запорука народження здорової дитини / Людмила Брега // <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/11605/1/Ludmyla%20Brega.pdf>
- 3.Владимиров О.А. Фізична реабілітація в акушерстві / О.А. Владимиров, Н.І. Владимірова, О.К. Марченко // Навч. посібник. - К., 2009. – 100 с.
- 4.Ємець О. Особливості стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди / Оксана Ємець // Science and Education. – Issue 9-10. – 2018. – Р. 28-33.
- 5.Запорожан В.М. - Акушерство і гінекологія. Підручник: у 2-х томах. Т. 1. — Одеса: Одес. держ. мед. Ун-т, 2005. — 472 с. (Т. 1).
- 6.Знаменская С.И. Коррекция эмоциональных состояний беременных женщин средствами физических упражнений: автореф. дис. к.псих.н. – С.-Петербург, 2007. – 27 с.
- 7.Казанцева, А.Ю. Пилатес: авторская программа физических упражнений для будущих мам / А.Ю. Казанцева. - М.: Изд-во «АСТ», 2008. - 64 с.

8.Потапов В.О. Дослідження психоемоційного стану вагітних з урахуванням психосоматичного компоненту / В. О. Потапов, В. В. Чуగుнов, В. Г. Сюсюка // Таврический медико-биологический вестник. – №2, ч. 1 (58). – Т. 15. – 2012. – С. 253-255.

9.Сорокін О.В. Особливості психоемоційного стану у вагітних з великим інтергенетичним інтервалом / О.В. Сорокін, В.І. Медведь, Л.Є. Туманова // Здоровье женщины. – №7 (83). – 2013. – С. 96-99.

10. Томіліна Ю.І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку: автореф. к.фіз.вих. – Київ, 2017. – 23 с.

Reference

1. Bartels F.V. (1959) Kurs lekciy dlya beremennyh zhenshin / A.V. Bartels, N.E. Granat, O.P. Nogina. - Moskva: medgiz., - 230 s.

2. Brega L. Ruhova aktivnist pid chas vahitnosti yak zaporuka narodzhennya zdorovoyi dytyny / Lyudmyla Brega // <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/11605/1/Ludmyla%20Brega.pdf>

3. Vladimirov O.A. (2009) Fizichna reabilitaciya v akusherstvi / O.A. Vladimirov, N.I. Vladimirova, O.K. Marchenko // navch. posibnik. - K. – 100 s.

4. Emec O. (2018) Osoblyvosti stabilizaciyi psihoemocijnogo stanu zhinok u prenatalnyj ta postnatalnyj periody / Oksana Emec // Science and Education. – Issue 9-10. – P. 28-33.

5. Zaporozhan Y.M. (2005) Akusherstvo i ginekologiya // Pidruchnik: u 2-h tomah, t. 1. — Odesa: odes. derzh. med. un-t. — 472 s. (T. 1).

6. Znamenskaya S.I. (2007) Korrekciya emocionalnyh sostoyanij beremennyh zhenshin sredstvami fizicheskikh uprazhnenij: avtoref. dis. k.psih.n. – S.-Peterburg. – 27 s.

7. Kazanceva, A.Yu. (2008) Pilates: avtorskaya programma fizicheskikh uprazhnenij dlya buduschih mam / A.Yu. Kazanceva. - M.: izd-vo «AST». - 64 s.

8. Potapov V.O. (2012) Doslidzhennya psihoemocijnogo stanu vagitnyh z urahuvannjam psihosomatichnogo komponentu / V. O. Potapov, V. V. Chugunov, V. G. Syusyuka // Tavrisheskij mediko-biologicheskij vestnik. – №2, Ch. 1 (58). – Т. 15. – С. 253-255.

9. Sorokin O.V. (2013) Osoblivosti psihoemocijnogo stanu u vagitnyh z velykym intergenetychnym intervalom / O.V. Sorokin, V.I. Medved, I.E. Tumanova // Zdorovje zhenshchiny. – №7 (83). – S. 96-99.

10. Tomilina Yu.I. (2017) Programuvannya zanyat pilatesom z zhinkamy pershogo zrilogo viku: avtoref. k.fiz.vix. – Kyiv. – 23 s.

**Панін І.М.
президент**

Федерації сучасного п'ятиборства України

ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ МІЖНАРОДНОГО СОЮЗУ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА

Показано, що сучасне п'ятиборство за останні роки набуло безпрецедентних інноваційних змін як у форматі проведення змагань, так і у створенні субвидів, щільно пов'язаних з сучасним п'ятиборством – біатлу, триатлу, всесвітнього шкільного біатлону, тетратлону та лазер-рану. Аналіз діяльності Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства (UIPM) щодо впровадження нового формату проведення олімпійських змагань - на одному стадіоні за п'ять годин, введення бонус-раунду у фехтуванні, об'єднання лазерної стрільби з бігом у форматі "лазер-ран", відображає передові тенденції розвитку спорту та створює умови для збереження сучасного п'ятиборства в програмі Олімпійських ігор до 2024 року. Також показано, що розвиток субвидів є важливим інструментом популяризації пентатлону як в Україні, так і в світі, що дозволяє залучати до занять сучасним п'ятиборством спортсменів з суміжних видів спорту, а участь Федерації сучасного п'ятиборства України (ФСПУ) в міжнародних проектах UIPM може значно покращити її матеріальну базу.

Ключові слова: інноваційні зміни, субвид, популяризація, матеріальна база.

Панин И.Н. Инновационная деятельность Международного союза современного пятиборья. Показано, что в современном пятиборье за последние годы произошли беспрецедентные инновационные изменения как в формате проведения соревнований, так и в создании субвидов, тесно связанных с современным пятиборьем - биатла, триатла, всемирного школьного биатлона, тетратлона и лазер-рана. Анализ деятельности Международного союза современного пятиборья по внедрению нового формата проведения олимпийских соревнований - на одном стадионе за пять часов, введение бонус-раунда в фехтовании, объединение лазерной стрельбы с бегом в формате "лазер-ран", отражает передовые тенденции развития спорта и создает условия для сохранения современного пятиборья в программе Олимпийских игр до 2024 года. Также показано, что развитие субвидов является важным инструментом популяризации пентатлона как в Украине, так и в мире, что позволяет привлекать к занятиям современным пятиборьем спортсменов из смежных видов спорта, а участие Федерации современного пятиборья Украины в международных проектах UIPM может значительно улучшить ее материальную базу.

Ключевые слова: инновационные изменения, субвид, популяризация, материальная база.

Panin I. Innovation activity of the International Union of Modern Pentathlon. It is shown that the history of pentathlon is closely related to the long-term desire of people to implement the idea of harmonious development in a complex form, which combines competitions in various sports and originates from the Olympics of Ancient Greece. The rebirth of the pentathlon of present

day is due to the activities of the International Olympic Committee established in 1894 and outstanding sports founder Baron Pierre de Coubertin who proposed to combine fencing, equestrian, shooting, swimming and running into a new integral sport - modern pentathlon. Creation of the International Union of Modern Pentathlon (UIPM) in 1948 during the XIV Olympic Games gave a new impetus to the development of modern pentathlon. The restriction on participation in the Pentathlon competition exclusively for officers was lifted off. It was also decided to hold annual World Championships (except for the year of the Olympic Games) and summing up both individual and team events. Over of its more than 100 years history, the modern pentathlon has not only preserved its historical components, but during recent years it has gained unprecedented innovational changes both in the format of the competition and in the creation of subsports. The biathlon, the triathlon, the world school biathlon, the tetraathlon and Laser run, tightly connected with modern pentathlon. An analysis of the International Union of Modern Pentathlon activities in a way of introduction of a new format of competitions at the Olympic Games in one stadium within five hours, an introduction of a bonus round in fencing, combining Laser shooting with a running in the format of Laser run gives the conclusions that such an activity reflects current trends in development of sport. This also creates conditions for the preservation of the modern pentathlon in a program of the Olympic Games until 2024. It has also been shown that the development of subsports is an important tool for the popularization of pentathlon both in Ukraine and in the world, and involving into the modern pentathlon of athletes from adjacent sports. The participation of Ukrainian Modern Pentathlon Federation (UMPF) in the UIPM international innovative projects as well as popularization of subsports lead to the positive changes in pentathlon. It also can bring the significant improvement of UMPF material base.

Key words: innovative changes, subsport, popularization, material base.

Постановка проблеми. Виникнення пентатлону сучасності – сучасного п'ятиборства – щільно пов'язано з історією пентатлону Олімпіад Древньої Греції [1,2,3]. Об'єднані спільною ідеєю гармонійного розвитку людини, змагання з цих видів спорту стали відображенням потреб суспільства різних часів. Учасники древнього пентатлону змагалися з бігу, стрибків, метання спису та диску і боротьби. Всі ці види спорту в той період характеризували елліна як гармонійно розвинутого атлета та мужнього воїна. Змагання з пентатлону були дуже цікавими та видовищними і входили до програми всіх Олімпіад Древньої Греції. Прагнення людини до самовдосконалення та розвитку стало запорукою історичного довогліття пентатлону, отримало новий поштовх в олімпійському русі та дозволило сучасному п'ятиборству стати, за висловлюванням П'єра де Кубертена, вершиною усіх видів спорту [2, 3,6]. Саме з ім'ям П'єра де Кубертена пов'язано відродження цього виду спорту у сучасному вигляді. До його програми увійшли нові різнопланові види спорту, які відображали всі ланки підготовки офіцерів. Це - кінний крос, фехтування, стрільба з пістолета, плавання та легкоатлетичний крос. Сучасне п'ятиборство за свою більш ніж 100-річну історію зберегло види спорту, які були започатковані як складові, але відчуло значних змін та інновацій як в послідовності видів, так і форматів їх проведення. Аналізуючи ці зміни, слід відзначити, що особливо активно процес інновацій відбувався останні 10 років та був пов'язаний з поєднанням бігу та стрільби в комбінований вид, а також введенням лазерної стрільби замість пневматичної. Відчуваючи значну конкуренцію з боку інших видів спорту, з метою збереження своєї участі в програмі Олімпійських ігор, Міжнародним союзом сучасного п'ятиборства було розроблено сучасну концепцію формату проведення змагань на Олімпійських іграх – Пентатлон-стадіон, на якому будуть проводитись змагання з усіх видів сучасного п'ятиборства протягом одного дня за п'ять годин. Також з метою популяризації сучасного п'ятиборства у всьому світі, UIPM започаткував п'ять субвидів, які увійшли до "Піраміди розвитку UIPM" та посприяли значному збільшенню масовості у сучасному п'ятиборстві.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової і методичної літератури, що стосується інноваційної діяльності Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства висвітлено у працях І. Паніна [4], К. Schormann [5 – 6], S. Fang [7 – 9] та ін., в яких підкреслено важливість інноваційних змін, як у форматі проведення змагань, так і у створенні субвидів – біатлону, триатлону, всесвітнього шкільного біатлону, тетратлону та лазер-рану, щільно пов'язаних із сучасним п'ятиборством.

Таким чином, висока значущість і недостатнє вивчення проблеми інноваційної діяльності Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства потребують подальшого дослідження.

Мета статті (постановка завдань). Аналіз інноваційних змін у сучасному п'ятиборстві, роль субвидів та їх перспективне значення для розвитку сучасного п'ятиборства в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне п'ятиборство є незмінним учасником всіх Олімпійських ігор сучасності починаючи з 1912 року. Ідея визначення ідеального атлета в одному комплексному виді спорту, започаткована фундатором сучасного олімпізму бароном П'єром де Кубертеном, витримала випробування часом. Але це випробування не було легким і носило характер постійного пошуку рішень завдань, які виникали протягом часу. Програма, за якою пройшли перші змагання з п'ятиборства на V Олімпійських іграх в Стокгольмі (Швеція), була прийнята Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) в 1911 році. Вправи виконувались в наступній послідовності: стрільба з пістолета (4 x 5 пострілів по силуету), плавання вільним стилем (300 м), фехтування на дуельних шпагах, кінні скачки стипль-чез (5 км) з 30-36 перешкодами, легкоатлетичний крос (4 км). Переможець визначався за найменшою сумою місць, зайнятих спортсменом в кожному з видів. Учасниками змагань були лише офіцери. Тому в той час змагання з пентатлону мали назву «Олімпійське офіцерське п'ятиборство» [2,3]. Обмежений доступ спортсменів до участі у змаганнях з сучасного п'ятиборства, змагання атлетів різних країн фактично виключно на Олімпійських іграх, програма змагань, яка вимагала удосконалення, більш об'єктивна система визначення переможців - ці проблеми були дуже актуальними та потребували найскорішого вирішення. Створення у 1948 році під час проведення XIV Олімпійських ігор в Лондоні (Англія) Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства дало новий поштовх розвитку пентатлону. Відповідно до його Статуту були зняті обмеження щодо участі в змаганнях з п'ятиборства виключно офіцерів. Також було прийнято рішення щодо щорічного проведення чемпіонатів світу (за виключенням року проведення Олімпійських ігор) та підведення підсумків як в особистому, так і в командному заліках. З цього часу п'ятиборство змінило назву з "офіцерського" на "сучасне". Аналіз роботи Міжнародного союзу сучасного

п'ятиборства показує, що значна увага приділялась пошукам оптимального формату проведення змагань, а саме - послідовності видів, зміни дистанцій у циклічних видах, кількості днів проведення змагань, зміни зброї у стрільбі. Але найбільш інноваційним стало введення комбінованого виду – комбайну, який поєднав змагання з легкоатлетичного кросу та стрільби. Дуже амбітним викликом стала наступна зміна пневматичної зброї на лазерну, яка було вперше випробувана на I Юнацьких спортивних іграх в 2010 році в Сінгапурі (Сінгапур). Відчуваючи величезний тиск в конкурентній боротьбі за право залишитись в програмі Олімпійських ігор, Міжнародний союз сучасного п'ятиборства у 2012 році запропонував новий формат проведення змагань з сучасного п'ятиборства на Олімпійських іграх – Пентатлон-стадіон, завдяки чому вболівальники будуть мати змогу переглянути перебіг подій в усіх видах п'ятиборства за п'ять годин одному місці. Апробація цієї концепції вже відбулась на чемпіонаті світу 2018 року в Мехіко (Мексика), буде продовжена у 2019 році на чемпіонаті світу в Будапешті (Угорщина) та остаточно втілена на XXXII Олімпійських іграх в Токіо (Японія) в 2020 році (рис.1) [5]. Основному старту буде передувати фехтувальний турнір, після якого спортсмени з набраними очками вийдуть на Пентатлон-стадіон, де розіграють комплект нагород. Розпочнуться змагання з бонус-раунду у фехтуванні, потім змагання з плавання (200 м), конкур, а виявить переможця забіг лазер-рану з гандикапом (4x5 пострілів та 4 відрізка по 800 метрів).



Рис.1. Сучасний Пентатлон-стадіон, на якому будуть проходити змагання з сучасного п'ятиборства на XXXII Олімпійських іграх в Токіо (Японія) у 2020 році.

Завдяки такій інноваційній діяльності сучасному п'ятиборству вдалось зберегти статус "олімпійського" виду до 2024 року на XXXII Олімпійських іграх в Парижі, що було затверджено на 130-му засіданні МОК у 2017 році. Однак, не вирішеним залишилось питання додаткової медалі, яку UIPM презентувало МОК для включення до програми Олімпійських Ігор - змагань змішаної естафети (мікст). Втім, президент МОК подякував UIPM за презентацію та закликав продовжити роботу в цьому напрямі. Інноваційна діяльність UIPM була спрямована не лише на модернізацію формату проведення змагань, але і на заходи щодо популяризації сучасного п'ятиборства в усьому світі. З цією метою було створено "Піраміду розвитку UIPM", до складу якої увійшли: сучасне п'ятиборство, як олімпійський вид спорту, та п'ять субвидів - біатл, триатл, шкільний біатлон, тетратлон та лазер-ран, які мають щільний зв'язок з сучасним п'ятиборством [5, 6, 7, 8, 9, 10].

У 2018 році у цій піраміді з'явився 6-й рівень: на першому Всесвітньому університетському чемпіонаті світу з сучасного п'ятиборства, який проходив під егідою Міжнародної федерації студентського спорту (FISU) в Будапешті (Угорщина), виник новий формат команди з п'ятиборства, до складу якої увійшли 4 учасника, кожен з яких виступає в одній дисципліні. Це досить цікава та перспективна зміна, яка дасть можливість задіяти більше різних спортсменів (рис.2) [10].

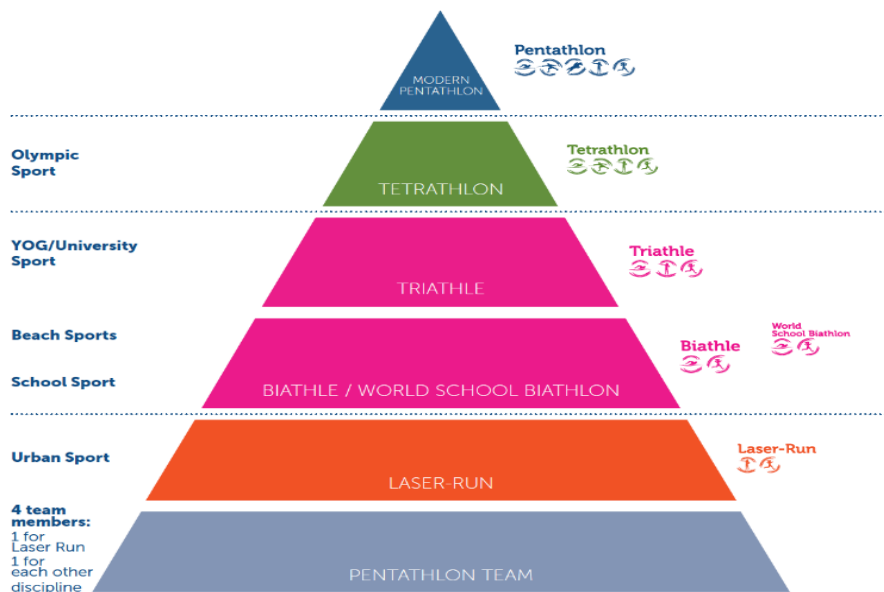


Рис. 2 Піраміда розвитку UIPM 2018

UIPM Біатл – це перший субвид сучасного п'ятиборства (біг-плавання-біг у безперервному циклі), який був створений UIPM з метою популяризації пентатлону.

Біатл розглядається як самостійний вид спорту, з якого проводять змагання усіх рівнів – від місцевого до чемпіонату світу. Змагання з біатлу можуть бути організовані у всіх видах водоймів: океані, морі, озері або річці та можуть бути проведені на любых поверхнях: пісок, асфальт, бетон, тротуар тощо.

UIPM Триатл – інноваційний субвид (біг-стрільба-плавання-біг в безперервному циклі). Визначається UIPM як пляжний вид спорту для популяризації сучасного п'ятиборства. Почав розвиватись з 2013 року після введення лазерної стрільби. Триатл дебютував на міжнародній арені на чемпіонаті світу "Біатл-Триатл" у 2013 року, а з 2014 року він став частиною світового туру "Біатл-Триатл".

Триатл робить сучасне п'ятиборство ще ближчим до спортсменів. Безпечна стрільба відкриває можливості для організаторів щодо проведення змагань в будь-якому привабливому місці. Враховуючи динаміку та доступність, популярність цих видів зростає з кожним роком.

Всесвітній шкільний біатлон (ВШБ) – інноваційний субвид (плавання, біг). Визначається UIPM як шкільний вид спорту для популяризації сучасного п'ятиборства. Особливістю цього виду є те, що спортсмени змагаються заочно за програмою в стандартних умовах – на стадіоні та в басейні.

Всесвітній шкільний біатлон – це простий спосіб організувати подію, яка допомагає національним федераціям збільшувати кількість своїх членів, а також визначати таланти та залучати кращих спортсменів для міжнародних змагань. Це система змагань, яка дозволяє спортсменам у всьому світі заочно конкурувати один з одним. Змагання з плавання проходять в плавальному басейні завдовжки 25 м або 50 м; змагання з бігу переважно проводяться на стандартній доріжці легкоатлетичного манежу або стадіону (проте вони також можуть проводитися на будь-якому іншому рівному майданчику при дотриманні додаткових заходів безпеки і необхідної дистанції). Переможцем вважається той спортсмен, який покаже найкращий результат за підсумками двох дисциплін. Першими проводяться змагання з плавання, за якими йде біг з гандикапом. Остаточні результати змагань Національні федерації відправляють до офісу UIPM для складання світового рейтингу кращих спортсменів та федерацій. Крім того, три кращі національні федерації отримують певне технічне оснащення від UIPM для подальшого розвитку ВШБ в школах і в країні.

Тетратлон – субвид (фехтування, плавання, лазер-ран), який визначається UIPM як студентський вид спорту та планується до включення у програму Всесвітніх Універсіад. Це останній крок до повної програми сучасного п'ятиборства. Змагання відбуваються протягом одного дня. Цей формат дуже привабливий тому, що не потребує великих витрат, пов'язаних з організацією конкурсу. Результатом партнерських відносин UIPM та FISU став перший чемпіонат світу серед студентів, який відбувся 2-8 липня 2018 року в Будапешті (Угорщина). За програмою тетратлону проходять світові та континентальні чемпіонати серед юнаків категорій до 17 років та до 19 років.

Лазер-ран – це останній інноваційний субвид (біг-стрільба-біг в безперервному циклі). Визначається UIPM як міський вид спорту для популяризації сучасного п'ятиборства. Проста нова концепція бігити/стріляти, як автономний вид спорту, дозволяє проводити змагання UIPM як у сільській місцевості, так і у містах на різноманітних майданчиках, що відкриває нові можливості для організаторів змагань у всьому світі. Перший чемпіонат світу відбувся у 2015 року у французькому місті Перпігнан, де взяли участь близько 200 спортсменів. У другому чемпіонаті світу у Лісабоні (Португалія) взяли участь 421 спортсмен з 22 країн, а у 2018 році в Дубліні (Ірландія) – вже більш ніж 500 учасників, що говорить про стрімку популярність цих змагань. Особливу увагу слід приділити проекту UIPM – Global Laser Run City Tour, який було започатковано у 2017 році. Цей проект розвитку та популяризації охопив у перший рік близько 100 міст (мінімальна кількість учасників 200 чоловік) у всьому світі, задіяв майже 70 відсотків федерацій UIPM та мав величезний резонанс. Враховуючи позитивну тенденцію розширення можливостей, UIPM запропонував у 2018 році новий формат проведення цих змагань. Усі заходи було поділено на категорії "А" та "В" з мінімальною кількістю учасників 400 та 250 відповідно.

Дуже привабливою пропозицією з боку UIPM для федерацій-організаторів цих змагань є надання гуманітарної допомоги у вигляді комплектів лазерного обладнання, яке є достатньо коштовним. Так, у 2017 році за організацію проведення змагань з лазер-рану в рамках цього проекту ФСПУ отримала 10 комплектів такого обладнання, в 2018 за організацію змагань категорії "А" – 10 комплектів лазерного обладнання та ще додатково по 5 комплектів за кожне додаткове змагання категорії "В" [4]. Тож, за два роки участі у цьому міжнародному проекті ФСПУ отримала в якості гуманітарної допомоги 35 комплектів сертифікованого лазерного обладнання комерційною вартістю близько 1 млн гривень. З усіма федераціями, які висловили бажання брати участь у цьому проекті, UIPM укладає угоди, в яких визначається не тільки розмір гуманітарної допомоги UIPM, але і обов'язки федерації щодо вимог по організації та проведенню змагань. Цей проект UIPM проводить відповідно до стандартних правил та процедур, які чітко виписані у двосторонній угоді. Змагання проводяться у двох категоріях: OPEN – для всіх бажаючих та ELITE – для професійних спортсменів.

Висновки.

1. Пентатлон, як вид спорту який генерує ідею всебічного гармонійного розвитку людини, пройшов історичне випробування, залишаючись учасником всіх Олімпіад, починаючи з Древньої Греції до Ігор сучасності. Впродовж своєї історії види спорту, які входили до його комплексу, відображали потреби свого часу для всебічного розвитку людини. Якщо програма Ігор Древньої Греції була фактично незмінною, то відроджений пентатлон сучасності зазнав суттєвих змін, чітко реагуючи на потреби суспільства та тенденції олімпійського руху, залишивши всі види спорту, які було запропоновано П'єром де Кубертенем та затверджено МОКом.

2. Безпрецедентна модернізація формату проведення змагань була підтримана МОКом, що сприяло затвердженню участі сучасного п'ятиборства в програмі Олімпійських ігор до 2024 року. Олімпійський статус збережено, але враховуючи гостру конкуренцію з боку інших видів спорту, знаходиться під пильною увагою. Тому UIPM необхідно залишатись "сучасним" з точки зору інновацій та продовжувати рухатися відповідно до вимог часу.

3. Створення субвидів сучасного п'ятиборства – біатлу, триатлу, всесвітнього шкільного біатлону, тетратлону, лазер-рану – важливий інструмент щодо популяризації пентатлону, який охоплює великий різноманітний загал спортсменів для залучення до занять пентатлоном за рахунок спортсменів з суміжних видів спорту – морського багатоборства, триатлону та інших (кількість учасників юнацьких чемпіонатів України за останні роки збільшилась з 80-100 до 450-500 чол.). Незважаючи на зростання популярності субвидів, **UIPM залишає в пріоритеті основний олімпійський вид спорту – сучасне п'ятиборство**. З усіх субвидів UIPM особливу увагу слід приділяти тим видам, на розвиток яких UIPM надає матеріальну та організаційну допомогу (лазер-ран, всесвітній шкільний біатлон), що суттєво може покращити матеріальну базу ФСПУ. За два роки участі у проєкті UIPM Global Laser Run City Tour ФСПУ отримала 35 комплектів лазерного обладнання та рекламні матеріали ринковою вартістю близько 1 млн гривень.

4. Гнучка політика UIPM, спрямована на модернізацію та адаптацію до сучасних вимог, дає надію на продовження олімпійської історії цього цікавого виду спорту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з новими тенденціями та інноваціями, які відбуваються у сучасному п'ятиборстві та, як наслідок, новими позитивними можливостями для розвитку сучасного п'ятиборства в Україні.

Література

1. Булатова М.М. Енциклопедія Олімпійського спорту в запитаннях та відповідях. Друге видання. / М.М. Булатова. // К.: Олімпійська література, 2011. – С. 42-43.

2. Дрюков В.О. Історія розвитку сучасного п'ятиборства / В.О. Дрюков. // Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві: Монографія. - К.: Науковий світ, 2004. - С.4-8.

3. Козарь В.М. ПЯТИБОРЬЕ. От Олимпиады к Олимпиаде. / В.М. Козарь. // Клуб «Реалисты», 1997. - 304с.

4. Panin Igor, Fang Shainy. Hosting Agreement Between Union Internationale de Pentathlon Moderne and Ukrainian Modern Pentathlon Federation. / Igor Panin, Shainy Fang. // Monaco, 22 February 2017. – 5p.

5. Schormann Klaus. Report of the President on the activities of the Executive Board. / Klaus Schormann // Minutes of the 68th UIPM Congress. - Frankfurt (GER), Nov. 25-26, 2016. - P. 3-5.

6. Schormann Klaus. Report of the President. / Klaus Schormann // 2017 UIPM Congress Working Document. - Tbilisi, Georgia, Nov. 25-27, 2017. - P. 49-52.

7. Fang Shainy. Report of the Secretary General. / Shainy Fang. // Minutes of the 68th UIPM Congress. Frankfurt (GER), Nov. 25-26, 2016. - P. 5-6

8. Fang Shainy. Report of the Secretary General. / Shainy Fang. // 2017 UIPM Congress Working Document. - Tbilisi, Georgia, Nov. 25-27, 2017. - P. 55-61.

9. Fang Shainy. Act Today, Plan for Tomorrow. / Shainy Fang. // Report 2017 UIPM Congress, - Tbilisi, Georgia, Nov. 25-27, 2017. - 18 P.

10. Fang Shainy. Report of the Secretary General / Shainy Fang. // 2018 UIPM Congress Working Document. - Limassol, Cyprus, Nov. 9-11, 2018. - P. 42-48.

References

1. Bulatova M. (2011), "The Encyclopedia of Olympic Sports in questions and answers. Second edition", K. Olympic literature, pp. 42-43.

2. Dryukov V. (2004) "The history of development of modern pentathlon", Training of skilled athletes in modern pentathlon. Monograph, Scientific World, pp. 4-8.

3. Kozar V. (1997), "The Pentathlon From the Olympics to the Olympics", Club «Realists», 302 p.

4. Panin I., Fang S. (2017), "Hosting Agreement Between Union Internationale de Pentathlon Moderne and Ukrainian Modern Pentathlon Federation", Monaco, 5p.

5. Schormann K. (2016), "Report of the President on the activities of the Executive Board", Minutes of the 68th UIPM Congress, Frankfurt (GER). - pp. 3-5.

6. Schormann K. (2017), "Report of the President", 2017 UIPM Congress Working Document, Tbilisi, Georgia, pp. 49-52.

7. Fang S. (2016), "Report of the Secretary General", Minutes of the 68th UIPM Congress, Frankfurt (GER), pp. 5-6.

8. Fang S. (2017), "Report of the Secretary General", 2017 UIPM Congress Working Document, Tbilisi, Georgia, pp. 55-61.

9. Fang S. (2017), "Act Today, Plan for Tomorrow", Report 2017 UIPM Congress, Tbilisi, Georgia, 18 p.

10. Fang S. (2018), "Report of the Secretary General", 2018 UIPM Congress Working Document, Limassol, Cyprus, pp. 42-48.

УДК 796.011.3:373.62

Панкратов Н.С.

старший преподаватель

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт» имени И.И. Сикорского

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В данной статье рассмотрены и систематизированы взгляды отечественных авторов на вопросы, связанные с недостатком двигательной активности. Основным недостатком процесса обучения студентов высших учебных заведений является отсутствие надлежащей связи профессионального обучения с физическим воспитанием.

Двигательная активность всегда определялась как специальное использование средств физического воспитания и спорта для подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Такая подготовка должна

осуществляются в тесной связи с общей физической подготовкой потому что последняя есть необходимой основой физической подготовки и может меняться в существенных пределах при освоении различных профессий.

Вопрос организации и подготовки специалистов с учётом профиля выбранных профессий не является принципиально новым направлением в теории и методике физического воспитания. Впервые научно – теоретическое обоснование использования средств физического воспитания в подготовке специалистов к трудовой деятельности освещено В. В. Белиновичем в 1967 г. Автором определено задание двигательной активности, которая направлена на общее развитие и достижение высокого уровня развития физической подготовленности молодёжи, а также развития качеств, которые необходимы для эффективного проявления профессиональной деятельности. По мнению автора, смысл профессиональной физической подготовки состоит в занятии общими физическими упражнениями и видами спорта, которые отвечают будущей профессиональной деятельности студентов. С 1971 года двигательная активность включена в программу по физическому воспитанию студентов системы профессионально – технического образования, а процесс физического воспитания чаще связывался с производственной сферой как одно из эффективных средств подготовки молодёжи к трудовой деятельности.

Ключевые слова: трудовой процесс, умственная деятельность, интенсивное развитие, сохранение профессиональной пригодности.

Панкратов М.С. Рухова активність в системі підготовки студентів до трудової діяльності. В статті розглянуті та систематизовані погляди вітчизняних авторів на питання, пов'язані з недостатньою руховою активністю. Основним недоліком процесу навчання студентів вищих учбових закладів є відсутність належного зв'язку професійного навчання з фізичним вихованням.

Практико - професійна фізична підготовка завжди визначалась як спеціальне використання засобів фізичного виховання та спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Така підготовка повинна здійснюватися в тісному зв'язку з загальною фізичною підготовкою оскільки остання є необхідною основою фізичної підготовки та може змінюватися в суттєвих межах під час освоєння різних професій.

Питання організації та підготовки фахівців з урахуванням профілю обраних професій не є принципово новим напрямком в теорії та методиці фізичного виховання. Вперше науково – теоретичне обґрунтування використання засобів фізичного виховання в підготовці фахівців до трудової діяльності висвітлено В. В. Белиновичем в 1967 р. Автором визначено завдання рухової активності, яка направлена на загальний розвиток та досягнення високого рівня розв'язку фізичної підготовленості молоді а також розвитку якостей, які необхідні для ефективного прояву професійної діяльності. На думку автора, зміст професійної фізичної підготовки полягає в занятті загальними фізичними вправами та видами спорту, які відповідають майбутній професійній діяльності студентів. З 1971 року рухова активність включена в програму з фізичного виховання студентів професійно – технічних закладів, а процес фізичного виховання частіше пов'язувався з виробничою сферою як один з ефективних засобів підготовки молоді до трудової діяльності.

Ключові слова: трудовий процес, розумова діяльність, інтенсивний розвиток, збереження професійної придатності.

Pankratov N.S. Motor activity in the system of preparing students for labor activity. This article considers and systematizes the opinions of Ukrainian authors concerning to a lack of moving activities. The basic disadvantage of learning process of students of higher educational establishments is an absence corresponding link of professional learning with physical education.

The practical and professional physical training is always determined as special application of means of physical education and sport for preparing students to future professional activities. Such training must be at close link with overall physical preparing because overall preparing is necessary base of physical training and overall preparing can change at significant limits while mastering various professions.

The question of organization and preparing specialists as concerned to a profile of chosen professions is not new principal direction at the theory and methodics of physical education. At 1967 V. Belinovich at the first time highlighted the scientific and theoretical grounding application of means of physical education at preparing specialists to labour activities. The author determined a task of practical and physical training which is directed to overall development and achievement of high level of development of physical preparing a youth as well as a development of qualities which are necessary for effective highlighting professional qualities. As the author thinks the sense of professional physical preparing is doing overall physical exercises and doing sports which correspond to future professional activities of students. From 1971 practical and motor activity is concluded to a program on physical education of students of professional and technical establishments but a process of physical education often is connected with production sphere as the one of effective means of training a youth to labour activities.

Keywords: labor process, mental activity, intensive development, preservation of professional fitness.

Постановка проблеми. Физическое воспитание в вузе и особенно раздел, касающийся профессионально-прикладной физической подготовки студентов, в процессе которого предусмотрено использование накопленного двигательного потенциала применительно к избранной профессии. Акцент при выборе упражнений делается не только на моторику – мышечную систему, но и сенсорику с подключением управляющих механизмов центральной нервной системы. Поскольку структурными элементами любого двигательного акта являются пространственные, временные и динамические характеристики, то и его регуляция строится по аналогичным программам. Программирование по пространственным характеристикам связано с регуляцией движений, ориентированной на внешние зрительно воспринимаемые условия действия. По временным выделяются: чувство времени, длительность выполнения действий, темп, ритм движений. Динамические характеристики обеспечивают управление по силовым параметрам движений, действий – с

акцентированным выделением мышечных усилий в определенных фазах. Поскольку действие представляет собой сложное структурно-функциональное образование с большим количеством степеней свободы кинематических звеньев, то его результативность зависит от того, насколько точно взаимодействуют между собой вышеуказанные параметры. Выделение ведущих, главных характеристик структуры движений зависит от координационной сложности упражнений и делает его управляемым с преодолением избыточных степеней свободы. Рассмотрим двигательные-координационные качества как показатели не только состояния физического здоровья, но и необходимые элементы лежащие в основе овладения профессионально-прикладными навыками будущей профессии. Двигательная активность характеризуется рядом качественных признаков, среди которых основными являются: сила, выносливость, быстрота, ловкость, подвижность, точность, гибкость, равновесие.

