

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**VIII міжнародної наукової конференції молодих учених**

**«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

**присвяченої 85- річчю  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України**

*10-11 вересня 2015 р.*

*Київ, Україна*

УДК: 796.032-053.67(063)  
ББК 75.4(0)90к.я431  
В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей VIII Міжнародної наукової конференції, 10-11 вересня 2015 року [Електронний ресурс]. – К., 2015.

У збірнику представлені тези з актуальних питань проблем теорії і методики олімпійського і професійного спорту, жіночого спорту, дитячо-юнацького спорту, спортивної медицини, спорту для всіх, а також рекреації, фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті:  
<http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

*Редакційна колегія:*

Благій О.Л., к.пед.н., доцент  
Василенко М.М., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
Гринь О.Р., к.пед.н., доцент  
Дяченко А.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
Жарова І.О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
Ільїн В.М., д.б.н., професор  
Когут І.О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і спорту, професор  
Лисенко О.М., д.фіз.вих. і спорту, ст.наук. співробітник  
Мічуда Б.П., д.фіз.вих. і спорту, професор  
Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
Петровська Т.В., к.пед.н., професор  
Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
Філіппов М.М., д.б.н., професор  
Шахліна Л. – Я. Г., д.мед.н., професор  
Шинкарук О.А., д.фіз.вих. і спорту, професор  
Шкрібтій Ю.М., д.фіз.вих. і спорту, професор

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України**

- I напрям. Історичні, гуманітарні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту.
- II напрям. Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді.
- III напрям. Актуальні проблеми раціональної підготовки спортсменів.
- IV напрям. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту.
- V напрям. Теоретико-методичні та соціально-економічні засади адаптивної фізичної культури.
- VI напрям. Психолого-педагогічні засади фізичної культури і спорту.
- VII напрям. Здоров'я людини, рекреація і спорт для всіх.
- VIII напрям. Проблеми формування здорового способу життя дітей, школярів та молоді.
- IX напрям. Сучасні проблеми фізичної реабілітації.

## ЗМІСТ

<b>I напрям. Історичні, гуманітарні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту</b>	14
1. <b>Белокуров Д.В.</b> КУЛЬТУРНІ ОЛІМПІАДИ — ФЕНОМЕН МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ	15
2. <b>Бохіна І.В.</b> АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОВІДНОСИН СПОРТУ ТА ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ	17
3. <b>Войтова О.В., Кропивницькая Т.А.</b> МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНЫХ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	19
4. <b>Давиденко Т., Притуляк-Казмірук Ю.</b> SPORT ORIENTEERING: AN OVERVIEW OF DEVELOPMENT HISTORY AND PECULIARITIES	22
5. <b>Кравченко О.В.</b> БАР'ЄРИ У ЗОВНІШНІХ КОМУНІКАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» В УКРАЇНІ	24
6. <b>Краснянский К.В., Кропивницькая Т. А.</b> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВСЕМИРНЫХ ИГР SPORTACCORD	26
7. <b>Павленко О.Ю.</b> СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В США	29
8. <b>Саидова М.Х., Каримова Д.Дж.</b> ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН	31
9. <b>Сафаров Ш.А.</b> ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ТАДЖИКСКОГО НАРОДА	33
10. <b>Устенко Б.В.</b> ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ В УСЛОВИЯХ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ	35
<b>II напрям. Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді</b>	37
1. <b>Voiko Irina</b> PROVIDING OLYMPIC EDUCATION THROUGH VOLUNTEERING TRAINING	38
2. <b>Борисейко В.С.</b> ПРОГРАММА ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПІЙСКИХ ИГР: ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	41
3. <b>Зарудний В.Ю.</b> СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ИГРАХ XXX ОЛИМПИАДЫ	43
4. <b>Козлов К.В.</b> СУЧАСНА ТЕХНІКА ПОТРІЙНОГО СТРИБКА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	45
5. <b>Сердюк М.Г.</b> ДІЯЛЬНІСТЬ ЦЕНТРІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ОСВІТИ В УКРАЇНІ ЯК ПИТАННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	47
6. <b>Тимо Є.В.</b> СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС	49
<b>III напрям. Актуальні проблеми раціональної підготовки спортсменів</b>	51
1. <b>Ал-Фартуси Мустафа Асаад Муншид, Сушко Р.</b> МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ ПРИ НАКОПЛЕНИИ УТОМЛЕНИЯ	52
2. <b>Алексеевко А.О.</b> СКЛАД І СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	54
3. <b>Балан Б.А.</b> ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ 17-21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД	56
4. <b>Банитариф Гхайтх Джаббар</b> АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ	58

5. Беринчик Д.Ю. ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ БОКСА	60
6. Беца Н.М., Колот А.В. КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ-МАРАФОНЦІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	62
7. Бондар А.А. УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ЛОКОМОЦІЇ ГРЕБКА У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ	64
8. Гасанова С.Ф. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ	66
9. Гончарук А.І. АНАЛІЗ ПОМИЛКОВИХ РІШЕНЬ ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	68
10. Гордєєва М.В. ТЕХНІКА РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	70
11. Довгодько І.В. НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	72
12. Доля В.Л. СТИМУЛЯЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ОСНОВЕ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	74
13. Дусь С.В., Лисак І.В. СУДДІВСТВО В БАСКЕТБОЛІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	76
14. Євтушевська Н.Ю. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	78
15. Камперо. Э., Колот А.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	81
16. Каштелян З.И., Зданевич А.А. ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	83
17. Клімашевський О.В. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ СПИСА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	85
18. Коваленко Я.О., Маринич В.Л. ПОСТРОЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ: МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОВ	87
19. Коженкова А.М. УРАХУВАННЯ МОРФОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОК ЧЕТВІРКИ ПАРНОЇ ПРИ МОДЕЛЮВАННІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ	89
20. Козак А.М. ТЕСТУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	91
21. Колот А.В. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНІКИ ПРЯЖКА В ДЛИНУ В ПРОЦЕСЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	93
22. Коросташивец А.М. ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ	96
23. Кун Сянлинь, Дьяченко А.Ю. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АЭРОБНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ	98
24. Левенко В.А. ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ РОЗВИТКУ І ВДОСКОНАЛЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ	100
25. Литвиненко Ю.В. К ВОПРОСУ О СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВИДАХ СПОРТА СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРОЙ	102

## ДВИЖЕНИЯ

- 26. Максимова В.Д.** ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗАДАННОЙ ПОЗЫ ТЕЛА НИЖНИХ АКРОБАТОВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ФУНКЦИЙ 104
- 27. Мігова О.О.** СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ В КОМАНДНИХ ГРАХ 106
- 28. Нудьга М.В.** ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 108
- 29. Петров М.Е., Мартынова В.А.** РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-16 ЛЕТ 110
- 30. Попов А.Н.** СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 112
- 31. Ротор V.** TECHNOLOGY OF TRANSFER OF THE MASTERING BY JUNIOR FEMALE GYMNASTS OF DOUBLE BACK SOMERSAULTS ON THE FLOOR 114
- 32. Приймак С.І.** ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ РУХІВ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ДОБОРУ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАННЯ 116
- 33. Прилуцкий П.М., Бинюсеф И.М.** ОБЩИЙ И ПАРЦИАЛЬНЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА 118
- 34. Пясківська О.А.** ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ 121
- 35. Рашид Шерзад Афанді** НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ИРАКА (на примере футбола) 123
- 36. Ризванов Р.Р.** ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БАДМИНТОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ 125
- 37. Рожкова Т.А.** ДЕТЕРМІНАНТИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ 127
- 38. Саенко В. Г.** ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ УДАРНЫХ ПРИЕМОВ КИОКУШИН КАРАТЭ С УЧЕТОМ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ 129
- 39. Слободянюк В.О.** РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СПОРТСМЕНОК ВАЖКИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ 132
- 40. Тихоненко Я.П.** УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ РАЗНОЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА 135
- 41. Топол А.А.** КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ 138
- 42. Тракалюк Т.А., Еременко А.А.** УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ 140
- 43. Улан А.Н.** УЧЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 142
- 44. Есентаев Т. К.** РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СТРАНЫ В РАЗВИТИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 145

45. Халаф Садек Древел СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ ИРАКА В ТЕЧЕНИЕ ГОДА	147
46. Хохрев М.В., Мартынова В.А. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ	149
47. Цопа В.Б., Совенко С.П. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ БІГУНІВ НА 10 000 М СВІТУ ТА УКРАЇНИ	151
48. Чопилко Т.Г. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ВИСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	153
49. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ МОРФОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РЕЗЕРВА	155
50. Ши Лей ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И СТИМУЛЯЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ	158
51. Шльонська О.Л. ТЕХНИКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ВДОСКОНАЛЕННЯ АТАКУЮЧИХ ДІЙ ГРАВЦІВ РІЗНОГО АМПЛУА	160
52. Югай А.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ МИРА И УКРАИНЫ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ	162
53. Ярмолинский Л.М. К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «TORSO» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	164
54. Яременко В.В., Андрійцев В.О. ІНОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	405
<b>IV напрям. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту</b>	166
1. Алвани Абдулрахман ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТОТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВИСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА	167
2. Векла П.П. ВПЛИВ РЕГІОНАЛЬНИХ СТАТО-ДИНАМІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ	169
3. Дакал Н.А. ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЗЮДОИСТОК ВИСОКОГО КЛАССА С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА	171
4. Заповітряна О.Б. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	173
5. Ивчатова Т.В., Рудницкий А.Н. СКРИНИНГ КОМПОНЕНТОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	175
6. Міщенко В.С. ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВНОГО ПЕРІОДУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ	178
7. Петрова Г.С. АДАПТАЦИЯ ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ	181
8. Ричок Т.М. ОСОБЛИВОСТІ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ РИТМУ СЕРЦЯ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ЗРІЗНИМ ТИПОМ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ	184

<b>9. Талатынник Е.А. АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ</b>	187
<b>10. Терещенко Т.О. ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	189
<b>11. Шевченко А.О. СООТНОШЕНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ПРОЦЕССОВ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	192
<b>V напрям. Теоретико-методичні та соціально-економічні засади адаптивної фізичної культури</b>	194
<b>1. Бобренко І.В. ДО ПИТАННЯ ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОСТОРОВО-ПРЕДМЕТНОГО КОМПОНЕНТА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	195
<b>2. Демчук С.П. ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ</b>	197
<b>3. Джевага В.В., Бондарь Е.М. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА</b>	199
<b>4. Когут І.О. АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЧИННИК РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА НЕЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ</b>	201
<b>5. Сергієнко К.М., Джуха Хабіб., Писаренко Г.А. ПРОФІЛАКТИКА ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	203
<b>6. Петренко Н.Б. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ</b>	205
<b>7. Приходько Т.Ю. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	207
<b>8. Шатунов Д.А. МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА</b>	209
<b>9. Ярмоленко М.А., Гончаренко Е.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД</b>	211
<b>VI напрям. Психолого-педагогічні засади фізичної культури і спорту</b>	213
<b>1. Вако І.І. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	214
<b>2. Вахнова А.П. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГБИСТОВ</b>	216
<b>3. Высочина Н.Л. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ</b>	218
<b>4. Гамирова Э.И., Коновалов И.Е., Барахтина Е.И. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ЗДОРОВЬЕ» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	220