Анализ литературных источников. Физическое здоровье во многом определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. К основным из них относятся: сила, быстрота (скорость), выносливость, координация. В определенной степени они взаимосвязаны. Например, скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координационная выносливость. Любой двигательный акт как целостное образование редко ограничивается каким-либо одним двигательным качеством. В зависимости от характера упражнения может преобладать какое-либо качество как ведущее при однократном выполнении, но при увеличении объема и интенсивности нагрузки действие приобретает иной смысл и вызывает различные ответные реакции со стороны систем организма. Двигательная деятельность отличается большим разнообразием, и чем сложнее ее проявления, тем большим количеством качественных сторон она характеризуется. Например, в беге с оздоровительной направленностью ведущим качеством является выносливость. Вместе с тем способность к бегу определяется необходимым условием развития силы и быстроты. Это связано с тем, что темп бега зависит от ряда факторов: возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности. Поэтому интенсивность бега характеризуется темпом, который может быть средним, низким или высоким, что характеризует аналогичные уровни работоспособности. Кроме того, скорость зависит от длины и частоты шагов, отсюда и вид выносливости – амплитудная или частотная. В свою очередь, амплитуда – длина бегового шага. Она зависит от гибкости, подвижности в суставах, умения сохранять равновесие, точности координаций, темпа бега. Это и сохранение ритма бегового шага, чувства времени, сохранения расслабления в полетной фазе. В самом общем виде проявляется и такое интегральное качество, как ловкость. Ловкость занимает существенное место в управлении многочисленных действий не только в беге, но и в плавании, езде на велосипеде, в лыжном спорте, прыжках и др.

Большое значение при этом имеет сенсомоторная регуляция двигательного акта – восприятие пространственных, временных и динамических характеристик. А также оперативная оценка условий их выполнения, как необходимость в концентрации и переключении внимания что входит в содержание любого профессионального действия. Многие действия приобретают эффективность только при условии точного выполнения. Достижение точности любого движения связано с большой оценкой соотношения пространства, времени, мышечных усилий, расположением кинематических звеньев в пространстве «схемы тела», функциональной осанкой. Следовательно, точность имеет разнообразные формы проявления, зависящие от сложности двигательного действия, состояния здоровья, индивидуальных морфофункциональных характеристик. Кроме этого, точность обеспечивается и дозированными мышечными усилиями, которые определяются мышечной чувствительностью. Повторение таких усилий позволяет вырабатывать автоматизированные движения, не требующие дополнительных энергетических затрат. Без развития и совершенствования способности точного восприятия и реализации основных параметров двигательного действия не возможно получить ожидаемый результат. К информативным качествам, характеризующим состояние физического здоровья и уровень развития двигательных способностей, относится ритмичность. Внутренние механизмы, обеспечивающие ее, – это возбуждение – торможение, напряжение – расслабление, активность – пассивность. Она обеспечивает непрерывность дыхания, кровообращения и других физиологических функций, другими словами, постоянство внутренней среды организма как в состоянии покоя, так и в процессе двигательной активности. Меняется только соотношение активных и пассивных фаз. Например, сердечный ритм – частота сокращений сердца человека в состоянии физического и эмоционального покоя в среднем колеблется в пределах 70 уд / мин, во время сна – 50-60 уд / мин.

При физической нагрузке ЧСС и кровяное давление увеличиваются пропорционально интенсивности нагрузки: до 100 уд / мин – при слабой; 120 уд / мин – при умеренной и более 144 уд / мин – при сильной физической нагрузке. Основные естественные циклические действия: ходьба, бег, плавание и другие – оказывают оздоровительное воздействие на организм лишь при условии закономерного чередования ритмических отношений в координационной структуре действия, сменяющих друг друга и обеспечивающих нормальное функционирование систем организма человека, – в параметрах оздоровительного ритма. Учитывая богатое разнообразие физических упражнений, человек выполняет не только циклические, но и ациклические движения и действия, которые отличаются более сложной координационной структурой и имеют собственный ритм. Ритмическую структуру таких действий определяет последовательность отдельных фаз движений со своими временными и силовыми характеристиками, чередованием акцентированных мышечных усилий сенсомоторными элементами.

Благодаря наличию ритмичности происходит смена нагрузки, чередование процессов утомления и восстановления. Чем выше уровень развития ритмичности, его осознанность, тем лучше взаимодействуют органы и системы организма, что определяет состояние физического здоровья как в покое, так и во время нагрузки. Без овладения ритмом действий невозможно их техническое совершенствование, так как координационные механизмы в этом процессе строятся на основе экономизации двигательной функции – использования «даровых сил» (реактивных и инерционных) в интересах действия без дополнительных мышечных усилий. Одной из важных качественных сторон двигательной активности, определяющей во многом и успешность профессиональной деятельности, является равновесие. Любой моторный акт: наклоны, повороты, вращения, изменение позы, сохранение осанки – возможно выполнить лишь при

сохранении равновесия. Чем сложнее по своему содержанию двигательное действие, тем более высокие требования предъявляются к устойчивости тела. Одним из уровней управления движениями по Н. А. Бернштейну (1947) является уровень пространственного поля и его подуровень – пространство «схемы тела». Этот подуровень осуществляет переработку сложной афферентации, связанной как с внешним так и внутренним информационным кольцом. Деятельность оператора, программиста, расчеты оптимального рабочего положения связаны с пространством «схемы тела». Для сохранения равновесия необходимо правильное взаиморасположение звеньев тела, что существенно влияет на тоническую активность мышц и колебания общего центра тяжести (ОЦТ). Чем меньше амплитуда колебаний, тем выше показатели устойчивости. Следовательно, чем выше контроль за расположением тела и его звеньев, тем лучше человек владеет равновесием.

Цель работы – изучить содержание двигательной активности студентов с использованием средств профессионально-прикладной подготовки в процессе физического воспитания.

Методы исследований. При проведении нами были использованы следующие методы: теоретический анализ литературных источников, социологическое исследование (анкетирование, опрос, педагогические методы, методическая статистика).

Изложения основного материала исследования. Выполнение многих действий связано с проявлением подвижности нервных процессов, которая в значительной степени обуславливается нервно-психическим состоянием человека. Высокий уровень владения этими процессами определяет качества, в том числе и точность, двигательных действий, связанных с профессиональной деятельностью. Уровень подвижности характеризуется способностью эффективно выполнять действия различной координационной сложности – соразмерно с требованиями двигательной задачи и в соответствии с пространственно-временными и силовыми характеристиками. В оздоровительном соотношении значение различных двигательных воздействий не может быть однозначным. Рассмотренные качественные стороны двигательной активности имеют непосредственное отношение как к физическому здоровью, физическому развитию, физической подготовке, так и будущей профессиональной деятельности студентов, в дополнение к которым занимает ведущее место и ловкость. Данная двигательная координация связана с необходимостью находить оптимальные решения двигательной задачи в конкретный момент, в неожиданно возникающих, не стандартных ситуациях, условиях и обстоятельствах. В двигательной деятельности необходима правильная оценка пространственно-временных параметров, условий выполнения упражнений, что невозможно без развития ловкости. Это качество имеет сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах самоорганизации и самоуправления поведения с формированием и реализацией обратных связей в подсистеме – «воздействие – ответная реакция». Уровень развития ловкости в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Условия жизнедеятельности человека характеризуются вариативностью, неожиданными ситуациями, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Проявление ловкости возможно при определенном проявлении мышечных усилий, скоростных качеств и выносливости. Чем выше уровень их взаимодействия, т. е. скоординированность, тем более широко наблюдается использование этого качества. Развитие ловкости определяется в первую очередь типологическими особенностями ЦНС, подвижностью и динамичностью процессов возбуждения и торможения. Высокая лабильность нервной системы позволяет овладеть разнообразными новыми движениями различной сложности, тем самым расширяя диапазон двигательных координаций и совершенствуя механизмы сенсомоторных систем.

Важным фактором, влияющим на проявление ловкости, является способность к экстраполяции. Незнакомое двигательное действие усваивается значительно быстрее благодаря имеющимся координационным связям, которые служат основой для образования навыка. Освоенные движения обогащают и расширяют имеющийся двигательный опыт, становясь базовыми для других более сложных моторных актов. Большой арсенал приобретенных двигательных координаций обуславливает определенный объем двигательных навыков, и чем значительнее этот объем, тем быстрее усваиваются новые упражнения, а уровень ловкости возрастает. Проявлению и развитию данного качества способствует деятельность анализаторов: двигательного, зрительного, кинестетического, тактильного и слухового. Точный анализ и объективная оценка действий, связанных двигательной активностью студентов, позволяет своевременно вносить необходимые коррективы, избежать многих ошибок, лишних усилий, что способствует лучшему проявлению ловкости. Управление двигательной деятельностью невозможно без информации, поступающей от сенсорных систем, каждая из которых обеспечивает ее получение в определенном объеме и характере. Ловкость зависит также от степени проявления других координационных качеств, подвижности, точности, гибкости, ритмичности, равновесия, меткости, пластичности. Высокий уровень их развития, обуславливающий тончайшие дифференцировочные связи, является необходимым условием подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Выводы

1. Физическое воспитание студентов необходимым образом должно включать в учебную программу двигательной активности, ориентированные на условия будущей трудовой деятельности.
2. Выполнение физических упражнений должно носить как общий, так и специализированный развивающий характер. Осмысленность их в прикладном отношении позволит придавать двигательной активности новую ориентацию в учебном процессе по физическому воспитанию, меняющую и отношение студентов к этой дисциплине.
3. При достаточном развитии двигательных способностей студенты, не только в последующем могут овладеть новыми двигательными действиями, разнообразив тем самым профессиональную деятельность, но и значительно расширить свой физический и духовный кругозор. Кроме того, занятия по физическому воспитанию с профессионально-прикладной направленностью могут быть прекрасным средством повышения и общей культуры студента, способствующей установлению человеческих и деловых контактов.

Изучение теории и методики профессионально-прикладной физической подготовленности студентов позволит

наполнить учебный процесс новым содержанием, ориентирующими на повышение общей и специализированной работоспособности.

Литература

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бодров В. А. Психология и надежность человека в системах управления техникой / В. А. Бодров, В. Я. Орлов. – М.: Ин-т психологии РАН, 1998. – 285 с.
3. Бубка С. Н. Развитие рухових здібностей людини / С. Н. Бубка. – Донецьк: Апекс, 2002. – 302 с.
4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р. Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 135 с.
5. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – А. С. Ровний.-Харків: ХадіФК, 2001. – 220с.

Referens

1. Shadrikov V. D. (1996) Psikhologiya deyatelnosti i sposobnosti cheloveka / V. D. Shadrikov – M.: Logos, – 318 s.
2. Matveyev L. P. (1999) Theory and methods of physical culture / L. P. Matveyev – M.
3. Theory and methods of physical culture. Ed. prof. Y. Kuramshina M. (2004)

Пасичник В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор;

Пітин М. П.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури;

Романчук І. В.

*старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського*

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дошкільний вік – це період, коли відбувається створення базових компонентів формування особистості дитини. За таких обставин значно підвищується роль фізичного виховання у системі дошкільної освіти, потенціал якого не лише у впливі на рухову сферу, а й на особистісну та соціальну. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує стан здоров'я, фізичної підготовленості, а також індивідуально-типологічні особливості дітей. Для з'ясування типу темпераменту дітей дошкільного віку використано методу діагностики індивідуально-типологічних особливостей. Встановлено, що для дітей дошкільного віку притаманно поєднання декількох домінуючих особливостей одного темпераменту з іншим. Найбільшому відсотку дітей властиво тип «сангвінік-флегматик» (32,14 %), іншу вагому частку розподілили між собою такі типи темпераменту як «сангвінік-холерик», «флегматик-меланхолік» і «холерик-флегматик» (21,39 %, 15,09 % і 13,16 % відповідно). З чітко окресленими властивостями одного типу темпераменту встановлено незначна кількість дітей (сангвінік – 5,46 %, флегматик – 3,47 %, холерик – 1,98 %, меланхолік – 1,78 %). Співвідношення кількості дітей 3–6 років із різними типами темпераменту була майже однаковою в усіх вікових підгрупах дівчаток і хлопчиків.

Ключові слова: індивідуально-типологічні особливості, діти, дошкільний вік.

Пасичник В. М., Пітин М. П., Романчук І. В. Індивідуально-типологічні особливості дітей дошкільного віку. Дошкільний вік – це період, коли відбувається створення базових компонентів формування особистості дитини. За таких обставин значно підвищується роль фізичного виховання у системі дошкільної освіти, потенціал якого не лише у впливі на рухову сферу, а й на особистісну та соціальну. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує стан здоров'я, фізичної підготовленості, а також індивідуально-типологічні особливості дітей. Для з'ясування типу темпераменту дітей дошкільного віку використано методу діагностики індивідуально-типологічних особливостей. Встановлено, що для дітей дошкільного віку притаманно поєднання декількох домінуючих особливостей одного темпераменту з іншим. Найбільшому відсотку дітей властиво тип «сангвінік-флегматик» (32,14 %), іншу вагому частку розподілили між собою такі типи темпераменту як «сангвінік-холерик», «флегматик-меланхолік» і «холерик-флегматик» (21,39 %, 15,09 % і 13,16 % відповідно). З чітко окресленими властивостями одного типу темпераменту встановлено незначна кількість дітей (сангвінік – 5,46 %, флегматик – 3,47 %, холерик – 1,98 %, меланхолік – 1,78 %). Співвідношення кількості дітей 3–6 років із різними типами темпераменту була майже однаковою в усіх вікових підгрупах дівчаток і хлопчиків.

Ключевые слова: индивидуально-типологические особенности, дети, дошкольный возраст.

Pasichnyk V. M., Pityn M.P., Romanchuk I.V. Individual-typological features of children of preschool age.

The formation, preservation, strengthening and restoration of the health of the younger generation, the protection of its vital activity is one of the main tasks of the state. First of all, it is actualized at the preschool age, when the creation of the basic components of the child's personality formation is taking place. Under such circumstances, the role of physical education in the system of preschool education significantly increases, its potential is not only in the impact on the motor sphere, but also on the spiritual, personal and social. This requires a differentiated approach, taking into account the age, state of health, physical fitness, as well as individual typological characteristics of children. The purpose of the study is to determine the individual typological characteristics of preschool children. Material and methods of research: the study was conducted on the basis of pre-school

educational institutions in Lviv and the Lviv region in 2017. A total of 1188 pre-school children participated in the study, including 418 children (216 boys, 202 girls) of preschool age (3-4 years), 350 (180 boys, 170 girls) of preschool age (4-5 years) and 420 - (211 boys, 209 girls) of the senior preschool age (5-6 years) and 78 educators-teachers. The following research methods are applied in the work: general scientific (analysis, generalization of data from literary sources), pedagogical (ascertaining experiment) questioning, mathematical statistics. To clarify the type of temperament of preschool children, the diagnostic methodology of individual typological features was used [6]. It is based on the questioning of parents of children or educators who know the child well. It is established that for children of preschool age a combination of several dominant features of one temperament with another is characteristic. The highest number of children is characterized by the "sanguine phlegmatic" type (32.14%), the other significant part is the distribution of such types of temperament as "sanguine choleric", "phlegmatic melancholic" and "choleric phlegmatic" (21.39% 15.09% and 13.16% respectively). With a clearly defined properties of one type of temperament, an insignificant number of children is identified (sanguine - 5.46%, phlegmatic - 3.47%, choleric - 1.98%, melancholic - 1.78%). The ratio of the number of children 3-6 years old with different types of temperament was almost the same in all age subgroups of girls and boys.

Key words: individual typological features, children, preschool age.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Національно-культурне відродження України актуалізувало багато проблем життєдіяльності суспільства. Тому формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я молодого покоління, забезпечення його життєдіяльності – одне з основних завдань держави [7]. Передусім, воно актуалізується у дошкільному віці, коли відбувається створення базових компонентів формування особистості дитини, базовий розвиток його особистісних «механізмів» поведінки, формування нових рухових, психомоторних, інтелектуальних та морфо функціональних взаємозв'язків як вищої біологічної і соціальної єдності в діяльності людини як особистості [8, 9, 10, 11].

Наявна система дошкільної освіти в Україні потребує якісного реформування в контексті переходу до диференціації навчання[5].

Для забезпечення успішного індивідуального розвитку кожної особистості необхідний особистісно орієнтований процес навчання та виховання дітей, вважають фахівці [1], особливо у дошкільному дитинстві.

За таких обставин значно підвищується роль фізичного виховання у системі дошкільної освіти, потенціал якого не лише у впливі на рухову сферу, а й на духовну, особистісну та соціальну [9, 11]. Дослідники відзначають наявність взаємозв'язку між інтелектуальним, моральним, емоційним, соціальним розвитком і руховою діяльністю, станом здоров'я дитини [9], що обумовлює доцільність застосування такої системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, виховний, оздоровчий ефект. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, фізичної підготовленості, а також індивідуально-типологічні особливості дітей[5, 12]. З огляду на вищезазначене, потребують вивчення питання щодо типу темпераменту для вдосконалення організаційно-методичних підходів, які використовуються у системі фізичного виховання для всебічного гармонійного розвитку дітей дошкільного віку.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Мета дослідження – визначити індивідуально-типологічні особливості дітей дошкільного віку.

Матеріал і методи дослідження: дослідження проводилося на базі дошкільних навчальних закладів м. Львова та Львівської області у 2017 році. Усього у дослідженні взяли участь 1188 дітей дошкільного віку, серед них 418 дітей (216 хлопчиків, 202 дівчаток) молодшого дошкільного віку (3–4 роки), 350 – (180 хлопчиків, 170 дівчаток) середнього дошкільного віку (4–5 років) та 420 – (211 хлопчиків, 209 дівчаток) старшого дошкільного віку (5–6 років) та 78 вихователів-педагогів. У роботі застосовано такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, узагальнення даних літературних джерел); педагогічні (констатувальний експеримент); анкетування; математичної статистики. Для з'ясування типу темпераменту дітей дошкільного віку використано методику діагностики індивідуально-типологічних особливостей [6]. В її основі покладено анкетування батьків дітей або педагогів-вихователів, які добре знають дитину.

Виклад основного матеріалу. Тип нервової системи є сукупністю вроджених функціональних особливостей. Він є найбільш сталою характеристикою вищої нервової діяльності і в цілому навряд чи може бути змінений. Проте ця характеристика зазнає змін під впливом зміни умов існування, тобто під впливом оточуючого середовища загалом [2, 4].

Темперамент дитини – один із найважливіших орієнтирів у здійсненні диференційованого підходу в її вихованні, який полягає у варіативному використанні педагогом цілісної системи засобів, форм, методів та прийомів виховної роботи з урахуванням комплексу індивідуальних відмінностей дітей [3].

Проведені дослідження дозволили встановити розподіл дітей 3-6 років за типом темпераменту. Результати дослідження вказують на існування різних закономірнопов'язаних властивостей темпераментів. Так, серед дівчаток та хлопчиків 4-ого року життя холериків – 4,92 % та 1,38 %, сангвініків – 8,50 % та 9,70 %, флегматиків – 4,92 % та 4,24 %, меланхоліків – 1,43 % та 1,85 % відповідно; змішаного темпераменту: «холерик-сангвінік» – 21,78 % дівчаток та 21,75 % хлопчиків, «сангвінік-флегматик» – 27,22 % та 31,01 % відповідно, «сангвінік-меланхолік» – 2,98 % та 5,09 %, «холерик-флегматик» – 6,93 % та 5,55 %, «флегматик-меланхолік» – 19,80 % та 18,05 %, «холерик-меланхолік» – 1,48 % та 1,38 % (рис. 1).

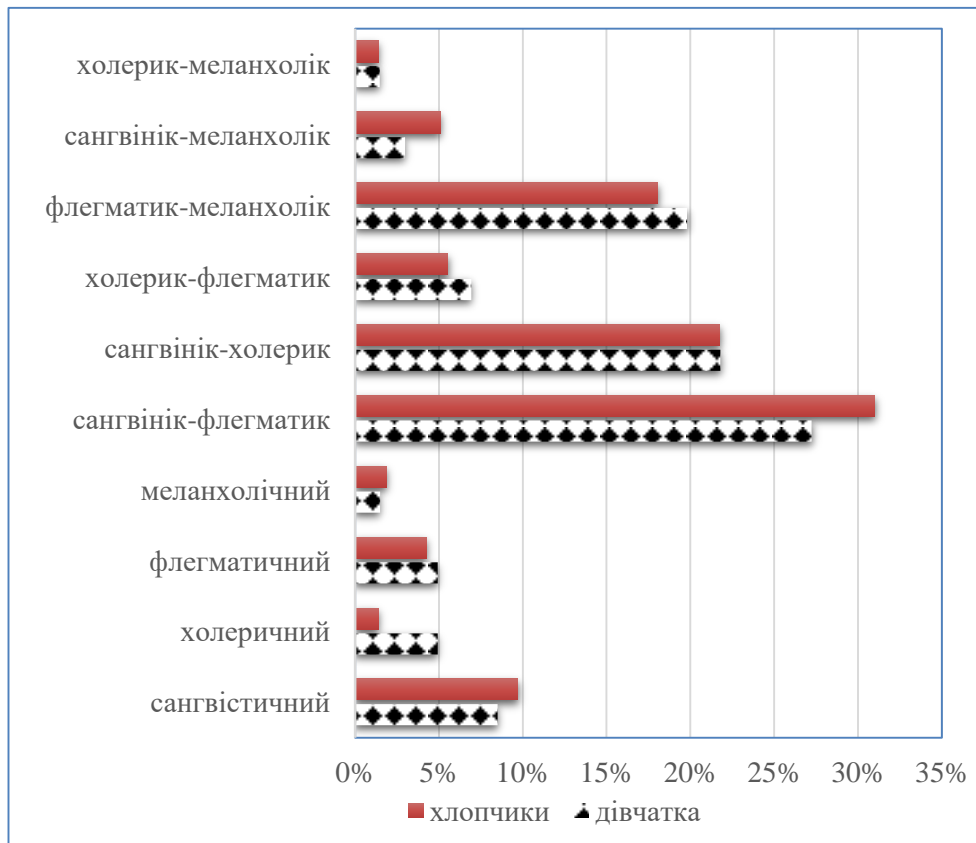


Рис. 1. Типи темпераменту дітей 4-ого року життя

В результаті аналізу анкетування педагогів-вихователів щодо виявлення типу темпераменту установлено, що в групі дівчаток 5-ого року життя для (1,58 %) притаманний холеричний тип темпераменту, для (4,11 %) – сангвістичний, для (3,35 %) – флегматичний і для (1,76 %) – меланхолійний тип. У більшості дівчаток переважав змішаний тип темпераменту, зокрема «холериків-сангвініків» – 23,45 %, «сангвініків-флегматиків» – 28,05 %, «холериків-флегматиків» – 13,52 %, «флегматиків-меланхоліків» – 15,29 %, «сангвініків-меланхоліків» – 7,05 % та «холериків-меланхоліків» – 1,84 % (рис. 2).

У хлопчиків 5-ого року співвідношення за типом темпераменту таке: сангвінік – 3,33%, холерики та флегматики по 1,66 % відповідно, меланхоліки – 2,77 %, змішаного типу темпераменту: «холерик-сангвінік» – 23,33 %, «сангвінік-флегматик» – 33,44 %, «флегматик-меланхолік» – 15,29 %, «холерик-флегматик» – 13,52 %, «сангвінік-меланхолік» – 4,44 % та «холерик-меланхолік» – 1,11 % (рис. 2).

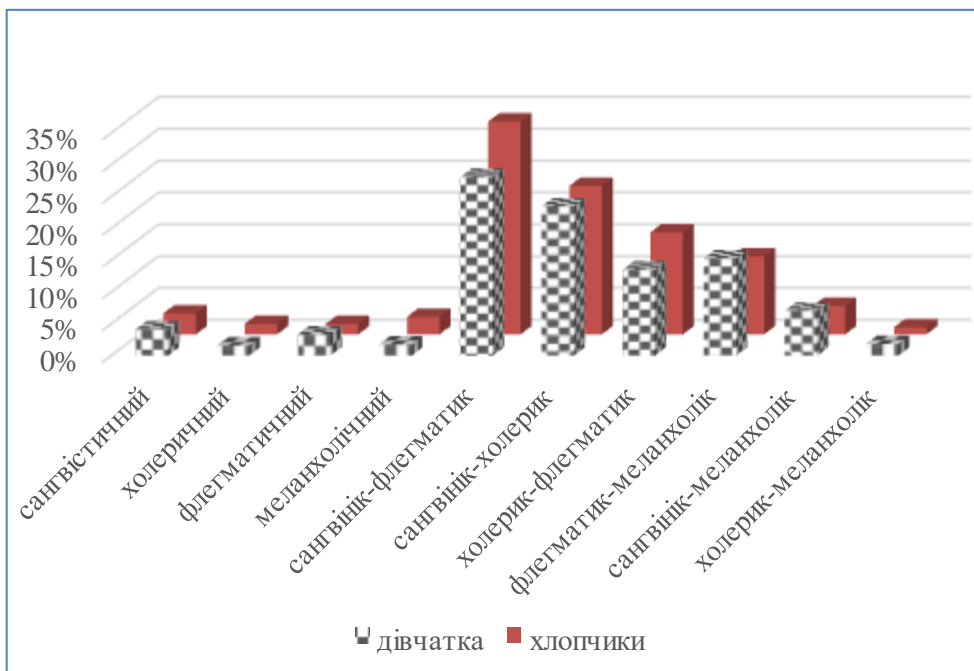


Рис. 2. Типи темпераменту дітей 5-ого року життя

Вивчення типу темпераменту дітей 6-ого року показало, що у групі дівчаток виявлено 1,43 % – холеричного типу, 2,87 % – сангвістичного, 3,82 % – флегматичного та 1,43 % – меланхолічного. Щодо змішаних типів, то тут спостерігаємо таке: «холериків-сангвініків» – 16,74 %, «сангвініків-флегматиків» – 38,54 %, «флегматиків-меланхоліків» – 13,39 %, «холериків-флегматиків» – 18,44 % «сангвініків-меланхоліків» – 2,39 %, «холериків-меланхоліків» – 0,95 % (рис. 3).

В досліджуваній групі хлопчиків 6-ого року життя встановлено такий розподіл: сангвініків – 4,26 %, холериків – 0,94 %, кількість флегматиків і меланхоліків дорівнювала 2,84 % і 1,42 % відповідно, змішаного типу: «холерик-сангвінік» – 21,32%, «сангвінік-флегматик» – 34,60 %, «сангвінік-меланхолік» – 3,31 %, «холерик-флегматик» – 18,53 %, «флегматик-меланхолік» 11,84 %, «холерик-меланхолік» – 0,94 % (рис. 3).

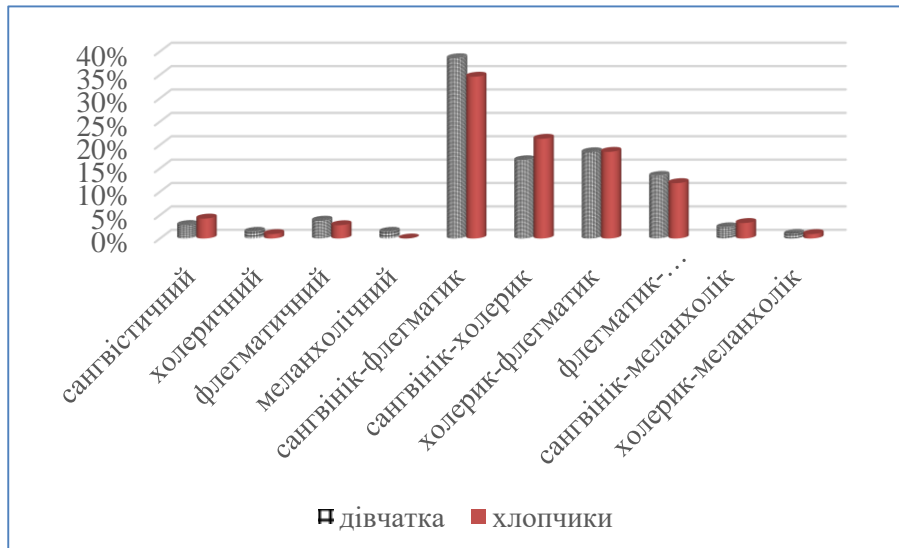


Рис. 3. Типи темпераменту дітей 6-ого року життя

Як можемо бачити співвідношення кількості дітей 3–6 років із різними типами темпераменту була майже однаковою в усіх вікових підгрупах дівчаток і хлопчиків.

Результати проведених досліджень показали, що в групі дітей 3-6 років переважали дошкільнята із змішаним типом темпераменту, так найбільшому відсотку притаманний тип «сангвінік-флегматик» – 27,22–38,54 %, (що в середньому по всій вибірці становить 32,14 %). Іншу частку розподілили між собою такі типи темпераменту як «сангвінік-холерик» – 16,74–23,45 %, «флегматик-меланхолік» – 11,84–19,80 % і «холерик-флегматик» – 5,55–18,53 % (що в середньому по всій вибірці становить 21,39 %, 15,09 % і 13,16 % відповідно). Кількість дітей із типом «сангвінік-меланхолік» становила 2,39–7,05 % (в середньому по всій вибірці – 4,20 %) і найменшою та практично однаковою в усіх вікових підгрупах була кількість дітей із типом «холерик-меланхолік» – 0,94–1,84 % (в середньому по всій вибірці – 1,28 %).

Щодо чітко окреслених властивостей одного типу темпераменту серед обстеженого контингенту дітей 3–6 років, то найбільшою мірою виявився представлений сангвістичний тип темпераменту – 2,87–9,70 % (що в середньому по всій вибірці становить 5,46 %), далі по рейтингу представлений флегматичний – 1,66– 4,92 % і холеричний тип – 0,94– 4,92 % і (в середньому по вибірці 3,47 % і 1,98 % відповідно), і найменшою мірою представлений меланхолічний – 1,42–2,77 % (в середньому по вибірці 1,78 %).

Висновки. Темперамент дитини – один із найважливіших орієнтирів у здійсненні диференційованого підходу в її вихованні, сутністю якого виступає варіативне використання педагогом цілісної системи виховної роботи з врахуванням індивідуальності дитини. У результаті дослідження нами встановлено, що досліджуваному контингенту дітей 3–6 років притаманно поєднання декількох домінуючих особливостей одного темпераменту з іншим. Найбільшому відсотку дітей властиво тип «сангвінік-флегматик» (32,14 %), іншу вагому частку розподілили між собою такі типи темпераменту як «сангвінік-холерик», «флегматик-меланхолік» і «холерик-флегматик» (21,39 %, 15,09 % і 13,16 % відповідно). З чітко окресленими властивостями одного типу темпераменту встановлено незначна кількість дітей (сангвінік – 5,46 %, флегматик – 3,47 %, холерик – 1,98 %, меланхолік – 1,78 %). Диференційований підхід у створенні організаційно-педагогічних умов фізкультурно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку з урахуванням їх типу темпераменту сприятиме підвищенню ефективності процесу фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в дослідженні соціально-емоційного розвитку зазначеного контингенту дітей.

Література

1. Багінська О. В. Особистісно-орієнтоване навчання руховим діям дітей 5–6 років в умовах дошкільного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізичне виховання, основи здоров'я)» / Багінська О. В. ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
2. Дубравська, Н. М. До проблеми врахування типів темпераменту у навчально-виховній роботі з дітьми дошкільного віку. Теоретико-методичні підходи до психічного та особистісного розвитку дитини в умовах системних змін: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. Н.М. Дубравської. – 2015. – С. 141–143.

3. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років: Монографія. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – 354 с.
4. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: Навч. посіб – К.: Академвидав, 2015. – 432 с.
5. Ярошик М. Показники розвитку швидкісно-силових якостей дітей старшого дошкільного віку з різними типами темпераменту / М. Ярошик, М. Данилевич // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 201 – 204.
6. Яценко Т. В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку : метод.посіб. / Т. В. Яценко. – Кременчук, 2011. – 86 с.
7. Галаманжук Л. Л. Динаміка показників фізичного стану дітей у період 3–6 років / Л. Л. Галаманжук, Г. А. Єдинак, Л. А. Балацька, Г. В. Кубай // Молодий вчений. – 2017. – №3 (43). – С. 143–145.
8. Iedyak G, Galamandjuk L, Dutchak M, Balatska L, Herasymchuk A. Effectiveness of different options when teaching children basic movements due to certain handedness. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(2): 582–589.
9. Pasichnyk V, Melnyk V, Levkiv V, Kovtsyn V. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport. 2015; 15 (4): 775 – 780.
10. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Semeryak Z, Karatnyk I. Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities. Journal of Physical Education and Sport 2018; 47: 349–355.
11. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education Physical Activity Review. 2018; 6: 117–126.
12. Pityn M., Pasichnyk V., Galan Y., Melnyk V, Semeryak Z. Morbidity Patterns of Preschool-age Children. Iranian Journal of Public Health, 2018; 8/29: 1433–1434.

References

1. Bahins'ka, O. V. (2008), "Personality-oriented teaching of motor activity of children 5-6 years in a preschool educational institution" : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.02 Teoriya ta metodyka navchannya (fizychnе vykhovannya, osnovy zdorov"ya) / Bahins'ka O. V. ; Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahomanova. 20 p.
2. Dubravs'ka, N. M. (2015), "To the problem of taking into account the types of temperament in the educational work with children of preschool age", Teoretyko-metodychni pidkhody do psykhychnoho ta osobystisnoho rozvytku dytyny v umovakh systemnykh zmin: zbirnyk naukovo-metodychnykh prats' / za zah. red. N.M. Dubravs'koyi. pp. 141–143.
3. Kuz'menko, V. U. (2005), "Development of individuality of a child 3-7 years": Monograph. Kyiv: NPU yim. M. P. Drahomanova, 354 p.
4. Pavelkiv, R.V. and Tsyhypalo, O.P. (2015), "Children's Psychology": Navch. posib. Kyiv: Akademvydav, 432 p.
5. Yaroshyk, M. and Danylevych, M. (2014), "Indicators of development of speed-strength qualities of children of the senior preschool age with different types of temperament", Moloda sportyvna nauka Ukrainy, Vol. 18, no. 2. pp. 201–204.
6. Yatsenko, T. V. (2011), "Diagnostics of mental development of children of preschool age", metod.posib. Kremenchuk, 86 p.
7. Halamanzhuk, L. L., Yedyak, H. A., L., Balatska, L. A. and Kubai, H. V. (2017), "Dynamics of indicators of physical condition of children in the period of 3-6 years", Molodyi vchenyi. Vol. 3, no. 43, pp. 143–145.
8. Iedyak G, Galamandjuk L, Dutchak M, Balatska L, Herasymchuk A. Effectiveness of different options when teaching children basic movements due to certain handedness. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(2): 582–589.
9. Pasichnyk V, Melnyk V, Levkiv V, Kovtsyn V. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport. 2015; 15 (4): 775 – 780.
10. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Semeryak Z, Karatnyk I. Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities. Journal of Physical Education and Sport 2018; 47: 349–355.
11. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education Physical Activity Review. 2018; 6: 117–126.
12. Pityn M., Pasichnyk V., Galan Y., Melnyk V, Semeryak Z. Morbidity Patterns of Preschool-age Children. Iranian Journal of Public Health, 2018; 8/29: 1433–1434.

УДК 796.838.012.1-057.86

Подгурський С. Е.
аспірант II-го курсу
Національний університет фізичного виховання і спорту України,

«ГИРЯ ПОДГУРСКОГО» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Представлені причини впливу поза тренувальних і поза змагальних факторів на спортивний результат сучасного спорту вищих досягнень. Аналіз спеціальної літератури розкрив ефективність застосування вправ гирьового спорту в контактних видах єдиноборств. Розглядається використання нестандартного спортивного інвентарю для підвищення і реалізації рухового і функціонального потенціалу спортсменів тайландського боксу. Дана характеристика спортивного снаряда «гиря Подгурського», який може бути використаний в швидкісно-силовій підготовці кваліфікованих спортсменів тайландського боксу. Вправи з «гирею Подгурського» діляться на чотири види: тяги і ривки; жими і

поштовхи; вправи з нахилами, поворотами і обертаннями; вправи з упором, в чотирьох умовних м'язових групах: м'язи шиї; м'язи рук і плечового поясу, тулуба, ніг тощо. Виконання вправ можливо в зонах аеробних і анаеробних навантажень, що сприяє підвищенню та реалізації силового і швидкісного компонентів в єдності з витривалістю і координаційними здібностями. Завдяки двом ручкам, «гиря Подгурського» гармонійно підходить для вправ, що імітують ударні прийоми боксерської техніки, при виконанні яких створюючи рукам додаткове навантаження, підвищують швидкісно-силові і координаційні можливості, а також спеціальну витривалість і техніко-тактичні здібності. Навантаження регулюється як вагою «гири Подгурського», так і режимом тренувальної роботи. Резюмуючи переваги використання «гири Подгурського» варто відзначити, що тренування з таким спортивним знаряддям сприяють розвитку всіх рухових якостей спортсмена, впливаючи на різні групи м'язів із застосуванням різноманітних методів. Описано режими роботи м'язів, форми, засоби та методи підвищення і реалізації швидкісно-силової підготовки. Розписана методика підвищення і реалізації швидкісно-силової підготовки.

Ключові слова: тайландський бокс, швидкісно-силова підготовка, засоби і методи, швидкісний і силовий компонент, спортивне знаряддя «гиря Подгурського».

Подгурский С.Э. «Гиря Подгурского» как эффективное средство повышения физической подготовленности спортсменов. Представлены причины влияния вне тренировочных и вне соревновательных факторов на спортивный результат современного спорта высших достижений. Анализ специальной литературы раскрыл эффективность применения упражнений гиревого спорта в контактных видах единоборств. Рассматривается использование нестандартного спортивного инвентаря для повышения и реализации двигательного и функционального потенциала спортсменов тайландского бокса. Дана характеристика спортивного снаряда «гиря Подгурского», который может быть использован в скоростно-силовой подготовке квалифицированных спортсменов тайландского бокса. Упражнения с «гирей Подгурского» делятся на четыре вида: тяги и рывки; жимы и толчки; упражнения с наклонами, поворотами и вращениями; упражнения с упором, в четырёх условных мышечных группах: мышцы шеи; мышцы рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения возможны в зонах аэробных и анаэробных нагрузок, способствующих повышению и реализации силового и скоростного компонентов, в единстве с выносливостью и координационными способностями. Благодаря двум ручкам, гиря Подгурского гармонично подходит для упражнений имитирующих ударные приёмы боксерской техники, при выполнении которых создавая рукам дополнительную нагрузку, повышают скоростно-силовые и координационные возможности, а также специальную выносливость и технико-тактические возможности. Нагрузка регулируется как весом «гири Подгурского», так и режимом тренировочной работы. Резюмируя преимущества использования «гири Подгурского» стоит отметить, что тренировки с таким спортивным снарядом способствуют развитию всех физических возможностей спортсмена, воздействуя на различные группы мышц в любом из существующих методов применения. Описаны режимы работы мышц, формы, средства и методы повышения и реализации скоростно-силового компонента. Расписана методика повышения и реализации скоростно-силового компонента.

Ключевые слова: тайландский бокс, соревновательная деятельность, скоростно-силовая подготовка, средства и методы, скоростной и силовой компонент, спортивный снаряд «гиря Подгурского».

Podhurskyi S. «Weight Podgursky» as an effective means of improving the physical fitness of athletes. The reasons for the influence of non-training and non-competitive factors on the sports result of modern high-end sports are presented. Analysis of the literature reveals the effectiveness of the use of kettlebell lifting exercises in contact martial arts. The use of non-standard sports equipment to increase and realize the motor and functional potential of Thai boxing athletes is considered. The characteristic of the sports gear "weight of Podgursky", which can be used in the speed-strength training of qualified athletes of Thai boxing. Exercises with «weights Podgursky» divided into four types: thrust and jerks; presses and pushes; exercises with bends, turns and rotations; exercises with an emphasis, in four conditional muscle groups: neck muscles; muscles of the arms and shoulder girdle, torso, legs. Exercises are possible in the zones of aerobic and anaerobic loads, contributing to the increase and realization of power and speed components, in unity with endurance and coordination abilities. Thanks to two handles, the «weight Podgursky» harmoniously is suitable for exercises that imitate the shock techniques of boxing techniques, in which, by creating additional pressure for the hands, they increase speed-strength and coordination capabilities, as well as special endurance and technical-tactical capabilities. The load is regulated by both the weight of the «weight Podgursky» and the mode of training work. Summarizing the advantages of using the «weight Podgursky», it is worth noting that training with such a sports projectile contributes to the development of all the physical capabilities of an athlete by acting on various muscle groups in any of the existing methods of application. The modes of work of the muscles, forms, means and methods of increasing and implementing speed-strength training are described. Painted method of improving and implementing speed-strength training.

Key words: Muay Thai, competitive activity, speed-power training, speed and power component, facilities and methods, sports equipment « weight Podgursky».

Введение. На рубеже XX – XXI веков в спорте высших достижений эффективность тренировочной и соревновательной деятельности всё более определяется внутренировочными и внесоревновательными факторами. Такое явление вызвано по нескольким причинам.

Во-первых, ежегодно сужается резерв роста эффективности процесса спортивного совершенствования с применением традиционных форм, средств и методов. Во-вторых, все более отчётливо выражается тенденция к росту спортивного достижения за счёт внешних факторов, таких как спортивный инвентарь и тренажёры, средства стимуляции и оборудования и т.д. В-третьих, массированная, повсеместная коммерциализация и политизация спорта высших достижений

приводит к активному внедрению современных передовых разработок и достижений научно-технического прогресса [5, с 283].

На основании представленных причин влияния внутренировочных и внесоревновательных факторов на тренировочный процесс и соревновательную деятельность, предлагается к рассмотрению применение модифицированного спортивного снаряда двуручная «гиря Подгурского».

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ специальной литературы раскрыл эффективность применения упражнений гиревого спорта в контактных видах единоборств. Подтверждением этого является работа Симакова А. М., где для повышения физической работоспособности тхэквондистов были использованы упражнения со спортивными гирями, в частности толчок двух гирь по длинному циклу [11, с 156].

В работе Тимофеева М. В, Анисимова Н. И., и Симен В. П., доказана эффективность повышения физической работоспособности спортсменов рукопашного боя, за счёт разработанной методики на основе применения упражнений со спортивными гирями. В методике было предложено позаимствовать упражнения по гиревому спорту, такие как «рывок» и «толчок» для развития и повышения физических и функциональных возможностей спортсменов-рукопашников [12, с 31].

В разработанной Абраменко В. А. методике специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля, рекомендовано применение комплекса специальных силовых упражнений с различным спортивным инвентарём, включая и спортивные гири [1].

В научных исследовательских работах, связанных с Муай Тай, не было выявлено использования упражнений с гирями в спортивной подготовке различной направленности.

Цель. Обосновать использование нестандартного спортивного снаряда («гиря Подгурского») для повышения и реализации скоростно-силовых возможностей спортсменов тайландского бокса.

Методы исследования. Анализ специальной и научной литературы, обобщение, систематизация.

Результаты исследования и их обсуждение. В различных видах спорта, особенно в единоборствах, гири приобрели широкую популярность благодаря своей простоте, доступности и универсальности. Упражнения с гирями в своих тренировках используют единоборцы (бразильское джиу-джитсу, бокс, борьба, комплексные единоборства и т.д.), также мужчины и женщины разного возраста и любого уровня физической и функциональной подготовленности [9].

Упражнения с гирей способствуют гармоничному развитию различных групп мышц в локальной, региональной и глобальной форме, также способствует повышению функциональных возможностей. Гиревые упражнения технически просты и не требуют от спортсмена другого вида спорта дополнительной подготовки, так же преимуществом гирь является то, что благодаря небольшому размеру, для занятий не требуется большого пространства и они удобны при перемещении из одного места занятий к другому [4].

Для совершенствования скоростно-силовых возможностей спортсменов тайландского бокса предложено применение модифицированного спортивного снаряда двуручная «гиря Подгурского». Применение гири Подгурского основывается на методике развития и повышении двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена, обусловленных спецификой тайландского бокса.

Спортивный снаряд «Гиря Подгурского» в отличии от классической спортивной гири имеет шаровидную форму с двумя взаимно параллельными плоскостями сверху и снизу, а также двух расположенных друг напротив друга ручек. Все эти отличия, придают «гири Подгурского» новых эргономических характеристик [6].

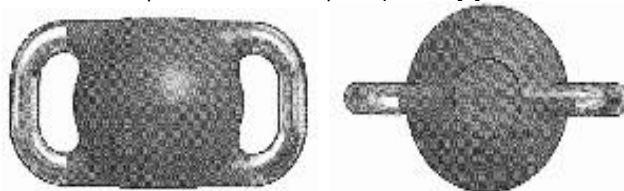


Рис.1. Вид з боку Рис.2. Вид зверху

Упражнения с «гирей Подгурского» (рис.3, 4, 5, 6.) Делятся на четыре вида: тяги и рывки; жимы и толчки; упражнения с наклонами, поворотами и вращениями; упражнения с упором.



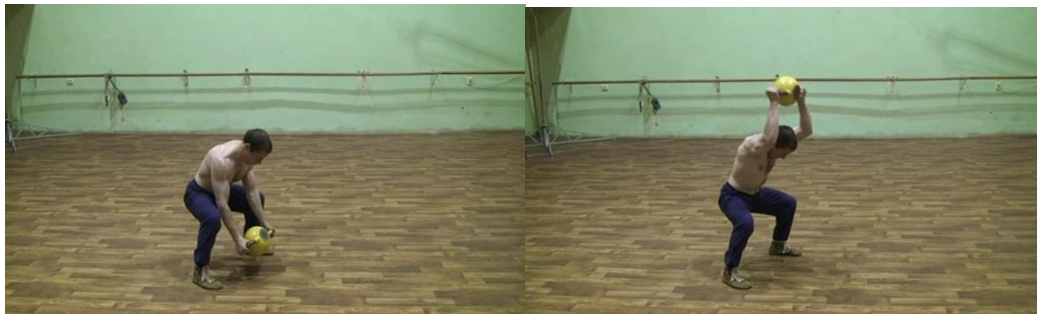


Рис.3. Тяги и рывки



Рис.4. Жимы и толчки



Рис.5. Наклоны, повороты, обороты



Рис.6. Упражнения з упором

Наличие двух ручек позволяет гармонично развивать все группы мышц, выполняя упражнения на руки не последовательно, а одновременно. Благодаря распределению нагрузки на две опорные точки, работа мышц становится более сбалансированной, что в свою очередь допускает увеличение рабочего веса. Использование двух рук одновременно естественным образом вписывается в тренировочную программу единоборств, позволяя положительно влиять на рост физических и технических способностей, а также функциональных возможностей организма спортсмена. Так как упражнения с гирей выполняются кистевым захватом, способствуя постоянному поддержанию тонуса мышц предплечья, то такой фактор неизменно вызывает интерес спортсменов по единоборствам, используя гири в спортивной подготовке.

Исходя из таких эргономических характеристик, увеличивается список локальных, региональных и глобальных упражнений, с включением двух рук одновременно. Что ещё важно, применение «гири Подгурского» возможно во всех четырёх условных группах мышц, к которым относятся мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Две параллельные плоскости на шарообразном корпусе предусматривают выполнение дополнительных упражнений из группы «с упором» – разнообразные отжимания, выполнение гимнастического уголка, выката гири вперёд, в сторону и др.

Упражнения с «гирей Подгурского» возможны в зонах аэробных и анаэробных нагрузок, способствуя повышению и реализации силового и скоростного компонентов, в единстве с выносливостью и координационными способностями [7, с 131-132]. Благодаря двум ручкам, «гири Подгурского» гармонично подходит для упражнений имитирующих ударные приёмы боксёрской техники, при выполнении которых, создавая рукам дополнительную нагрузку, повышают скоростно-силовые и координационные возможности, а также специальную выносливость и технико-тактические возможности. Нагрузка регулируется как весом «гири Подгурского», так и режимом тренировочной работы.

Резюмируя преимущества использования «гири Подгурского», стоит отметить, что тренировки с таким спортивным снарядом способствуют развитию всех физических возможностей спортсмена, воздействуя на различные группы мышц в любом из существующих методов применения. В программе исследования скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов тайландского бокса применяются средства физического воздействия с отягощением собственного веса, дополнительного отягощения («гири Подгурского») и работы с партнёром. Отталкиваясь от целей и задач в тренировочном процессе направленного на повышение силового и скоростного компонентов отдельно или в единстве, следует регулировать нагрузку по направленности двигательной активности и интенсивности.

Повышение скоростного компонента методично осуществляется с помощью «ударного» метода динамических усилий и стато-динамическом режиме. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие усталости. Скоростные упражнения относятся к работам максимальной мощности, продолжительность которых не превышает у квалифицированных спортсменов 20 - 22 сек [2, с 88].

Повышение силового компонента – методично осуществляется с помощью чередования упражнений методом динамических усилий с отягощениями и без. В динамическом режиме упражнения также носят преодолевающий и поступающий характер [3, с 202-203]. Примером вариативности и избирательности нагрузки, интенсивности и направленности физического воздействия на группы мышц участвующих в ударах верхних и нижних конечностях выглядит следующим образом. Как при отжимании в упоре лёжа или приседании, упражнение выполняется со смещением корпуса к той или иной конечности, влево, вправо, вперёд, назад по прямой или диагонали. Смещение корпуса может быть фиксированным из исходного положения, или динамическим при выполнении двигательного действия. Вариативность амплитуды двигательного действия следует рассматривать по нижней, верхней или полной структуре, также отражается на характере нагрузки и повышения избранных физических качеств [10, с 34-35]. В независимости от режима физического воздействия, в заключительном подходе каждое упражнение выполняется по методу динамических усилий, в зоне максимальной мощности в анаэробном режиме (количество таких подходов варьируется по целям и задачам тренировочного процесса). Методическая формулировка выполнения каждого подхода подразумевает последовательность физического воздействия на ведущие группы мышц участвующих в ударах руками и ногами, с последующим переходом к специализированным ударным приёмам, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям. Отягощение собственным весом или дополнительным («гири

Подгурского»), двигательное действие в половину амплитуды (первая или вторая половина действия – до середины и назад в И.П.) или полную амплитуду, длительность работы – от 20 до 30 секунд. Далее без паузы отдыха, выполнение ударных приёмов, длительность которых соответствует времени предыдущего физического воздействия – от 20 до 30 секунд. Интервал отдыха между подходами составляет от 30 секунд до 1 м. 30 с [8, с 36-37].

Выводы. Анализ специальной литературы раскрыл эффективность применения упражнений гиревого спорта в контактных видах единоборств, чем засвидетельствовал необходимость и возможность применения дополнительного и нестандартного спортивного инвентаря. Спортивный снаряд «гири Подгурского» в отличии от классической спортивной гири имеет шаровидную форму с двумя взаимно параллельными плоскостями сверху и снизу, а также двух расположенных друг напротив друга ручек. Все эти отличия, придают «гири Подгурского» новых эргономических характеристик. Резюмируя преимущества использования «гири Подгурского», стоит отметить, что тренировки с таким спортивным снарядом способствуют развитию всех физических возможностей спортсмена, воздействуя на различные группы мышц в любом из существующих методов применения. Представлен спортивный снаряд «гири Подгурского» с соответствующей методикой применения в скоростно-силовой подготовке спортсменов тайландского бокса в качестве дополнительного отягощения.

Перспективы дальнейших исследований. Тема статьи требует дальнейших исследований, так как вариативность применения двуручной «гири Подгурского» в совокупности форм и методов скоростно-силовой подготовки тайландского бокса и спортивных единоборств в целом, большое количество.

Литература

1. Абраменко В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Малаховка: МГАФК; 2012, 171 с.
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена [Текст]: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 184, ил.
4. Павлов И. Д. Физиологическое обоснование интегральной оценки физической работоспособности тхэквондистов: Дис. ... канд. биолог. наук: 03.03.01 Санкт- Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта; 2016, 151 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. 283 с.: ил.
6. Подгурський С. Е. Патент України на промисловий зразок UA 35866. Спортивне знаряддя «гири Подгурского» / С.Е. Подгурський. – № s201701299; заявл. 14.07.2017; опубл. 11.12.2017. – Бюл. № 23/2017.
7. Подгурський С. Е. Арзютов Г. М. Атлетична гімнастика Подгурського //Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – №. 4 (47) 14. – С. 131-135;
8. Подгурський С. Е. Особливості техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі // Теорія і методика фізичного виховання. – 2018. – №. 2. – С. 33-39;
9. Порогер Г. Гиревой фитнес: быстрый старт [Интернет]. Режим доступа: <http://kettlebellfitness.ru/>
10. Рыбалов Ю. В. Учебно-методическое пособие. Основы спортивной тренировки / Ю. В. Рыбалов, С. И. Рыбалова, М. В. Рудин. – Сураж: СПК им. А.С. Пушкина, 2013. – 122 с.
11. Симаков А. М., Павлов И. Д., Симакова Е. А. Использование гиревых упражнений в подготовительном цикле тренировок в тхэквондистов //Учёные записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 2 (120). С. 155-159.
12. Тимофеев М. В., Анисимов Н. И., Симень В. П. Повышение бойцовских качеств рукопашников на основе применения упражнений с гирями //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 29-37.

Reference

1. Abramenko V. A. (2012), "Metodika spetsialnoy silovoy podgotovki kvalifitsirovannykh bortsov greko-rimskogo stilya": Candidate's thesis. Malakhovka: MGAFK. 171 p.
2. Zatsiorskiy V. M. (2009), "Fizicheskie kachestva sportsmena", 3-e izd, Moskva: Sovetskiy sport, 200 p.
3. Matveev L. P. (1991), "Teoriya i metodika fizicheskoy kultury" (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professionalno-prikladnykh form fizicheskoy kultury). Moskva: Fizkultura i sport, p. 184.
4. Pavlov I. D. (2016), "Fiziologicheskoe obosnovanie integralnoy otsenki fizicheskoy rabotosposobnosti tkhekvodistov": Candidate's thesis. Sankt- Peterburg: NGU im. P. F. Lesgafta. 151 p.
5. Platonov V. N. (2015), "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". Kyiv: Olimp. lit., Vol. 1, p. 283.
6. Podhurskiy S. Ye. (2017), Patent Ukraini na promisloviy zrazok UA 35866. "Sportivne znaryaddya "giry Podhurskogo". no. s201701299; zayavl. 14.07.2017; opubl. 11.12.2017. Byul. no. 23/2017.
7. Podhurskiy S. Ye. Arzyutov G. M. (2014), "Atletichna gimnastika Podgurskogo". Naukoviy chasopis [Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni MP Dragomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). no. 4 (47) 14, pp. 131-135;
8. Podgurskiy S. Ye. (2018), "Osoblivosti tekhniko-taktichnoi ta shvidkisno-silovoi pidgotovki kvalifikovanikh sportsmeniv u tailandskomu boksi", Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya. no. 2, pp. 33-39;
9. Poroger G. (2018), "Girevoy fitnes: bystryy start". Retrieved from: <http://kettlebellfitness.ru/> (access December 22, 2018).
10. Rybalov Yu. V., Rybalova S. I., Rudin M. V. (2013), "Osnovy sportivnoy trenirovki". Surazh: SPK im. A.S. Pushkina.

122 р.

11. Simakov A. M., Pavlov I. D., Simakova Ye. A. (2015), "Ispolzovanie girevykh uprazhneniy v podgotovitelnom tsikle trenirovok v tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 2 (120), pp. 155-159.

12. Timofeev M. V., Anisimov N. I., Simen V. P. (2015), "Povyshenie boytsovskikh kachestv rukopashnikov na osnove primeneniya uprazhneniy s giryami", Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. no. 4, pp. 29-37.

Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Грибан Г. П.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені Івана Франка
Романчук В. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Пронтенко В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Андрейчук В. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романів І. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

КЛАСИФІКАЦІЯ ПОМИЛОК СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ РИВКА ГИРИ

У статті, на основі проведеного біомеханічного аналізу структури технічних дій у гирьовому спорті, розроблено класифікацію основних помилок спортсменів-гирьовиків у техніці виконання ривка гири. У дослідженні взяло участь 77 спортсменів, які займалися гирьовим спортом у секції Житомирського військового інституту. Було сформовано 3 групи: група №1 – спортсмени, які виконали III та II розряди з гирьового спорту (n=34), група №2 – гирьовики I розряду і КМС (n=27), група №3 – спортсмени рівня МС і МСМК (n=16). За результатами проведених досліджень з'ясовано причини виникнення помилок у техніці виконання ривка та надано практичні рекомендації щодо їх усунення.

Ключові слова: помилки у техніці, ривок, спортсмен, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Романчук В. Н., Пронтенко В. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В.
Классификация ошибок спортсменов-гиревиков в технике выполнения рывка гири. В статье, на основе проведенного биомеханического анализа структуры технических действий в гиревом спорте, разработана классификация основных ошибок спортсменов-гиревиков в технике выполнения рывка гири. В исследовании приняли участие 77 спортсменов, которые занимались гиревым спортом в секции Житомирского военного института. Было сформировано 3 группы: группа №1 – спортсмены, выполнившие III и II разряды по гиревому спорту (n=34), группа №2 – гиревики I разряда и КМС (n=27), группа №3 – спортсмены уровня МС и МСМК (n=16). В результате проведенных исследований выяснены причины возникновения ошибок в технике выполнения рывка и даны практические рекомендации по их устранению.

Ключевые слова: ошибки в технике, рывок, спортсмен, гиревой спорт.

Prontenko K., Grihan G., Romanchuk V., Prontenko V., Andreychuk V., Romaniv I. **Classification of sportsmen' errors in kettlebell snatch technique.** Based on the biomechanical analysis of the structure of technical actions in kettlebell sport, a classification of sportsmen' major errors in kettlebell snatch technique has been developed in the article. Sportsmen with a different qualification (n=77), who were attending a kettlebell sport class while the studying at S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute, took part in the investigation. Sportsmen were participated on 3 groups: group №1 – sportsmen of grade 3 and 2 (n=34); group №2 – sportsmen of grade 1 and candidates in the sports masters (n=27); group №3 – sportsmen of sports masters and international sports masters (n=16). The aim of the article is to develop classification of sportsmen' major errors in kettlebell snatch technique and recommendations to eliminate them. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, biomechanical analysis.

The basic technical elements of kettlebell snatch are described; the rational procedure of the athlete's action is shown in each phase of kettlebell snatch. As a result of the conducted researches, the causes of sportsmen' errors in kettlebell snatch technique were clarified and practical recommendations to eliminate them were given. It was found that the main causes of sportsmen' errors in kettlebell snatch technique are: mistakes while studying the exercise; big weight of the kettlebells; low level of development of physical qualities; negative impact of skills acquired earlier; condition of the body (fatigue, illness), etc.

Keywords: technique errors, kettlebell snatch, sportsman, kettlebell sport.

Постановка проблеми. Розвиток гирьового спорту як в Україні, так і світі, збільшення кількості учасників та

зростання конкуренції на змаганнях спонукають спортсменів та тренерів до пошуку ефективних і раціональних шляхів удосконалення спортивної підготовки гирьовиків. Одним із основних завдань спортивної підготовки, яка має на меті досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня підготовленості та максимально високих результатів у змагальній діяльності, є вдосконалення технічної підготовленості [4, 5]. Не дивлячись на певні напрацювання у гирьовому спорті стосовно удосконалення технічної підготовленості спортсменів [1, 2, 3, 7], на практиці досить часто можна спостерігати наявність помилок у техніці виконання змагальних вправ (особливо у ривку), навіть гирьовиками високої кваліфікації.

Аналіз літературних джерел. Відповідно до даних наукових джерел [4, 5], під технічною підготовленістю розуміють ступінь оволодіння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів. Важливим поняттям є основа техніки, під якою розуміють сукупність і правильну послідовність виконання найбільших частин, що становлять вправу [3, 10]. Найменше порушення техніки будь-якої з цих частин знижує ефективність виконання дії в цілому. Раціональна техніка забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій, що в цілому позитивно впливає на результат вправи.

Найважливішим елементом техніки є раціональний ритм вправи, який характеризується визначеним співвідношенням часу в ході виконання окремих фаз, що складають вправу [1, 6, 7]. Характерною особливістю правильного ритму є акцентоване докладання зусилля у момент виконання головної фази вправи. Невід'ємним елементом техніки виконання вправ із гирями є також правильне дихання. Високий рівень витривалості, достатня сила, досконала техніка виконання вправ у поєднанні з правильним диханням та вмінням максимально розслабити «зайві» м'язи – головні складові високих результатів у вправах гирьового спорту [2, 3, 8, 9].

Мета роботи: розробити класифікацію помилок спортсменів у техніці виконання ривка гирі та надати рекомендації щодо їх усунення. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 77 спортсменів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, які займалися у секції гирьового спорту. Було сформовано 3 групи: група №1 – спортсмени, які виконали III та II розряди з гирьового спорту (n=34), група №2 – гирьовики I розряду і КМС (n=27), група №3 – спортсмени рівня МС і МСМК (n=16). Для фіксації помилок у техніці виконання ривка гирьовиків використовувалась відеокамера (Sony FDR-X3000). Отриману інформацію було опрацьовано з використанням комп'ютерних програм «Windows Movie Maker», «Simi Twinner Pro». Дослідження здійснювалося також у лабораторії «Біомеханічних технологій у фізичному вихованні та олімпійському спорті» НУФВС України із застосуванням оптико-електронної системи реєстрації та аналізу дій «Qualisys» (рис. 1).

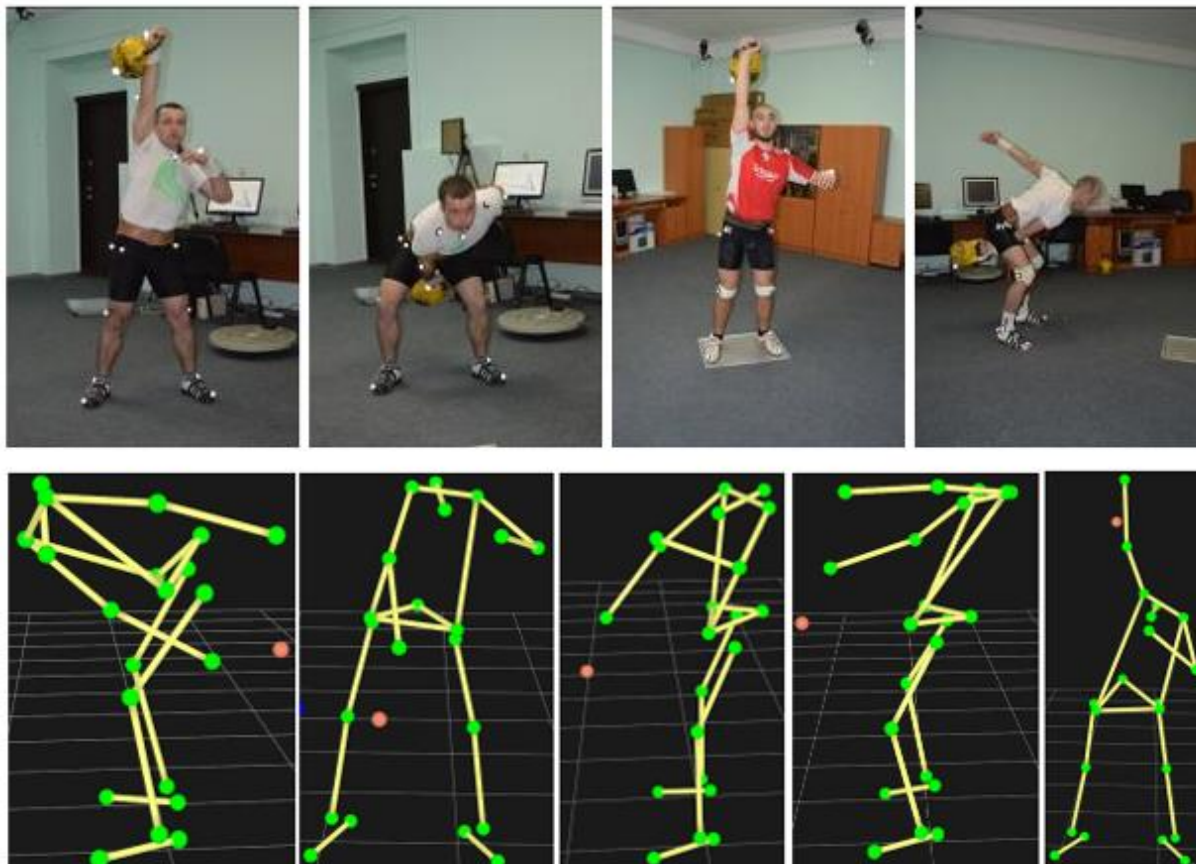


Рис. 1. Дослідження техніки ривка гирі гирьовиками різної кваліфікації у лабораторії «Біомеханічних технологій у фізичному вихованні та олімпійському спорті» Національного університету фізичного виховання і спорту України

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними технічними елементами ривка гирі є: стартове

положення, мах гири назад за коліна, підйом гири вгору на пряму руку (підрив, супроводження гири, просовування руки у дужку гири), фіксація, опускання гири. У стартовому положенні ноги на ширині плечей (або трохи ширше, так, щоб гиря вільно проходила між гомілками), гиря попереду лінії пальців ніг на 15–20 см. Нахилитися, зігнути ноги й, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину і натягнути м'язи поперекового відділу. Вільна рука не торкається тулуба чи інших частин тіла. Голову дещо підійняти, погляд спрямувати вперед. Піднявши гирю з помосту, за рахунок неповного випрямлення ніг і розгинання тулуба, виконати мах гири назад за коліна, у «мертву точку». У даному положенні спина повинна бути прямою або прогнутою, але не зігнутою (згорбленою). Таз і коліна подати дещо назад, рука, що утримує гирю, пряма. Плече опустити донизу, вільну руку відвести назад, голову підійняти. Як тільки гиря з «мертвої точки» починає зворотний рух уперед, потрібно швидко, мовби випереджаючи рух гири, подати таз і коліна трохи вперед і за рахунок неповного розгинання тулуба і випрямлення ніг надати початкового прискорення руху гири вперед-вверх – виконати підрив. Лікоть у цей момент торкається тулуба. Не уповільнюючи руху гири, остаточно розігнути тулуб, випрямити ноги (можна відривати п'яти від помосту), підійняти і трохи відвести назад плече. Після підриву, використовуючи рух гири вгору за інерцією, приблизно на рівні голови потрібно швидко просунути кисть усередину дужки. Дехто із спортсменів у даний момент виконує пом'якшуючий підсід. Тіло гири повертається навколо передпліччя. Випрямити ноги та зафіксувати гирю вгору на прямій руці, м'язи плеча розслаблені, вільну руку опустити або відвести вбік. Після рахунку судді гиря знову опускається у «мертву точку» для виконання чергового підйому. Під час опускання потрібно, відхиляючи плечі назад та повертаючи гирю навколо передпліччя (а не перекидаючи через кисть), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху (до початку скидання гири кисть була просунута всередину дужки), одночасно підійняти плече та підвестися на носки. У момент перехоплення гиря знаходиться на рівні грудей або трохи нижче). Як тільки гиря відтягне руку донизу, опустити плече, стати на повні ступні, зігнути ноги і нахилити тулуб. Гиря рухається назад за коліна, вільна рука відводиться назад. Потім приймається знову вихідне положення для виконання наступного циклу ривка.

У тренувальному процесі навіть у разі застосування раціональної методики можуть з'являтися помилки у техніці. Головними причинами помилок є: неправильне уявлення про вправу, що вивчається; значна вага гир; низький рівень розвитку фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму (перевтома, хвороба) тощо (рис. 2). Тому у процесі тренувань необхідно постійно контролювати техніку виконання вправ із гирями. Перш ніж приступити до виправлення помилок, необхідно знайти їх причину. Натомість спочатку необхідно виправити основну помилку, адже вона часто є причиною для ряду інших незначних помилок. Під час виконання ривка, а саме у момент опускання гири, у новачків спостерігається сильне тертя дужки гири по поверхні долоні, що призводить до натирання, а інколи й зривання шкіри долоні. Спортсмени високої кваліфікації опускання гири виконують методом перехоплення, без тертя дужки гири по долоні. Під час опускання гири у ривку більшість розрядників, на відміну від гирьовиків високої кваліфікації, які доводять гирю назад до «мертвої точки», зупиняють вільне падіння гири силою м'язів спини та руки на рівні колін.