5. Грицюк С.А. ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НОВОУТВОРЕНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	222
6. Дудник І.О. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ВОЛЬОВИХ НАПРУЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	224
7. Єрмолаєва Я.С. ВИЯВЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ	226
8. Кириченко В.М. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЬОМИХ КЛАСІВ	228
9. Кулижська О.О. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	230
10. Михнов А. П., Михнов А. П. АКЦЕНТУАЦІЯ ЛИЧНОСТІ ХОККЕІСТОВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ С УЧЕТОМ ЇХ ІГРОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ	233
11. Перегінець М.М. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ПРОФІЛЮ	235
12. Свищ Л.О., Сусол О.Ю. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ І ФІЗИЧНИХ ЗДАТНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	238
13. Семперович Ю.В. ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧЕСКОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТОВ І КУРСА К ОБУЧЕННЮ В ВИСШИХ УЧЕБНИХ ЗАВЕДЕННЯХ	240
14. Соломоненко С.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПРЯМОВАНОГО НАВЧАННЯ НА ОСНОВНІ РУХИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	243
15. Халитова К.А., Мартынова В.А. ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ	245
16. Хлевна Ю. Л., Вишневецка В. П. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СПЕЦІАЛІСТА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	247
17. Шайдуллина Н.В., Мартынова В.А. ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	249
<b>VII напрям. Здоров'я людини, рекреація і спорт для всіх</b>	251
1. Азаренков А.В., Азаренков В.М. СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СУМЩИНИ	252
2. Акулова В.Ю. СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛАКТИКО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	254
3. Апайчев А.В. К ВОПРОСУ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	256
4. Благий В.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	259
5. Борек З., Павлова Ю., Виноградський Б. ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ПОЛЬЩІ)	261
6. Кондратенко О.М., Вамболь С.О., Хохлова Н.В., Бурменко О.А.	263

ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНОМУ ВПЛИВУ ВІДПРАЦЬОВАНИХ ГАЗІВ ДИЗЕЛІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, КУРСАНТІВ І ГРОМАДЯН, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ РЕГУЛЯРНІ ТРЕНУВАННЯ НА ВІДКРИТИХ МАЙДАНЧИКАХ У МЕЖАХ МІСТА ЗА ДОПОМОГОЮ ФТЧ	
7. Лук'янчикова Г.Д. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	265
8. Оріховська А.С. МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ	267
9. Садовський О.О. ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	269
10. Хадер Самер ІННОВАЦІЙНИЙ ВЕКТОР ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПАЛЕСТИНИ	271
11. Чеверда А.О. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ	273
12. Черній В. П. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ШКОЛІ	275
13. Якимечко Л.-В. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ	278
14. Ялович А.В. ОСОБЛИВОСТІ ПОЕТАПНОЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	281
<b>VIII напрям. Проблеми формування здорового способу життя дітей, школярів та молоді</b>	284
1. Азаренкова А.В., Азаренков В.М. ВПЛИВ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	285
2. Березовський В.А. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	287
3. Бутенко Г.А., Гончарова Н.Н. АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	289
4. Голованова Н.Л., Герасименко С.О. ПРОФЕСІОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧЕНИКОВ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧИЛИЩ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА	291
5. Головач І.І. ДІАГНОСТИКА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ IV КУРСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ТА ЕКОТУРИЗМОМ	293
6. Єжаченко Я.О. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТ ДОДАТКОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ	295
7. Іщенко О.С. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	297
8. Катерина У.М. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	299
9. Козак А.В. РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	301
10. Кофанова О.В. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ЕКОЛОГІВ	303
11. Лисак І.В., Яремчук П.В. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	306

<b>12. Мазур А.В., Маринич В.Л. ФІЗИЧНЕ ТА МОРАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ: СУТНІСТЬ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК</b>	308
<b>13. Назарова І.І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ</b>	310
<b>14. Нейман А.В. ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ ЯК СТИМУЛ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>	313
<b>15. Пономаренко Н.М. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ</b>	316
<b>16. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ</b>	318
<b>17. Сенченко Д., Худицька Х. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ</b>	320
<b>18. Ячнюк М.Ю. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ</b>	322
<b>ІХ напрям. Сучасні проблеми фізичної реабілітації</b>	324
<b>1. Алалван Абдул Хаді Мохаммад Ра'ад. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ У СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА</b>	325
<b>2. Андрияш Р.О. ПСИХОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА</b>	328
<b>3. Білий В.В. СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ЕСЕНЦІЙНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ</b>	330
<b>4. Бондарь Е.М., Козлов Ю.В. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НЕФИКСИРОВАННЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ</b>	332
<b>5. Бугаевский К.А. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИСКУССТВЕННОГО ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ</b>	334
<b>6. Бугаєвський К.А. ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ОВАРІОЕКТОМІЇ</b>	336
<b>7. Василенко Є.В. ФАКТОРИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НОВОНАРОДЖЕНИХ ІЗ ВРОДЖЕНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ</b>	338
<b>8. Вітомський В.В. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ЗІ ВРОДЖЕНИМИ ВАДАМИ СЕРЦЯ, ЯК ІНДИКАТОР ЗДОРОВ'Я</b>	341
<b>9. Голод Н.Р. ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК В СИСТЕМІ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОДИФІКАЦІЇ СТИЛЮ ЖИТТЯ</b>	344
<b>10. Демиденко Г.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ НА ДИСПАНСЕРНОМУ ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ</b>	346
<b>11. Демидова О.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ СЕРДЦА НА КЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ</b>	348
<b>12. Дешевый Е.Г., Куценко В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, БОЛЬНЫХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ, ОСЛОЖНЕННЫМ НАРУШЕНИЕМ</b>	350

- ОСАНКИ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА
13. **Жарова И.А.** ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРВИЧНОМ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО-ЭКЗОГЕННОМ ОЖИРЕНИИ У ПОДРОСТКОВ 352
  14. **Жук Г.О.** ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ 354
  15. **Заманига А.** ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА КЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ГИПОФУНКЦИИ БИЛИАРНОГО ТРАКТА, ОСЛОЖНЕННОГО ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ 356
  16. **Иноземцев М.М., Балаж М.С.** ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗИТЕРАПІЇ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ІНФАРКТ МІОКАРДА НА ПОСТКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ 359
  17. **Котелевський В.І.** ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТРАДИЦІЙНОГО КИТАЙСЬКОГО МАСАЖУ ТУЙ-НА У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕРТЕБРАЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ 361
  18. **Каховський О.В.** ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ ТА ЗАГАЛЬНИЙ КЛІНІЧНИЙ СТАН ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПЕРЕДПІЛЧЧЯ 363
  19. **Козлов Ю. В., Воронова В. И.** ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С НЕФИКСИРОВАННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 365
  20. **Кулешова І.В.** АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПОСТЕРЕЖЕННЯ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ 368
  21. **Куропятник В.С.** ПРЕВЕНТИВНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕРТЕБРОГЕННИХ ПОРУШЕНЬ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ У ДІТЕЙ З ДІЮЮЧИМ ДІОСІТІВ 370
  22. **Кухаренко С.В.** ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 372
  23. **Лісниченко В.П.** ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВАГІТНИХ ІЗ ОЖИРІННЯМ 373
  24. **Луценко О.О.** ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ 375
  25. **Люгайло С.С.** ОБОСНОВАНИЕ ОСНОВНЫХ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДИСФУНКЦИЯХ СОМАТИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА 377
  26. **Никаноров А.К.** ПЕРСПЕКТИВЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА 380
  27. **Одинець Т.Є.** ТИП СТАВЛЕННЯ ДО ХВОРОБИ В ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ 382
  28. **Онїщенко К.О.** ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ МІГРЕНІ 384
  29. **Путьонний Ф.Є.** ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОБЛІТЕРУЮЧИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ АРТЕРІЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК 386
  30. **Ромман Хайсам Дж. М., Рідковець Т.Г., Рідковець О.П.** СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ШКОЛЯРІВ 10-12 РОКІВ З КОРОТКОЗОРИСТІЮ 389
  31. **Торба В.В.** ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ 392

АППАРАТОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА	
<b>32. Чередніченко П.П.</b> СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПЛОСКОСТОПІСТЮ	394
<b>33. Щербина А.Ю.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА	396
<b>34. Алшбул Муханнад, Евстратова И.Н.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА (ИБС) С НАРУШЕНИЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ГЛЮКОЗЕ	398
<b>35. Погребняк А.А</b> ЕЛЕМЕНТИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У КОМПЛЕКСІ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОЄДНАНІЙ ПАТОЛОГІЇ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ	401
<b>36. Смірнова В.В.</b> УМОВИ РОЗВИТКУ УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УКРАЇНІ	403
<b>37. Коваленко Н.</b> РОЛЬ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА СПОРТСМЕНАМИ ПРОФИЛЯ ВУЗА ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	408
<b>III напрям. Актуальні проблеми раціональної підготовки спортсменів</b>	51
<b>55. Ал-Фартуси Мустафа Асаад Муншид, Сушко Р.</b> МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ ПРИ НАКОПЛЕНИИ УТОМЛЕНИЯ	52

## **I напрям**

**Історичні, гуманітарні та соціально-  
економічні аспекти розвитку фізичної  
культури і спорту**

## КУЛЬТУРНІ ОЛІМПІАДИ — ФЕНОМЕН МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Белокуров Д. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Протягом тривалого часу Культурні Олімпіади перебували в тіні Олімпійських ігор, і мало хто знає про їх існування або про той факт, що золотими, срібними та бронзовими олімпійськими медалями нагороджувалися не лише спортсмени, а й митці [ 4 ].

Наприкінці минулого століття багато хто запевняв, що в олімпійському русі та Олімпійських іграх настала глибока криза між ідеалами олімпізму і реальністю олімпійського спорту, орієнтованого на результат, і тому необхідно знайти шляхи зменшення цього явища, залишаючись відданими філософії П. де Кубертена.