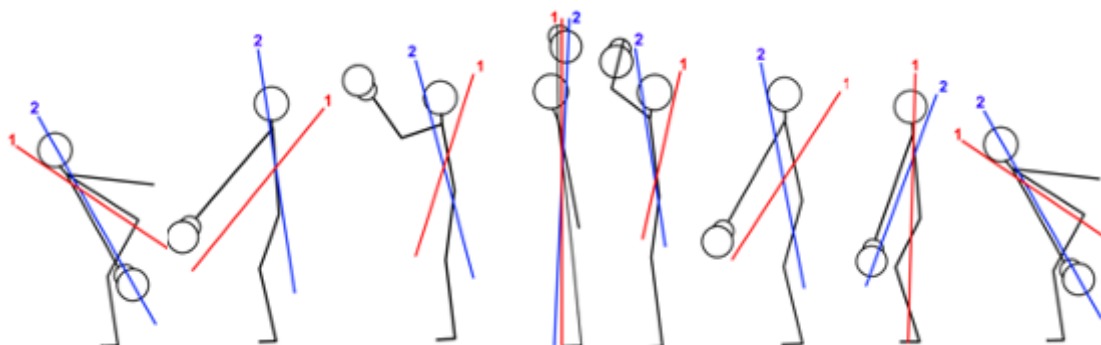


Рис. 2. Схематичне зображення нерациональної техніки виконання ривка:
1 – правильне положення, 2 – неправильне положення

Помилкою, яку допускають гирьовики низької кваліфікації, є також зігнута спина у момент переходу гири з «мертвої точки» у фазу підриву. У спортсменів високої кваліфікації під час підриву спостерігається вертикальне положення тіла (навіть трохи відхилене назад). Нижче наведено класифікацію помилок у техніці виконання ривка гири (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація помилок у техніці виконання ривка гири

| № | Помилка | Причина | Рекомендації щодо усунення помилки |
|----|--|--|---|
| 1. | Зігнута (згорблена) спина під час виконання ривка. Надмірно напружуються м'язи спини, швидше стомлюються. Порушується координація і злагодженість рухів тулуба, ніг, руки. Підвищується ймовірність отримання травми хребта. | Слабкі м'язи спини, невміння правильно тримати спину (помилки у навчанні). | Виконання вправ для зміцнення м'язів спини. Якщо помилка допущена через неправильне навчання, необхідно добре засвоїти спеціально-підготовчі вправи: махи, підриви, протягування та ін. |
| 2. | Зігнута рука в лікті під час підриву гири. У цьому випадку у момент підриву рука розгинається й | Невміння виконувати ривок із максимально розслабленими м'язами рук і плечового пояса | Виконання спеціально-підготовчих вправ. Під час виконання спеціально- |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | амортизує. Втрачається хльосткість підриву, а постійно зігнута рука швидко стомлюється. | (помилки у навчанні). | підготовчих вправ та ривка у цілому необхідно руку тримати прямою, м'язи руки максимально розслаблені. |
| 3. | Завчасний нахил тулуба вперед під час опускання гирі зверху вниз у «мертву точку». Гальмування швидкості падіння гирі починається наприкінці її руху вниз. Різде навантаження припадає на м'язи спини і руки, порушується ритм. Швидко стомлюється рука і спина. | Невміння виконувати опускання гирі (помилки у навчанні). | Виконання спеціально-підготовчих вправ. Особливу увагу звернути на положення плеча, тулуба, ніг на початку опускання гирі. На початку опускання необхідно дещо відвести тулуб назад, а нахил вперед виконувати тільки після торкання тулуба передпліччям руки з гирею. |
| 4. | Запізнілий перехват дужки гирі під час опускання гирі. Гиря встигає опуститися до рівня пояса і нижче і у момент перехоплення сильно обриває руку вниз. Швидко стомлюється рука і натираються мозолі. Порушується злагодженість рухів тулуба, ніг, руки. | Невміння вчасно і правильно захопити дужку при скиданні гирі. Занадто швидкий початок нахилу тулуба під час опускання гирі. | Звернути особливу увагу на техніку опускання гирі та на рухи тулуба, ніг, плеча, руки на початку опускання і швидкість перехвату дужки. |
| 5. | Недостатнє заведення руки з гирею назад у «мертву точку» і надто швидкий підрив. Відбувається «захльостування» гирі. При цьому підрив виконується із застосуванням сили руки. Втрачається хльосткість підриву гирі, стомлюється рука, можливий зри шкіри на долоні. | Невміння виконувати заведення руки з гирею назад у «мертву точку» і підриву (маятниковий рух) (помилки у навчанні). Поспішність виконати підрив за рахунок передчасного включення до роботи руки. Незлагодженість роботи тулуба, ніг та руки. | Виконання спеціально-підготовчих вправ. Основну увагу необхідно звернути на момент початку згинання та розгинання тулуба. Наприкінці фази опускання вертикальна швидкість гирі плавно зменшується до нуля за рахунок згинання ніг, тулуб залишається прямим. Під час розгинання тулуба потрібно хльостко одночасно випрямляти ноги і тулуб (намагатися мовби вистрибнути). |
| 6. | Виконання маятникового руху на прямих ногах. Це призводить до додаткового напруження м'язів спини, підключення до роботи малоефективних м'язів руки («обривання» руки) та передчасного стомлення організму. | Невміння виконувати маятниковий рух (помилки у навчанні). | Виконання спеціально-підготовчих вправ. Згинання ніг забезпечує плавну зупинку гирі у нижній «мертвій точці», розтягнення робочих м'язів ніг та створення у них пружного потенціалу для ефективного виконання наступної фази – підриву. |
| 7. | Після підриву гиря летить далеко вперед. Ця помилка повністю порушує координацію і злагодженість руху тулуба, ніг, руки. | Невміння виконувати підрив (помилки у навчанні). | Виконання спеціально-підготовчих вправ. Підрив виконується під час руху гирі вперед у момент відриву передпліччя від тулуба за рахунок різкого розгинання тулуба та ніг і руху плеча назад і вгору. |
| 8. | Неповне випрямлення ніг і тулуба під час підриву гирі. Рух виходить незакінченим, гиря піднімається на недостатню висоту, необхідно робити глибший підсід. | Недостатньо засвоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка (підриву і підйому плеча), слабка злагодженість рухів тулуба, ніг, руки. | Виконання спеціально-підготовчих вправ. Підрив закінчується повним розгинанням ніг у колінних суглобах і виходом на пальці. |
| 9. | Кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації вгорі на прямій руці. Це призводить до постійного напруження м'язів-згиначів пальців. Швидко стомлюється рука. | Невміння просунути кисть у середину дужки гирі (помилки у навчанні). | Під час виконання ривка у цілому звернути увагу на положення кисті і дужки під час руху гирі за інерцією. Просовування кисті відбувається на рівні голови. |
| 10. | Незлагодженість рухів (роботи ніг, тулуба і руки) з диханням. Через затримки дихання значно швидше настає втома. | Поспішність під час навчання. Під час навчання окремі елементи ривка засвоювалися, не узгоджуючись із диханням | Перш за все необхідно добре засвоїти всі елементи ривка окремо, потім з'єднати в одну цілу вправу та узгодити з процесом дихання. |

Висновок. Розроблено класифікацію помилок у техніці ривка гирі та надано рекомендації щодо їх усунення. З'ясовано, що головними причинами помилок є: помилки під час навчання; значна вага гир; низький рівень розвитку фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму (перевтома, хвороба) тощо.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається розробити класифікацію типових помилок спортсменів-гирьовиків у техніці виконання поштовху та поштовху гир за довгим циклом.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів, 2007. 500 с.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М., 2002, 272 с.
3. Добровольский С. С., Тихонов В. Ф. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования : монография. Хабаровск, 2003. 108 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2014. 624 с.
6. Beauchamp R., Pike S. The Kettlebell Bible. UK, 2006. 304 p.
7. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. Ohio, 2003. 60 p.
8. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16 (2). pp. 540–545. – Режим доступу: <http://efsupit.ro>.
9. Prontenko K., Klachko V., Bondarenko V., Prontenko V., Hutoryanskiy O., Bezpaliy S., Andreychuk V. Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (Supplement issue 1). pp. 28–33. – Режим доступу: <http://efsupit.ro>.
10. Vatel S., Gray V. D. Kettlebells : Strength Training for Power and Grace. New York, 2005. 127 p.

Reference

1. Andreichuk, V. Ya. (2007), "Methodical bases of kettlebell sport", navch. posib. Lviv, 2007. 500 p.
2. Vorotincev, A. I. (2002). "Kettlebells. Sport of strong and healthy". Moscow, 272 p.
3. Dobrovolsky, S. S., Tikhonov, V. F. (2003). "The technique of kettlebell biathlon and method of its perfection", monograph. Khabarovsk, 108 p.
4. Oleshko, V. H. (2011), "Training of athletes in power kinds of sport", navch. posib. Kyiv, 444 p.
5. Platonov, V. N. (2014), "Periodization of sport training. General theory and its practical application". Kyev, 624 p.
6. Beauchamp R., Pike S. The Kettlebell Bible. UK, 2006. 304 p.
7. Kuzmin A. A. Kettlebell (2003) Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. Ohio, 60 p.
8. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. (2016) Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16 (2). pp. 540–545, available at: <http://efsupit.ro> (accessed: December 25, 2018).
9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Bezpaliy S., Bondarenko V., Andreychuk V., Tkachenko P. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (Supplement issue 4). pp. 2123–2128. available at: <http://efsupit.ro> (accessed: October 14, 2018).
10. Vatel S., Gray V. D. Kettlebells : Strength Training for Power and Grace. New York, 2005. 127 p.

УДК 796.898:796.03-056.26

Розторгуй М.С.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри атлетичних видів спорту,

Гладкий В. Я., Гангур О. В., Нос А.Б., Посенко О.О.

Львівський державний університет фізичної культури

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ З ВАДАМИ ЗОРУ

Численні дослідження в галузі адаптивного спорту вказують на те, що в системі підготовки спортсменів реабілітаційна складова повинна бути складовою частиною побудови багаторічної підготовки. В структурі багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті науковці виділяють етап спортивно-реабілітаційної підготовки, який повинен передбачати реалізацію реабілітаційних завдань та завдань спортивно-орієнтації, що дозволить створити передумови для поглибленої спортивно-підготовки в майбутньому. Метою даного наукового дослідження є виявлення ефективності використання занять адаптивним спортом як засобу підвищення якості життя осіб з вадами зору. Для реалізації поставленої мети було використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 34 особи з вадами зору. Виявлено наявність достовірних відмінностей у показниках якості життя у осіб з вадами зору до початку та після занять адаптивним спортом. Аналіз отриманих результатів свідчить, що приріст показників загального фізичного компоненту є вищими ніж показники загального психічного компоненту.

Ключові слова: інвалідність, спорт, програма, реабілітація, підготовка.

Розторгуй М.С., Гладкий В.Я., Гангур О.В., Нос А.Б., Посенко О.О. Адаптивний спорт как средство повышения качества жизни лиц с нарушениями зрения. Многочисленные исследования в области адаптивного

спорта указывают на то, что в системе подготовки спортсменов реабилитационная составляющая должна быть частью построения многолетней подготовки. В структуре многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте ученые выделяют этап спортивно-реабилитационной подготовки, который должен предусматривать реализацию реабилитационных задач и задач спортивной ориентации, что позволит создать предпосылки для углубленной спортивной подготовки в будущем. Целью данного научного исследования является выявление эффективности использования занятий адаптивным спортом как средства повышения качества жизни лиц с нарушениями зрения. Для реализации поставленной цели были использованы анализ и обобщение научно-методической литературы, социологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 34 человека с нарушениями зрения. Выявлено наличие достоверных различий в показателях качества жизни у лиц с нарушениями зрения в начале и после занятий адаптивным спортом. Анализ полученных результатов показывает, что прирост показателей общего физического компонента является выше, чем показатели общего психического компонента.

Ключевые слова: инвалидность, спорт, программа, реабилитация, подготовка.

Roztorhui M., Gladky V., Gangur A., Nos A., Posenko A. Adaptive sports as a means of enhancing the quality of life for people with visual impairments. Numerous studies in the field of adaptive sports indicate that the rehabilitation component should be an integral part of building long-term training in the system of preparation of athletes. The stage of sports and rehabilitation training, which should include the implementation of rehabilitation tasks and tasks of sports orientation was highlighted by scientists in adaptive sports. The stage of sports and rehabilitation training in the structure of long-term training of athletes will create in the future the preconditions for sports training, The aim of this scientific research is to identify the effectiveness of using adaptive sports as a means of improving the quality of life of people with visual impairment. To accomplish this aim, the analysis and generalization of scientific and methodological literature, sociological methods, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics were used. The study was attended by 34 people with visually impaired, who were divided into groups depending on the level of preserved vision. The research was conducted on the basis of the regional centers of physical culture and sports of people with disability "Invasport". There were found to be significant differences in the quality of life indicators in visually impaired before and after adaptive sports. The most pronounced changes in the quality of life indicators after the experiment were found in persons with total blindness and severe visual impairment, indicating a significant impact of adaptive sports activities on the lives of persons with disabilities. The analysis of the results shows that the growth of the indicators of the general physical component is higher than the indicators of the general mental health component. Among the individual scales of quality of life, the most pronounced changes as a result of employments in adaptive sports in people with visually impaired are found in the indicators on the scale of the Role limitations – emotional, which indicates a significant influence of sports on the emotional state and the daily activity of people with visual impairment.

Key words: disability, sport, program, rehabilitation, preparation.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Протягом десятиліть у системі підготовки спортсменів у адаптивному спорті відбувається до зміщення пріоритетів від реабілітаційних до спортивних, що є результатом систематичного підвищення соціальної значущості перемоги [4, с. 125, 7, с. 122, 8, с. 210, 11, с. 733, 14, с. 321]. Зменшення питомої ваги реабілітаційної складової, що протягом останніх років характеризує систему підготовки спортсменів в адаптивному спорті обмежує спортивне довголіття та можливості реалізації спортивного потенціалу осіб з інвалідністю в процесі досягнення максимального можливого результату.

В практиці адаптивного спорту спортивна реабілітація в структурі багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю фахівцями розглядається виключно в межах вирішення завдань відновлення втрачених функцій після отримання спортивних травм [10, с. 135, 11, с. 734, 13, с. 709].

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (№ державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Специфічність досягнення спортивного результату як шляху соціальної інтеграції осіб з інвалідністю безпосередньо залежить від нозологічної детермінованості виду спорту та рівня збережених рухових можливостей спортсменів у адаптивному спорті [6, с. 59, 10, с. 137, 13, с. 710]. Тому, в системі підготовки спортсменів в адаптивному спорті спортивну реабілітацію необхідно розглядати в контексті одного із етапів багаторічної підготовки [1, с. 89, 2, с. 113, 3, с. 93, 5, с. 63, 9, с. 19]. В роботах ряду авторів обґрунтовано виділення етапу спортивно-реабілітаційної підготовки в структурі багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю, який повинен передбачати реалізацію реабілітаційних завдань: зменшення тривалості й покращення ефективності етапу початкової підготовки, розширення арсеналу рухових умінь і навичок, удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, сприяння формуванню адаптаційно-компенсаторних механізмів в організмі спортсменів з інвалідністю, сприяння нормалізації рухової активності, відновленню м'язової сили, запобіганню розвитку атрофії м'язів, профілактиці і лікуванню контрактур, розвитку здатності до самостійного пересування [1, с. 88, 2, с. 124, 3, с. 92]. Окрім суто реабілітаційної складової даний етап повинен мати спортивну спрямованість, що дозволить забезпечити реалізацію завдань спортивної орієнтації спортсменів з інвалідністю та створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому.

Аналіз наявного наукового знання щодо підготовки спортсменів в адаптивному спорті свідчить про відсутність інформації про змістовне наповнення та структуру програм етапу спортивно-реабілітаційної підготовки, що унеможлиблює їх ефективну реалізацію в практиці адаптивного спорту.

Метою даного наукового дослідження є виявлення ефективності використання занять адаптивним спортом як засобу підвищення якості життя осіб з вадами зору.

Методи та організація дослідження. Дослідження було проведено на базі регіональних центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». У дослідженні взяли участь 34 особи з вадами зору, які були розподілені за рівнем збереженого зору на три групи: особи з тотальною сліпотою (n=8), особи з важкими ураженнями зору (n=10) та особи з помірними ураженнями зору (n=16). Середній вік досліджуваних склав 26,44±6,35 років.

Для проведення оцінювання якості життя осіб з вадами зору використовували 36-Item Short Form Health Survey (SF-36). За допомогою опитувальника SF-36 оцінюють якість життя за вісьма шкалами [15, 16], відповіді яких оцінюються від 0 до 100 балів. Опитування за допомогою SF-36 було проведено до початку експерименту та повторно після. З метою статистичного аналізу використано методи математичної статистики: визначення середнього арифметичного та стандартного відхилення, критерій Шапіро-Уїлка та критерій знаків.

Виклад основного матеріалу дослідження. В результаті впровадження програми підготовки осіб з вадами зору на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки відбулися значні зміни у показниках якості життя, що свідчить про значний вплив занять адаптивним спортом на повсякденне життя осіб з вадами зору. Достовірний приріст показників за різними шкалами якості життя у осіб з вадами зору після початку занять адаптивним спортом було виявлено у всіх досліджуваних. Найбільш суттєві зміни як у загальному фізичному та загальному психічному компоненту, так і у окремих шкалах якості життя в результаті занять адаптивним спортом виявлено у осіб з тотальною сліпотою (табл. 1).

Так, показники приросту за шкалою Фізична активність у осіб з тотальною сліпотою склав 27,17%, у осіб з важкими ураженнями зору – 16,91%, а у осіб з помірними ураженнями зору – 13,66%. При цьому, аналіз показників приросту майже за всіма шкалами носить характер лінійності відносно рівня збереженого зору. Найвищі показники приросту відзначено у досліджуваних тотальною сліпотою, дещо нижчі показники у групі осіб з важкими ураженнями зору та найнижчі виявлено у досліджуваних з помірними ураженнями. Єдиним винятком є результати приросту показників за шкалою Соціальна активність, де показники досліджуваних групи осіб з помірними ураженнями склали 14,94%, а у групі осіб з важкими ураженнями зору – 13,21%. Таким чином, можна припустити, що вплив програми підготовки осіб з вадами зору на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки є більшим на осіб з важкими вадами зору та з тотальною сліпотою. Величина впливу програми на осіб з помірними вадами зору є дещо нижчою у порівнянні із показниками у впливу на якість життя у осіб з важкими вадами зору.

Таблиця 1

Відсоткові показники приросту якості життя осіб з вадами зору в результаті занять адаптивним спортом

| Шкали якості життя | Особі з тотальною сліпотою (n=8) | | Особі з важкими ураженнями зору (n=10) | | Особі з помірними ураженнями зору (n=16) | |
|--|----------------------------------|---------|--|---------|--|---------|
| | % | P | % | P | % | P |
| Фізична активність | 27,17 | p<0,008 | 16,91 | p<0,008 | 13,66 | p<0,003 |
| Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності | 46,15 | p<0,031 | 26,09 | p<0,031 | 21,62 | p<0,008 |
| Рівень болю | 21,74 | p<0,031 | 13,65 | p<0,031 | 12,77 | p<0,008 |
| Загальний стан здоров'я | 31,27 | p<0,008 | 11,72 | p<0,008 | 11,28 | p<0,001 |
| Життєздатність | 14,08 | p<0,031 | 8,41 | p<0,031 | 7,56 | p<0,004 |
| Соціальна активність | 20,51 | p<0,031 | 13,21 | p<0,031 | 14,94 | p<0,012 |
| Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності | 88,89 | p<0,008 | 41,18 | p<0,031 | 28,57 | p<0,021 |
| Психічне здоров'я | 14,29 | p<0,016 | 7,41 | p<0,002 | 5,73 | p<0,001 |
| Загальний фізичний компонент | 15,39 | p<0,008 | 8,92 | p<0,021 | 8,11 | p<0,021 |
| Загальний психічний компонент | 14,77 | p<0,008 | 8,81 | p<0,021 | 6,88 | p<0,021 |

Примітки: % – відсоток приросту; P – достовірність.

У значній частині досліджень зазначається, що запорукою підвищення якості життя осіб з вадами зору є відновлення втрачених функцій або створення компенсаторних механізмів.

Важливим результатом дослідження є позитивний вплив занять адаптивним спортом на якість життя за показниками шкал Фізична активність, Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності, Рівень болю та Загальний стан здоров'я, які складають основу загального фізичного компоненту. Наприклад, відсотковий показник приросту якості життя за даними шкалами у осіб з тотальною сліпотою складає 27,17%, 46,15%, 21,74% та 31,27% відповідно. Це свідчить про можливість створення за допомогою засобів спорту адаптаційних механізмів, що дозволяють компенсувати та зменшити вплив втрачених функцій на якість життя осіб з інвалідністю [12, с. 420].

В результаті експерименту найбільш виражені зміни у показниках якості життя за шкалами Життєздатність, Соціальна активність, Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності та психічне здоров'я, що входять до загального психічного компоненту виявлено у осіб з тотальною сліпотою. Разом з тим, особи з вадами зору схильні до неадекватного оцінювання власного психічного здоров'я та соціальної активності. Це пояснює високий рівень

задоволення власної соціальною активністю та емоційним фоном осіб з вадами зору, що дуже сильно проявилось у відповідях на запитання шкали якості життя Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності. Приріст результатів якості життя за шкалою Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності у осіб з вадами зору після впровадження програми спортивно-реабілітаційної підготовки склав 88,89% (особи з тотальною сліпотою), 41,18% (особи з важкими ураженнями) та 28,57% (особи з помірними ураженнями). Показники якості життя за шкалою Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності, які виявлено після проведення експерименту близькі до показників відносно здорових осіб [12, с. 421], що свідчить значний вплив занять спортом на емоційний стан та щоденну активність осіб з вадами зору.

Висновки.

1. Виявлено наявність достовірних відмінностей ($p < 0,01$) у показниках якості життя у осіб з вадами зору за усіма шкалами опитувальника до початку та після занять адаптивним спортом. Найбільш виражені зміни у показниках якості життя виявлені у осіб з тотальною сліпотою та важкими вадами зору, що свідчить про значний вплив занять адаптивним спортом на життя осіб з інвалідністю.

2. Аналіз отриманих результатів свідчить, що приріст показників загального фізичного компоненту є вищими ніж показники загального психічного компоненту. Серед окремих шкалах якості життя найбільш виражені зміни в результаті занять адаптивним спортом у осіб з вадами зору виявлено у показниках за шкалою Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності, що свідчить про значний вплив занять спортом на емоційний стан та щоденну активність осіб з вадами зору. **Перспективи подальших досліджень** пов'язані з удосконалення програм підготовки на етапі початкової підготовки на основі урахування нозологічних особливостей спортсменів з вадами зору.

Література

1. Брискин Ю. А. Этап начальной спортивной подготовки инвалидов - коррекционно-реабилитационная программа / Брискин Ю. А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 7. – С. 86-93.
2. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
3. Передерий А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерий А. В., Розторгуй М.С. // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. журнал Дн. дер. інст. фіз. культ. і спорту. – 2016. – № 1. – С. 91-95.
4. Розторгуй М. С. Принципи класифікації в паралімпійському спорті / Розторгуй М. С., Передерий А. В., Брискін Ю. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Ермакова. – Х., 2008. – № 2. – С. 124-126.
5. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Л. : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.
6. Розторгуй М. Мотивація до занять спортом осіб із вадами зору на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки / Розторгуй Марія, Передерий Аліна, Брискін Юрій // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2017. – № 4(30). – С. 56-64.
7. Bailey S. Athlete First: A History of the Paralympic Movement / Bailey S. – London: Wiley and Sons, 2008. – 302 p.
8. DePauw K. P. Disability and sport / DePauw K. P., Gavron S. J. – Champaign: Human Kinetics, 2005. – 408 p.
9. Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh, Khrystyna Khimenes, Valeryi Melnyk // Physiotherapy Quarterly. – 2018. – Vol. 26, is. 4. – P. 17-22.
10. Gold J. R. Access for all: the rise of the Paralympic Games / Gold J. R., Gold M. M. // Perspectives in Public Health. – 2007. – Vol. 127 (3). – P. 133-141.
11. Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities / Romanna Rudenko, Anatoliy Mahliovanyy, Olena Shyyan, Tetyana Prystupa // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 730-735.
12. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Pavlova Luliia, Vynogradskyi Bogdan, Ripak Igor, Zikrach Dmytro, Borek Zbigniew // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 418-423.
13. Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation / Oleksandr Herasymenko, Vladimir Mukhin, Maryan Pityn, Larysa Kozibroda // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, suppl. 1. – P. 707 – 712.
14. Winnick J. Adapted Physical Education and Sport / Winnick J., Porretta D. – Ch. : Human Kinetics, 2017. – 648 p.
15. Ware JE Jr. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection / Ware JE Jr., Sherbourne C. D. // Med Care. – 1992. – Vol. 30, suppl. 6. – P.473–483.
16. Ware JE Jr. Evaluating translations of health status questionnaires. Methods from the IQOLA project. International Quality of Life Assessment / Ware JE Jr., Keller S. D., Gandek B., Brazier J. E., Sullivan M. // Int J Technol Assess Health Care. – 1995. – Vol. 11, suppl. 3. – P. 525–551.

References

1. Briskin, Ju. A. (2005). Correctional and rehabilitation program as a initial stage of sports training for persons with disabilities. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej, 7, 86-93.
2. Briskin, Ju. A., Evseev, S.P. & Perederiy, A.V. (2010). Adaptive sport. Moscow: Soviet sport.
3. Perederiy, A. & Roztorhui, M. (2016). Prerequisites and regulations of development of power sports of athletes with disabilities (last quarter XX-th – first quarter XXI-th thentury). Sportivnyi vlsnik Pridnlpov'ya, 1, 91-95.

4. Roztorhui, M. S., Perederiy, A. V. & Briskin, Ju. A. (2008). Principles of classification in Paralympic sport. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, 2, 124-126.
5. Roztorhui, M. S. & Perederiy, A. V. (2018). Training athletes with disabilities at the stage of sport and rehabilitation training in strength sports. *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 1(41), 61-66.
6. Roztorhui, M., Perederiy, A. & Briskin, Ju. (2018). Sport Participation Motivation of people with visual impairment at the stage of sports and rehabilitation preparation. *Fizichna aktivnist, zdorov'ya i sport*, 4(30), 56-64.
7. Bailey, S. (2008). *Athlete First: A History of the Paralympic Movement*. London: Wiley and Sons.
8. DePauw, K. P. & Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport*. Champaign: Human Kinetics.
9. Roztorhui, M., Perederiy, A., Briskin, Yu., Tovstonoh, O., Khimenes, K. & Melnyk, V. (201805). Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments. *Physiotherapy Quarterly*, 26(4), 17-22.
10. Gold, J. R. & Gold, M. M. (2007). Access for all: the rise of the Paralympic Games. *Perspectives in Public Health*, 127(3), 133-141.
11. Rudenko, R., Mahliovanyy, A., Shyyan O. & Tetyana Prystupa. (2015). Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 730-735.
12. Pavlova, I., Vynogradskyi, B., Ripak, I., Zikrach, D. & Borek, Z. (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 418-423.
13. Herasymenko, O., Mukhin, V., Pityn, M. & Larysa, K. (2016). Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. *Journal of physical education and sport*, 16(1), 707-712.
14. Winnick, J. & Porretta, D. (2017). *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign: Human Kinetics.
15. Ware, JE Jr. & Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Med Care*, 30(6), 473-483.
16. Ware, JE Jr., Keller, S. D., Gandek, B., Brazier, J. E., Sullivan, M. (1995). Evaluating translations of health status questionnaires. Methods from the IQOLA project. *International Quality of Life Assessment*. *Int J Technol Assess Health Care*, 11(3), 525-551.

УДК[796.011.2/796.075.6] 34

Саннікова М.В.

кандидат юридичних наук, помічник ректора з юридичних питань,
Харківська державна академія фізичної культури

ФОРМУВАННЯ ГАЛУЗІ СПОРТИВНОГО ПРАВА У СТРУКТУРІ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ

У статті розглядається питання формування галузі спортивного права в загальній структурі побудови й організації взаємозумовлених відносин. Обґрунтовано категорійний термінологічний апарат: «сила», «влада», «закон», «норма», «право». Охарактеризовано структурне подання влади в її послідовному прояві спрямованого розподілу потенційних можливостей спільних взаємозумовлених відносин громадян держави у сфері фізичної культури та спорту. Обґрунтовано зміст поняття «сила влади» в одновимірному, двовимірному і тривимірному геометричних просторах. Систематизовано та представлено устрій організації різних форм вираження влади. За якісною спрямованістю сфер керування вона завжди розділена на три незалежні складові характеристики, які у своєму взаємозумовленому відношенні визначають простір єдиного владного керування.

Ключові слова: спортивне право, влада, закон, норма, сила, взаємозумовлені спільні відносини, сфера фізичної культури та спорту.

Саннікова М.В. Формирование отрасли спортивного права в структуре государственной власти. В статье рассматривается вопрос формирования области спортивного права в общей структуре построения и организации взаимообусловленных отношений. Обосновано категорийный терминологический аппарат: «сила», «власть», «закон», «норма», «право». Охарактеризовано структурное представление власти в ее последовательном проявлении направленного распределения потенциальных возможностей совместных взаимообусловленных отношений граждан государства в сфере физической культуры и спорта. Обосновано содержание понятия «сила власти» в одномерном, двумерном и трехмерном геометрических пространствах. Систематизировано и представлено устройство организации различных форм выражения власти. По качественной направленности сфер управления она всегда разделена на три независимые составляющие характеристики, которые в своем взаимообусловленном отношении определяют пространство единого властного управления.

Ключевые слова: спортивное право, власть, закон, норма, сила, взаимообусловленные совместные отношения, сфера физической культуры и спорта.

Sannikova M. V. Formation of the sports law industry in the structure of state power. The article deals with the issue of the formation of the field of sports law in the general structure of building and organizing interdependent relations. Reasonably categorical terminological apparatus: "force", "power", "law", "norm", "law". The structural representation of power is characterized in its sequential manifestation of the directional distribution of the potential possibilities of joint interdependent relations of citizens of the state in the field of physical culture and sports. The content of the concept "power of power" in one-dimensional, two-dimensional and three-dimensional geometric spaces is substantiated. The organization of various forms of power expression is systematized

and presented. In terms of the qualitative focus of management spheres, it is always divided into three independent constituent characteristics, which, in their interdependent relationship, define the space of a single authority structure.

Key words: sports law, power, law, norm, strength, interdependent joint relations, the sphere of physical culture and sports.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Фізична культура і спорт, як галузь народного господарства, повною мірою підкоряється відповідній структурі існуючих соціально-правових відносин державного устрою. Сучасний етап його розвитку вимагає необхідних форм свого правового дозволу як у межах окремо взятої держави, так і на рівні міжнародних організацій. З точки зору визнання загальнолюдських цінностей у справі забезпечення громадянських прав і свобод, а, отже, і дотримання міжнародного права, випливає необхідність формування своєї галузі спортивного права. Це вимагає контролю за дотриманням універсальних стандартів у даній області законодавчих органів національних держав, які повинні всіляко опікуватися про створення й зміцнення відповідних правозахисних механізмів [11, 12].

Якщо оцінювати положення спортивного права в системі сучасного українського права, то не можна не відзначити, що спортивне право вже існує як галузь законодавства. Існування спортивного права як самостійної галузі права, а також як науки наразі знаходиться під питанням [7]. На наш погляд, причина нерозв'язності поставленої проблеми визначається тим, що структура суспільства й апарату його керування, що представляє собою складну самоорганізовану систему, вимагає для свого розгляду адекватних методів розв'язання поставлених завдань. Вербальна форма відображення подій, пов'язаних з організацією взаємозумовлених спільних форм поведінки й правил їх регулювання, не має необхідної точності відображення тих понять, які лежать в основі побудови законодавства. Як наслідок, недостатня можливість розв'язання використовуваних методів призводить до значних помилок у керуванні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прагнення розкрити механізми керування державою й пошуки необхідних форм її керування описані ще в далекій давнині. Про «розумний устрій досконалої держави» ще у 428-348 р. до н.е. говорив Платон, підкреслюючи, що «розумний устрій досконалої держави» повинен ґрунтуватися, насамперед, на потребах у взаємозумовлених суспільних відносинах [6]. Подібні ідеї не втратили цінність і в цей час.

У статтях авторів [2, 7, 14] розкривається сутність спортивного права України, аргументуються ознаки комплексності галузі спортивного права, проводиться аналіз наукових поглядів щодо спортивного права як галузі права.

Однак, на наш погляд, зазначену проблему необхідно розв'язувати відповідно до теорії систем, що самоорганізуються, що вимагає методів, які володіють можливістю розв'язання поставлених завдань для одержання інформації, її відповідної обробки й форми представлення. Основний недолік існуючих методів дослідження полягає у тому, що не дотримуються умови необхідної повноти незалежних параметрів для побудови просторової уяви отриманої інформації. Використовувані терміни: «сила», «влада», «закон», «норма», «право» й інші не мають кількісного вираження, що виключає можливість їх формалізації у вигляді аналітичних залежностей.

Сучасні методи досліджень мають значно більшу можливість розв'язання досліджуваних процесів і явищ, тому особливий інтерес представляє їхнє використання в області соціальних, екологічних, економічних, і інших сфер життєдіяльності, у яких прями експериментальні втручання практично виключаються, тому що відсутній критерій наступного порівняння. Це повною мірою відноситься до проблеми державного керування, що особливо важливо при розгляді питання формування галузі спортивного права в загальній структурі побудови й організації правової діяльності.

Мета дослідження – обґрунтувати категорійний термінологічний апарат, використовуваний у контексті формування галузі спортивного права у структурі державної влади.

Методи та організація дослідження. Обираючи методи дослідження, ми виходили із положення, що вербальний метод представлення результатів дослідження має свою обмеженість у зв'язку з високою толерантністю у визначеннях значеннєвого трактування використовуваних базових понять. Саме тому у даному дослідженні використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз науково-методичної літератури; системний аналіз; метод аналогії. За допомогою методу системного аналізу нам вдалось розкрити устрій організації різних форм вираження влади. Метод аналогії досягає своєї високої ефективності завдяки розробленому методу ознакових семантичних просторів з уведенням в них єдиною мірою порівняння їх елементів. Це дозволяє встановлювати якісну структуру багатокomпонентних об'єктів, що зіставляються, і визначати міру їх схожості, а також будувати геометричні побудови впорядкованого уявлення ранжування об'єктів у міру їх схожості.

Виклад основного матеріалу дослідження. З'ясовано, що категорійний термінологічний апарат, використовуваний у теорії держави й права, носить чисто описовий характер, незважаючи на те, що всі використовувані терміни мають характер силової спрямованості [8]. Це вимагає вводити міру величини сили прояву, спрямованості й тривалості її дії. Серед використовуваних термінів особливо увагу вимагає визначення понять «норми», «системи» у їхній сучасній уяві, більш чітко визначення «влади» з урахуванням її різновиду організації і структури побудови.

Процес керування завжди є предметом дослідження у всіх галузях знань. Виникнення будь-яких взаємозумовлених відносин у структурі суспільних форм поведінки диктується їх потребою у взаємному задоволенні. Регулювання цих потреб у структурі суспільних соціальних систем, прикладом якої є сфера фізичної культури та спорту, здійснюється правами взаємної зумовленості соціальних груп, що визначає стабільність рівноважного стану її цілісної структури. Сукупність прав, що визначають взаємозумовленість відносин громадян відповідного суспільного утворення, тобто держави, відображає спрямованість дії сил, що регулюють ці відносини, якими виступають закони у сфері фізичної культури та спорту. Загальний потенціал сил, що діють у різних сферах спрямованого регулювання взаємозумовлених відносин, визначає влада.

Право, як спрямована дія сили, визначає норми відносин, які формуються під дією сил. Градацію міри їх дії визначають нормативні акти. У цілому ця сукупність понять становить послідовність: «влада» як потенціал сил впливу;

«закон» як спрямованість сфер дії сил; «право» як розподіл спрямованості дії сил або спосіб їх використання; «норма» як вираження доступного співвідношення сил, в умовах, що склалися під їх впливом; «нормативні акти» як вираження міри діючих сил законів (рис. 1).

Невід'ємною умовою ефективного процесу керування є «спостережність» за змінами, що відбуваються й забезпечують адекватні, своєчасні відповідні дії. Цей процес практично не має свого обґрунтованого відображення в існуючих законодавствах, тому що вони будуються на понятті застиглого немінливого критерію, що визначає взаємозумовлені спільні відносини. Основним поняттям, що лежить в основі виникнення взаємозумовлених спільних відносин, що й породжують державну систему керування, є потреба в результатах диференційованої праці та її необхідний розподіл з метою збереження стійкої синхронізації взаємозумовлених відносин.

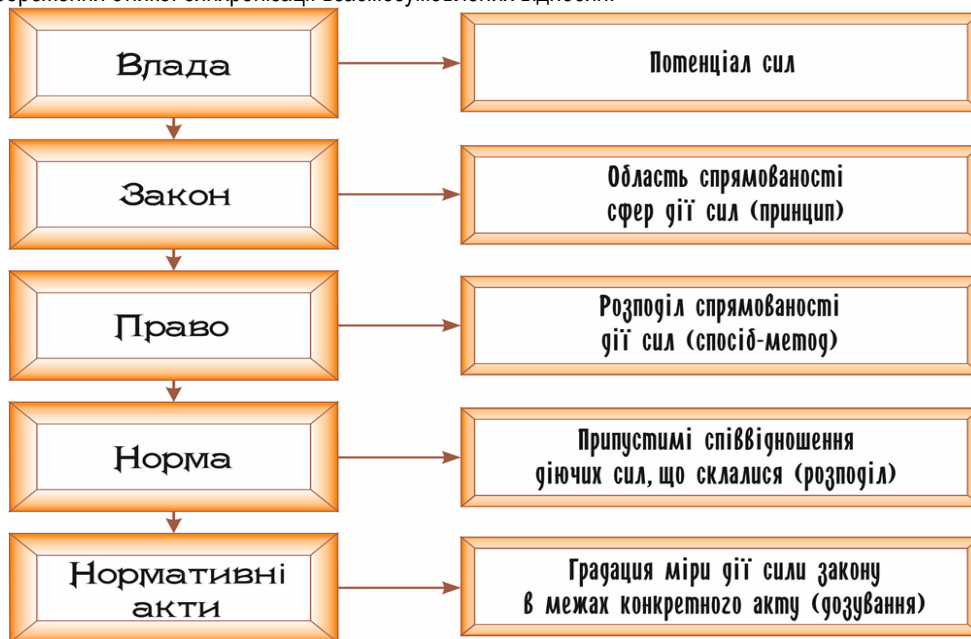


Рис. 1. Структурне подання влади в її послідовному прояві спрямованого розподілу потенційних можливостей спільних взаємозумовлених відносин громадян держави у сфері фізичної культури та спорту

Ми переконані, що пануюче положення у формуванні механізмів керування державою та окремих галузей повинна займати юриспруденція як наука, яка повинна бути більш, ніж будь-яка інша область людських знань інтегруючою в розумінні, висловленому А. Пуанкаре, на які опирались й інші вчені [5]. Він підкреслював, що «поділ наук на окремі галузі знань обумовлений не стільки природою речей, скільки обмеженістю людського пізнання. У дійсності існує безперервний ланцюг від фізики й хімії, через біологію й антропологію до соціальних наук...».

Вважаємо доцільним застосування графічного методу до вирішення проблеми державного керування й установлення природи джерел правової діяльності, що особливо важливо при розгляді питання формування галузі спортивного права в загальній структурі побудови й організації правової діяльності. Отже, говорячи про графічне представлення змісту будь-якого поняття, необхідно виходити з того, що таким простором можуть бути одновимірні (лінійні), двовимірні (площини) і тривимірні (об'єми) простори [9, 10]. Правила застосування дво- і тривимірних просторів вимагають у своїй побудові використовувати тільки незалежні координатні шкали. Кожна точка в цих просторах може мати вербальне визначення, у якому повинні відобразитися як якісна характеристика описуваного поняття, так і його кількісне вираження, що в більшості випадків є відсутнім в описовому словесному викладі.

Розглядаючи поняття «влади» або «керування», завжди мають на увазі силу цього керування або влади. Як векторна характеристика, вона має спрямованість і величину виразності дії в цьому напрямку, що є кількісним її вираженням у певних одиницях виміру. Таким чином, спрямованість вектора дії сили є її якісною характеристикою, а довжина його є показником сили розглянутої якісної виразності дії, що відбувається. Основною складністю у характеристиці сили влади є визначення одиниці її виміру. Однозначного визначення цього поняття не існує [1].

Найбільш загальна властивість прояву сили будь-якого змісту характеризується мірою взаємодії, що вимагає наявності джерела енергії (діяльності). У такому випадку в одновимірному просторі для виявлення дії сили і її виміру потрібна наявність протидіючої сили. Більш повну уяву про різний характер взаємодії сил можна одержати у двовимірних геометричних просторах, побудованих на незалежних ортогональних координатних шкалах виміру протидіючих сил. У цьому випадку при рівному протистоянні двох сил у відповідності їх прояву, бісектриса координатного кута виступає шкалою відображення міри напруги рівних зусиль. Будь-яка точка в цьому двовимірному просторі дає характеристику співвідношення сили й напруги. Максимальна варіація цих взаємодій спостерігається на середині бісектриси. Проведена через цю точку перпендикулярна пряма, яка з'єднує кінці координатних осей, є шкалою уяви й виміру можливих варіантів співвідношення величини статичної напруги й динамічного зусилля, що зберігають дану умову рівноважної протидії їх енергетичного потенціалу.

При використанні тривимірного простору представлення сили влади відповідним чином будується структура

відношення потенціалу сил влади. У чинність тривимірності простору потенціал влади складається із трьох сфер впливу, тому що більшої розмірності одного порядку складності систем, які самоорганізуються, не буває [4, 15].

Аналіз тривимірних геометричних структур представлення влади дає більш глибоке відображення її змісту. Таким чином, сумарний потенціал сил у трьох сферах її прояву представляє відповідну владу. Енергія, що забезпечує прояв сил може оцінюватися тільки виконуваною роботою у відповідних сферах її прояву. Ретельність спрямованості дії сил у відповідних сферах їх прояву виступає законом розподілу необхідної енергії для даного виду діяльності. Отже, результат виконуваної діяльності є відображенням витраченої енергії. У цю кількісну оцінку енерговитрат входить обсяг виконуваної діяльності, витрачений час, що дозволяє ввести поняття потужність влади (швидкість виконання кількісного показника роботи за одиницю часу).

Розподіл конкретної спрямованості витрати енергії на діючі сили, що здійснюють відповідні види діяльності у певній сфері влади визначаються правом її використання. Необхідне співвідношення енергетичних витрат та взаємозумовлений спільний різновид виконуваної діяльності у відповідній сфері дії влади, визначає встановлені норми її витрат на виконувану діяльність. Градація міри дії сили закону в кожному конкретному випадку різноманітних форм діяльності у відповідній сфері дії влади регулюється (дозується) нормативними актами.

Особливістю даного ланцюга організації «влади» у її рівнях прояву й розподілу свого потенціалу сили, що координує дії при керуванні взаємозумовленими спільними відносинами в державі, є той факт, що вони протікають у толерантних просторах. Цей факт накладає необхідні вимоги на забезпечення функції синхронізації (стабільності), пов'язаної з обов'язковою присутністю енергетичного депо як резервних можливостей у варіативній мінливості в адаптаційних процесах, що протікають, у взаємозумовлених відносинах. В органогенезі структури державної системи керування це виражається у формуванні системи депонування резервів, які в кожному конкретному випадку можуть виражатися в різній формі нагромаджень, які повинні мати порівнянний еквівалент їх обліку. Влада як явище неодмінно припускає певну форму впливу, яка залежить від спрямованості взаємодії й сили його прояву. За рівнями її організації з умовою ранжованого розподілу владних впливів необхідне дотримання обов'язкової структури її побудови для впорядкованої системи керування. За якісною спрямованістю сфер керування вона завжди розділена на три незалежні складові характеристики, які у своєму взаємозумовленому відношенні визначають простір єдиного владного керування.

Фактично влада породжується «потребами» спільних взаємозумовлених відносин людей і є їх власністю, яка довірена суверенові, що персоніфікує її. У той же час у загальному устрої влади виділяється приватна влада й особиста влада. Усе різноманіття такого опису може бути систематизовано та презентовано на рисунку 2.

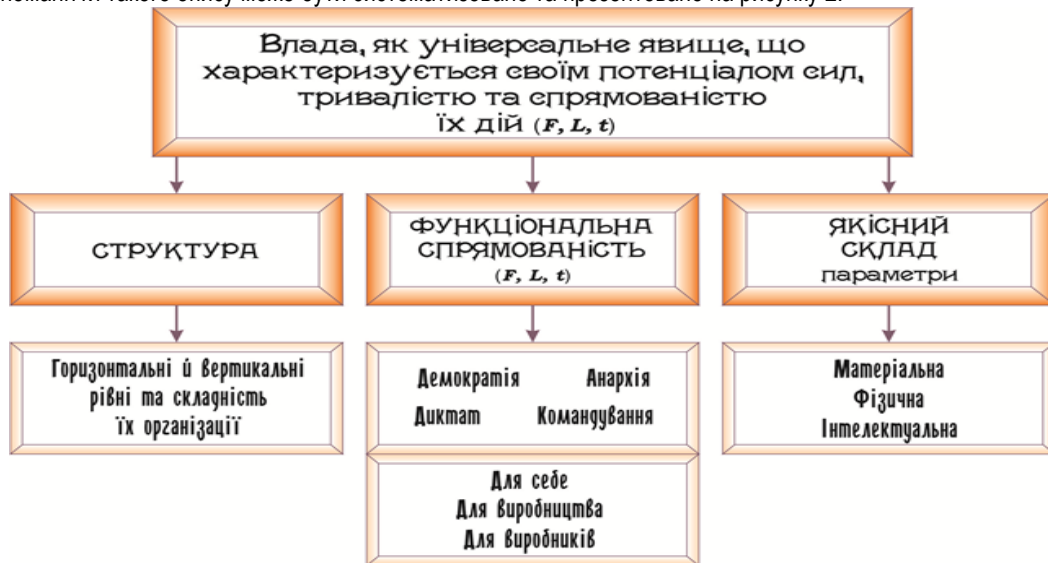


Рис. 2. Устрій організації різних форм вираження влади

Незважаючи на відсутність однозначного визначення поняття сили, його глибоке й змістовне визначення, що дано Далем, указує, що у всіляких сферах життєдіяльності можна виділити загальне, яке складається з того, що «... сили, що здійснюють відповідні види діяльності в даній сфері, визначають право їх використання» [3]. Отже, кількісний результат діяльності визначає величину прояву сили, а зміст діяльності – її якісне вираження. Таким чином, «сила» як поняття характеризується кількістю здійсненої діяльності або роботою, зробленої нею. Джерелом сили є потенційна енергія, витрата якої визначає величину діючої сили. У свою чергу діюча сила може витрачати енергію на статичну напругу, яка не має вираженого прояву діяльності й на спостережувану діяльність, яка виражена обсягом виконуваної роботи. У цьому випадку, відношення обсягів здійсненої діяльності при одержанні однакового еквівалентного результату буде говорити про їхню економічність у витратах використовуваної енергії. Таким чином, для введення кількісного виміру сили й енергії необхідно мати три величини однакової розмірності: кінцевий еквівалентний результат діяльності й два порівнювані результати. Уведення конкретних одиниць виміру дозволяє визначити необхідну точність їх порівняння й установити еквівалентну величину для порівняння всіх видів діяльності з метою ранжування їх значимості у взаємозумовлених спільних відносинах. Еквівалентом стандарту порівнянності виступають витрати потенційної енергії, використовуваної на виконаний обсяг роботи, необхідної для збереження стійкого стану відповідного соціального утвору.

Висновок. З'ясовано, що загальний потенціал сил, що діють у сфері фізичної культури та спорту, як однієї із сфер

взаємозумовлених спільних відносин, визначає влада. Спрямованість сфер дії сил, що регулюють ці відносини, відображають закони у сфері фізичної культури та спорту. Право, як спрямована дія сили, визначає норми відносин, які формуються під дією сил. Градацію міри їх дії визначають нормативні акти. Більш всебічною й змістовною характеристикою сили влади є її графічне відображення у одновимірному, двовимірному та тривимірному геометричних просторах.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку є дослідження з виявлення закономірностей, що визначають джерела виникнення права.

Література

1. Алексеев С. С. Общая теория права / С. С. Алексеев: учебник. 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Проспект, 2011. – 568 с.
2. Апаров А. М. Концепція спортивного права: огляд ключових аспектів / А. М. Апаров. // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Правознавство. – 2017. – Т. 22. – Вип. 1 (30). – С.6 – 19.
3. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка / В. И. Даль: [в 4 т.] / [соч.] Владимира Даля. – 3-е изд., испр. и знач. доп., изд. под ред. [и с предисл.] проф. И.А. Бодуэна-де-Куртенэ. – Т. 1-4. – Санкт-Петербург; Москва: т-во М. О. Вольф, 1907.
4. История и методология естественных наук. - Вып. 26. Физика. – Москва: Издательство МГУ, 1981. – С. 110.
5. Купцов В. И. Детерминизм и вероятность / В. И. Купцов. – Москва: Политиздат, 1976. – 256 с.
6. Лосев А. Ф. От Гомера до Прокла: история античной эстетики в кратком изложении / А. Ф. Лосев. – СПб.: Азбука, 2016. – С. 28.
7. Макогон О. В. Сутність спортивного права України / О. В. Макогон. // Вісник Академії адвокатури України. – 2015. – Том 12. – № 1(32). – С. 70 – 78.
8. Процик І. Термінологія спортивного права / І. Процик. // Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка». Серія «Проблеми української термінології». – 2010. – № 675. – С. 171–174.
9. Пуанкаре Анри. О науке / Анри Пуанкаре. – Москва: Наука, 1983. – 260 с.
10. Самарин М. С. Вольт, Ампер, Ом и другие. Единицы физических величин в технике связи / М. С. Самарин. – Москва: Радио и связь, 1988. – 184 с.
11. Саннікова М. В. Спортивне право: до постановки питання / М. В. Саннікова. // Державне будівництво та місцеве самоврядування: зб. наукових праць. Національна академія правових наук України, Науково-дослідний інститут державного будівництва та місцевого самоврядування. – Х.: Право, 2016. – Вип. 32. – С. 139-147.
12. Саннікова М. В. Онтологія розвитку галузі спортивного права / М. В. Саннікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Ле-сі Українки, 2018. – № 4(44). – С. 3 – 9.
13. Саннікова М. В. Правове регулювання фізичної культури та спортивної діяльності в Україні / М. В. Саннікова. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2018. – № 5 (67). – С. 33 – 38.
14. Сердюков А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства / А. В. Сердюков: монография. – Москва: Юрлитинформ, 2011. – 192 с.
15. Фридман А. А. Мир как пространство и время / А. А. Фридман. – Москва: Наука, 1965. – 72 с.

References

1. Alekseev, S. S. (2011), General theory of law: uchebnik. 2-e izd., pererab. i dop. M.: Prospekt, 568 p. (in Rus.).
2. Aparov, A.M. (2017), "Concept of sports law: review of key aspects", Visnyk ONU im. I.I. Mechnykova. Pravoznavstvo. T. 22, Vyp. 1 (30). pp. 6 – 19. (in Ukr.).
3. Dal, V. I. (1907), Explanatory dictionary of the living Great Russian language: v 4 t., soch. Vladimira Dalya, 3-e izd., ispr. i znach. dop., izd. pod red. i s predisl. prof. I.A. Boduena-de-Kurtene. T. 1-4., Sankt-Peterburg; Moskva: M. O. Volf. (in Rus.).
4. History and methodology of natural sciences, Vyip. 26. Fizika. Moskva: Izdatelstvo MGU, 1981, p. 110. (in Rus.).
5. Kuptsov, V. I. (1976), Determinism and probability. Moskva: Politizdat. 256 p. (in Rus.).
6. Losev, A. F. (2016), From Homer to Proclus: the history of ancient aesthetics in summary. SPb.: Azbuka, p. 28. (in Rus.).
7. Makohon, O.V. (2015), " The essence of sports law of Ukraine", Visnyk Akademii advokatury Ukrainy, Vyp. 12. No 1(32). pp. 70 – 78. . (in Ukr.).
8. Protsyk, I. (2010), "Terminology of sports law", Visnyk Nats. un-tu «Lvivska politehnika». Serii «Problemy ukrainskoi terminolohii». No 675. pp. 171–174. (in Ukr.).
9. Puankare Anri, (1983), About science. Moskva: Nauka. 260 p. (in Rus.).
10. Samarin, M. S. (1988), Volt, Ampere, Ohm and others. Units of physical quantities in communication technology. Moskva: Radio y sviaz, 184 p. (in Rus.).
11. Sannikova, M. V. (2016). "Sports law: to raise questions". Derzhavne budivnyctvo ta misceve samovrjaduvannja: zb. naukovykh pracj. Nacionaljna akademija pravovykh nauk Ukrainy, Naukovo-doslidnyj instytut derzhavnogho budivnyctva ta miscevogho samovrjaduvannja. Kh.: Pravo, No. 32. pp. 139-147. (in Ukr.).
12. Sannikova, M. V. (2018), "Ontology of the development of sports law", Fizychnе vykhovannja, sport i kultura zdorovia u suchasno-mu suspilstvi, uklad. A. V. Tsos, S. Ya. Indyka. Lutsk : Shkhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2018. No 4(44). pp. 3 – 9. (in Ukr.).
13. Sannikova, M. V. (2018), "Legal regulation of physical culture and sports activities in Ukraine", Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. Kharkiv, 2018. No 5 (67). pp 33 – 38. (in Ukr.).
14. Serdiukov, A. V. (2011), Sports law as a complex branch of legislation: monohrafija. Moskva: Yurilitinform, 192 p. (in Rus.).
15. Fridman, A. A. (1965), The world as space and time. Moskva: Nauka, 72 p. (in Rus.).

Терещенко В. І.
кандидат педагогічних наук, професор
Штанько Л. О.
кандидат економічних наук, доцент
Український гуманітарний інститут

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КЕРУВАННЯ У СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СИСТЕМАХ

У великому переліку розділів сучасної теорії і методики спортивного тренування та фізичного виховання питання керування у спортивно-педагогічних системах займають особливе місце. Данна галузь знань, незважаючи на високу потребу, розробляється не так інтенсивно, як вимагає час. Керування у спортивно-педагогічних системах торкається проблеми взаємодії людей. Сучасний спорт вимагає від людей, які ним займаються, неординарності, пов'язаної з фізичними і психічними навантаженнями. Звідси – стресові стани, що спричиняють нервову перенавантаження, конфліктні ситуації «передстартові лихорадки» та інші негативні стани спортсмена.

Ключові слова: керування, тренер, тренування, дисципліна, відповідальність, «людський фактор».

Терещенко В.І., Штанько Л.А. *Общая характеристика управления в спортивно-педагогических системах.* В обширном перечне разделов современной теории и методики спортивной тренировки и физического воспитания вопрос управления в спортивно-педагогических системах занимают особенное место. Данная отрасль знаний, несмотря на высокую потребность, разрабатывается не так интенсивно, как требует время. Управление в спортивно-педагогических системах касается проблемы взаимодействия людей. Современный спорт требует от людей, которые им занимаются, неординарности, связанной с физическими и психическими нагрузками. Отсюда – стрессовые состояния, вызывающих нервную перегрузку, конфликтные ситуации, «предстартовые лихорадки» и другие негативные состояния спортсмена.

Ключевые слова: управление, тренер, тренировка, дисциплина, ответственность, «человеческий фактор».

Tereschenko V.I., Shtanko L.O. *General characteristics of management in sports-pedagogical systems.* In a large list of issues in the field of modern theory and methodology of sports training and physical education, the issue of management in sports and pedagogical systems occupies a special place. This branch of knowledge, despite its high need, is not developing as intensively as it is required nowadays. Management in sports and pedagogical systems is connected with the issue of interaction between people. People engaged in modern sports, are expected to be flexible, while overcoming physical and mental stress. It results in stressful conditions that cause nervous overload, conflict situations of the "premature fever" and other negative conditions of the athlete. Timely applying necessary measures to neutralize the consequences of adverse situations, and other prevention through the use of the principles of management will significantly improve the efficiency of the sports and pedagogical systems in general and athletes' individual functioning in particular.

It is necessary to systematize the accumulated data on the genesis, structure, and dynamics of management, as well as to provide information and recommendations to physical education teachers, trainers, and athletes. The structural and functional complexity of sports and pedagogical systems is understood as a separate category of research in connection with the fact that the motor activity of a person belongs to complex probabilistic systems in which control acquires a special condition and is based on the variety of feedback, and on overcoming excessive degrees of freedom of individual and group behavior.

Key words: management, trainer, training, discipline, responsibility, "human factor".

Постановка проблеми. Характерною особливістю сучасного великого спорту є значна щільність високих досягнень спортсменів, виступаючих на міжнародних змаганнях. При цьому в більшості циклічних видів спорту переможців та призерів поділяють частки секунди. Як показує аналіз, таке становище зумовлено в першу чергу тим, що ресурси спортивного вдосконалення при підготовці висококваліфікованих спортсменів у значній мірі вичерпані. Досить сказати, що зараз практично до граничних величин зросли обсяги тренувальних навантажень, ретельно відпрацьовані організаційні сторони побудови різних структурних одиниць тренування, включаючи окремі заняття. Фахівці в області теорії і методики тренування різних країн близькі до розуміння закономірностей становлення окремих сторін спеціальної підготовленості і одноставні у вирішенні комплексних питань оптимізації планування та управління тренуванням висококваліфікованих спортсменів.

Таким чином, в даний час надзвичайно актуальною видається проблема розробки принципово нових підходів до вдосконалення системи підготовки спортсменів міжнародного класу. Вирішення цієї проблеми передбачає творче переосмислення роками накопиченого практичного досвіду, наукових знань і на цій основі – пошуку невикористаних ресурсів спортивних досягнень, керуванню у спортивно-педагогічних системах. [1]

Керування – це одна з найважливіших сфер діяльності людини. Тільки завдяки скоординованим діям вчених розвивались різні галузі знань, зокрема про фізичний розвиток людини. Без взаємних зусиль вчителя й учнів, тренера і спортсменів неможливо розвинути проблему керування в теорії і практиці фізичної культури. З одного боку, виникає необхідність у розробці ефективної системи педагогічних впливів, з іншого – потрібне вивчення механізмів їхньої реалізації. У підсумку спостерігається спільне просування до мети, шлях до якої – це багаторазове вирішення найрізноманітніших функціонально-рухових завдань. У будь-якому випадку цей процес обопільний, у якому відбивається інформаційно-енергетична залежність керуючого і керованого об'єктів. У даному випадку керування відбиває сукупність систем, що

координують свою діяльність, спрямовану на досягнення конкретних тренувальних цілей. Дослідники сучасних проблем у сфері педагогіки і психології керування й організації дають визначення керуванню, як керівництву людьми з використанням таких засобів, що дозволяють виконувати поставлені завдання найбільш економічним і раціональним шляхом. У спортивному тренуванні та сфері фізичного виховання керування як особливий вид діяльності перетворює неорганізовані форми поведінки в ефективну цілеспрямовану і продуктивну форму рухової активності. Організація діяльності являє собою структуру, у межах якої проводяться визначні дії для досягнення оздоровчих і спортивних завдань.

Мета роботи. Вивчення та аналіз літературних джерел з питання керування тренувальним процесом.

Виклад основного матеріалу. Успішність роботи сучасного тренера безпосередньо залежить від умілого використання людського фактора. Тренер повинен володіти визначеними управлінськими здібностями, щоб певним чином впливати на спортсменів.

Поняття «людський фактор» (human factor), яке включає все, що залежить від особи, її можливостей, бажань, здібностей, особистісних якостей. Важливість його визначається тим, що зростає роль осіб, задіяних у навчально-тренувальному процесі. До цього необхідно додати, що чим вище рівень спортивної майстерності, тим більш значимою стає роль особи і її можливостей у процесі керування загальною і спеціальною фізичною підготовкою. З практики відомо, спортсмени, які мають підготовку на рівні III-II розрядів, протягом року незалежно від етапу і періоду тренувального процесу показують стабільні результати. Студенти-спортсмени високої кваліфікації протягом року виходять тільки 2-3 рази на пік спортивної форми, використовуючи спеціальну методику підготовки до змагань. Ідеться про зміну надійності людського фактора, що має широкий діапазон пристосувальної варіативності. Збільшення складності планування тренування із зростанням спортивної майстерності ускладнює і процеси керування. При цьому збільшуються вимоги до функціональної підготовки спортсмена, зокрема до сенсомоторних і психічних процесів, починаючи від швидкості сприйняття інформації і закінчуючи фактором особистої відповідальності спортсмена за свої дії, учинки, результати виступу на змаганнях. Слабкі місця людського фактора у спортсменів яскраво проявляються на Олімпійських іграх, коли з передбачуваних лідерів тільки майже 8 % стають олімпійськими чемпіонами. Можливо тут позначається і недооцінка людського фактора, особливо у психологічній підготовці спортсмена. [2,4]

Сучасна теорія спортивного тренування розглядає тренувальний процес як штучне, цілеспрямоване регулювання життєдіяльності людини. Так як спорт спрямований на досягнення максимальних результатів, метою тренувального процесу є переведення організму спортсмена з вихідного в нове, заздалегідь задане функціональний стан. У зв'язку з цим зміни окремих функцій і систем організму повинні бути такими, які забезпечили б заплановане стан всього організму, що дозволяє спортсменові показати високий спортивний результат (В.В. Петровський, 1973; Л.П. Матвеев, 1977; В.Н. Платонов, 1980, 1984). З точки зору пошуку шляхів подальшого підвищення ефективності тренувального процесу найбільший інтерес представляє розгляд законів побудови програми тренування з урахуванням:

- 1) Необхідності використання принципів і методів теорії управління;
- 2) Детермінованості тренувального процесу законами організації та розвитку функцій організму людини і, зокрема, управління руховою активністю;
- 3) Обумовленості індивідуальних варіантів техніки рухів спортсменів закономірностями пристосування життєдіяльності та рухової активності людини до умов зовнішнього і внутрішнього середовища. Розгляд проблеми з даних позицій значно розширює наші можливості щодо удосконалення управління технічною підготовкою спортсменів і тренувальним процесом у цілому. Організм спортсмена є складною саморегулюючою, динамічною і ймовірнісною системою. Одночасно він виступає об'єктом управління в системі спортивного тренування, тобто є об'єктом впливу системи ще більш високого порядку. При цьому керування системою – організм людини, як правило, функціонує на межі своїх адаптаційних можливостей. [4]

Діяльність тренера різноманітна. Він несе відповідальність за виконання всіх управлінських функцій: перспективне планування, технічне, лікарське забезпечення, оперативне керування з використанням засобів педагогічного контролю, оцінку функціонального стану спортсмена та ін. Стає зрозумілим, що тренер, домагаючись ефективної діяльності спортсменів, повинен володіти і психологією керування, у якій основною ланкою є проблема особистості як суб'єкта й об'єкта керування. [3] Найважливішою проблемою керування в спортивно-педагогічних системах є мотивація як одна з найскладніших функцій керування. У деяких дослідженнях особистість спортсмена характеризується визначеними індивідуальними особливостями, що проявляються у процесі конкретної діяльності. Формування особистості припускає реалізацію індивідуальних розбіжностей, відбитих у частково реалізованих актуальних і потенційних здібностях. Здібності у процесі діяльності набувають особливого характеру, коли спрямованість у розвитку особистості зумовлюється конкретною результативною активністю. Розглядаючи поведінку особи за схемою «стимул – реакція-мотивація-результат», впливи стають активаторами реакцій систем організму. Проблема мотивації у керуванні є не тільки динамічною умовою поведінки – реактивністю організму, тобто здатністю відповідати певним чином на впливи, але і давати варіативні відповіді, якщо рухи набувають пристосувального характеру. Мотивація набуває форми організації поведінки з утворенням функціональних механізмів для ефективної реалізації здібностей, об'єднаних мотивами, установками щодо визначеної мети.

З позицій окремих досліджень, у спортивному тренуванні необхідно приділяти велику увагу взаємодії формальної і неформальної структури взаємин. Поодиноці вони не дають бажаного результату. Завдяки існуванню неформальних відносин спортивна команда формується як формальна система з визначеними установками, нормами і правилами групової поведінки. Жмарьов Н.В., один з перших дослідників у сфері теорії і методики фізвиховання, обґрунтував діяльність спортивних колективів та показав, що мотивація є одним з основних факторів тренувального процесу і що сутність взаємин тренера і спортсмена криється у співробітництві. На цій основі були сформульовані принципи дії інформаційних зв'язків усередині системи, які повинні бути чітко задані самою інформаційно-енергетичною структурою системи. Стратегічним фактором організації поведінки є особа, тренер, спортсмен, команда, група і т.д. Варто додати, що особлива роль функцій

керування полягає в :

- Умінні приймати рішення у найскладніші і найнесподіваніші моменти тренування і змагань;
- Визначенні цілей у перспективному плануванні тренувального процесу на основі передбачення майбутнього, заснованого на об'єктивних критеріях оцінки виконання обсягу, інтенсивності навантаження і даних педагогічного контролю;
- Чіткому уявленні про зміст проміжних цілей, включаючи загальну схему організації і структури тренувального циклу;
- Ролі тренера при створенні ефективної системи використання засобів і методів тренування, нагромадженні індивідуального і спільного зі спортсменом досвіду підготовки й участі у змаганнях.

Розглядаючи людський фактор спортивного тренування, необхідно зазначити, що становлення і формування тренера як особистості – це наслідок не тільки формальних зусиль його саморозвитку, але й усвідомлення своїх завдань, практики з оцінкою і використанням знань, що набуваються. Орієнтація тренера на процес постійного навчання- одержання теоретичної і практичної інформації, пов'язаної з визначенням завдань і пошуком їхнього вирішення, є невід'ємною частиною процесу ухвалення рішення і визначення оптимального за часом і зусиллями шляху досягнення мети тренування.

Успіх тренера значною мірою залежить від здатності прогнозувати, пророкувати і контролювати поведінку спортсмена щодо запланованого результату. Щодо засобів контролю за поведінкою спортсмена чи тренера, то можна виділити кілька послідовних стадій.

Перша – перехід від прямої передачі інформації спортсмену (процес навчання, тренувальні програми і плани) до формального інформаційного лідерства.

Друга – це перехід від формального до реального лідерства зі зворотним зв'язком, що враховує практичний бік тренування – реакції систем організму спортсмена на вплив, формування функціональних станів та ін.

Керування тренуванням вимагає від тренера допуску спортсмена до участі в управлінському процесі, оскільки найбільш ефективні рішення приймаються тими, кого вони безпосередньо стосуються. Збереження морального клімату, взаємин, а також задоволеність спортсменів є результатом творчого вирішення проблем за їхньою участю у керуванні. Форми взаємодії між тренером і спортсменом можуть бути різними. Тренер у своїй роботі спирається на певні принципи. По-перше, спортсмен за допомогою тренера повинен чітко засвоїти поставлену перед ним мету, а також і можливі результати, які він має досягти. По-друге, тренер повинен активно керувати роботою лікаря, масажиста, спортсмена. Щодо цього, то спортсмену потрібно зрозуміти себе як активну особистість. З одного боку, успішність його діяльності залежить від перерахованих учасників тренувального процесу, з іншого – він має визначену самостійність при вирішенні завдань і в потрібний момент завжди може одержати від них підтримку. Особливо це важливо при виконанні важкої тренувальної роботи з великим обсягом чи високою інтенсивністю при кумулятивному нагромадженні стомлення. [2,3] Тренер повинен спілкуватися зі спортсменами професійною мовою, чітко і зрозумілою. Ефективне керування виключає наявність поганих відносин між тренером і спортсменом, особливо якщо йдеться про тривалий період. Важливим моментом у роботі тренера є об'єктивне порівняння тренувальних завдань з можливостями і здібностями спортсмена. Психологічний стан спортсмена у процесі тренування повинен підтримуватися тренером на робочому рівні. А взаємини тренера і спортсмена повинні бути задоволеними запланованою і виконаною роботою. Досвідчені тренери вважають, що при ефективному керуванні тренуванням не допускаються реакції невдоволення з боку спортсмена, а стан задоволення повинен контролюватися на всіх етапах підготовки – на одному занятті, у мікро- і мезоциклах.

Висновок. 1. Керування – це система скоординованих заходів, програм, засобів методів, завдяки яким визначаються проміжна і кінцева мета. 2. Основними поняттями керування є організація, керування, тренер, керівник – особа, яка відповідає за визначення мети, прийняття рішень, їхню реалізацію та ефективну діяльність спортсмена, команди.

3. Зміст діяльності керівників різних структур спортивно-педагогічних систем визначається рівнем і характером розв'язуваних управлінських завдань. 4. Ефективність діяльності керівника, тренера визначається прямо, якщо це стосується окремо спортсмена чи команди, чи опосередковано – за результатами їхньої діяльності в цілому.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченню структурно-функціональних характеристик особистостей тренера, спортсмена, умов і форм організації керування у спортивно-педагогічних системах.

Література

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Рибковский А.Г. Функция мотивации в управлінні спортивним тренуванням/А.Г. Рибковский, В.І. Терещенко// Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – с 206-210.
3. Рибковский А.Г. Управління в спортивно-педагогічних системах (монографія) / А.Г. Рибковский, В.І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.
4. Терещенко В.І. Організація і управління / В.І. Терещенко. – К.: Знання, 1990. – 48 с.

Reference

1. Anshel M. Sport psychology, From theory to practice. Scottsdale, AZ: Gosuch Scarisbrick, 1990.
2. Fiedler J.E., Mahar L. The effectiveness of contingency model training: A review of the validation of leader Match\ Personnel psychology. 1997. V. 32
3. Hoffman B. Leistungs – and Training – steuerung\ Training – swissenschaft. – Berlin: Sportverlang. 1994. – S. 436-467
4. Kentta G., Hassman P., Raglin J.S. Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes\ Int. J. Sports med. – 2001. - №22. – P. 1-6.
5. Phazes EL. Locus of control in personality. Mozzistown, 1976. 217 p.

УДК 796.81-043.61

Толмачева С.Е.
старший преподаватель
Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Вопросы психолого – педагогических основ физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на сегодняшний день всё больше привлекают внимание учёных. Изучение работ отечественных и зарубежных специалистов показывает, что наряду с теоретической подготовкой важное значение в физическом воспитании имеют и психолого – педагогические основы процесса подготовки студентов в высших учебных заведениях к их профессиональной деятельности. В то же время для решения ключевых задач, стоящих перед студентами на различных этапах учёбы, все виды подготовки должны дополнять друг друга.