Таким чином, потреба в подальшому вивченні та осмисленні історичного процесу розвитку Культурних Олімпіад не втрачає актуальності і сьогодні, оскільки проведені раніше дослідження мали переважно описовий характер, їхні автори розглядали історичні аспекти питання і недостатньо висвітлювали ідеологічні принципи, зв'язки з сучасним олімпійським рухом.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибокого вивчення та аналізу історії становлення і розвитку Культурних Олімпіад як соціокультурного явища, нерозривно пов'язаного з сучасним олімпійським рухом.

**Мета дослідження:** узагальнити дані про особливості зародження і розвитку Культурних Олімпіад як явища міжнародного олімпійського руху сучасності.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: системний та компаративний аналіз, аналіз спеціальної науково-методичної літератури, архівних фондів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Культурний бік Ігор Олімпіад і багата історія, що лежить в основі Культурних Олімпіад, сходять до часів Стародавньої Греції, коли Олімпійські ігри були священним заходом і являли собою унікальний приклад об'єднання тих, хто брав у них участь: перспективної молоді, відомих лідерів, філософів, музикантів, скульпторів і поетів. Ця взаємодія створювала середовище взаємного натхнення. Спортсмени були натхненні творами мистецтва, а майстерність атлетів, у свою чергу, надихала художників, скульпторів і поетів [ 3 ].

Як би добре ми не були обізнані з Олімпійськими іграми, мало хто знає, що змагання в мистецтвах також були частиною з моменту їх походження більше двох тисяч років тому. Перша згадка про учасника такого турніру мистецтв в Олімпії відноситься до Геродота, історика, який в 444 р. до н. е. був увінчаний вінком разом з переможцями гімнастичних і легкоатлетичних змагань. [ 2 ] Велика частина історії проведення древніх олімпійських конкурсів мистецтв, на жаль, була втрачена.

У 1894 р. в Парижі представники дванадцяти країн проголосували про відродження Олімпійських ігор. По закінченні трьох ігор Олімпіад, в 1906 р. на «Консультаційній конференції з мистецтва, письма і спорту» в Парижі з ініціативи П'єра де Кубертена було прийнято рішення про проведення під час Ігор Олімпіад конкурсу мистецтв, характерного для античних змагань, з метою відновлення взаємозв'язку мистецтва зі спортом. Вперше конкурс мистецтв був представлений на іграх V Олімпіади в Стокгольмі в 1912 р. і отримав назву «Пентатлон муз» [ 5 ].

Конкурси мистецтв проводилися в період з 1912 по 1948 рр. з перемінним успіхом і рівнем міжнародної участі. Золоті, срібні та бронзові медалі

розігрувалися серед художників, архітекторів, музикантів і поетів, які створили свої твори протягом чотирьох років до проведення подальших Ігор Олімпіади. Кожен твір повинен був мати безпосереднє відношення до спорту і пройти затвердження Національним олімпійським комітетом країни, громадянином якої був автор. Змагання проводилися у п'яти номінаціях: архітектура, скульптура, живопис, література і музика.

У 1948 р. МОК перестав нагороджувати учасників олімпійськими медалями в галузі мистецтва, замінивши їх дипломами. Після Олімпіади 1948 р. в Лондоні, змагання у сфері мистецтва були скасовані з ряду причин (суддівські суперечки, труднощі у транспортуванні об'єктів, погана інформаційна підтримка заходів), головною з яких була жорстка позиція МОК щодо стандартів «аматорства» в олімпійському спорті, адже у конкурсах мистецтв брали участь професіонали [1].

Один із принципів Олімпійської хартії вимагає від кожного національного організаційного комітету ігор проводити «програму культурних заходів, що символізує універсальність і різноманітність людської культури». Відповідно до цього і згідно з олімпійською філософією Кубертена, конкурси мистецтв були замінені виставками та олімпійськими фестивалями. З часом ці демонстрації мистецтва значно змінилися за масштабом і напрямом. Так, на тлі одного з найкрасивіших міст світу, оргкомітет Ігор в Римі провів величезну виставку «Спорт в історії та мистецтві», яка проходила протягом шести місяців і продемонструвала понад 2,5 тис. творів мистецтва. У 1968 р. в Мексиці відбувся фестиваль тривалістю в один рік, який включав міжнародний кінофестиваль і численні виставки мистецтв. Мельбурн в 1956 р., і Монреаль в 1976 р. провели програми, що детально представили особливості національних культур. Організатори Олімпійських ігор 2004 р. в Афінах заявляли, що вони прагнули зробити Культурну Олімпіаду постійною інституцією, розташованою в стародавній Олімпії, і розглядали її як «хранителя ідеалів миру, чесної гри, творчості та універсальності людини» [ 1 ].

**Висновки.** Дане дослідження дозволяє розширити уявлення про історію розвитку, сучасний стан та місце Культурних Олімпіад в олімпійському русі сучасності з урахуванням всієї сукупності процесів і явищ як у сфері власне олімпійського спорту, так і у всій різноманітній та суперечливій дійсності, що його оточує; усунення односторонності у висвітленні багатой культурної спадщини давньогрецьких Олімпійських ігор, процесу їх відродження та сучасного стану.

#### **Література**

1. Булатова М. М. Олимпийские игры (1896 — 1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2012. — Т.1 . — 496 с.
2. Дросу-Панаету Н. Древняя Греция / Н. Дросу-Панаету. — Athens: Paradimas Ekdotiki, 2009. — 207 с.
3. Йегер В. Пайдейя: воспитание античного грека / В. Йегер. — М.: Греко-латинский кабинет, 1997. — С. 221– 225.
4. Кубертен П. де. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. — К.: Олимп. лит., 1997. — 180 с.
5. Bergvall E. The official report of the olympic games of stockholm 1912. / E. Bergvall. — Wahlström & Widstrand. Stockholm, 1913. — 1117 p.



## АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМВІДНОСИН СПОРТУ ТА ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Бохіна І.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Засоби масової інформації мають велике значення у популяризації спорту на міжнародному рівні. Це найбільш масові, найдоступніші й найоперативніші засоби висвітлення подій, що відбуваються у світі спорту. ЗМІ сприяють удосконаленню діяльності всієї сфери фізичної культури і спорту, формують громадську думку, визначають ціннісні орієнтації глядачів, популяризують сучасний спорт і спортсменів [3].

Сучасний спорт тісно пов'язаний із ЗМІ. Їх взаємовідносини формувались паралельно із розвитком міжнародного спортивного руху та появою нових джерел інформації. Завдяки журналістам ми знаємо про видатних спортсменів, які брали участь у змаганнях, особливостях їх організації та проведення, можемо прослідкувати історію сучасного спорту [1, 3].

Взаємовідносини спорту і ЗМІ виходять на новий, більш якісний рівень з появою міжнародних структур, які займаються інформаційним супроводом спортивних подій, накопиченням, обробкою і збереженням спортивної інформації з використанням сучасних технологій, а також структур, створених для забезпечення тісної співпраці спорту і ЗМІ.

Проблеми взаємозв'язку між спортом та ЗМІ привертала та привертають достатньо пильну увагу спеціалістів. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що закордонні та українські фахівці – М.Фарбер, В.М. Платонов, М. Хуссам, М.С. Дерепка, С.Н. Кузьменко та ін. – займалися вивченням взаємовідносин телебачення та розвитку спорту, інформаційним забезпеченням спортивних змагань тощо. Проте практично відсутні дослідження, присвячені вивченню багатогранних аспектів взаємин спорту та ЗМІ на сучасному етапі.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та світової мережі Internet; синтез та узагальнення світового досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Початок активної співпраці олімпійського спорту та ЗМІ було здійснено ще П'єром де Кубертенем. Він багато зробив для того, щоб преса сформувала в суспільній свідомості ідею відродження Олімпійських ігор та сприяла її реалізації. Вже на Іграх I Олімпіади в Афінах у 1896 р. були присутні 11 журналістів, яких на кожних наступних Іграх ставало все більше. Ентузіазм цих людей, їх енергія та майстерність сприяли тому, що ми можемо детально ознайомитися із захоплюючою історією сучасного олімпійського спорту [1, 3].

Бурхливий розвиток олімпійського руху та підвищений інтерес до нього публіки привів до відкриття різних організацій, що забезпечували тісний взаємозв'язок діяльності МОК та ЗМІ, а саме: створення в 1924-му р. Міжнародної асоціації спортивних журналістів; 1967-му – Комісії МОК з преси; 1971-му – Комісії МОК з телебачення; 1983-му – Комісії МОК з радіо.

В останнє десятиріччя преса, радіо та телебачення зіграли важливу роль у розвитку спорту, вони сприяли: пропаганді олімпійських ідеалів; активізації рекламного-спонсорської діяльності; популяризації видів спорту; рекламі видатних спортсменів; ознайомленню з культурою та традиціями різних країн та міст.

Вплив ЗМІ на побудову програми та організацію Ігор здійснюється через внесення нових видів спорту та видів змагань; планування цікавих видів змагань у кращий для рекламодавця час; допуск професіоналів до участі в Іграх; вплив на церемонію відкриття та закриття Олімпійських ігор.

Завдяки ЗМІ, зокрема телебаченню та мережі Інтернет, Олімпійські ігри в останні роки привертають увагу понад 4,8 млрд. осіб з 220 країн світу. Так, у

2012 р. під час перегляду Ігор ресурсом Facebook користувалося 900 млн. осіб, Twitter – 500 млн. та кількість переглядів відео на YouTube становила 4 млрд. людей. Все це сприяє великому резонансу спорту, популяризації багатьох його видів, появі нових джерел фінансування та програм підтримки спортсменів [2, 4] .

Проте існують проблеми взаємин між спортом і ЗМІ, які неодноразово обговорювалися на олімпійських конгресах. Існуючі негативні тенденції як в одній, так і в іншій сферах діяльності здатні порушити взаємовигідні відносини, зокрема: нездорова увага ЗМІ до різного роду скандальних подій сприяє перекрученому сприйняттю багатьох фактів і явищ спорту; використання можливостей ЗМІ не лише в інтересах міжнародного спортивного руху; непропорційна увага ЗМІ до різних видів спорту; надмірне розширення програми Олімпійських ігор і числа їх учасників; недостатній рівень кваліфікації представників ЗМІ, зокрема фах окремих журналістів.

Серед найбільш ефективних шляхів вирішення існуючих проблем слід визначити розробку спеціальних програм з підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців ЗМІ, які задіяні в сфері фізичної культури та спорту; формування в суспільстві ЗМІ загальнолюдських морально-етичних цінностей на прикладі історій життя провідних спортсменів; соціальну рекламу з використанням видатних спортсменів; створення кафедр спортивної журналістики у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту; запровадження для ЗМІ на базі НОК семінарів-тренінгів, присвячених актуальним проблемам олімпійського руху.