Рациональное применение психолого – педагогических основ физического воспитания студентов в учебных заведениях предполагает не только высокие требования к гуманитарным и техническим дисциплинам, но и к физическому воспитанию а также к физическому развитию что касается выдерживания значительных физических и психических нагрузок. Не менее важную роль играют занятия физическими упражнениями и занятия в спортивных секциях. Как следствие, занимающиеся физической культурой и спортом легче переносят психолого – педагогические нагрузки в процессе учёбы. В литературе можно встретить достаточное количество работ, освещающие различные направления психолого – педагогического студентов, однако большинство из этих работ имеют разрозненный характер и отражают лишь отдельные аспекты этого вопроса. Большинство специалистов в области педагогической психологии отмечают, что психологическая подготовка студента во время обучения – это совокупность психолого – педагогических мероприятий.

Принимая во внимание сегодняшнюю тенденцию обучения, термин «психолого – педагогические основы» всё чаще уступает место термину «психическое обеспечение», который имеет новый расширенный контекст, указывающий на более широкий спектр возможностей работы психолога, что предполагает психологически обоснованную организацию всего процесса подготовки. Поэтому изучение проблем психологического обеспечения подготовки специалистов является актуальным.

Ключевые слова: занятия физической культурой и спортом, формы занятий, психолого – педагогические основы физического воспитания.

Толмачева С.Е. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Питання психолого – педагогічних основ фізичного виховання студентів в вищих навчальних закладах сьогодні все більше привертають увагу вчених. Вивчення праць вітчизняних та зарубіжних фахівців показує, що разом з теоретичною підготовкою важливе значення в фізичному вихованні мають й психолого – педагогічні основи процесу підготовки студентів в вищих учбових закладах до їхньої професійної діяльності. В той же час для вирішення ключових завдань, які стоять перед студентами на різних етапах навчання, всі види підготовки повинні доповнювати один одного.

Раціональне використання психолого – педагогічних основ фізичного виховання студентів в навчальних закладах передбачає не тільки високі вимоги до гуманітарних та технічних дисциплін але й до фізичного виховання та до фізичного розвитку стосовно витримування значних фізичних та психічних навантажень. Не менш важливу роль відіграють заняття фізичними вправами та заняття в спортивних секціях. Як наслідок, ті хто займаються фізичною культурою та спортом краще витримують психолого – педагогічні навантаження під час навчання.

В літературі є достатня кількість робіт, які висвітлюють різні напрямки психолого – педагогічного забезпечення студентів, однак більшість з цих робіт мають розрізнений характер та відображають лише окремі аспекти цього питання. Більшість фахівців в галузі педагогічної психології відмічають, що психологічна підготовка студента під час навчання – це сукупність психолого – педагогічних заходів.

Враховуючи сьогоднішню тенденцію навчання, термін «психолого – педагогічні основи» все частіше поступається місцем терміну «психічне забезпечення», який має новий розширений контекст, що вказує на більш широкий спектр можливостей роботи психолога, а це передбачає психологічно обґрунтовану організацію всього процесу підготовки. Тому вивчення проблем психологічного забезпечення підготовки фахівців є актуальним.

Ключові слова: заняття фізичною культурою та спортом, форми занять, психолого – педагогічні основи фізичного виховання.

Tolmacheva S.E. Psychological - pedagogical bases of physical education of students in higher educational institutions. Questions of psychological and pedagogical foundations of physical education of students in higher educational institutions today are increasingly attracting the attention of scientists. Studying the works of domestic and foreign specialists shows that, along with theoretical training, the psychological and pedagogical foundations of the process of preparing students in higher educational institutions for their professional activities are also important in physical education. At the same time, in order to solve the key tasks facing students at different stages of their studies, all types of training should complement each other.

The rational use of the psychological and pedagogical foundations of physical education of students in educational

institutions implies not only high demands on humanitarian and technical disciplines, but also on physical education as well as on physical development as regards sustaining significant physical and mental stress. Equally important are exercise and sports classes. As a result, those engaged in physical culture and sports transfer psychological and pedagogical loads more easily in the process of study. In the literature, you can find a sufficient number of works covering various areas of psychological and pedagogical students, but most of these works are scattered and reflect only certain aspects of this issue. Most specialists in the field of pedagogical psychology note that the psychological preparation of a student during his studies is a combination of psychological and pedagogical activities.

Taking into account the current trend of learning, the term “psychological and pedagogical foundations” is increasingly giving way to the term “mental support”, which has a new expanded context indicating a wider range of opportunities for a psychologist, which suggests a psychologically based organization of the entire preparation process.

Key words: physical education and sports, forms of classes, psychological and pedagogical foundations of physical education.

Постановка проблеми. В воспитании активно положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом первостепенное значение приобретает формирование у молодежи соответствующих мотивов. Этот процесс включает в себя два механизма — «снизу вверх» и «сверху вниз». При первом стихийно сложившиеся или специально организованные условия физкультурно-спортивной деятельности удовлетворяют те или иные потребности избирательно. Если это происходит систематически, возникают и укрепляются соответствующие мотивы.

Второй механизм, «сверху вниз», действует при усвоении человеком предъявляемых ему мотивов в готовой форме, они по замыслу преподавателя и тренера должны у него тренироваться. Занимающийся должен постепенно превратить эти мотивы из понимаемых в реально действующие. Объяснение сути мотивов, их соотношение между собой и к потребностям облегчает воспитаннику внутреннюю смысловую работу, избавляет от стихийного поиска ошибок, от неправильного выбора вида спорта или формы занятий физической культурой. Таким образом, первый механизм стимулируется изменением внешних условий физкультурно-спортивной деятельности (методики, подбора физических упражнений и пр.), второй — изменением внутриличностной атмосферы через осмысление потребностей и превращение их в мотивы.

Полноценное формирование мотивов возможно при синхронном действии обоих механизмов. В действительности так и бывает, хотя в какие-то периоды один может преобладать. Во время приобщения молодежи к занятиям физкультурой и спортом наиболее продуктивен первый механизм — «снизу вверх», второй лучше подключать несколько позже, уже в период непосредственных занятий.

Оба механизма имеют достоинства и недостатки. Основным недостатком первого механизма в том, что даже специально организованный педагогом процесс тренировок может не принести ожидаемого успеха в формировании мотивов. Его придется дополнять вторым, объясняя воспитанникам смысл и необходимость формирования нужных навыков. Недостаток второго механизма в вероятности чисто формального усвоения требований. В цепи побуждения молодежи к занятиям физической культурой, спортом и туризмом довольно значимое звено — интересы. В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. В структуре интереса различают три основных компонента: эмоциональный, познавательный (когнитивный) и поведенческий. Эмоциональный мотив обязателен для любого интереса, он связан с потребностью (ее удовлетворением или неудовлетворением), выражается в том, что человек всегда испытывает определенные чувства, положительные или отрицательные эмоции к объекту или деятельности.

Основные показатели эмоционального компонента: удовольствие; удовлетворенность; величина потребности; оценка личной значимости; удовлетворенность физическим «Я».

Анализ литературных источников. Познавательный мотив связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей. Его показатели: убежденность в пользе занятий физической культурой и спортом; признание (глубокое осознание) личной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и расширению знаний.

Поведенческий мотив — решающий для реализации мотивов и целей непосредственной деятельности. В нем активно отражаются наиболее рациональные способы удовлетворения потребностей. Интересы в зависимости от активности поведенческого компонента могут быть реализованными и нереализованными. Реализованные интересы—это когда объективная потребность в занятиях физкультурой или определенным видом спорта удовлетворяется в практике. Чаще всего реализуются организовано (в спортивной секции или физкультурной группе, в спортивно-массовых мероприятиях, под руководством специалиста) или самостоятельно (индивидуально или в самодеятельной группе, без руководителя). Нереализованные интересы — это практически неудовлетворенная объективная потребность в занятиях физической культурой или определенным видом спорта. О наличии интереса можно судить по некоторым показателям поведения молодежи: интеллектуальной активности, эмоциональным и волевым проявлениям, свободе выбора деятельности. Интеллектуальная активность молодежи проявляется в стремлении постичь причинно-следственные связи движений, понять значение физической культуры и спорта в жизни человека. Показателем уровня развития познавательного интереса является активное оперирование уже приобретенными знаниями и умениями, стремление к товарищескому обмену знаниями. Эмоциональные проявления — постоянный признак интереса. Выражается в положительном отношении к занятиям.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека действенного интереса. Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: а) с удовлетворением процессом занятий физкультурой и спортом (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т.д.); б) результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение

двигательными действиями, испытание себя, преодоление больших нагрузок, улучшение результата, получение спортивного разряда и многое другое); в) перспективой занятий (физическое совершенствование и гармоническое развитие, воспитание двигательными личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства).

Цель исследования: проанализировать проблемы психолога – педагогические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ и обобщение научно – методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, опрос, информации сети « Интернет».

Изложение основного материала. У студентов без определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности не отмечается и достаточного интереса к ней. Мотивы и цели в единстве определяют направленность интереса. Молодежь в большинстве случаев предпочитает реализовывать интересы через самостоятельные и организационные занятия в вузе.

Интересы к физическому воспитанию различаются, во-первых, по содержанию, что определяется особенностями объектов, на которые направлены интересы, и потребностями, которые требуют удовлетворения (интерес к подвижным играм, упражнениям, направленным на развитие физических качеств и др.). Рассматривая интересы к занятиям физической культурой и спортом, обычно различают непосредственные и опосредованные интересы. Непосредственный — интерес к самому процессу физкультурной деятельности, знания, овладению знаниями, умениями, навыками, двигательными качествами и т. д.

Опосредованный — интерес к результатам деятельности: приобретенных профессиональных качеств, определенного статуса по морально-волевым, деловым, лидерским и другим качествам. Наиболее благоприятно оптимальное соотношение непосредственных опосредованных интересов. Интересы к физическому совершенствованию различаются и по уровню действенности (активные и пассивные). Интересы могут также быть широкими и узкими, глубокими и поверхностными, устойчивыми и неустойчивыми. В практической работе следует учитывать три уровня развития интереса. Низкий, элементарный уровень — непосредственный интерес к новым фактам и видам деятельности. Характеризуется эпизодичностью. Если не создать стимулирующих условий для занятий, интерес не разовьется и может угаснуть. При среднем уровне развития интереса молодежь побуждается к деятельности положительными эмоциями, связанными с выполнением физических упражнений. Отдельные положительные переживания обобщаются и становятся эмоционально-положительными отношениями; интерес закрепляется и становится устойчивым. Особенно это проявляется при успешных выступлениях на соревнованиях или при овладении сложными движениями.

Высокий уровень развития интереса побуждает студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием и познавательной активности. Основная задача педагогов — формировать у них активные интересы, которые отличаются большим разнообразием, глубиной и устойчивостью. Для педагогической практики важно определить условия и резервы повышения активности и инициативности студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом, установить уровни потребности в физическом самосовершенствовании, наметить пути ее дальнейшего формирования. Критерием сформированной потребности принято считать такой уровень самосознания, который активно направляет деятельность на физическое совершенствование, здоровый образ жизни, обеспечивает выполнение социальных и профессиональных функций члена общества. Потребность в физическом самосовершенствовании не является сама по себе, а воспитывается в учебном процессе, в семье и т.д.

В формировании потребности следует стремиться к скорейшему преодолению низших ее уровней — пассивного и ситуационного — и стремиться к стабилизации высшего—активно-двигательного. Лишь тогда можно будет говорить о зрелой, развитой в физическом отношении личности.

Специалисты по физической культуре и спорту должны проводить постоянную и кропотливую работу по воспитанию необходимой мотивации у своих учеников. Ориентироваться на перспективы, резервы и задачи развития мотивов на каждом курсе, опираться на реальный уровень мотивов, сложившихся на предыдущем этапе, предполагать ближайшие и далекие перспективы. Вовлекать студентов в активные формы физкультурно-спортивной деятельности (утреннюю гимнастику, занятия в режиме дня и пр.). Учитывать межличностные контакты молодежи и новые психические качества, проявляющиеся к объекту физкультурно-спортивной деятельности, к другому человеку, себе и своим занятиям.

Считать занятия физкультурой и спортом успешными, если удалось с их помощью воспитать личность, движимую системой действенных спортивных и физкультурно-оздоровительных мотивов (где доминируют социально значимые мотивы с коллективной направленностью), умеющую реализовать эти мотивы через самостоятельную постановку гибких конкретных и перспективных целей, т. е. обладающую высоким уровнем целеустремленности, имеющую активную жизненную позицию и способную включаться в общественно полезный труд. Активное отношение к физкультурно-спортивной деятельности делает молодых людей творцами своей мотивационной сферы, объектом самосовершенствования и самовоспитания. Понятно, что не у всех складывается необходимый уровень активности, но стремиться к этому надо. Формируя физкультурно-спортивную мотивацию, необходимо учитывать, что каждое побуждение определяет действие молодежи не само по себе, а только в сочетании с другими. Нельзя ждать видимых изменений в отношении их к физкультурно-спортивной деятельности в результате изолированных воздействий, но, с другой стороны, увидев слабость одной из сторон мотивации воспитанника, нельзя не пытаться воздействовать на нее. Именно взаимосвязь различных побуждений обуславливает то обстоятельство, что формирование одного из многих (физического совершенствования) приводит к сдвигам в состоянии других мотивов (соперничества и дружеской солидарности).

Возможны следующие направления в работе педагога по формированию мотивации к физическому воспитанию молодежи: актуализация старых мотивов; формирование приемов преобразования.

С каждым занимающимся необходимо последовательно отработать постановку разных целей — ближайших и перспективных, более трудных, но реально достижимых, соответствующих его возможностям.

При отработке целей можно прибегнуть к таким известным в спортивной практике явлениям, как «плюс-мотивация» и «минус-мотивация». Суть первого состоит в том, что после определенного успеха занимающийся готов к решению последующих трудных задач. Суть второго — в обратном: неудачный результат или ошибка не стимулирует деятельность спортсмена. В данном случае целеобразование обнаруживает связь с предыдущими результатами и тем самым с динамикой уровня притязаний. Поощрение и закрепление положительного результата придает некоторым сторонам деятельности личную заинтересованность. Цели приобретают качественно новое самостоятельное значение, создаются предпосылки для образования новых мотивов. Рождение мотивов. Если воспитанник не имел определенной физкультурно-спортивной направленности, не обладал умением выделять ближайшие и перспективные цели, то после определенных успехов в занятиях эта мотивационная направленность у него может возникнуть. Нужно помочь ему осознать и выразить в словах собственные стремления.

Придание новому мотиву устойчивости, действенности, самостоятельности. В научных исследованиях определен ряд факторов, способствующих повышению интереса молодежи к занятиям физической культурой, спортом и туризмом. К ним относятся: качество проведения занятий; содержание занятий. (Слагаемые этого фактора — разнообразие, динамичность, эмоциональность и новизна упражнений); возможность выбора вида занятий по склонности; умелое педагогическое и психологическое воздействие на занимающихся, придание им уверенности в своих силах.

Материально-спортивная база: наличие спортивной формы, обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий. Мероприятия: соревнования, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия (они придают занятиям определенную направленность и систематичность, способствуют соблюдению двигательного режима).

Организация учебного процесса в вузе: на поддержание у молодежи интереса к занятиям физической культурой и спортом оказывают влияние частота занятий, удобное расписание, разделение групп по полу, количество спортивных секций, отношение к спорту администрации и др.

Для формирования и поддержания физкультурно-спортивной мотивации необходимы положительные эмоции: связанные с занятиями физкультурой и спортом в целом как следствие умелой, слаженной и компетентной работы преподавателей, кафедр физического воспитания, а также правильного отношения к занятиям в семье; обусловленные хорошими, деловыми взаимоотношениями между занимающимися и преподавателем, активным соучастием в организации различных мероприятий; связанные с осознанием своих возможностей в достижении успеха, в преодолении трудностей и препятствий, в решении сложных двигательных задач, со справедливой оценкой преподавателя и сверстников; обусловленные знакомством с новыми упражнениями и заданиями (здесь выделяются несколько стадий реакции на новизну упражнений: от любопытства, а позднее любознательности, возникающих при первом столкновении с занимательными видами упражнений, до устойчивого эмоционально-познавательного отношения к занятиям физкультурой, спортом и туризмом); обусловленные самостоятельными занятиями.

Выводы. Таким образом, ведущими факторами, стимулирующими интерес молодежи, являются улучшение качества и содержания занятий физической культурой, спортом, педагогические усилия по сближению субъективных желаний, занимающихся с объективными задачами физического воспитания.

Обеспечение качественного уровня практической и теоретической подготовки студентов помогает решать проблему сбалансированного физического и психофизического состояния обучающихся до требуемого учебной программой уровня. Этим обеспечивается динамическое взаимовлияние повышения физической подготовленности и улучшение психоэмоционального состояния студентов, что приводит к созданию благоприятных условий для успешного индивидуального физического развития.

Литература

1. Борисов Е.Г. Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1991
2. Егорычев В.О. Психолого – педагогические основы ППФП. М.: «Нефть и газ» РГУ Нефти и газа им. Губкина, 2003
3. Ильин В.И. Физическая культура студента: Уч./ под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардерики, 1999

Referens

1. Cardinal B.J. (2002) Evaluation of university course aimed at promoting exercise behavior / Cardinal B.J. Sport Med. Phys Fitness/- V.42-pp.113-119
2. Keily J.R. (1981) Leisure and sport a socioloach // Hand-book of social sciences of sport. Champan Striples publ, comp. p. 30

Томчук І.С.
преподаватель кафедры спортивной медицины
Национального университета физического воспитания и спорта Украины
Томчук Л.А.
тренер по боксу спортивного клуба «Січ»

ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАНИ/САУНЫ

В данной статье затронуты вопросы о субъективных и объективных признаках, которые возникают, порой, у спортсменов в парильном помещении. Несвоевременное их распознавание может привести к функциональным и патологическим расстройствам организма. Это, например, проявляется в виде судорог, потери сознания, и даже смерти.

Целью исследования стали объективные признаки нарушения терморегуляции в виде появления кожных симптомов.

Проделав большую поисковую работу по интересующей теме, авторы обнаружили, что в научной литературе недостаточно внимания уделялось данному вопросу. В частности, возникновению на теле спортсменов пятен различной конфигурации и окраски под воздействием высоких температур и влажности бани/сауны.

Описанные авторами в статье объективные признаки нарушения терморегуляции в виде появления кожных симптомов, дают возможность спортсмену вовремя избежать отрицательного действия теплового стресса на его организм. Подобрать такой режим парения, который бы соответствовал его функциональным возможностям.

Ключевые слова: баня/сауна, признаки, тепловой стресс, пятна, терморегуляция, потоотделение.

Томчук І.С., Томчук Л.А., Ознаки порушення терморегуляції, що виникають у спортсменів при відвідуванні лазні / сауни. У даній статті порушено питання про суб'єктивні і об'єктивні ознаки, які виникають, часом, у спортсменів в парильному приміщенні. Несвоєчасне їх розпізнавання може привести до функціональних і патологічних розладів організму. Це проявляється у вигляді судом, втрати свідомості, і навіть смерті.

Метою дослідження стали об'єктивні ознаки порушення терморегуляції у вигляді появи шкірних симптомів. Проробивши велику пошукову роботу по темі, що цікавить, автори виявили, що в науковій літературі недостатньо уваги приділялося даному питанню. Зокрема, виникнення на тілі спортсменів плям різної конфігурації і забарвлення під впливом високих температур і вологості лазні/сауни. Описані авторами в статті об'єктивні ознаки порушення терморегуляції у вигляді появи шкірних симптомів, дають можливість спортсмену вчасно уникнути негативної дії теплового стресу на його організм. Підібрати такий режим паріння, який би відповідав його функціональним можливостям.

Ключові слова: баня/сауна, ознаки, тепловий стрес, плями, терморегуляція, потовиділення.

Tomchuk I., Tomchuk L. Signs of a violation of thermoregulation, arising from athletes when visiting the bath / sauna. This article addresses questions about the subjective and objective signs that occur, sometimes, in athletes in the steam room bath / sauna. Regarding the means of global exposure, the bath / sauna itself is not a harmless procedure. Each recovery procedure can be an additional load on the body. Uncontrolled staying in a bath / sauna can be dangerous in the appearance of various disorders such as severe dehydration, heat exhaustion, stroke, burn and the like. It should also be noted that the combined effects of dehydration and hyperthermia are more severe than the effects caused by them separately. This is especially pronounced against the background of an already impaired homeostasis of the body and considerable fatigue. Ignoring this can lead to the opposite effect - aggravation of fatigue, impaired performance, disruption of adaptive processes and the occurrence of other adverse reactions. Late recognition of these signs can lead to functional and pathological disorders of the body. This is manifested in the form of convulsions, loss of consciousness, and even death. Opinions of most researchers agree that a steam room in a sauna or a bath is a territory of increased risk. Here, in conditions of heat stress, even practically healthy people can lose consciousness, get burns. And also, there are adverse events such as ischemia, arrhythmia, myocardial infarction, hypertensive crisis, and the like. Therefore, before proceeding to the bath procedures, it is necessary, first of all, to familiarize yourself with the safety technique of being in a steam bath. Having studied the scientific sources on the use of physiotherapy baths / saunas, after conducting some analysis, the authors found that in the scientific literature more attention was paid to the subjective signs of a violation of thermoregulation. Least of all - objective. In particular, the appearance on the body of athletes spots of various configurations and colors under the influence of high temperatures and humidity in the steam room bath / sauna. The objective signs of thermoregulation violation in the form of the appearance of skin symptoms and recommendations for their prevention described by the authors in the article enable the athlete to avoid the negative effects of heat stress on his body in time. Observing the principle of a gradual increase in the intensity of the temperature effect of bath procedures on your body, will allow the athlete to choose a temperature and humidity that would match its functionality.

Keywords: bath / sauna, signs, heat stress, spots, thermoregulation, sweating.

Постановка проблеми. Многочисленные исследования научной литературы свидетельствуют о том, что непременным успехом в достижении спортсменом высоких результатов в спорте есть целый комплекс мероприятий, направленных не только на приобретение им наилучшей спортивной формы, но и на ее поддержание.

Одним из таковых являются – баня/сауна, которые представляют собой одно из средств физиотерапевтического

воздействия, при котором тепло с последующим охлаждением и физической релаксацией образуют комплекс, оказывающий определенное воздействие на организм человека.

Относясь к средствам глобального воздействия, баня/сауна сами по себе являются не безобидными процедурами. Они способны лишь снизить утомление, ускорить протекание восстановительных процессов. Тем не менее, каждая восстановительная процедура уже является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма значительные, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого может привести к обратному действию дополнительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, нарушению протекания приспособительных процессов и возникновению других неблагоприятных реакций. [10, с.694].

Так, при воздействии очень высокой: температуры сухого воздуха, выраженность ответных реакций, охватывающих практически все органы и системы человека, может колебаться от функциональных изменений, не выходящих за границы физиологических колебаний, до явно патологических (Краусс Н., 1977; Соболевский В.И., Юрков И.В., 1981; Бирюков А.А., Кафаров К.Д., 1979, 2000; Brenke R., 2006). Вследствие этого. Сауна, представляя собой сочетание контрастных термопроцедур, способна оказывать влияние, не только стимулирующее и ускоряющее, но и как средство, угнетающее и замедляющее динамику восстановительных процессов. Неконтролируемое пребывание в сауне может представлять опасность различных расстройств, таких как сильное обезвоживание, тепловое истощение, инсульт и ожог. [3, с.3. 20,21].

Поэтому, одной из проблем для спортсмена, находящегося в парильном помещении бани/сауны, является умение контролировать состояние своего организма. А для этого необходимо знать и вовремя распознать определенные признаки, которые могут возникнуть при посещении бани.

Анализ литературных источников. Анализ литературных источников показал, что раскрывая физиологию воздействия высоких температур на организм человека, более подробно изучены и описаны характерные субъективные признаки перегрева: головокружение, боль в висках, тошнота, звон в ушах, чрезмерное потоотделение, сильное сердцебиение, поверхностное учащенное дыхание, и тому подобное.

Менее всего уделялось внимание одному из важных объективных признаков - появлению пятен различной конфигурации и окраски, которые являются предвестниками нарушений в работе центра терморегуляции.

Цель исследования: по данной теме, провести анализ научной литературы и практического опыта в тренерской деятельности со спортсменами.

Пользуясь методами сравнения, обобщения и систематизации:

а) обосновать появление на теле спортсмена пятен различной конфигурации и окраски, как признаков, которые способствуют раннему выявлению нарушения гомеостаза организма, возникающих под воздействием высоких температур и влажности бани/сауны;

б) разработать рекомендации, которые помогут спортсменам, принимающих банные процедуры в бане/сауне избежать негативных последствий воздействия теплового или холодового стресса.

Изложение основного материала исследований. Благодаря таким наукам как медицина, физиология, биохимия, психология можно объяснить физиологическое действие банных процедур на человека при высоких температурах.

Чтобы понять суть механизма действия жары на организм, надо знать какую роль в нем играет терморегуляция. В целом, все системы и органы организма, посредством участия в процессах терморегуляции, позволяют ему приспособиться к жаре или холоду и повышают его способность бороться с различными факторами внешней среды.

Человек, у которого система терморегуляции более совершенная и способная обеспечить ему возможность переносить сильную жару, или холод, - считается выносливее, здоровее, закаленнее.

При недостаточно эффективной системе терморегуляции возможно переохлаждение или перегревание, которые могут привести к различным заболеваниям и даже к смерти, поэтому основная задача закаливания - совершенствование системы терморегуляции. Этого можно достичь, учитывая как состояние организма, так и особенности адаптации к холоду и теплу, а также основные принципы закаливания. [11, с. 218].

Практический опыт и наука показали, что сопротивляемость организма, в частности, терморегуляцию можно тренировать и улучшать так же просто, как спортсмены повышают свою силу или технику.

Для этого нужно периодически изменять условия внешней среды. Находиться в жаре или холоде, значительно, чем в условиях жаркого или холодного климата. А это, в свою очередь ведет к накоплению изменений организма, при которых он приобретает новые качества – превращается в адаптированный. При этом организм достигает высшего уровня функционирования. [5, с.18,].

Острое действие высокой температуры среды в условиях сауны обуславливает ряд краткосрочных изменений на клеточном, тканевом, органном и системном уровнях. Однако для получения значимых физиологических эффектов тепловые воздействия в бане необходимо осуществлять систематически, длительным курсом [8, с.47].

А это в свою очередь повышает адаптационные возможности организма за счет изменения функционирования механизмов терморегуляции, снижения теплопродукции, улучшения деятельности иммунной системы, изменения скорости метаболических процессов и тому подобного [1, с.310, 311. 22, с.2-7].

Чаще всего, когда речь идет о банях, мы подразумеваем русскую и финскую парные.

Русская баня издавна считается одним из эффективных гигиенических, профилактических, восстановительных и лечебных средств. Температура воздуха в ней достигает 50-60 °С при относительной влажности 90-100%. Она помогает предупредить и устранить многие недуги, улучшает обмен веществ, снимает усталость и напряжение. Сочетание горячего, насыщенного водяными парами воздуха, горячей воды с мылом, своеобразного массажа березовым (дубовым) веником оказывает благоприятное влияние на организм спортсмена.

Систематическое использование банных процедур тренирует терморегуляционные реакции и повышает их эффективность, что позволяет организму более совершенно и длительно противодействовать влиянию высоких температур.

Охлаждение осуществляется различными способами: водой, на свежем воздухе, снегом.

Финская баня (сауна) обогревается горячим воздухом с температурой, достигающей 100 °С, и низкой относительной влажностью 5-15%. Сауна — хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность. Терморегуляция в сауне тесно связана с температурой и влажностью. При посещении сауны необходимо учитывать стадию утомления и характер предстоящей нагрузки. Если, например, спортсмен сильно утомлен, то сауна не показана, как и перед скоростной тренировкой. Охлаждение осуществляется чаще водой. [4, с.274-276]. Безусловно, что действие на организм человека паровой и суховоздушной бани неодинаково. Поэтому и рекомендации врачей для приема русской парной бани и финской бани (сауны) несколько отличаются.

Главный эффект от посещения бани/сауны - это адаптация организма к температурным воздействиям. Будь то холод или жара. Банные процедуры назначают спортсменам только тогда, когда можно реально предполагать, что они положительно повлияют на их состояние здоровья и работоспособность.

Спортсмены должны знать, что нахождение в парильном помещении приравнивается к мышечной работе умеренной мощности. При которой, такая же способность организма реагировать на жару - потоотделением, учащением дыхания, расширением сосудов и снижением теплообразования или на холод - обратными реакциями. Также наблюдается повышение метаболизма и потребления кислорода при действии теплового фактора [12].

С методической точки зрения необходимо помнить, что длительность пребывания в бане/сауне индивидуальна. Спортсмен должен хорошо прогреться и пропотеть в парной, но нельзя допускать появления ощущения жара. Это же относится и к охлаждению. Оно должно быть прекращено, когда ощущение холода становится неприятным.

На всем протяжении банной процедуры необходимо контролировать самочувствие, основываясь на собственных субъективных ощущениях. При первых симптомах ухудшения самочувствия, а именно слабости, головокружении, тяжести, нехватке воздуха и тому подобному, следует немедленно прекратить проведение теплового воздействия. При длительном сохранении указанных симптомов и общего плохого самочувствия надлежит обратиться к врачу. [6, с.145].

В комфортных условиях тепловой баланс, обеспечивающий поддержание температуры тела на нормальном уровне, не нуждается в коррекции специальными механизмами терморегуляции. В случае изменения температуры окружающей среды ниже или выше комфортной – вызывает увеличение активности тех или иных периферических терморептопов.

Функции терморептопов выполняют специализированные клетки, имеющие особо высокую чувствительность к температурным воздействиям. Они расположены в различных частях тела: (кожа, скелетные мышцы, кровеносные сосуды, желудок, кишечник, матка, мочевого пузыря). Также они есть в дыхательных путях, в спинном мозге, ретикулярной формации, среднем мозге, гипоталамусе, коре больших полушарий. [2, с.366-368, 424.].

Терморегуляция является одной из основных функций организма человека, поддерживающей постоянную его температуру. За отдачу излишнего тепла и предупреждения перегрева отвечает кожа. Кожа человека отдает излишнее тепло, главным образом выделяя пот. Интенсивность потоотделения зависит от множества факторов, в том числе от влажности и температуры окружающего воздуха. Под воздействием теплового раздражителя температура кожи тела увеличивается. При этом в ней наблюдается усиление кровообращения.

Следует учесть, что во время банных процедур температура на поверхности кожи может повыситься до 41-42 градусов и выше, что значительно активизирует периферические механизмы терморегуляции и стимулирует потоотделение.

В связи с перегревом кожных покровов сосуды кожи расширяются и переполняются кровью, увеличивается проницаемость кожного покрова. Размягчается эпидермис, улучшается чувствительность кожи, увеличивается ее дыхательная активность, повышаются иммуно-биологические свойства. Происходит ряд положительных изменений и на клеточном, тканевом, органном и системном уровнях, оказывающих существенный эффект на деятельность сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной, центральной и вегетативной нервной систем, процессы системной гемодинамики и микроциркуляции. [13, с.203].

Но этот процесс не однозначен. Появление различного цвета пятен на теле спортсмена иногда вызывает недоразумение. В большинстве своем, существует мнение, что это симптом глубокого прогрева. На самом же деле это появление первых объективных признаков, свидетельствующих о нарушениях в центре терморегуляции и как следствие - микроциркуляции крови в коже. С точки зрения физиологии, посещение парной в сауне или бане с экстремальными для организма температурами (45-100°С и более) является **тепловым стрессом** для организма человека. Согласно теории функциональных систем, организм **всегда стремится** к конечному полезному результату, подчиняя этой цели функционирование всех систем, так как в организме "все регулируется". Поэтому, размышляя о движущей силе адаптации, в исследованиях доказано, что сам перегрев, обусловленный сочетанным действием работы и нагревающего микроклимата, является тем фактором, который хотя в "настоящем" и приводит к истощению организма, но в **"будущем"** при разумном его использовании, может привести не только к быстрому восстановлению утраченных сил, но и "сверхвосстановлению". Этот механизм взаимодействия процессов **"повреждения"** и **"сверхвосстановления"** лежит в основе повышения функциональных возможностей организма [8, с.85-86, 104].

А учитывая, что любители пара, которые не всегда знакомы с физиологией теплового стресса, стремятся поднять в русской паровой бане методом "поддай парку" температуру воздуха до 70-80°С и более; то обычно такая процедура заканчивается нарушением адаптационных механизмов организма.

Реакция организма человека на высокие температуры в бане или сауне, в рамках механизмов теплового стресса, может быть двоякой. В первом случае, когда при проведении банных процедур мы соблюдаем принцип постепенного наращивания интенсивности температурного воздействия. Иными словами, спортсмен сразу не бросается на верхнюю полку в парилке. Сначала посидит в предбаннике, или принимает теплый душ. Прогревает стопы в тазике с горячей водой. Таким образом, он адаптируется к изменяющимся условиям в помещении бани/сауны. Затем подвергает свой организм действию высоких температур при условии, что первый заход в парильном помещении он проведет на нижней полке, до появления первого потоотделения. При этом комфортные ощущения появляются постепенно, и тепло воспринимается с каждой минутой приятнее. Тогда успех в достижении цели в парилке ему гарантирован.

Во втором случае, когда спортсмен сразу “взлетает” на верхнюю полку, начинаются для его организма неприятности, о которых он может и не подозревать. Из-за резкого воздействия теплового стресса, идет сбой функционирования центра терморегуляции. Это ведет к разобщению его действия с центральной и вегетативной нервной системами, что приводит к быстрому сужению кровеносных сосудов, и как результат поднимается артериальное давление. А также может увеличиться пульс от 140 до 160 ударов в минуту и появиться затрудненность дыхания.

Но это еще не все. Высокая температура может спровоцировать появление на коже лица и тела пятен различной формы и окраски. Это говорит о том, что стресс способствовал неравномерному открытию действующих и резервных капилляров. По большому счету это не является патологией, а скорее особенностью человеческого организма. Цвет кожи после посещения парной в идеале должен быть ровного розового цвета.

Дело в том, что температура тела человека – величина достаточно пластичная. Температура разных участков тела неодинакова. Температурный градиент – разница значений температуры разных участков тела - 10 (выделяют продольный и радиальный температурные градиенты). Так, при температуре воздуха 20 °С и ректальной температуре 37 °С температура глубокой мышечной части бедра равна 35 °С, глубоких слоёв икроножной мышцы 33 °С, центра стопы 27–28 °С. При изменении температуры окружающей среды соотношение между этими частями изменяется. В условиях перегревания (например, сауна) это соотношение может существенно меняться. [6, с.9,10.].

Поэтому, при возникновении теплового стресса, и появляются разного рода пятна, как признак неравномерного прогрева. Часто, появившиеся на коже красные пятна, называют “олений окрас”, или – пятнистый. Красно-белый рисунок на коже, в народе именуют “леопардовостью”. Иногда появляется мраморность кожных покровов, которая легко определяется визуально. Они могут находиться на всех участках тела – руках, груди, ногах, спине. А все это потому, что под воздействием теплового стресса скорость кровотока в функционирующих и резервных капиллярах разная. Лишь при равномерном прогреве количество этих капилляров постепенно увеличивается, давая равномерный окрас кожи тела.

Необходимо понимать сам механизм открытия резервных капилляров. При соблюдении принципа постепенного наращивания интенсивности температурного воздействия на организм спортсмена, центр терморегуляции работает слаженно со всеми органами и системами. Тогда и резервные капилляры постепенно включаются в работу. В противном случае капиллярная сеть кожи включается неравномерно. Отсюда и разнообразный ее окрас. Дело в том, что резервные капилляры должны пройти определенный сложный путь преобразования.

Когда закрытые (резервные) капилляры раскрываются, они превращаются сначала в плазматические (капилляры, имеющие нормальный просвет, но содержащие лишь плазму крови), а затем в них начинает циркулировать цельная кровь - плазма и форменные элементы. Заполнению плазматических капилляров эритроцитами способствует повышение скорости кровотока. [9, с.320, 321]. В случае возникновения изменения микроциркуляции при тепловом стрессе, возникают симптомы венозного застоя. Так как кровоток в капиллярах при венозном застое резко замедляется, кислород крови максимально используется тканями, артериоло-венулярная разница по кислороду увеличивается, и большая часть гемоглобина крови оказывается восстановленной. Поэтому орган или ткань приобретает синюшный оттенок (цианоз), так как темно-вишневый цвет восстановленного гемоглобина, просвечивая через тонкий слой эпидермиса, приобретает голубоватый оттенок. В случае появления симптомов ишемии, которые зависят главным образом от уменьшения интенсивности кровоснабжения ткани и соответствующих изменений микроциркуляции. **Цвет органа (кожа) становится бледным** [9, с.326, 330-331].

Необходимо помнить, что в развивающемся процессе старения целостного организма, а этот процесс уже начинается после 25-29 лет, наиболее ранним и выраженным изменениям подвергается система кровообращения. Поэтому, в зависимости от возраста спортсмена, его уровня тренированности, необходимо подбирать такой режим парения, который бы соответствовал его функциональным возможностям.

Несмотря на положительное влияние спорта на человека, в современном обществе он не лишен негативных тенденций. За последние годы заметно возросло число случаев серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсменов. Это вызвано тем, что профессиональный спорт обяывает спортсмена постоянно стремиться к росту спортивных результатов. В связи с этим спортсмен – профессионал работает на пределе своих функциональных возможностей, то есть в экстремальных условиях. [7, с. 30, 207]. Мнения большинства исследователей сходятся в том, что парная в сауне или бане является территорией повышенного риска. Здесь, в условиях теплового стресса даже практически здоровые люди могут потерять сознание, получить ожоги. Возникнуть такие нежелательные явления, как ишемия, аритмия, инфаркт миокарда, гипертонический криз и тому подобное. Поэтому, прежде чем приступить к банным процедурам, необходимо, в первую очередь ознакомиться с техникой безопасности нахождения в парильном помещении.

Выводы. Изучив научные источники по применению физиотерапевтических средств бани/сауны. Проведя определенный анализ, мы пришли к выводу, что после утомительных физических нагрузок, как средство восстановления, целесообразно применение спортсменами банных процедур как в русской, так и финской банях. Но, с целью сохранения здоровья, при посещении парильных помещений бани или сауны спортсмен должен:

- а) четко себе представлять какую цель он преследует, посещая баню/сауну;
- б) соблюдать принцип постепенного наращивания интенсивности температурного воздействия банных процедур

на свой организм;

в) понимать, что появление на теле пятен разной окраски и конфигурации, является одним из главных объективных признаков нарушения терморегуляции организма, которые могут быть предвестниками возникновения в нем начала различных функциональных расстройств.

Поэтому, в случае появления первых признаков негативной реакции организма на воздействие высоких температур и влажности бани/сауны, необходимо срочно дать организму передышку: выйти в предбанник, отдохнуть, нормализовать сердечный ритм, давление. Несоблюдение или даже нарушения одного из вышеизложенных пунктов, может привести не только к ухудшению здоровья, но и к снижению спортивных результатов.

Перспектива дальнейших исследований. Проблема своевременного тестирования функциональных возможностей спортсмена всегда была и остается актуальной темой для специалистов спортивной медицины. Особенно она важна при определении дозированного воздействия банных процедур на данного спортсмена. Поэтому, поиск алгоритма эффективности применения высоких температур и влажности для достижения определенных целей у спортсменов являются перспективой в дальнейших исследованиях.

Литература

1. Агаджанян Н. А. Основы физиологии человека. Учебник для студентов вузов, обучающихся по медицинским и биологическим специальностям / Торшин В. И., Власова В. М.; Агаджанян Н. А., 2-е издание, исправленное.- М.: РУДН, 2001.- 408с.
2. Агаджанян Н. А., Смирнов В. М. Нормальная физиология: Учебник для студентов медицинских вузов. — М.: ООО "Издательство "Медицинское информационное агентство", 2009. — 520 с.
3. Богомолова М.М. Физиологическое обоснование оптимизации постнагрузочного восстановления спортсменов посредством дозированных контрастных термовоздействий. :автореф. дис. ... канд. биол. наук. Астрахань, 2006. 176 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2002.—512 с..
5. Земцова И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. Изд. Олимпийская лит-ра, 2010. С-207.
6. Зинчук В.В. Сауна: физиологические механизмы оздоровительного действия на организм : монография / В.В. Зинчук, Д.Д. Жадько; под ред. В.В. Зинчука. – Гродно, 2013. – 184 с.
7. Назар П.С., Котко Д.Н., Шевченко Е.А., Чабан Т.И., Левон М.М. Возрастные особенности двигательной активности / Назар П.С., Котко Д.Н., Шевченко Е.А., Чабан Т.И., Левон М.М. К. : ООО "Издательство "Сталь" 2014 -232с.
8. Павлов А. С. Температурный гомеостаз ("адекватная" и "неадекватная" гипертермия). Донецк: Изд-во "Донбасс", 2014.- 139 с.
9. Патологическая физиология : учебник : в 2 т. / под ред. В.В. Новицкого, Е.Д. Гольдберга, О.И. Уразовой. - 4-е изд., перераб. и доп. ГЭОТАР-Медиа, 2009 -Т.1,848с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Изд. Олимпийская лит-ра. К. 2004. – 808 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. За редакцією Т.Ю. Круцевич. Вид. Олімпійська літ-ра. К. 2012. Т.2. 367с.
12. Crinnion, W.J. Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant- induced and other chronic health problems. 2011. – Vol.16., №3. P.215-225. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21951023> (дата звернення: 17.12.2018).
13. Kukkonen-Harjula, K. Health effects and risks of sauna bathing. 2006. – Vol.65, №3. – P.195-205. URL: <http://fliphtml5.com/gcpz/gzdm/basic> (дата звернення: 17.12.2018).

Reference

1. Agadzhanian N. A. (2001), " Fundamentals of Human Physiology". A Textbook for University Students Studying in Medical and Biological Specialties. 2nd edition, revised . 408 p.
2. Agadzhanian N. A., and Smirnov V. M. (2009). "Normal physiology" A textbook for students of medical universities. 520 p.
3. Bogomolov M.M. (2006). "Physiological rationale for optimizing the post-load recovery of athletes through metered contrast thermal effects". Abstract. dis. ... Cand. biol. sciences. 176 p.
4. Dubrovsky V.I. (2002), " Sports Medicine". Textbook. for stud. higher studies. institutions. - 2nd ed., Ext. 512 s.
5. Zemtsova I.I. (2010), "Sports physiology". Textbook for universities. 207 p.
6. Zinchuk V.V. (2013), " Sauna: physiological mechanisms of health effects on the body": monograph. 184 p.
7. Nazar P.S., Kotko D.N., Shevchenko E.A., Chaban T.I. and Levon M.M. (2014), "Age features of motor activity". 232 p.
8. Pavlov A.S. (2014), "Temperature homeostasis ("adequate" and "Inadequate" hyperthermia)". 139 p.
9. " Pathophysiology" (2009): a textbook: in 2 t. / Ed. V.V. Novitsky, E.D. Goldberg, O.I. Urazovoy. - 4th ed., Pererab. and add. T.1, 848 p.\
10. Platonov V.N. (2004), "The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications". 808 p.
11. "Theory and methods of physical education" (2012): a textbook of 2 t. Edited by T.Yu. Krusevich.. T.2. 367p.
12. Crinnion, W.J. (2011), "Sauna ut valuable tool pro cardiovascular orci, autoimmune, adductus toxicant- et aliis inveterata valetudo problems. Vol.16., №3. P.215-225. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21951023> (date of treatment: 17.12.2018).
13. Kukkonen-Harjula, S. (2006), " Saluitem effectus et metus se lavantem ex balneo". Vol.65, №3. - P.195-205. URL:<http://fliphtml5.com/gcpz/gzdm/basic> (date of treatment: 17.12.2018).

УДК 796.07:377.35-057.875(045)

Фотинюк В. Г.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний авіаційний університет

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДЕРЖАВНОГО ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

У статті відображаються результати державного тестування з фізичної підготовленості студентів першого курсу ВОЗ. Завдання даного дослідження полягало у проведенні тестування для визначення фізичної підготовленості студентів першого курсу, а також аналіз результатів проведеного дослідження.

У процесі дослідження встановлено, що рівні фізичної підготовленості у більше 82,36 % студентів першого курсу мають низький рівень, що відповідає оцінці незадовільно.

Отримані результати державного тестування підтверджують низький рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу у повній мірі який не відповідає вимогам, що ставляться до сучасного фахівця. Подальшого удосконалення вимагає реалізація розділу фізичної підготовки студентів як складової процесу фізичного виховання в тому числі і самовдосконалення.

Ключові слова: студенти, тестування, рівні, фізична підготовленість.

Фотинюк В. Г. Анализ результатов государственного тестирования студенческой молодежи из физической подготовленности. В статье отображаются результаты государственного тестирования из физической подготовленности студентов первого курса ВОЗ. Задача данного исследования заключалась в проведении тестирования для определения физической подготовленности студентов первого курса, а также анализ результатов проведенного исследования.

В процессе исследования установлено, что уровни физической подготовленности в больше 82,36 % студентов первого курса имеют уровень, который отвечает оценке неудовлетворительно.

Полученные результаты государственного тестирования подтверждают низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса в полной мере который не отвечает требованиям, которые относятся к современному специалисту. Дальнейшего усовершенствования требует реализация раздела физической подготовки студентов как составляющей процесса физического воспитания в том числе и самосовершенствования.

Ключевые слова: студенты, тестирование, уровень, физическая подготовленность.

Fotyniuk V. Analysis of results of state testing of student youth from physical preparation. In the article the results of the state testing are represented from physical preparedness of students of the first course of VOZ. The task of this research consisted in the conducted testing for determination of physical preparedness of students of the first course, and also analysis of results undertaken a study. It is set in the process of research, that the levels of physical preparedness in more than 82,36 % students of the first course have subzero level that answers an estimation unsatisfactorily. Physical fitness was determined by means of speed training (running 100 m), endurance exercises (running 3000 m (h), exercises (pulling on the crossbar (h), strength exercises (jump in length from place), exercise exercises for shuttle running 4 x 9 m., exercises for flexibility (tilt of the trunk forward from the sitting position see). In the investigated attended by first year students of the higher education institution (HEI) (n = 136; 136 boys). Age of study participants was 17 – 20 years. All participants according to the data of the medical examination belonged to the main medical group.

The got results of the state testing confirm the low level of physical preparedness of students of the first course in a complete measure that does not answer requirements that behave to the modern specialist. A further improvement is required by realization of division of physical preparation of students as a constituent of process of including self-perfection.

Key words: students, testing, level, physical preparedness.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість студентської молоді, яка в цілому являє собою комплекс різноманітних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), які через нераціональний розподіл часу на навчання та відпочинок, малорухливий спосіб життя поступово знижується.

Відповідно до статті 7 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" оцінювання для студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності є обов'язковим. Одним з основних завдань щорічного оцінювання є: визначення рівня фізичної підготовленості; сприяння розвитку фізичної культури серед населення України; формування у населення України потреби в руховій активності [8]. Як наголошено у нормативних документах, починаючи з 2017 року, тестування повинно стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентської молоді Зростання кількості студентів з низьким рівнем розвитку фізичних якостей, зниження рівня рухової активності молоді, зумовлюють необхідність проведення теоретичних та експериментальних досліджень.

Матеріали даної статті відображають результати дослідження науково – педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету (м. Київ) теми НДР № 67/12.01.06, «Індивідуальні типологічні особливості нервової системи, як базової передумови системи оцінки фізичних можливостей студентів I курсу»

Аналіз літературних джерел. Питання фізичної підготовленості студентської молоді є досить актуальним та знаходить своє відображення у багатьох наукових працях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді присвячено чимало наукових праць [1, 2, 3, 4, 7, 11]. За результатами їхніх досліджень доведено, що рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників надзвичайно низький. Викликає занепокоєння той факт, що подібна тенденція з кожним роком посилюється. Сучасна ситуація, що спостерігається в галузі фізичного виховання і в загальноосвітній, і у вищій школі, свідчить про його занепад. Ряд авторів [4, 5, 10, 11], які досліджували фізичну підготовленість студентів і провели якісну оцінку розвитку їхніх фізичних якостей за Державними тестами, висловили занепокоєність із цього приводу: у більшості досліджуваних рівень розвитку фізичних якостей не відповідає нормативним вимогам.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу вищого освітнього закладу (ВОЗ).

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 136 студентів першого курсу різних спеціальностей вищого навчального закладу (ВНЗ) (n=136; 136 юнаків). Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Всі учасники за даними лікарського огляду відносились до основної медичної групи.

Фізична підготовленість визначалася за допомогою вправи на швидкість (біг 100 метрів), вправи на витривалість (біг 3000 м. ч), вправи на силу (підтягування на перекладині (ч.), або швидкісно-силової вправи (стрибок у довжину з місця), вправи на спритність човниковий біг 4 x 9 м., вправи на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи см.). Вони представлені в таблиці 1 [9]. Усі контрольні вправи (тести) на визначення показників розвитку рухових здібностей проводились на заняттях з фізичного виховання в основній частині.

Таблиця 1

Критерії оцінки фізичної підготовки студентів першого курсу.

| з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | |
|-----|---|-------|-----------------|------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | Рівномірний біг 3000 м, хв., | ч | 13,0 | 13,3 | 14,2 | 15,3 |
| | Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см | ч | 14 | 12 | 11 | 10 |
| | | | 260 | 240 | 235 | 205 |
| | Біг на 100 м, с | ч | 13,2 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| | Човниковий біг 4 x 9 м, с | ч | 9,0 | 9,6 | 10,0 | 10,4 |
| | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | ч | 13 | 11 | 9 | 6 |

Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводилося за шкалою результатів представлених в таблиці 2..

Таблиця 2.

Шкала результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8-20 років)

| Бали | Рівень фізичної підготовленості | Оцінка рівня фізичної підготовленості |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 25-21 | Високий | Відмінно |
| 20-16 | Достатній | Добре |
| 15-11 | Середній | Задовільно |
| 10 та менше | Низький | Незадовільно |

Результати отриманих нами даних досліджень оброблялись за допомогою непараметричних методів статистико-ймовірнісного аналізу. Проводилася перевірка *нуль-гіпотези*. Дані, утворені цими результатами вибірки, належать до сукупності з однаковим законом розподілу.

У результаті тестування фізичної підготовки нами виявлено достовірно значущі показники студентів першого курсу ВОЗ які представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Розподіл студентів першого курсу за фізичною підготовленістю.

| з/п | Види тестів | Стать | Рівні, бали | | | |
|-----|---|-------|-----------------|-----------|----------|---------|
| | | | Високий | Достатній | Середній | Низький |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | Рівномірний біг 3000 м, хв. | ч | 1.47% | 0.73% | 6.62% | 91.18% |
| | Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см | ч | 8.08% | 11.02% | 4.42% | 76.48% |
| | | | Біг на 100 м, с | ч | 5.14% | 16.91% |
| | Човниковий біг 4 x 9 м, с | ч | 0.00% | 3.68% | 13.97% | 82.35% |
| | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | ч | 5.14% | 6.62% | 1.47% | 86.77% |

Аналіз отриманих результатів, що визначають рівень фізичної підготовки студентів, які представлені в таблиці 3. засвідчили найбільш високі показники щодо виконання вправ силового, швидкісно-силового характеру (підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см): 8,08 % респондентів показали високий результат, достатній – 11,02 %; середній рівень – 4,42 %; низький рівень – 76,48%.

У вправі на витривалість (біг 3000 м.): високий рівень результатів склав – 1,47 %; достатній – 0,73 %; середній рівень – 6,62 %; низький рівень – 91,18%.

Отримані результати у вправі на швидкість (біг 100 метрів): високий рівень результатів склав – 5,14 %; достатній – 16,91 %; середній рівень результатів склав 13,24 %, кількість показників низького рівня склав – 64,71 %.

Результати, отримані при виконанні вправи спрямованої на спритність (човниковий біг 4 x 9 м.) свідчать, що результат високого рівня склав – 0,0 0%; достатній – 3,68 %; середнього рівня результати склали – 13.97%; кількість показників низького рівня в силовій вправі склала – 82,35 %.

У вправі на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи): рівень високих результатів 5,14%; достатній – 6,62 %; середній рівень результатів склав 1,47 %; кількість показників низького рівня склала – 86,77 %.

Нами встановлено, що низка життєво необхідних функціональних показників фізичного розвитку має зниження, а саме з фізичної підготовленості: біг 3000 м. низький рівень –91,18 %. підтягування на високій перекладині, або стрибок у довжину з місця: низького рівня в вправі склала –76,48 %, біг 100 м. – низького рівня склав – 64,71 %, човниковий біг 4 x 9 м: низького рівня – 82,35 %, нахил тулуба вперед з положення сидячи: кількість показників низького рівня склала – 86,77 %.

Таким чином, контрольні тестування виявило негативну динаміку низького рівня фізичної підготовки студентів першого курсу ВОЗ, які представлені в таблиці 4.

Таблиця 4.

Розподіл студентів першого курсу за шкалою результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді (17–20 років)

| | | | |
|--|-----|---------|---|
| Всього виконали учасників: | 136 | 3 них % | 136 |
| з них за рівнем фізичної підготовленості | 136 | % | з них за оцінкою рівня фізичної підготовленості |
| Високий | 1 | 0.74% | Відмінно |
| Достатній | 3 | 2.20% | Добре |
| Середній | 20 | 14.70% | Задовільно |
| Низький | 112 | 82.36% | Незадовільно |

Результати нашого дослідження підтверджують та доповнюють дані відомості різних авторів [3, 10, 11] про динаміку зниження показників рівня фізичної підготовленості студентів.

Наші дані доповнюють інформацію авторів [3, 5, 6, 10, 11] про низьку динаміку фізичної підготовленості студентів за весь період навчання у ВОЗ. У своєму дослідженні встановили, що рівні фізичної підготовленості у більше 82,36 % студентів першого курсу мають низький рівень, що відповідає оцінці незадовільно.

Висновки. Вважаємо, що основними чинниками зниження рівня фізичної підготовленості студентів є: обмежена кількість академічних занять з фізичного виховання; відсутність потреби у студентів до систематичних занять фізичними вправами; низький рівень мотивації студентів щодо занять фізичним вихованням; відсутність зацікавленості до занять фізичною культурою у вільний від навчання час; погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу до ВОЗ; недосконалість процесу фізичного виховання у ЗОШ.

Перспективи подальших досліджень полягають у потребі розробки спеціальних методичних рекомендацій, які дадуть змогу не лише враховувати, а й підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Белых С. И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания / С. И. .Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С. 8–15.
2. Голод Н. Динаміка параметрів фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток спеціальної медичної групи під впливом реабілітаційної програми / Н. Голод // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту. – Львів: ЛДУФК, – Вип. 19/2015 (3) – С. 45 – 52.
3. Гулай В. С. Фізична підготовленість та здоров'я студентів НУДПС України. / В. С. Гулай. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Зб. наук. пр. Київ. Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, – Вип. 10/2014. (15) – С. 36 – 40.
4. Гуреева А. М., Клопов Р. В. Факторная структура физического состояния студенток высшего учебного заведения / А. М Гуреева, Р. В Клопов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 7. – С. 7-11.
5. Драчук А., Романенко В., Гудима С. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ України. / А. Драчук, В. Романенко, С. Гудима // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницький держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського; – Вінниця: ТОВ «Планер», Вип. 18/2014. (1) – С 76 – 83.
6. Ольховик А. В. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом / А. В. Ольховик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 38-45.
7. Павлось Р, Світлик В, Боровик Ю, Булатов О. Стан фізичної підготовленості студентів ВНЗ як індикатор якості їхнього фізичного виховання. / Р. Павлось, В. Світлик, Ю. Боровик, О. Булатов. // Науковий часопис НПУ ім. М.П.

Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Зб. наук. пр. Київ. Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3/2016. (15) – С. 96 – 99

8. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>.

9. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0195-17>

10. Korol S. A. Assessment of physical health and physical fitness of students of technical specialties of I course. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014, vol.11, pp. 23-29. doi:10.15561/18189172.2014.1105

11. Fotynyuk V. G. Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. Physical education of students, 2017; 21 (3):116–120. doi:10.15561/20755279.2017.0303

References

1. Belykh S. I. (2013), "Dynamics of physical and functional status of students in the experiment on approvals personality oriented physical education". Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training sports, Vol. 9, pp. 8-15.

2. Golod N. (2015), "Dinamika parametriv fizichnogo rozvitku i fizichnoi pidgotovlenosti studentok special'noi medichnoi grupi pid vplivom reabilitacijnoi programi". Moloda sportivna nauka Ukraini, Vol.19, no. 3, pp. 45 - 52.

3. Gula V. S. (2014), "Physical fitness and health of students NUSTS Ukraine". Science magazine named NEA. MP Dragomanova. Scientific-pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sport. Coll. Science. pr. Kyiv. Izdatel'stvo nous of MP Dragomanova, Vol. 15, no. 10, pp. 36 - 40.

4. Gurieieva A. M., and Klopov R. V. (2014), "Factor structure of physical state of female students of higher education institution". Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. Vol. 7, pp. 7-11.

5. Drachuk A. Romanenko V., and Hudyma C. (2014)"Comparative specifications in physical condition of students 1-4 courses of universities in Ukraine". Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Coll. Science. pr. Vinnitsa state. ped. Univ name Kotsiubynskyi; - Ball: LLC "Glider", Vol. 18, no. 1, pp. 76 – 83.

6. Olchovik A. V. (2015), "Physical development and physical preparedness of students of special medical group with the disease of vegetative-vascular dystonia of mixed type". Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, Vol. 3, pp. 38 – 45

7. Pavlos R. Svitlyk V., J. Borovik, and Bulatov A. (2016),"State of physical fitness of university students as an indicator of their quality of physical education". Science magazine named NEA. MP Dragomanova. Scientific-pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sport. Coll. Science. pr. Kyiv. Izdatel'stvo nous of MP Dragomanova, Vol. 15, no. 3, pp. 96 – 99

8. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated December 9, 2015 No. 1045 "On Approval of the Procedure for conducting an annual evaluation of the physical preparedness of the population of Ukraine", available at: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?Docid=248719427>.

9. On the approval of tests and standards for conducting an annual evaluation of physical preparedness of the population of Ukraine, available at: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0195-17>

10. Korol S. A. "(2014), Assessment of physical health and physical fitness of students of technical specialties of I course". Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, Vol. 11, pp. 23 – 29. available at: doi:10.15561/18189172.2014.1105

11. Fotynyuk V. G. (2017), "Determination of first year students' physical condition and physical fitness level". Physical education of students, Vol. 21 no. 3, pp.116–120. available at: doi:10.15561/20755279.2017.0303

Хомяк І. І.

аспірант

Задорожна О. Р.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано науково-методичну літературу та встановлено, що найменші зміни правил змагань вимагають дослідження змісту змагальної діяльності для встановлення модельних показників, які є орієнтиром для досягнення максимального результату.

Визначено структуру, зміст атакуючих та захисних техніко-тактичних дій боксерів, а також їх динаміку відповідно до змін у правилах змагань. Проаналізовано показники змагальної діяльності висококваліфікованих боксерів (півфінальні та фінальні поєдинки чемпіонатів світу та Європи 2017 року). Визначено співвідношення атакуючих техніко-тактичних дій боксерів високої кваліфікації: прямих, ударів збоку та ударів низу. Встановлено результативність техніко-тактичних дій висококваліфікованих боксерів у змагальних поєдинках, а також кількісні показники різновидів захисних техніко-тактичних дій. Також проаналізовано значущість використання боксерами високої кваліфікації у змагальній діяльності відволікаючих техніко-тактичних дій.

Ключові слова: *техніко-тактичні дії, кількісні показники, змагальна діяльність, висококваліфіковані боксери.*

Хомяк И. И., Задорожная О. Р. Характеристика технико-тактической подготовленности высококвалифицированных боксера в условиях соревновательной деятельности. В статье проанализированы научно-методическую литературу и установлено, что малейшие изменения правил соревнований требуют исследования содержания соревновательной деятельности для установления модельных показателей, которые являются ориентиром для достижения максимального результата.

Определена структура, содержание атакующих и защитных технико-тактических действий боксеров, а также их динамику в соответствии с изменениями в правилах соревнований. Проанализированы показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров (полуфинальные и финальные поединки чемпионатов мира и Европы 2017 года). Определено соотношение атакующих технико-тактических действий боксеров высокой квалификации прямых, ударов сбоку и ударов снизу. Установлено результативность технико-тактических действий высококвалифицированных боксеров в соревновательных поединках, а также количественные показатели разновидности защитных технико-тактических действий. Также проанализированы значимость использования боксерами высокой квалификации в соревновательной деятельности отвлекающих технико-тактических действий.

Ключевые слова: технико-тактические действия, количественные показатели, соревновательная деятельность, высококвалифицированные боксеры.

Khomiak I., Zadorozhna O. Characteristics of technical and tactical preparation of high-qualified boxers in complex activity conditions. The article analyzes scientific and methodological literature and found that the slightest changes in the rules of the competition change the structure and content of competitive activities, while at the same time, requires in-depth study and analysis of various components of competitive activities for the establishment of model indicators, which are the benchmark for achieving maximum results in sport higher achievements.

The structure, content of attacking and protective tactical actions of boxers, as well as their dynamics in accordance with changes in rules of competitions are determined. The quantitative and qualitative indicators of competitive activity of highly skilled boxers who participated in the semi-final and final matches of the World and European Championships in 2017 were analyzed. In total, one hundred highly skilled boxers were analyzed. The ratio of attacking technical and tactical actions of high qualification boxers: direct, side impacts and blows from below. It has been established that the quantitative indicator of technical and tactical action of high-skilled boxers in competitive matches is the highest, as well as the quantitative indicators of the varieties of protective technical and tactical actions (hand protection, foot protection, body protection) change their correlation according to the evolution of the box. The significance of the use of highly skilled boxers in the competitive activities of distracting technical and tactical actions as a factor contributing to the performance of the effective technical and tactical feedback on the strength of the boxers of high qualification is also analyzed.

Keywords: technical and tactical actions, quantitative indicators, competitive activity, highly skilled boxers

Постановка проблеми. На думку провідних фахівців в галузі спорту, найменші зміни у правилах змагань призводять до зміни структури та змісту змагальної діяльності [7]. Змагальна діяльність у боксі за останні роки зазнала численних змін, які відображаються у підрахунку результативних дій спортсменів, у кількості суддів, які визначають переможця, та в екіпуванні боксерів. Часті зміни правил змагань вимагають постійного пошуку модельних показників змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації для внесення корективів у тренувальний процес спортсменів [11]. У практиці моделювання в спорті досліджують різні сторони підготовленості спортсменів високої кваліфікації, результати яких вважать еталоном [12]. Одним із основних чинників ефективної змагальної діяльності у спорті загалом та у боксі зокрема є техніко-тактичні дії. Слід відзначити, що у змагальній діяльності є важливими технічні дії та раціональні способи їх реалізації в умовах дефіциту часу та простору, вміння правильно використовувати арсенал під впливом фізичного та психічного натиску суперника [4]. Таким чином, пошук модельних показників техніко-тактичних дій спортсменів при змінах правил змагань не втрачає актуальності і сьогодні.

Аналіз останніх літературних джерел. Основний пошук етальонних показників техніко-тактичної дії у боксі здійснюється за допомогою педагогічного спостереження за змагальною діяльністю боксерів високої кваліфікації [3]. Більшість авторів на основі показників які характеризують змагальну діяльність, виокремлюють атакуючі та захисні дії боксерів, утім деякі з них виводять коефіцієнти ефективності техніко-тактичних дії у змагальній діяльності [5]. Серед них:

12. коефіцієнт ефективності атакуючих техніко-тактичних дій. Розрахунок проводився за співвідношенням атакуючих дій, що досягли цілі, до загальної кількості атакуючих техніко-тактичних дій;

13. коефіцієнт ефективності захисних техніко-тактичних дій. Розрахунок проводився за співвідношенням загальної кількості захисних дій до загальної кількості атакуючих дій суперника;

14. загальна кількість захисних техніко-тактичних дій;

15. загальна кількість виконаних атакуючих техніко-тактичних дій;

16. кількість атакуючих техніко-тактичних, які не досягнули цілі;

17. кількість техніко-тактичних дій, які досягнули цілі;

18. атакуючі техніко-тактичні дії у голову та корпус, що досягнули суперника.

19. активність бою – загальна кількість атакуючих техніко-тактичних дій, нанесених обома боксерами.

Ефективне управління тренувальним процесом пов'язане із сучасними знаннями про об'єкт, предмет або явище, які є еталоном, що дозволяє вносити корективи для підготовки спортсмена із урахуванням сучасних вимог правил змагань [10]. Аналіз науково-методичну стосовно динаміки техніко-тактичних дій змагальної діяльності боксерів високої кваліфікації вказує на те, що техніко-тактичні характеристики змінювалися разом із зміною правил змагань [2]. У 60-х роках кількісні показники атакуючих техніко-тактичних дій склали близько 122 удари. За десятирічний період (70-80 рр.) спостерігається

збільшення кількості атакуючих техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках боксерів високої кваліфікації в середньому на 23%, а у 2012 році цей показник зріс ще на 16% (близько 174 атакуючих техніко-тактичних дій). Відсоток різноманітних захисних техніко-тактичних дій на 70-80 роки складає: захисти за допомогою рук 49%, ніг – 33%, тулуба – 18%. Наприкінці 90-х років це співвідношення виглядало так: захист руками – 53%, ногами – 26%, тулубом – 21%. Слід відзначити зменшення кількості захисних дій за допомогою ніг, а також приріст захистів руками і тулубом [6].

Також наголошується про необхідність визначення модельних показників боксерів різних вагових категорій, що, в свою чергу, дозволить індивідуалізувати процес підготовки боксерів до змагань різного рангу [1].

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016-2020 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження: Визначити результативні характеристики техніко-тактичних дій боксерів високої кваліфікації у змагальній діяльності.

Організація дослідження. Для визначення результативних характеристик техніко-тактичних дій боксерів високої кваліфікації у змагальній діяльності було проведено педагогічне спостереження. Загалом було проаналізовано 50 поєдинків на змаганнях вищого рівня (фінальні та півфінальні поєдинки чемпіонату Світу та Європи 2017 року). У дослідженні було акцентовано увагу на виконанні таких техніко-тактичних дій як: удари руками (прямі, бокові, низу та відволікаючі удари), захисні дії: тулубом, руками та ногами, оскільки саме вони є арсеналом у боксі [8].

Загалом було проаналізовано поєдинки 100 спортсменів. Для отримання об'єктивних даних щодо структури техніко-тактичних дій проведено аналіз змагальної діяльності представників різних вагових категорій: «Найлегша 46-49 кг», «Легка 49-52 кг», «Напівлегка 52-56 кг», «Легка 56-60 кг», «Перша напівсередня 60-64 кг», «Напівсередня 64-69 кг», «Середня 69-75 кг», «Напівважка 75-81 кг», «Важка 81-91 кг», «Надважка 91+».

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами педагогічного спостереження встановлено кількісні показники змагальної діяльності боксерів-представників усіх вагових категорій. Зокрема, середнє значення атакуючих техніко-тактичних дій впродовж всього трьохраундового поєдинку складає 185 (це близько 69 ударів за раунд). Цікавим, на наш погляд, є те, що ця ж кількість техніко-тактичних дій спортсмени підтримують у кожному раунді. Вважаємо, що це можна обґрунтувати високим рівнем аеробних можливостей висококваліфікованих боксерів.

Таблиця 1

Структура атакуючих техніко-тактичних дій боксерів високої кваліфікації у змагальній діяльності (n=100)

| Різновиди дій | Кількість ударів | | | |
|-----------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Загалом за три раунди | Перший раунд | Другий раунд | Третій раунд |
| 1 Прямі удари | 54,27% | 53,47% | 55,25% | 54,10% |
| 2 Бокові удари | 26,38% | 25,36% | 26,04% | 27,75% |
| 3 Удари низу у корпус | 4,60% | 4,13% | 4,67% | 4,98% |
| 4 Удари низу у голову | 4,17% | 3,50% | 4,48% | 4,53% |
| 5 Відволікаючі удари | 10,58% | 13,53% | 9,57% | 8,64% |

Впродовж всього поєдинку боксери високої кваліфікації найчастіше виконують прямі удари – 54,3 % від загальної кількості техніко-тактичних дій. Водночас кількість ударів збоку становить 26,4%, ударів низу – 8,8 %, з яких 4,6 % у живіт та 4,2 % у голову. Також боксери високої кваліфікації у змагальній діяльності використовують близько 10,6 % відволікаючих ударів, які спрямовані на підготовку до нанесення результативних атакуючих дій. Високий показник прямих ударів можемо пояснити тим, що такий удар наноситься з умов дальнього бою, отже, дозволяє при невеликому застосуванні чи при виконанні суперником відповідних контратакуючих дій змінити послідовність ударів чи використати інший технічний прийом. Окрім цього, деякі фахівці у теорії боксу свідчать, що прямі удари є найбільш результативними порівняно з іншими атакуючими техніко-тактичними діями так, як наносяться з найдовшої відстані [9]. Слід відзначити, що у третьому раунді висококваліфіковані боксери виконують меншу кількість відволікаючих (обманних) дій у зв'язку із більшим акцентом на удари, які спрямовані на результат. Це пов'язано із лімітом часу та особливостями ситуації, яка склалася впродовж поєдинку (відставання у рахунку, дотримання певної тактичної схеми). Згідно правил змагань у боксі перемогу отримує боксер який виконав більшу кількість атакуючих техніко-тактичних дій, а саме: прямі, бокові та удари низу, які без перешкод потрапили у голову або тулуб суперника.