**Висновки.** Взаємовідносини між спортом та ЗМІ є взаємокорисними, оскільки забезпечують їх популярність та економічне процвітання. Планомірне усунення існуючих недоліків як з боку спорту, так і з боку ЗМІ буде сприяти подальшій взаємовигідній співпраці, тому важливо слідкувати за тим, щоб їхня співпраця розвивалась гармонійно – з урахуванням інтересів обох сторін.

#### **Література**

- 1.Энциклопедия олимпийского спорта / под общ. ред. Платонова В.Н. – К.: Олимп. лит., 2004. – Т. 2. – 583 с.
- 2.Олімпіада 2012 у режимі онлайн [Електронний ресурс] // Режим доступу: [http://osvita.mediasapiens.ua/web/online\\_media/olimpiada\\_2012\\_u\\_rezhimi\\_onlayn/](http://osvita.mediasapiens.ua/web/online_media/olimpiada_2012_u_rezhimi_onlayn/)
- 3.Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под. общ. Ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т.2. – 696 с.
- 4.Further information about the Olympic marketing programmes can be found in the IOC's Olympic Marketing Fact File: [www.olympic.org/Documents/IOC\\_Marketing/OLYMPIC-MARKETING-FACTFILE-2012.pdf](http://www.olympic.org/Documents/IOC_Marketing/OLYMPIC-MARKETING-FACTFILE-2012.pdf)

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНЫХ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Войтова О.В., Кропивницкая Т.А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В последние десятилетия в мире отмечается интенсивное развитие пляжных игровых видов спорта [1]. Лидирующие позиции на международной арене практически во всех пляжных спортивных играх принадлежат Бразилии. Ее мужские и женские сборные команды неоднократно становились победителями и призерами Олимпийских турниров по пляжному волейболу, выигрывали золотые медали на Всемирных играх по пляжному гандболу, побеждали на чемпионатах мира. Это свидетельствует о том, что в Бразилии сформирована эффективная система развития данной группы видов спорта [2, 3].

**Цель исследования** – изучение опыта развития пляжного гандбола в Бразилии, что позволит определить мировые стандарты функционирования данного вида спорта.

**Методы исследования:** анализ литературных источников и информации сети Интернет; синтез и обобщение; опрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения факторов, обеспечивающих мировое лидерство сборных команд Бразилии по пляжному гандболу, был проведен комплексный анализ экономического состояния, численности населения, климатогеографического положения данного государства, а также особенностей развития спорта, в том числе пляжных его видов.

Так, Федеративная Республика Бразилия является самой большой по площади (8 515 767 км<sup>2</sup>) и населению (200,4 млн. человек) страной в Южной Америке и по данным показателям находится на пятом месте среди всех государств мира. По рейтингу Международного валютного фонда 2013 г. страна занимает седьмое место по ВВП экономики в мире – 3,107 трлн. дол., что составляет 15 456 дол на душу населения и подтверждает высокий экономический уровень ее развития [2].

Для Бразилии характерен жаркий климат, а среднемесячная температура колеблется от 16° до 29° и лишь на высоких восточных массивах страны она в самый холодный месяц может составить от 12° до 14°. Прибрежная зона составляет 7,4 тыс. км, на которой организуются естественные пляжи. В стране их 2045, среди которых известный во всем мире – Копакабана, где и зародились многие пляжные игровые виды спорта [2]. Таким образом, климатические условия страны благоприятны для занятий пляжными видами спорта в любое время года и не требуется строительство крытых спортивных комплексов для круглогодичных тренировочных занятий.

Следует отметить активное участие Бразилии в международном спортивном движении: в 2014 г. в Рио-де-Жанейро был проведен Чемпионат мира по футболу, в 2016 г. пройдут Игры XXXI Олимпиады, в 2019 г. в городе Бразилиа будет проведена международная летняя Универсиада.

Следовательно, экономические и человеческие ресурсы данной страны, понимание значимости и поддержка спорта ее руководством, климатогеографическое положение создают эффективные предпосылки для развития пляжных игровых видов спорта, в том числе и пляжного гандбола.

Сегодня высшим руководящим органом по пляжному гандболу в стране является Конфедерация гандбола Бразилии (СВНб), которая была основана 1 июня 1979 г. В ее структуре создан отдел, отвечающий за функционирование

пляжного гандбола в стране. Его возглавляет директор пляжного гандбола Стэнли Рамос Маккензи. СВНб является членом Панамериканской конфедерации гандбола (ПАТНФ) и Международной федерации гандбола (ИФ) [3].

Нами был проведен опрос руководителя пляжного гандбола СВНб Стэнли Рамос Маккензи. Установлено, что в Бразилии более 2000 спортсменов, которые занимаются пляжным гандболом на уровне спорта высших достижений, а их подготовку обеспечивают свыше 100 высококвалифицированных тренеров. В стране функционируют 16 лиг, среди которых Национальная открытая лига по пляжному гандболу, Национальная лига U-19, Государственная лига Рио-де-Жанейро, Студенческая лига регионального уровня Рио-де-Жанейро и др. В стране созданы более 150 профессиональных клубов.

В Бразилии существует система лицензирования тренерского состава по пляжному гандболу, повышение его квалификации и переаттестации. Тренеры обязательно должны иметь сертификат Национального совета специалистов по физическому воспитанию. Им также предлагаются постоянные курсы повышения квалификации и развития, например, подготовленные тренерами национальных штабов – главным тренером мужской сборной команды по пляжному гандболу Бразилии – Антонио Герра-Пеиксе, и женской – Россана Сеабра.

Государство активно принимает участие в финансировании пляжного гандбола. Ежегодно 250 тыс. дол. тратится только на обеспечение национальных команд. Данная сумма не включает средства, выделяемые на национальные и государственные лиги. Вклад разных источников финансирования в подготовку национальных сборных команд распределяется следующим образом: 70 % – от федерального правительства и 30 % – от Национального олимпийского комитета Бразилии. Финансирование детско-юношеского и массового спорта полностью осуществляется федеральным правительством.

Спортсмены высокого класса участвуют в следующих крупных международных соревнованиях: Южноамериканских пляжных играх, Пан-Американском и Южноамериканском пляжном чемпионате по гандболу, чемпионате мира ИФ и Всемирных играх. На национальном уровне на протяжении года спортсмены сборных команд участвуют в пяти региональных турах Beach Handball national circuit, одном заключительном этапе данного чемпионата, где встречаются лучшие 10 команд, а также обычно проводятся два-три турнира по приглашениям.

Следует отметить, что пляжный гандбол в Бразилии развивается на школьном, студенческом, аматорском, полупрофессиональном и профессиональном уровнях. В стране функционирует социальная программа «MiniHand», которая является проектом СВНб. Ее цель – популяризовать классический и пляжный гандбол среди детей 6 – 12 лет. Реализацией программы занимаются все федерации страны, различные отделы образования, Министерство спорта и спортивные отделы в штатах и муниципалитетах. Трудно отследить точное количество площадок для пляжного гандбола, так как они приспособлены для транспортировки и могут быть перемещены в зависимости от требований занимающихся.

**Выводы.** Проведенные исследования позволили установить особенности развития пляжного гандбола в стране – лидере этого вида спорта. К ним можно отнести: благоприятные климатогеографические условия, высокий экономический уровень развития страны, и поддержка государством спорта в целом и пляжного волейбола в частности, профессиональная подготовка кадров, наличие широкой сети национальных соревнований и участие в большом количестве крупных международных состязаний, создание программ по привлечению детей к занятиям, а также эффективная система отбора и подготовки

спортсменів, починаючи з шкільного віку і закінчуючи професійними командами.

### **Література**

1. Киласов А.В. Етнокультурне різноманіття – нова парадигма у розвитку спорту / А.В. Киласов, С.Н. Гавро // мат. V Міжнар. конгр. «Людина, спорт, здоров'я» 21-23 квітня 2011 р. – СПб: Вид-во «Олімп. Санкт-Петербург». – 2011. – С. 161–163.
2. Beach handball development [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.handbeachbrazil2014.com/>
3. Beach handball [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.ihf.info/IHFCompetitions/BeachHandball/VIBEACHHANDBALLWORLDCHAMP>

## SPORT ORIENTEERING: AN OVERVIEW OF DEVELOPMENT HISTORY AND PECULIARITIES

Давиденко Т., Притуляк-Казмірук Ю.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Introduction.** Orienteering is a young but promising kind of sport which is rapidly gaining popularity. Every year more and more countries get involved in this sport, increasing the spirit of rivalry and raising world achievements.

The **object of our research** is sport orienteering. The tasks that arose are as follows:

- to reveal the content of orienteering;
- to trace the historical background of this sport;
- to consider briefly the work of the international federation.

As the research does not contain any empirical data, the only **method** used is that of scientific literature analysis.

**Research results.** Orienteering is a family of sports that requires navigational skills using a map and compass to navigate from point to point in diverse and usually unfamiliar terrain, and normally moving at speed. Participants are given a topographical map, usually a specially prepared orienteering map, which they use to find control points.

Originally a training exercise in land navigation for military officers, orienteering has developed many variations: foot orienteering, canoe orienteering, mountain bike orienteering, radio orienteering, ski-orienteering, trail orienteering and others. From the beginning, locations selected for orienteering have been chosen in part for their beauty, natural or man-made. Typically, orienteering is run in wild terrain mostly in a forest.

The history of orienteering begins in the late 19th century in Sweden. The actual term was first used in 1886 and meant the crossing of unknown land with the aid of a map and a compass. In Sweden, orienteering grew from military training in land navigation into a competitive sport for military officers, then for civilians. The first orienteering competition open to the public was held in Norway in 1897.

With the invention of inexpensive yet reliable compasses, the sport gained popularity during the 1930s. By 1934, over a quarter million Swedes were participants, and orienteering had spread to Finland, Switzerland, the Soviet Union, and Hungary. Following World War II, orienteering spread throughout Europe and to Asia, North America and Oceania.

In 1961, orienteering organizations representing 10 European nations founded the International Orienteering Federation (IOF). It is based in Finland. Since then, the IOF has supported the founding of many national orienteering federations. Ukrainian National Federation of Orienteering was founded in 1964. By 2010, 71 national orienteering federations were member societies of the International Orienteering Federation. These federations enabled the development of national and world championships. World championships were held every two years until 2003, then every year. Throughout this time, orienteering has remained most popular in Scandinavia.

An orienteering competition is one that is intended to test the orienteers physical fitness, navigational skill and concentration. Usually during a competition, the orienteering map is not given to participants until the start of the race. These maps are specially prepared and heavily detailed topographic maps. Their scales are usually around 1:15,000 or 1:10,000 and are designed by the IOF so that a participant from any nation can read them. Upon the start of the competition, orienteers are normally staggered so they do not interfere with one another on the course. These courses are broken up into multiple legs and the objective is to reach the control point of each leg fastest by any route the orienteer chooses. The control points are marked as features on

the orienteering maps. They are marked with white and orange flags along the orienteering course. To ensure that each orienteer reaches these control points, they are all required to carry a control card that is marked at each control point. Competitors also receive a "control description sheet" or "clue sheet" which gives a precise description of the feature and the location of the kite. For experienced orienteers the descriptions use symbols (pictorial). The winner is usually the orienteer who completed the course fastest.

The basic equipment required for orienteering is usually listed as a compass and appropriate outdoor clothing.

**Conclusions.** Summing up it may be said that orienteering is a sport for everyone: for people of all ages and experience – a sport for the whole family. It is not an expensive sport – all you need to get started is a map and a compass, and suitable outdoor clothing.

Orienteering is often called the 'thinking sport' because it involves map reading and decision-making in addition to physical activity that is why it is so attractive to people.

### References

1. Галан Я. Спортивне орієнтування: історичний нарис / Я. Галан, Б. Зубрицький // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2011. - Вип. 13. - С. 19-25. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2011\\_13\\_6.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vpnu_fiz_kult_2011_13_6.pdf)
2. Спортивне орієнтування: методичні рекомендації / уклад. А.А. Слобожанінов. – Чернівці: Рута, 2000. – 32 с.
3. <http://en.wikipedia.org/wiki/Orienteering>

## **БАР'ЄРИ У ЗОВНІШНІХ КОМУНІКАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» В УКРАЇНІ**

Кравченко О.В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Дослідження у сфері комунікацій у спортивному менеджменті в Україні почалися відносно недавно, тому вони вивчені поверхово і недостатньо. Немає жодного спеціального видання, присвяченого зовнішнім комунікаціям у спортивному менеджменті. Отже, існує велика потреба у використанні сучасних наукових досліджень комунікаційного менеджменту, зокрема, сфери зовнішніх комунікацій фізкультурно-спортивних організацій. Під час досліджень слід звернути особливу увагу на бар'єри в комунікаційних процесах. Комунікації українських центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» вивчені поверхово і вимагають подальших досліджень. Відповідно, проведене нами дослідження є доречним і актуальним.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, аналіз відповідного законодавства України; абстрагування; спостереження; системний аналіз; порівняння і зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» – це спеціалізовані бюджетні організації для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку; мережа центрів по всій Україні.

До мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» входять: Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», 25 обласних, 150 міських, 70 районних, 6 районних у містах і 21 селищний центр фізичного здоров'я населення та понад 1000 співробітників по всій Україні [2].

Основними завданнями діяльності центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" є:

- 1) залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;
- 2) формування у громадян потреб рухової активності та створення умов для їх задоволення;
- 3) проведення просвітницької роботи з питань оздоровлення населення;
- 4) організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення;
- 5) обладнання та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд [1].

У результаті проведених досліджень було з'ясовано, що в комунікаційних процесах між перерахованими вище комунікаторами і комунікантами присутні наступні комунікаційні бар'єри: дискомфорт фізичного середовища, в умовах якого сприймається повідомлення (шум, світло, погода, температура, тіснота), технічні бар'єри, соціальні бар'єри (різне становище в суспільстві, різні соціальні групи), культурні бар'єри (різні нації, культури, групи), бар'єри, створювані особливостями мови (дикція, інтонація тощо), використання в повідомленні незрозумілої співрозмовнику термінології, відсутність або погана робота відділу, який відповідає за зовнішні комунікації.

Виходячи з цього, нами було розроблено наступні рекомендації: вступити до Європейської конфедерації спорту і здоров'я (ЄКСЗ), яка визнає проекти і дослідження, що здійснюються членами організацій на національному рівні. Це



визнання відображається у щорічній премії ЄКСЗ за дослідження, планування та розвиток діяльності. Після ретельного вивчення спеціальним журі нагорода видається разом з чеком за ті проекти, які представляють спільний інтерес. Проводити різні заходи, з одного боку цікаві для розвитку спорту для всіх, а з іншого – для спонсорів. Наприклад, з використанням символіки компанії спонсора на обладнанні, або самої продукції даної компанії. Це має особливе значення з урахуванням того, що технічні засоби зв'язку застаріли, а для їх оновлення необхідне додаткове фінансування.

Кожному центру необхідно створити власний web-сайт, на якому буде розміщена вся необхідна для існуючих і потенційних споживачів і партнерів інформація. Також сайт доцільно використовувати для опитування відвідувачів з метою збору інформації, що дозволяє поліпшити діяльність центрів. Необхідно створити власні сторінки в соціальних мережах. На сьогодні лише кілька центрів їх мають. Також, доцільним є створення посади спеціаліста, який відповідає за зовнішні комунікації. Поліпшенню комунікаційних процесів сприятиме й оновлення технічного обладнання та ознайомлення персоналу з чинними нормативно-правовими актами та роз'яснення термінології, яка часто в них зустрічається. Необхідно також мінімізувати внутрішні комунікаційні бар'єри, оскільки вони часто є основою зовнішніх.

**Висновок.** У результаті проведених досліджень було виявлено комунікаційні бар'єри центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», серед яких особливу увагу слід приділити технічним. Також було розроблено практичні рекомендації для мінімізації даних бар'єрів. Особливу увагу слід приділити фінансовим аспектам з метою удосконалення технічних засобів зв'язку. Але, не дивлячись на ретельність проведеного дослідження, залишилися прогалини в даній темі, що дає підстави для проведення подальших досліджень. Нами буде продовжено подальші дослідження, спрямовані на ранжування груп впливу та аналізу ефективності взаємодії з ними.

#### **Література**

1. Постанова Кабінету міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"» від 18.01.2003 № 49. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/49-2003-%D0%BF>
2. Про мережу [Електронний ресурс] // Всеукраїнська мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». – Режим доступу: <http://www.sportforall.gov.ua/articles.php?archive=0&cat=6>

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВСЕМИРНЫХ ИГР SPORTACCORD

Краснянский К. В., Кропивницкая Т. А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Сегодня одной из тенденций развития спорта является стремление большинства управленческих спортивных структур популяризировать свою деятельность путем проведения международных комплексных соревнований. Так, в 2009 г. Международная ассоциация SportAccord презентовала идею организации Всемирных игр по группам видов спорта: пляжным, артистическим, интеллектуальным, единоборствам [2]. Успешное проведение спортивных соревнований зависит от ряда факторов: компетентности организационного комитета, бюджета соревнований, нормативно-правового сопровождения и т. д. Взаимодействие этих компонентов обуславливает эффективность проведения состязаний [5].

Нет сомнений в том, что ассоциация SportAccord реализует все запланированные проекты, так как она является авторитетной (объединяет 109 международных спортивных организаций) и давно функционирующей структурой (создана в 1921 г.). Однако любое мероприятие в начале своего развития сталкивается с рядом сложностей: невысокая популярность, выбор мест проведения, разработка критериев отбора спортсменов и т. д.

**Цель исследования** - выявление проблем организации Всемирных игр SportAccord, что поможет лучше представить дальнейшие перспективы их развития.

**Методы исследования:** изучение и анализ специальной литературы, документальных материалов и информации сети Интернет, синтез и обобщение, сравнение и аналогия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация комплексных соревнований является сложным и многоуровневым процессом. Анализ доступной специальной литературы позволил выделить его основные компоненты (рис. 1) [2, 5].

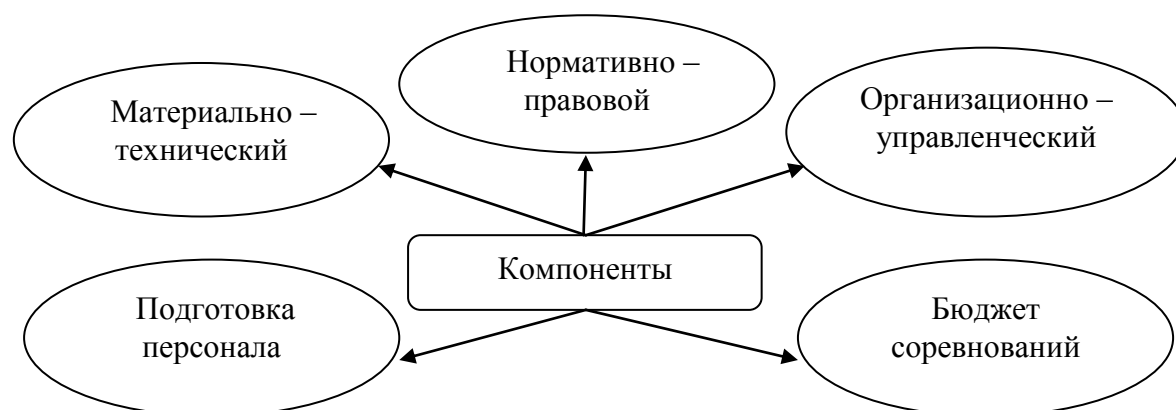


Рисунок 1- Компоненты процесса организации соревнований

Для эффективного проведения комплексных соревнований необходимо наличие организационно – управленческой структуры, которая координирует все вопросы по подготовке этих мероприятий. Для организации Всемирных игр SportAccord задействованы структуры, которые можно представить по уровням: отдел мультиспортивных игр SportAccord (I уровень); Ассоциация интеллектуального спорта, Комитет Всемирных игр единоборств (II уровень); организационные комитеты соревнований (III уровень); международные спортивные федерации видов спорта, представленных в программе (IV уровень) [4]. Как показал анализ теории и практики, отсутствие структур II уровня для

проведения Всемирных пляжных и артистических игр повлекло за собой невозможность их организации.

Функционирование организационно–управленческой структуры регламентируется нормативно-правовыми документами. Так как соревнования SportAccord проходят под патронатом Международного олимпийского комитета, они согласуются с положениями Олимпийской хартии и Антидопингового кодекса. Кроме этого, правила соревнований по видам спорта разрабатывает соответствующая Международная спортивная федерация. Также к нормативному обеспечению состязаний можно отнести правила отдельных Всемирных игр SportAccord. Так, в 2010 г. на ассамблее Международной ассоциации интеллектуального спорта были утверждены правила Всемирных интеллектуальных игр SportAccord [3]. Наличие подобных документов при реализации остальных проектов SportAccord могло бы повысить эффективность их организации.