Таблиця 2

Результативність атакуючих техніко-тактичних дій у змагальній діяльності боксерів високої кваліфікації у межах усіх вагових категорій (n=100)

| Різновиди дій | Кількість ударів | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|------|-------|--------------|-----|-------|--------------|-----|-------|--------------|-----|-------|
| | Загалом за три раунди | | | Перший раунд | | | Другий раунд | | | Третій раунд | | |
| 1 Прямі удари | 112 | 17,5 | 15,6% | 37,9 | 5,7 | 15% | 38 | 6,2 | 16,2% | 36,2 | 5,7 | 15,7% |
| 2 Бокові удари | 54,4 | 13,8 | 25,4% | 18 | 4,1 | 23% | 17,9 | 4,7 | 26,0% | 18,5 | 5 | 27% |
| 3 Удари низу у корпус | 9,5 | 2,7 | 28,6% | 2,9 | 0,8 | 28% | 3,2 | 1 | 30,8% | 3,3 | 0,9 | 27% |
| 4 Удари низу у голову | 8,6 | 1,9 | 22,5% | 2,5 | 0,4 | 15,3% | 3,1 | 0,7 | 22,7% | 3 | 0,8 | 28,1% |

Боксери високої кваліфікації в змагальній діяльності у різних вагових категоріях впродовж усього поєдинку виконують 112 прямих ударів, однак із них лише 15,6 % досягнули мети. Показник результативності бокових ударів складає

25,4 %, удари низу в корпус 28,6%, та техніко-тактичні дії удар низу у голову 22,5%. Слід відміти, показник результативності ударів низу в живіт є найвищим – 28,6%. Втім при виконанні техніко-тактичної дії «удар низу» є велика ймовірність отримати зустрічний удар, так як в цей час голова боксера найменш захищена. Тому кількісний показник ударів низу у тулуб та у голову є найнижчим.

Таблиця 3

| Структура захисних техніко-тактичних дій боксерів високої кваліфікації у змагальній діяльності (n=100) | | | | | |
|--|------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Різновиди захисних дій | Кількість ударів | | | |
| | | Загалом за три раунди | Перший раунд | Другий раунд | Третій раунд |
| 1 | Захист руками | 15,3% | 15,1% | 16,9% | 14,2% |
| 2 | Захист ногами | 39,1% | 42,9% | 38,2% | 36,2% |
| 3 | Захист тулубом | 45,6% | 42,0% | 44,9% | 49,6% |

За результатами педагогічного спостереження встановлено кількісні показники змагальної діяльності боксерів-представників усіх вагових категорій. Зокрема, середнє значення захисних техніко-тактичних дій впродовж всього трьох раундового поєдинку складає 62 (це близько 21-ї захисної дії за раунд). У боксі прийнято розрізняти такі види захисних дій: захист руками (блокування передпліччям або ліктем, накладання зовнішньої сторони кулака та відбивання атаквальних дій суперника), захист ногами (крок в сторону, крок назад або відскік в сторону, відскік назад), та захист тулубом (уклон, нирок, відтяжка тулубом назад). Впродовж усього поєдинку боксери високої кваліфікації виконують 15,3 % захисних техніко-тактичних дій руками, 39,1 % захисту ногами та 46,6 % захист тулубом. Після Ігор XXX Олімпіади у Лондоні 2012 року Аматорської міжнародною боксерською федерацією було прийнято рішення щодо зміни правил екіпування боксерів. З 2013 року боксери не професіонали проводять змагальну діяльність без захисних шоломів виключно у віковій категорії «Еліта». Таку зміну у правилах змагань АІБА пояснює тим що сучасні трьох раундові поєдинки у боксі втратили популярність, і з метою підвищення видовищності були відмінені захисні шоломи.

Слід відзначити, що захист за допомогою рук склав 15,3 %, що є найнижчим показником серед усіх захисних техніко-тактичних дій боксерів високої кваліфікації. На наш погляд, це обґрунтовується тим, що при виконанні захисту руками спортсмен не може у повній мірі зменшити силу ударів суперника, які потрапляють у захищену за допомогою рук результативну зону. У таких випадках можливі травми обличчя, такі як гематоми, потертості чи розсічення на обличчі, а інколи при потужних ударах можливий і нокадаун. Також, слід зазначити показник захисних дій ногами від першого до третього раунду зменшується, 1 раунд – 42,9 %, 2 раунд – 38,2 %, 3 раунд – 36,2 % це пояснюється втому боксерів у продовж змагального поєдинку тому спортсмени високої кваліфікації концентрують увагу на захисних техніко-тактичних діях тулубом 1 раунд 42 %, 2 раунд 44,9 %, 3 раунд – 49,6 %.

Висновки:

1. Розвиток боксу на сучасному етапі характеризується періодичним внесенням змін у правила змагань, що вимагає належного відображення у навчально-тренувальному процесі. Відповідно змінюється результативність окремих показників змагальної діяльності боксерів. Аналіз цих показників упродовж другої половини ХХ століття вказав на збільшення обсягу атаквальних техніко-тактичних дій під час поєдинків боксерів високої кваліфікації. Із 60-х років минулого століття по 2017 рік кількісні показники атаквальних техніко-тактичних дій збільшилась на 52%.

2. У змагальному поєдинку боксери високої кваліфікації найчастіше виконують прямі удари – 54,3 % від загальної кількості атаквальних техніко-тактичних дій. Водночас кількість ударів збоку становить – 26,4%, ударів низу – 8,8 %, з яких 4,6 % у живіт та 4,2 % у голову. Також боксери високої кваліфікації у змагальній діяльності використовують близько 10,6 % відволікаючих ударів.

3. У загальній структурі атаквальних техніко-тактичних дій частка ударів, що досягнули зони ураження суперника, складає 15,6 %. Показник результативності бокових ударів складає 25,4 %, ударів низу в корпус – 28,6%, удар низу у голову – 22,5%.

4. Середній показник захисних техніко-тактичних дій впродовж всього трьохраундового поєдинку складає 62 (це близько 21-ї захисної дії за раунд). Серед яких, захист за допомогою рук складає - 15,3 %, захист за допомогою ніг - 39,1 %, та захист за допомогою тулуба 46,6 %. За останні роки показник захисних техніко-тактичних дій за допомогою тулуба та ніг збільшився на 25,6 % та на 13,1 % відповідно, а захист за допомогою рук зменшився на 37,7 % у порівнянні із попередніми роками.

Перспективи подальших досліджень. Подальший напрямок досліджень полягає у аналізі змагальної діяльності боксерів високої кваліфікації із сучасними змінами у правила змагань та виокремлення показників техніко-тактичних дій для легких, середніх та тяжких вагових категорій. Це в свою чергу дасть змогу вносити корекцію у навчально-тренувальний процес боксерів різної кваліфікації.

Література

1. Горсков Е.Н. Особенности методики тренировки боксеров тяжелых весовых категорий: автореф. дис. канд. пед. наук. / Е.Н. Горсков. – М, 1983. – 23 с.
2. Гуцул Н. З. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Н. З. Гуцул, М. П. Савчин. // Педагогічні науки. – 2017. – №143. – С. 158–163.
3. Кличко Виталий. Бокс: теория и методика спортивного отбора / Кличко Вит. В. – Киев : Нора-принт, 1999. – 75 с.
4. Лисицын В. В. Технико-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров: автореф. дис. канд. пед. наук / В. В. Лисицын. – Москва, 2015. – 23 с.
5. Марцив В. П. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности боксеров-любителей высокой квалификации / Владимир Петрович Марцив. // Физическое воспитание студентов. – 2014. – №6. – С. 41–44.

6. Остьянов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / В. Н. Остьянов, А. І. Гриб, О. В. Копачко. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №12. – С. 94–98.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник : в 2 кн. — К. : Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.
8. Савчин М. Оценка состояния тренированности боксеров высокой квалификации / Мирон Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 41–48.
9. Филимонов В. И. Педагогическая система физической подготовки боксеров : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. И. Филимонов. – Москва, 2003. – 442 с.
10. Bompa T. O. Periodizing Training for peak performance. High-performance sports conditioning / Bompa T. O. // Modern training for ultimate athletic development. – Human Kinetics, 2001. – P. 267–282.
11. Thomas L.A model study of optimal training reduction during prevent taper in elite swimmers / L/ Thomas, I. Mujika, T. Busso // J. Sport. Sci. – 2008. – N 26. – P. 643 – 652.
12. Tucker R. An analysis of pacing strategies during men's world record performances in track athletics / R. Tucker, M. I. Lambet, T. D. Noakes // Int. J. Sports Psychol. Perform. – 2006. – Vol. 1. – P. 233-245.

References

1. Gorskov, E.N. (1983), "Features of the practice of training boxers heavy weight categories", dis. ... Cand. ped. Sciences, Moscow, 23 p.
2. Gutsul N.Z. and Savchin M. P. (2017) "Model characteristics of sports training of skilled kickboxers of individual styles of combat", Pedagogical sciences, Vol. 143, pp. 158-163.
3. Klitschko V. V. (1999), "Boxing: Theory and Methods of Sports Selection", Kiev: Nora-print, 75 p.
4. Lisitsyn V.V. (2015), "Techno-tactical training of highly qualified female boxers" dis. ... Cand. ped. Sciences. Moscow, 28 p.
5. Martsiv, V.P. (2014), "Comparative analysis of indicators of competitive activity of amateur boxers with high", Physical education of students, Vol. 6, pp. 41–44.
6. Ostianov V. N., Grib A. I., Kopachko O. V. (2010), "Competitive activity of boxers of heavy and light weight categories", Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, Vol. 12, pp. 94-98.
7. Platonov V.N. (2015), "System of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications", Kiev: Olympic literature, Vol. 1, 680 p.
8. Savchin M. P. (2004), "Assessment of the state of fitness of highly qualified boxers ", Science in Olympic Sport, Vol 2, pp. 41–48.
9. Filimonov V.I. (2003), "Pedagogical system of physical training of boxers" dis. ... Cand. ped. Sciences, Moscow, 442 p.
10. Bompa T. O. (2001), "Periodizing Training for peak performance. High-performance sports conditioning", Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, pp. 267–282.
11. Thomas L.A., Mujika I., Busso T., (2008), "Model study of optimal training reduction during prevent taper in elite swimmers", J. Sport. Sci., Vol 26. pp. 643 – 652.
12. Tucker R., Lambet M. I., Noakes T. D., (2006), "An analysis of pacing strategies during men's world record performances in track athletics", Int. J. Sports Psychol, Vol. 1, pp. 233-245.

УДК 796.325 -053.67:378

Чередниченко І. А.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Запорізький національний технічний університет

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ 18-18 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті проаналізовано зміни рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-юнаків 18-19 років під впливом програми секційних занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти. Мета дослідження – виявити зміни показників фізичної підготовленості під впливом секційних занять з волейболу в юнаків 18-19 років в умовах закладу вищої освіти. Основним завданням дослідження було вивчення особливостей впливу програми секційних занять з волейболу на фізичну підготовленість студентів-юнаків 18-19 років. Висновки. Встановлено, що в процесі фізичного виховання в умовах закладу вищої освіти відмічається безсумнівний позитивний вплив розробленої програми секційних занять з волейболу на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-юнаків 18-19 років.

Ключові слова: процес фізичного виховання, секційні заняття, волейбол, студенти-юнаки 18-19 років, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, ефективність.

Чередниченко И. А. Изменение показателей физической подготовленности студентов-юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий по волейболу. В статье проанализированы изменения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов-юношей 18-19 лет под влиянием программы секционных занятий по волейболу в условиях заведения высшего образования. Цель исследования – выявить изменения показателей физической подготовленности под влиянием секционных занятий по волейболу у юношей 18-19 лет в условиях заведения высшего образования. Основным заданием исследования было изучение особенностей влияния программы

секционных занятий по волейболу на физическую подготовленность студентов-юношей 18-19 лет. Выводы. Установлено, что в процессе физического воспитания в условиях заведения высшего образования отмечается положительное влияние разработанной программы секционных занятий по волейболу на показатели общей и специальной физической подготовленности студентов-юношей.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, секционные занятия, волейбол, студенты-юноши 18-19 лет, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, эффективность.

Cherednichenko I.A. Changes in physical fitness index of 18-19-year-old male students in the process of sectional volleyball training. The article analyzes changes in the level of general and special physical fitness of 18-19-year-old male students under the influence of sectional volleyball training program in higher education establishment.

The purpose of the study is to identify changes in physical fitness index under the influence of sectional volleyball training of 18-19-year-old male students in higher education establishment. The main task of the study was to study the peculiarities of sectional volleyball program's impact on physical fitness of 18-19-year-old male students.

Conclusions. In the process of physical education in higher education establishment there has been established a positive influence of the developed program of sectional volleyball training on general and special physical fitness index of male students.

Keywords: physical education process, sectional training, volleyball, 18-19-year-old male students, general physical training, special physical training, effectiveness.

Постановка проблеми. Одне з головних завдань, яке сьогодні стоїть перед закладами вищої освіти – збереження і укріплення здоров'я студентської молоді. Вирішення цієї проблеми потребує формування у студентів стійкого інтересу і потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактору їх якісної життєдіяльності [6].

Дослідження проведені багатьма спеціалістами в галузі фізичної культури і спорту доводять, що серед студентів спостерігається незадовільний стан їх фізичної підготовленості, який необхідно враховувати під час організації та проведення занять з фізичного виховання в умовах вищої школи.

У результаті щорічних оглядів студентів різних ЗВО України встановлено, що 70-80 % першокурсників мають відхилення у стані здоров'я, а 70 % з них – низький рівень фізичної підготовленості [4; 6].

На думку багатьох провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, однією з причин погіршення загального фізичного стану студентів є недостатня ефективність системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка не сприяє зростанню їх фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та оптимізації провідних фізіологічних систем організму [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідно відмітити, що на сьогодні, однією з найбільш гострих, важко розв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичного виховання. Підтвердженням цього є загальновідомі факти про те, що, не дивлячись на чисельні дослідження, присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання учнівської і студентської молоді, до сьогодні кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не здійснено. У результаті фізичне виховання протягом багатьох років не виконує свої функції. Як свідчать представлені у фаховій літературі результати досліджень з погляду на збереження здоров'я ефективність традиційних занять фізичним вихованням низька, тому необхідні принципово нові підходи до визначення мети, змісту і організації засад освіти в сфері фізичної культури і спорту [2].

Вважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми може бути впровадження в процес фізичного виховання в ЗВО секційних занять, зокрема, засобів найбільш популярних серед студентів видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо) [5; 7].

За даними анкетування студенти, під час занять з фізичного виховання віддають перевагу волейболу, як більш емоційному і командному виду спорту; навички з якого можна застосовувати і при відсутності спеціального обладнання (сітки, майданчика) під час активного відпочинку[8].

Аналіз літературних даних за темою дослідження дозволив констатувати її недостатню вивченість. Відзначимо, що вказані дослідження були проведені зі студентською молоддю, у рамках обов'язкових занять з фізичного виховання, тоді як кількість подібних досліджень у процесі секційних занять студентів вкрай обмежена. Практично відсутні роботи щодо чіткого розподілу різних видів підготовки в навчальних і робочих програмах з видів спорту в процесі фізичного виховання студентської молоді в умовах закладу вищої освіти [7].

Мета дослідження – виявити зміни показників фізичної підготовленості під впливом секційних занять з волейболу в юнаків 18-19 років в умовах закладу вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування фізичної підготовленості за допомогою тестів: біг 1000 м, хв.; нахил тулуба, см; човниковий біг 3 по 10 м, с; біг 100 м, с; стрибок у довжину з місця, см; підтягування на перекладині, к-сть разів; стрибок у висоту з місця, см; тест 9–3–6–3–9 м, с; біг 92 м «ялинкою», с; викрут гімнастичної палки вгору назад, у.о.; присідання, к-сть разів за 20 с; кидок набивного м'яча однією рукою з місця, м [1; 7; 8]; рівень фізичної підготовленості визначався за комп'ютерною програмою «ОБЕРІГ» [3]; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 17 студентів-юнаків 2 курсу Запорізького національного університету, які на першому курсі в першому семестрі займалися фізичною культурою в рамках обов'язкових традиційних занять з фізичного виховання, а в другому семестрі в рамках секційних занять з наступних видів: у лютому – атлетична гімнастика, у березні – аеробіка (дівчата) та футбол (юнаки), у квітні – волейбол, у травні – гандбол, у червні –

баскетбол.

На другому курсі заняття проводилися за програмою секційних занять з волейболу розробленою на основі діючої навчальної програми з волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (НП з волейболу) [1].

У зв'язку з тим, що до занять у секції з волейболу були залучені студенти других курсів, які не займалися волейболом професійно, а тільки в межах другого семестру першого курсу, при розробці програми секційних занять автори орієнтувалися на показники першого року навчання етапу початкової підготовки. Загальна кількість годин на річні секційні заняття становила 160 годин, студенти займалися 2 рази на тиждень протягом двох годин десять місяців навчального року.

У рамках експериментальної програми був зроблений перерозподіл різних видів підготовки та виділено 2,5 % від загального обсягу на теоретичну підготовку (4 години), 37,5 % – на загальну фізичну (60 годин), 10 % – на спеціальну фізичну (16 годин), 30 % – на технічну (48 годин), 7,5 % – на тактичну (12 годин) та 12,5 % – на інтегральну підготовку (20 годин), зі збереженням співвідношення різних видів підготовки (теоретична, ЗФП, СФП, технічна, тактична, ігрова), вказаних у навчальній програмі ДЮСШ та ін. [1].

Порівняльний аналіз розподілу обсягу видів підготовки навчальної програми для ДЮСШ та ін. та програмою Запорізького національного університету наведений у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл обсягу видів підготовки в річному циклі секційних занять за навчальною програмою для ДЮСШ та ін. та програмою ЗНУ

| Види підготовки | Програма ЗНУ | Програма для ДЮСШ та ін. |
|---------------------------------|--------------|--------------------------|
| Теоретична підготовка | 4 (2,5 %) | 6 (2 %) |
| Загальна фізична підготовка | 60 (37,5 %) | 115 (42 %) |
| Спеціальна фізична підготовка | 16 (10 %) | 23 (8 %) |
| Технічна підготовка | 48 (30 %) | 87 (32 %) |
| Тактична підготовка | 12 (7,5 %) | 14 (5 %) |
| Інтегральна (ігрова) підготовка | 20 (12,5 %) | 29 (11 %) |
| Разом | 160 | 274 |

Співвідношення засобів ЗФП та СФП практично повністю відповідало співвідношенню вказаних видів підготовки в НП для ДЮСШ та ін. і становило 79 % : 21 % (в НП – 83 % : 17 %). Практично повністю відповідало і співвідношенню засобів ЗФП, СФП, технічної і тактичної підготовки та було представлено як 44% : 12% : 35% : 9%.

Запропонована програма представлена у вигляді чотирьох модулів, які охоплюють навчальний рік із вересня по червень таблиця 2.

Таблиця 2

Обсяги тренувальних занять на різні види підготовки для студентів 18-19 років у рамках програми секційних занять з волейболу ЗНУ (у % від загального обсягу годин у модулі)

| Види підготовки | Модулі програми | | | |
|-------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Теоретична підготовка | 4 | 4 | 0 | 0 |
| Загальна фізична підготовка | 42 | 38 | 38 | 32 |
| Спеціальна фізична підготовка | 8 | 12 | 6 | 12 |
| Технічна підготовка | 34 | 34 | 25 | 25 |
| Тактична підготовка | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Ігрова підготовка | 4 | 4 | 25 | 25 |

Обсяг загальної фізичної підготовки поступово знижувався з 42 % у першому модулі до 32 % у четвертому модулі. Динаміка обсягу технічної підготовки становила 34 % від загального обсягу в першому та другому модулях та 25 % у третьому та четвертому модулях. Обсяг спеціальної фізичної підготовки становив у другому і четвертому модулях –12%, а в першому і третьому – 8% і 6%, відповідно.

Обсяг тактичної підготовки становив 6-8 %, а інтегральної (ігрової) підготовки від 4 % до 25 % у третьому та четвертому модулях програми. Обсяг теоретичної підготовки становив 4 % у першому та другому модулях. Занять з теоретичної підготовки у третьому і четвертому модулях не передбачалося. Більша кількість годин на фізичну і технічну підготовку на протязі року пояснювалась першим роком навчання, де для вивчення основних технічних елементів необхідно мати певний рівень загальної фізичної підготовки.

На початковому етапі підготовки в спортивних іграх велику роль відіграє фізична підготовка, від рівня якої залежить оволодіння технічними елементами та подальше їх застосування в тактичних діях в змагальній діяльності.

Розробка та впровадження в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти нових програм, методичних підходів тощо, передбачає насамперед отримання вихідного зрізу даних щодо поточного рівня їх фізичної підготовленості [7; 8].

До впровадження програми секційних занять з волейболу, результати отримані на початковому етапі дослідження показали, що переважна кількість показників загальної фізичної підготовленості відповідала середньому та нижче за середній рівням швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей, рівнів розвитку загальної витривалості і гнучкості, що збігається з результатами дослідження цілого ряду авторів [6; 7; 8] таблиця 3.

Таблиця 3

Показники загальної фізичної підготовленості юнаків 18-19 років
на початку та після констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)

| Тести | Початок | Закінчення | T |
|--|-------------|-------------|------|
| Біг на 1000 м, хв. | 3,52±0,02 | 3,50±0,01 | 1,10 |
| Нахил тулуба, см | 14,06±0,41 | 14,71±0,36 | 1,19 |
| Човниковий біг 3 по 10 м, с | 8,34±0,11 | 8,21±0,10 | 0,85 |
| Біг на 100 м, с | 14,55±0,06 | 14,42±0,04 | 1,74 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 237,35±1,07 | 240,41±1,27 | 1,84 |
| Підтягування на перекладині, к-сть разів | 12,24±0,39 | 13,29±0,32 | 2,11 |
| Рівень фізичної підготовленості, бали | 54,51±2,38 | 55,12±2,41 | 0,18 |

Установлено, що у юнаків на початку дослідження результат у бігу на 1000 м становив 3,52±0,02 хв., бігу на 100 м – 14,55±0,06 с і човникового бігу 3 по 10 м – 8,34±0,11 с. Практично на тих же рівнях (нижче за середній і середній) були зареєстровані результати студентів у тестах на гнучкість (14,06±0,41 см), на швидкісно-силові здібності (237,35±1,07 см) та силу (12,24±0,39 разів).

У зв'язку з наведеними результатами тестування загальний рівень фізичної підготовленості юнаків 18-19 років на початку дослідження становив 54,51±2,38 бала і розглядався як середній.

Крім показників загальної фізичної підготовленості, значна увага приділялася оцінці вихідних показників спеціальної фізичної підготовленості студентів 18-19 років, які почали займатися в секції з волейболу.

На початковому етапі дослідження за результатами всіх тестів спеціальна фізична підготовленість юнаків 18-19 років відповідала нормі таблиця 4.

Таблиця 4

Показники спеціальної фізичної підготовленості юнаків 18-19 років
на початку та після констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)

| Тести | Початок | Закінчення | T |
|---|------------|------------|------|
| Стрибок у висоту з місця, см | 54,71±0,92 | 57,92±0,88 | 2,53 |
| Тест 9-3-6-3-9 м, с | 9,25±0,19 | 9,18±0,17 | 0,28 |
| Біг 92 м «ялинкою», с | 27,33±0,07 | 27,11±0,12 | 1,57 |
| Викрут гімнастичної палки вгору назад, у.о. | 1,99±0,05 | 1,92±0,04 | 1,17 |
| Присідання, к-сть разів за 20 с | 14,20±0,61 | 15,31±0,55 | 1,35 |
| Кидок набивного м'яча однією рукою з місця, м | 16,30±0,54 | 17,71±0,41 | 2,07 |

Отримані дані мали велике значення для подальшої організації секційних занять з волейболу для студентів-юнаків під час навчання у вузі.

Наприкінці навчального року з метою з'ясування ефективності запропонованої секційної форми занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти було проведено повторне тестування студентів-юнаків 18-19 років (див. табл. 3).

Спостерігали позитивні зміни таких показників загальної фізичної підготовленості студентів, як рівень розвитку спритності, гнучкості, швидкісно-силових здібностей і, особливо, силових здібностей (до 13,29±0,32 разів).

У зв'язку з тим, що у обстежених юнаків достовірними були позитивні зміни тільки в тесті підтягування на перекладині, загальний рівень їх фізичної підготовленості по завершенню дослідження практично не змінився і становив 55,12±2,41 бала, що відповідало середньому рівню.

Крім того, потрібно відзначити позитивні зміни і показників спеціальної фізичної підготовленості, які займалися в секції з волейболу (див.табл. 4).

У юнаків-студентів по завершенню дослідження відмічалось достовірне поліпшення в стрибку у висоту з місця (до 57,92±0,88 см) та кидку набивного м'яча однією рукою з місця (до 17,71±0,41 м). Достовірних змін інших показників спеціальної фізичної підготовленості зареєстровано не було, але спостерігалася їх безсумнівна позитивна динаміка в тестах на швидкість, витривалість, гнучкість, силу ніг.

У цілому отримані в ході дослідження дані свідчили про те, що заняття в секції з волейболу сприяли безперечному підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів 18-19 років, що відобразалося в певному поліпшенні більшості показників. Водночас відсутність істотних достовірних змін більшості використаних у дослідженні показників, свідчила про необхідність вдосконалення програми секційних занять з волейболу для цієї категорії осіб.

Переколивим підтвердженням цього стали результати аналізу величин відносних змін показників загальної фізичної підготовленості обстежених студентів по закінченню дослідження (порівняно з величинами цих показників, зареєстрованих на початку дослідження) таблиця 5.

Таблиця 5

Величини відносних змін показників загальної фізичної підготовленості юнаків 18-19 років по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

| Тести | Юнаки (n=17) |
|--|--------------|
| Біг на 1000 м, хв. | -0,8±1,29 |
| Нахил тулуба, см | 4,60±1,34 |
| Човниковий біг 3 по 10 м, с | -1,5±1,39 |
| Біг на 100 м, с | -1,03±1,19 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 1,29±1,55 |
| Підтягування на перекладині, к-сть разів | 8,65±1,29 |
| Рівень фізичної підготовленості, бали | 1,12±1,42 |

Відповідно до даних, наведених у табл. 5, по завершенню дослідження в студентів 18-19 років найбільш високим виявився приріст їх силових здібностей (8,65±1,29 %) та гнучкості (4,60±1,34). Зміни інших показників фізичної підготовленості були незначними і становили від 1 % до 2 %.

З метою оцінки впливу запропонованої програми секційних занять з волейболу на окремі фізичні якості студентів нами було проведено порівняльний аналіз величин зміни цих показників протягом навчального року.

Доведено, що найменші темпи позитивних змін було зареєстровано у відношенні параметрів, які характеризують рівень розвитку витривалості, спритності, швидкості та швидкісно-силових здібностей таблиця 6.

Таблиця 6

Величини змін показників загальної фізичної підготовленості юнаків 18-19 років по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

| Тести | Юнаки (n=17) |
|--|---------------|
| Біг на 1000 м, хв. | -3,99±1,05* |
| Нахил тулуба, см | 16,56±1,32*** |
| Човниковий біг 3 по 10 м, с | -5,58±1,03** |
| Біг на 100 м, с | -3,40±1,43 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 6,12±1,35* |
| Підтягування на перекладині, к-сть разів | 26,12±1,27*** |
| Рівень фізичної підготовленості, бали | 17,20±1,30*** |

Примітка: * – p<0,05; ** – p<0,01; *** – p<0,001, порівняно з вихідними значеннями.

Встановлені найбільші темпи позитивних змін у розвитку гнучкості та сили рук, на – 16,56±1,32 і 26,12±1,27, відповідно; на відміну від витривалості, спритності, швидкості та швидкісно-силових здібностей. На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що в змісті загальної фізичної підготовки, більшість засобів була спрямована саме на розвиток цих фізичних якостей.

Аналіз відносних змін показників спеціальної фізичної підготовленості дозволив встановити, що найбільш високими були позитивні зміни рівня стрибучості – на 5,86±1,12 % (у тесті – стрибок у висоту з місця), сили ніг – на 7,82±1,63 % (у тесті – присідання) та сили рук – 8,65±1,77 % (у тесті – кидок набивного м'яча однією рукою з місця). Найменш показовими були відносні зміни швидкості – на -0,76±0,05 (у тесті – тест 9–3–6–3–9 м) і витривалості – на -0,80±0,09 (у тесті – біг 92 м «ялинкою»). Значні відмінності зміни в стрибку у висоту з місця і присіданні за 20 с, дозволили припустити використання в змісті спеціальної фізичної підготовки більшості вправ, спрямованих саме на підвищення рівня стрибучості та сили ніг таблиця 7.

Таблиця 7

Величини відносних змін показників спеціальної фізичної підготовленості юнаків 18-19 років по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

| Тести | Юнаки (n=17) |
|---|--------------|
| Стрибок у висоту з місця, см | 5,86±1,12 |
| Тест 9–3–6–3–9 м, с | -0,76±0,05 |
| Біг 92 м «ялинкою», с | -0,80±0,09 |
| Викрут гімнастичної палки вгору назад, у.о. | -3,51±0,94 |
| Присідання, к-сть разів за 20 с | 7,82±1,63 |
| Кидок набивного м'яча однією рукою з місця, м | 8,65±1,77 |

У цілому, отримані протягом дослідження результати стали підставою для відповідної корекції програми секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років.

Висновки. На першому році навчання етапу початкової підготовки для подальшого оволодіння техніко-тактичними діями в волейболі велике значення має фізична підготовленість. За результатами проведеного дослідження представлені дані свідчили про безсумнівний позитивний вплив програми секційних занять з волейболу на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-юнаків 18-19 років в умовах закладу вищої освіти.

За показниками загальної фізичної підготовленості, найбільш високим виявився приріст у юнаків силових здібностей – на 8,65 % (у тесті - підтягування на перекладині) та гнучкості – на 4,60 %. Зміни інших показників фізичної підготовленості були незначними і становили від 1 % до 2 %.

За показниками спеціальної фізичної підготовленості, найбільш високими були позитивні зміни рівня стрибучості – на 5,86 % (у тесті – стрибок у висоту з місця), сили ніг – на 7,82 % (у тесті - присідання) та сили рук – на 8,65 % (у тесті – кидок набивного м'яча однією рукою з місця).

Водночас відсутність суттєвого підвищення рівня основних фізичних якостей (витривалість, швидкість, координація, сила та ін.), свідчила про необхідність вдосконалення програми секційних занять з волейболу для цієї категорії осіб.

Перспективи подальших досліджень Надалі планується розробка авторської програми комплексного використання засобів спортивних ігор (баскетболу і гандболу) на секційних заняттях з волейболу та визначення її ефективності у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Література

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2009. — 140 с.
2. Круцевич Т. Ю. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2016. — № 3. С. 109–114.
3. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / М. В. Маліков, А. В. Сват'єв, Н. В. Богдановська — Запоріжжя, 2006. — 199 с. (під грифом МОН України, лист № 14.18.2-1082 від 28.04.2006 р.).
4. Москаленко Н. В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. / Н. В. Москаленко, В. В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2016. — № 3. — С. 97–100.
5. Темченко В. А. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов / В. А. Темченко, Е. В. Ковтун, Т. Н. Мальцев // Спортивные игры. — 2016. — № 2. — С. 54–57.
6. Церковна О. В. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вищих для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання / О. В. Церковна, Л. М. Барибіна, Л. В. Філенко, В. В. Пасько // Спортивна наука України. — 2017. — № 2. — С. 47–56.
7. Чередниченко І. А. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр / И. А. Чередниченко, О. В. Соколова, Н. В. Маликов // Спортивный вiсник Приднiпров'я. — 2016. — № 3. — С. 239–243.
8. Чередниченко І. А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Чередниченко Інна Анатоліївна — Дніпро, 2018. — 22 с.

References

1. Volleyball (2009), "Educational program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills". K., 2009, 140 p.
2. Krucevich, T.YU., Pangelova, N.E. (2016.), "Modern technologies in the organization of physical education in higher educational institutions", Sportyvnyi visnyk Prydnistrovia, № 3, PP.109–114.
3. Malikov, M.V., Svat'ev, A.V., Bogdanovs'ka, N.V. (2006), "Functional diagnostics in physical education and sports" : Navch. posib. Zaporizhzhya, 199 s. (pid grifom MON Ukraїni, list № 14.18.2-1082 vid 28.04.2006 r.).
4. Moskalenko, N.V., Pichurin, V.V. (2016), "Analiz fizichnoi pidgotovlenosti studentok", Sportyvnyi visnyk Prydnistrovia, № 3, PP. 97–100.
5. Temchenko, V.A., Kovtun, E.V., Mal'ceva, T.N. (2016), "The use of game sports in sports-oriented physical education of students", Sportivnye igry, № 2, PP. 54–57.
6. Cerkovna, O.V., Baribina, L.M., Filenko, L.V., Pas'ko, V.V., Poltorac'ka, G.S., Basenko, O.V. (2017), "The analysis of morbidity structure of students of different-profile higher to find ways to optimize physical education", Sportivna nauka Ukraїni, № 2, PP. 47–56.
7. Cherednychenko, I.A., Sokolova, O.V., Malikov, N.V. (2016), "Changes in the physical fitness of young men 18-19 years old in the process of sectional classes with the integrated use of sports games", Sportyvnyi visnyk Prydnistrovia, № 3, PP. 239–243.
8. Cherednychenko I.A. (2018), "Improvement of physical condition of students on the basis of the integrated use of sports games in sectional volleyball lessons": avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu. Dnipro, 2018. 22 p.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках, де через кому вказується номер джерела та сторінка цитування у виданні. Наприклад: [8, с. 17]. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: <http://vak.in.ua/>). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементі опису слід використовувати лише прями лапки (") та заборонено замінити латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завереного документа).

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. За зміст та достовірність наведених даних, посилань та відсутність плагіату тощо відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**.

Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажані можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник до 15 числа поточного місяця.

Після рецензування статті повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу. Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор оплачує видання і обов'язково надсилає копію квитанції про сплату на електронну адресу оргкомітету.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 40 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5168 7573 3561 9427 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни), після оплати надіслати повідомлення SMS на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 15 числа, випуск та отримання збірника - наприкінці місяця.



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: <http://vak.in.ua/>). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Design of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English version, full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian, and 250-300 words in English.

The articles submitted with violations of the listed requirements are not considered by the editorial board.

Individual files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document).

The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of higher international academic standards of quality and edited. The content and relevance of the data, links and lack of plagiarism, etc., are the responsibility of the authors. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

Electronic version of materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**.

The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.).

The number of the journal to indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy by the 15th day of the current month.

After reviewing the article, the notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address. Only for the positive conclusion regarding the publication of the article the author pays for the publication and necessarily sends a copy of the receipt for payment to the e-mail address of the organizing committee.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 40 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 5168 7573 3561 9427 (by the name of Minenko Liliya Viktorovna), after payment, send an SMS to +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds .

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

Articles are accepted on a monthly basis until the 15th day, issue and receipt of the collection - at the end of the month.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

ВИПУСК 1 (107)19



Підписано до друку 17.01.2019 р. Формат 60x84/8.
Папір офісний. Гарнітура Arial.
Ум. др. арк. 13,95. Обл.-вид. арк. 15,02.
Наклад 300 прим. Зам. № 016.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26