Соревнования являются не только средством определения сильнейших спортсменов, но и огромными коммерческими мероприятиями, процесс организации которых невозможен без значительных инвестиций. По сравнению с Олимпийскими и Всемирными играми, бюджет соревнований SportAccord значительно скромней, что обусловлено меньшей программой, отсутствием требования развития инфраструктуры города–организатора и т. д. Однако эти состязания также требуют экономической поддержки. Так, на проведение I Всемирных игр единоборств SportAccord было потрачено около 100 млн дол [4].

Важный элемент организации соревнований – подготовка персонала, которая включает отбор и обучение волонтеров, штатных и временных сотрудников. Так, для проведения Всемирных игр единоборств SportAccord в Санкт–Петербурге было задействовано около 2 тыс. волонтеров. Как правило, во время проведения международных комплексных соревнований в городе–организаторе разрабатывается специальная система отбора и обучения персонала. Например, во время проведения Олимпийских игр в Ванкувере была принята «Стратегия развития человеческих ресурсов 2010» [1]. Аналогичные программы можно разрабатывать для игр SportAccord.

Эффективность проведения соревнований зависит от их обеспечения современными стадионами, инвентарем, средствами фиксации результатов и судейства, что приводит к дополнительной экономической нагрузке на страну–организатора. С одной стороны, игры SportAccord не требуют большого количества спортивных сооружений, так как программа состоит из 5-15 видов спорта, соревнования которых могут проводиться на одной территории; с другой – даже небольшое количество залов нужно оборудовать по современным стандартам, так как в соревнованиях принимают участие спортсмены высокого класса.

**Выводы.** Желание ассоциации SportAccord следовать современным тенденциям развития спорта повлекло за собой инициацию новых международных соревнований – Всемирных игр SportAccord. Сложность процесса организации состязаний комплексного характера, отсутствие необходимого опыта, высокая конкуренция со стороны Олимпийских и Всемирных игр вызывают необходимость поиска путей повышения популярности соревнований SportAccord и эффективности их подготовки. Процесс организации этих мероприятий включает следующие компоненты: организационно–управленческую структуру, нормативно–правовую базу, финансирование, подготовку персонала, материально–техническое сопровождение. Каждый из них влияет на эффективность проведения соревнований.

### Литература

1. Балабанова А. О. Управленческий опыт подготовки персонала для Олимпийских Игр [Электронный ресурс] / А. О. Балабанова, И. И. Украинцева, С. В. Кощеев //—№4. — 2013. — Режим доступа: <http://oaji.net/articles/2014/8-1393859236.pdf>.
2. Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі : монографія / Н. Г. Долбишева. — Дніпропетровськ. : Вид-во Маковецький, 2012. — 258 с.
3. Официальный сайт Международной ассоциации интеллектуального спорта [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.imsaworld.com>
4. Официальный сайт SportAccord [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.sportaccord.com>
5. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]. — К. : Олимп. лит., 2009. — Т.2. — 696 с.

## СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В США

Павленко О. Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Студентський баскетбол у Сполучених Штатах Америки та багатьох інших країнах привертає велику увагу бізнесу, навколо його обертаються значні фінансові ресурси. Однак це не заважає йому бути сприятливим середовищем для розвитку і реалізації професійних якостей молоді, її активній участі у соціальному житті. Тому вивчення та використання досвіду цих країн є нагальною потребою для України, де йде пошук шляхів гармонійного поєднання комерціалізації та соціалізації студентського спорту.

**Мета дослідження** – проаналізувати соціально-економічні аспекти функціонування спортивних баскетбольних клубів у Сполучених Штатах Америки.

**Методи дослідження:** узагальнення та аналіз даних наукової літератури та практичного досвіду діяльності студентських баскетбольних клубів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Університетський спорт є прибутковою бізнесовою структурою, яка заробляє значні грошові активи завдяки продажу атрибутики для прихильників, створення іміджу зіркових гравців, телетрансляцій, благодійних внесків випускників тощо. Тому студентський спорт у США характеризується високою конкуренцією серед університетських баскетбольних тренерів та спортивних клубів із залучення найталановитіших молодих баскетболістів до навчання в їхніх університетах. Основним завданням тренерів, функціонерів студентського спорту є задоволення сучасних потреб студентів-спортсменів у відкритому соціального-корпоративному середовищі навчальних закладів. Спортсмени бажають, щоб їхня команда виграла, конкурувала за чемпіонство у конференції, перейшла до турніру Національної асоціації студентського спорту (NCAA), стала баскетбольним ім'ям країни або улюбленою командою тисячі людей, у баскетбольних студентських клубах США.

Розуміючи, що перебування у замкнутому середовищі уповільнює, а інколи і зовсім виключає соціальну адаптацію спортсменів, студентський спорт розглядають як важливий елемент корпоративного виховання, який розвиває колективізм і почуття товариствості, здатний викликати широкий інтерес і залучати активну колективну підтримку. З самого початку існування університетів корпоративний дух, корпоративне братерство стали їх неодмінними атрибутами. У США корпорації університетів, коледжів і навіть середніх шкіл поряд зі скаутськими, іншими громадськими та парафіяльними протестантськими організаціями давно стали виконувати роль соціальних фільтрів, проходження яких в більш-менш типовому уніфікованому варіанті свідчить суспільству про адекватність громадянина, його прихильність до загально людських цінностей.

Навіть якщо відмовитися від такого розуміння ролі студентської корпорації, корпоративний стиль поведінки, безумовно, є сприятливим середовищем для розвитку і реалізації професійних якостей людини і виконання нею її суспільної місії, важливою передумовою для майбутньої успішної соціалізації спортсмена, що є свідченням корисності навчання у престижному вищому навчальному закладі. З іншого боку, вболівання за команду університету, сприйняття її перемог як успіх усього студентського товариства веде до розширення кола позитивних інтересів студентів, бо сприяє витісненню з життя молоді негативних явищ і зміцненню корпоративного духу, організованості, почуття відповідальності за результат та патріотизму. Для цього розробляються висококонкурентні програми розвитку спортивних клубів, у яких взаємопов'язано розглядаються спортивний, соціальний та економічний напрями.

**Висновки.** У США спортивні клуби функціонують у сприятливому соціально-корпоративному середовищі навчального закладу, де особисті та колективні інтереси збігаються. Запрошення талановитих спортсменів до навчання в університетах розглядається як позитивна передумова для їх подальшої спортивної та професійної кар'єри, підвищення інтересу студентів до спорту, збільшення фінансового прибутку.

#### **Література**

1. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. - ТВТ Дивизион, 2008 – 400 с.
2. Бирюков А. Н. Организационно-экономические проблемы развития студенческого спорта на современном этапе / А. Н. Бирюков, О. И. Глущенко // Акт. пробл. и перспективы развития студ. спорта в Российской Федерации.— Челябинск, 2011. — 565 с.
3. Копылов В. А. Подготовка спортсменов-студентов// Акт. пробл. фіз. виховання студентів в сучасних умовах. – Дніпропетровськ, 2013 – С.193-198
4. Chris Croft. Factors Influencing Big 12 Conference College Basketball Male Student-athletes' Selection of a University. - ProQuest, 2008. – P. 148.

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН**

Саидова М.Х.<sup>1</sup>, Каримова Д.Дж.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Таджикский государственный университет коммерции, Душанбе, Таджикистан*

<sup>2</sup> *Таджикский институт физической культуры имени С. Рахимова, Душанбе, Таджикистан*

**Введение.** В последние годы в Республике Таджикистан активизировался интерес к физической культуре и спорту, особенно к ее экономике, а без анализа категорий потребностей и экономического интереса представление экономики физической культуры и спорта было бы неполным. Следует отметить, что потребности можно определить как нужду индивида или общества в целом в чем-либо. Очевидно, что потребности выступают в качестве движущей силы и побудительного мотива в достижении какой-либо цели. Осознанные потребности трансформируются в интересы, реальные причины социальных и экономических действий. Взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физической культурой и спортом можно определить на микро- и макроуровне. Кроме того, потребности людей, в конечном счете, преобразуются в спрос, то есть желание и способность покупать товары и услуги. Важно заметить, что удовлетворяя спрос, производители спортивных товаров и услуг создают предложение.

**Методы исследования:** анализ специальной литературы, системный анализ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спрос на спортивные товары и услуги на микроуровне предъявляют отдельные индивиды – профессиональные спортсмены, физкультурники, любители активного отдыха и спортивного туризма. Для большинства людей основным ценностным ориентиром является здоровье. Известно, что наилучшим способом сохранить или восстановить его являются физическая культура и спорт. Таким образом, здоровье отдельного человека и общества в целом – категория не только медицинская, но и экономическая.

Мы считаем, что немаловажное место в иерархии ценностных ориентиров занимает потребность в достижениях. Спорт помогает многим людям реализовать ее, дает возможность достичь вершин мастерства и славы за счет своих спортивных талантов, развитых упорными тренировками.

На макроуровне спрос отдельных людей преобразуется в совокупный, в экономические отношения в области физической культуры и спорта включается государство, которое непосредственно заинтересовано в развитии таких отношений и их всемерной поддержке. Таким образом, государство стимулирует спрос на рынках спортивной продукции и спортивной информации, а также способствует расширению предложения.

В современной практике экономические отношения в физической культуре и спорте на рыночной основе только начинают формироваться; в стадии становления находится индустрия спорта, спортивного предпринимательства, туризма и их инфраструктуры.

В области спортивной инфраструктуры республики также наметились значительные позитивные сдвиги: в течение последних лет сформировалась целая отрасль производства, базирующаяся на спортивно-массовых мероприятиях.

Однако при становлении новой спортивной индустрии и формировании рынков спортивных услуг в Республике Таджикистан не все проходит гладко и своевременно: довольно часто несовершенная законодательная база мешает развитию меценатства и спонсорства в спорте, формированию эффективной системы правовой и социальной защиты спортсменов и тренеров. Пока далеки от

совершенства схемы налогообложения производителей спортивных товаров и услуг, принципы финансирования спортивного образования.

**Выводы.** Намечившиеся в последние годы позитивные перемены в этой важнейшей сфере экономических отношений, а также первые положительные результаты реформ позволяют говорить о будущих благоприятных перспективах национальной спортивной индустрии и её инфраструктуры.

#### **Литература**

1. Друкер П.Ф. Практика менеджмента. / П.Ф. Друкер пер. с англ. - М.: Издательский дом «Вильямс», 2008. – 400 с.
2. Саидова М.Х. Оценка социально-экономической эффективности физической культуры и спорта в Республике Таджикистан / М.Х. Саидова – Душанбе, 2013. – С.129, 130.



## ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ТАДЖИКСКОГО НАРОДА

Сафаров Ш.А.

*Таджикский институт физической культуры имени С. Рахимова, Душанбе, Таджикистан*

**Введение.** Состояние системы физического движения в спортивных достижениях Республики Таджикистан в последние десятилетия находится на стадии развития, вбирая в себя новейший зарубежный опыт, возрождая славные спортивные традиции древнего таджикского народа.

Спортивные национальные игры являются культурно-историческим наследием народа. Развиваясь на протяжении многих веков, традиционные спортивные игры таджикского народа совершенствовались и шлифовались, подвергаясь позитивным изменениям с количественной и качественной стороны, неизменно обеспечивая формирование здорового образа жизни. Они не только вобрали в себя квинтэссенцию физических и духовных ценностей персоязычных народов, но и интегрировались с национальными элементами народов Центрально-азиатского региона. На современном этапе можно утверждать, что спортивные национальные игры стали неотъемлемой частью международных и спортивных соревнований.

Следует отметить, что еще недавно таджикские национальные игры не являлись предметом специального монографического изучения и исследования. С другой стороны, популярность спорта и возрастающий интерес к традиционным спортивным играм и видам спорта занимают все более значительное место в содержании физкультурного, спортивного и олимпийского образования.

**Результаты исследования.** Изучение и исследование проблемы показывают, что национальные игры таджикского народа имеют древнюю историю. Они широко освещены в знаменитых творениях наших поэтов: «Шахнаме» Хакаима Туси (Фирдоуси), «Шахнаме» Дакики, «Гаршоспнаме» Асади Туси, «Авесто», «Маздакнома», «Худойномак», «История Систон», «Сафарнаме» Носира Хусрава.

Изучение этих и других произведений позволяет предположить, что история возникновения национальных таджикских игр связана, прежде всего, с арийской цивилизацией.

Наряду с высокой мудростью и даровитостью таджикского народа в исторических источниках отмечается, что это племя несравненных пахлаванов - силачей и борцов. Арийцы - самый древний народ, который научился шить одежду, приручать диких лошадей и тюркских коров.

Кроме того исследование показало, что арийцы были знакомы с искусством спорта, мужества и доблести, верховой езды, фехтования, стрельбы из лука и других.

Анализ исторических источников показал, что таджики, особенно дети, накануне и в дни праздников Навруз, Мехргон и Сада играли в разные спортивные игры, типа козлодрание, стрельба из лука, метание копья, фехтование, шахматы, борьба, гимнастика, ходьба по канату, подтягивание тяжести, ношение груза на дальнюю дистанцию и т.д.

Однако развитие национальных игр таджикского народа и ряда других народов остановились почти 500 лет назад из-за завоевания этих территорий арабами, введения ислама в этих землях.

Полученные результаты и их анализ позволяет сделать некоторые обобщения о том, что национальные игры, как составная часть культуры, являются выразителями уклада жизни, менталитета, духовного облика таджикского народа.

На основе анализа историко-культурологических источников выявлено, что таджикские национальные игры, имея более семитысячелетнюю историю, принимали участие в борьбе против сил зла, защиты родины от нападения захватчиков.

На основе теоретических положений нами предложена идея о том, что таджикские национальные игры, как и игры других народов, способствуют формированию здорового образа жизни, служат делу гуманизма и мира, дружбе, взаимопониманию, сближению народов и стран.

**Выводы.** В настоящее время, когда спорт приобретает массовый характер, разработка теоретических и исторических основ разных видов национальных игр считается одной из важнейших проблем.

Представляя собой составную часть духовной культуры, национальные игры таджикского народа имеют исторические корни, поэтому предлагается привлечь к их исследованию историков, археологов, социологов, философов, педагогов, психологов и культурологов.

#### **Литература**

1. Арбобзода А. История культуры таджикского народа / А. Арбобзода. - Душанбе, 2003. - 267 с.
2. Сафаров Ш.А. Национальные игры в цивилизации таджикского народа / Ш.А. Сафаров. - Душанбе: Мир издателей, 2012. – 320 с.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ В УСЛОВИЯХ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ

Устенко Б.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Процесс организации и управления деятельностью профессиональных футбольных клубов на постсоветском пространстве осуществляется в значительной степени стихийно, без должного научного обоснования, что и предопределяет наличие в данной сфере спортивной деятельности целого ряда нерешенных проблем и лимитирующих факторов в функционировании [3]. Эта ситуация и интенсификация процесса дальнейшего развития футбола в целом ряде регионов мира диктуют необходимость пересмотра устоявшихся взглядов на организацию функционирования профессиональных футбольных клубов, а также поиска и внедрения в практику более эффективных организационно-управленческих форм и организационных технологий, соответствующих современным тенденциям развития футбола [1].

**Методы.** Анализ специальной литературы и документов организаций профессионального футбола, сравнительный анализ деятельности профессиональных футбольных клубов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что в современных спортивных организациях, включая профессиональные футбольные клубы, активно формируются отделы маркетинга, что отражает тенденции происходящие в современном футболе [6]. В настоящее время элементы коммерциализации все активнее проникают в футбол, что в значительной степени предопределяет необходимость перестройки как деятельности футбольных клубов в целом, так и отдельных звеньев на коммерческую основу. Влияние коммерциализации и профессионализации на футбольные клубы требует рационализации, более углубленной сегментации и формализации своих организационно-управленческих структур. Что касается распределения обязанностей, данные [5], показывают, что организационные структуры футбольных клубов разрабатываются, как правило, вокруг определенных должностей (функций), а не функциональной области. Отличить конкретные функции (коммуникации, внешние связи, социальные, юридические и др.) можно при рассмотрении двух или трех функциональных областей. Поэтому организационную структуру более правильно следует рассматривать в отношении конкретной задачи, чем стратегического направления деятельности футбольного клуба. Выполнение разных задач одной подсистемой (структурным подразделением) клуба, отражает не только выполнение спортивных, относящихся к их основному направлению деятельности, но и экономических задач [5].

В частности, [4] акцентирует внимание на изменениях в структуре управления: создании отделов маркетинга, укомплектование клубов специалистами в области рыночного управления, внедрения корпоративных начал в деятельность клубов, использование услуг рыночных посредников, учреждения дочерних коммерческих организаций.

Эффективная организационная структура профессиональных футбольных клубов должна отвечать следующим требованиям: минимальное количество управленческих звеньев, отсутствие дублирования в их деятельности, оперативность и гибкость в принятии управленческих решений. В условиях коммерциализации является наиболее инновационной является линейно - штабная модель организации управления футбольных клубов [2].

**Выводы.** Анализ литературных источников и мировой практики показал, что функционирование системы управления профессионального футбольного клуба в условиях коммерциализации зависит от эффективности отдельно взятых элементов системы (структурных подразделений клуба). Процессы коммерциализации, происходящие в профессиональном футболе на национальном и международном уровнях, существенно повлияли на организационно- управленческую деятельность футбольных клубов.

#### **Литература**

1. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04/ О.С. Андреев.– Малаховка: МГАФК, 2009.– 193 с.
2. Демин А.А. Организационно-управленческие аспекты повышения эффективности функционирования профессиональных клубов по мини-футболу (футзалу): дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04/А.А. Демин.– Смоленск: СмГУ, 2013.–245 с.
3. Митрофанов М.Л. Управление профессиональными футбольными клубами (на примере Российской профессиональной футбольной лиги): дис. на соискание учен. степени канд. соц. наук: 22.00.08/ М.Л. Митрофанов.– СПб: РГПУ, 2011.– 252 с.
4. Штольце П. Роль рыночных факторов в развитии профессионального футбола в Германии: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01/П. Штольце .– Киев: МОНМСУ, НУФВСУ, 2012.– 20 с.
5. Gomez S. The structural characteristics of sport organizations: differentiation within elite Spanish professional football clubs/ S. Gomez, C.Marti, M. Opazo.– Barcelona: Av. Pearson, 2010.– 235 p.
6. Siric Z. Organisational structure in relation to performance of the professional football clubs in the Croatian First League/ Z. Siric// Acta Kinesiologica: Science-Theoretical Journal.– Osijek, 2013(7).– p. 71-74.

## **II напрям**

### **Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді**

## PROVIDING OLYMPIC EDUCATION THROUGH VOLUNTEERING TRAINING

Boiko Irina

*National University for Physical education and Sport of Ukraine*

**Introduction.** The modern humanism is a global ideological trend in culture and is one of the areas of social development trends that promise to be the most efficient in the XXI century. The demand explains the ideas of humanism needs of society in addressing major contradictions between the spiritual and the material, new approaches and conservative views, between cultural identity and cultural interaction [1, 3].

The problem of finding new forms of humanization is relevant to current social and cultural situation. The Olympic Movement is based on the ideals and values of Olympism. Olympism is the largest social phenomenon of the modern era, covering the international community in a spirit of peaceful competition, fair, open struggle without any discrimination. These values underpinned on the proven viability of educational, humanitarian and educational potential. One of the most useful means of attracting a diverse community to the ideals and values that form the basis of the Olympic Movement is improvement and implementation of Olympic education into modern society; humanity is considered as one of the most important human values. Becoming more familiar social phenomena, which based on humanity, love for one's neighbour and the recognition of each, without exception, is one of a person's human right. Among them, the global nature of volunteering acquires and Olympism [2, 4].

Quality that should have a sports volunteer should comply with the philosophy of Olympism. Olympism is a concept that has its origins in ancient Greece and contains the fundamental principles of educational rights. Olympic education aims to involve children and young people to the ideals and values of Olympism. Olympism is a philosophy of life, which brings together balanced and united qualities of body and spirit, the concept of harmonious educational development of human being by means of sport, as well as the spread of humanistic ideas in society, cooperation, mutual understanding and cooperation.

The leading philosophical conceptual ideas of Olympism include the ideas of [1]:

- peace, peaceful coexistence of social systems, states, and people;
- universal values of Olympism, which is based on internationalism, intersocietal education;
- a humanistic, all-round development of personality, which is the basis of the Olympic education of youth, Olympic subculture;
- the priority of moral values in the Olympism, based on the philosophy of Fair Play

**The aim** - to prove the need for integrating of Olympic education to the training process of volunteers for international mega sporting events.

**Methods:** analysis of literature, documentary materials, historical, survey methods comparison and matching of materials, methods of mathematical statistics.

**Results of studies.** Olympic education opens up new possibilities in the process of education is to form the core of the moral foundations of personality. Olympic education is changing young people's attitudes to themselves, to the world, to nature, culture teaches a healthy lifestyle contributes to systematic sports, develops self-improvement, teaches understanding, morality, tolerance.

Classes, interactive games, training helps to develop the courage, determination, respect for others. Students formed a holistic view of the system of Olympic values, as the key principles of life. The citizens of each country in which the Olympic Games were held, and especially the host city of the Games, are showing increased interest in the history of the Olympic Movement, the essence of the Olympic values and ideals.

The main tasks of the Olympic education are:

- the formation of children and youth around the world, on the basis of patriotism, morality, law-abiding, healthy way of life;
- development of a motivation to learn, to work and to create a positive attitude to life;
- to enforce the concept of duties and responsibilities;
- the harmonious development of adolescents based on individual capabilities;
- enhancing the role of Olympic values in everyday life.

Olympic education is the specially organized multi-level pedagogical process of formation through the interests, needs and values of Olympism, and it is an integral part of general education. The aim of Olympic education is to create conditions for the formation of complex qualities, attitudes, beliefs, which provide a comprehensive, and harmonious personality development of children, adolescents, and youth. Olympic education is based on the ideas of Olympism.

In modern conditions, volunteering has become one of the main forms of social activity of citizens around the world. Today, there are volunteer organizations in over 80 countries. We need to take into consideration that volunteers are active in sports and the Olympic movement that's why particular attention is required to the implementation of Olympic education in the process of their training. But, unfortunately, nowadays the volunteers mainly come to see the event and competitions themselves not to become a part of the organizing team. In this case, it is essential to evaluate the main steps and peculiarities of the recruitment process and the training process for volunteers for the international mega-sporting event. Selecting volunteers is a significant step in the hiring process. It enables organizations to establish the propriety of latent volunteers for the roles and tasks they are expected to carry out. As well as estimating the general suitability of the candidate for a volunteer position, screening assists in risk management. The vast majority of volunteers fulfil their roles without incident and with dedication to their duties and commitment to the customers. Volunteers may need less formal education than paid staff as they may be doing very definite role for limited periods. Organizations that allocate volunteers to work with unguarded groups of people such as children, people with disabilities and elderly should apply unique and specific screening processes to reduce the risk of harm to these people. It should be clear planned volunteers from the outset that they will be required to sustain a screening process and that a volunteer role will not automatically offered. When it is conducted openly, selection procedures assign a positive message to potential volunteers – that the organization is professional in its approach to volunteering management.

**Discussion and conclusions.** Analysis of the scientific research, dedicated to the implementation of Olympic education in training volunteers for sporting events, define that there are duties that justified the social importance of the Olympic Movement. Thus, the issue of implementation of Olympic education in the process of training volunteers remains less explored scientific problem. The practical significance of the research is to transform theoretical and empirical knowledge in relevant areas of deepening integration processes of Olympic education in training volunteers in the development of modern sports movement.

#### **Literature:**

1. Brownlie J. Programs and Activities for Olympic education in school / J. Brownlie // Materials Internat. forum "Youth-Science-Olympism" - 1998. - P. 290.
2. Levkiv B. Characterization sports volunteering as a form of volunteering / Levkiv V., T. Makuts; Volunteering: European experience [electronic resource]. - Access: <http://gurt.org.ua/news/recent/17380>.
3. Rogge, J. Volunteerism // Olympic Review, December-January. – 2001. – Vol. XXVII, No. 42. – P. 3., Lanzoni, I. The Volunteers during and after the Olympic Games: Youth Camp and Olympic Education School Programmes

4. Volunteering: European experience [electronic resource]. - Access: <http://gurt.org.ua/news/recent/17380>., Lyakh T. Volunteering as a social phenomenon / T Lyakh // Problems of educational technologies: Coll. Science. pr. / P. 139-144.



## ПРОГРАММА ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР: ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Борисейко В.С.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Олимпийское движение – специфическое и в то же время уникальное явление, не имеющее аналогов в мировой практике. Согласно Олимпийской хартии Международного олимпийского комитета (МОК), его цель – способствовать построению лучшего мира, воспитывать молодежь средствами спорта в духе соблюдения принципов олимпизма. Именно этой цели служит организация и проведение Юношеских Олимпийских игр (ЮОИ).

Анализ специализированных изданий позволяет судить о значительном количестве информации, посвященной ЮОИ. Публикации, освещающие особенности организации и проведения соревнований на ЮОИ затрагивают актуальные вопросы научных исследований [1, 2].

**Методы исследования:** анализ литературных источников, официальных документов МОК, информации сети Интернет; анкетирование, синтез и обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ специализированных изданий [1, 2], опыт ведущих специалистов отрасли доказывают, что при работе с подростками необходимо учитывать их возрастные особенности.

Поэтому, как свидетельствуют результаты исследований, в рамках организации и проведения Юношеских Олимпийских игр с целью рационального построения процесса спортивной подготовки был предложен ряд инноваций:[4, 2]:

- возрастные ограничения для участников;
- внедрение принципа «частности» в систему отбора;
- наличие в программе дисциплин «mix»;
- ограничения и изменения в правилах видов спорта;
- введение культурно-образовательных мероприятий.

В соответствии с Положением о проведении ЮОИ, возраст участников строго регламентирован - от 14 до 18 лет. Международная спортивная федерация (МСФ) по видам спорта должна определить оптимальный возраст атлетов, при этом максимальная разница в возрасте в рамках определенной дисциплины не может превышать 2 года [1, 3].

Согласно требованиям МОК к организации и проведению летних ЮОИ, программа соревнований состоит из видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, а дисциплины могут быть видоизменены. Так, программа соревнований Юношеских Олимпийских игр 2010 - включала все виды спорта Игр Олимпиады - 2012, при этом количество соревновательных дисциплин было различно. Это внесло изменения в количество разыгранных комплектов наград.

Также в процессе проведенного исследования было выявлено, что в отличие от Олимпийских игр и других молодежных соревнований, в программе Юношеских Олимпийских игр представлены виды спорта с так называемыми смешанными дисциплинами, где в одной команде соревнуются юноши и девушки, а также представители разных стран.

Учитывая необходимость соблюдения гуманистических ценностей олимпийского движения, а также то, что каждый вид спорта имеет свои особенности, такие как чрезмерная физическая нагрузка и жесткость соперничества, МОК установил требования к МСФ, в соответствии с которыми каждая федерация внесла изменения и инновации в программу соревнований по видам спорта, которые включены в программу Юношеских Олимпийских игр [3].

Анализ программы соревнований ЮОИ позволил выделить основные нововведения, которые принципиально отличают проведение ряда соревнований в рамках Юношеских от Олимпийских, а именно: в соревнованиях по гимнастике были ограничены коэффициент трудности, а также количество сложных и сверхсложных элементов, которые должен выполнить атлет; в соревнованиях по прыжкам в воду особенностью стало проведение соревнований в открытом бассейне в вечернее время, используя специальные спреи для освещения воды; в конном спорте ограничено количество дисциплин, проведена жеребьевка для определения пары лошадь - всадник; в соревнованиях по парусному спорту введено ограничение на «дорогие» классы яхт.

**Выводы.** Исследования свидетельствуют, что основными инновациями программы ЮОИ по отношению к Олимпийским играм, являются: возрастные ограничения участников, наличие в программе дисциплин «mix», ограничения и изменения в правилах видов спорта, а также введение культурно-образовательных мероприятий. К основным особенностям ЮОИ можно отнести то, что в их программе представлены виды спорта с так называемыми смешанными дисциплинами, где в одной команде соревнуются юноши и девушки, а также представители разных стран.

#### **Литература**

1. Булатова М.М. Юношеские Олимпийские игры. Сингапур 2010: учеб. пособие / М. Булатова, В. Ермолова, Д. Белокуров, О. Касьяненко. - К.: Нац. олимп. комитет Украины, 2010. – 68 с.
2. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования / К. Георгиадис // Наука в олимп. спорте. – 2007. – №2. – С. 13–16.
3. Олимпийская Хартия [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/> олимпийская хартия.
4. Юношеские Олимпийские игры: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Юношеские\\_Олимпийские\\_игры](http://ru.wikipedia.org/wiki/Юношеские_Олимпийские_игры).

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ИГРАХ XXX ОЛИМПИАДЫ

Зарудний В. Ю.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев,  
Украина*

**Введение.** На современном этапе развития тхэквондо технический арсенал спортсменов достаточно богат и разнообразен. В то же время одни приемы выполняются часто, другие нет, одни технические действия более эффективны, другие нет [2, 4]. В процессе соревновательной деятельности все удары тхэквондисты выполняют на условных трех уровнях: высоком, среднем и низком, которые определяются в соответствии с уровнем корпуса атакующего спортсмена. Так, при ударе по верхнему уровню поражаемая цель в момент контакта находится на уровне глаз атакующего. При ударе среднего уровня поражаемая цель в момент нанесения удара находится на высоте плеч атакующего, а при ударе нижнего уровня поражаемая цель находится на уровне пояса атакующего [1, 3].

**Цель исследования** – проанализировать соревновательную деятельность тхэквондистов высокой квалификации (средних весовых категорий) на Играх XXX Олимпиады.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящем исследовании не ставилась задача подсчета общего объема и состава приемов техники тхэквондо. Исследовался только соревновательный объем технических действий в стойке и их состав. С учетом изложенного выше, нами был проведен анализ соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в тхэквондо, по видеоматериалам Игр XXX Олимпиады, которые проходили в Лондоне (Великобритания) в 2012 г.

При анализе соревновательной деятельности нами велся подсчет общего количества наносимых ударов, а также учитывалось количество ударов для каждого приема, что в итоге представлялось в виде процентных соотношений. Удары, выполняемые спортсменами высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности менее 1%, не учитывались при составлении итоговой статистики.

Наиболее часто выполняемым ударом в средней весовой категории является доли-чхаги, который наносится по среднему уровню в 14,8 % и по верхнему – 11,2 % случаев от всех производимых ударов (табл. 1).

*Таблица 1*

Особенности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в тхэквондо, на Играх XXX Олимпиады, весовая категория 68 – 80 кг (n=50)

Название удара *	Количество выполненных ударов:	
	у.е.	%
Ап– чхаги 1б.	89	10,1
Доли – чхаги (ср. ур) 2 б.	130	14,8
Доли – чхаги (вер. ур.) 3 б.	98	11,2
Еп – чхаги (сре. ур.) 1 б.	103	11,7
Еп – чхаги (вер. ур.) 2 б.	59	6,7
Нери чхаги 1б.	103	11,7
Ды – чхаги (сре. ур.) 1б.	79	9,0
Ды – чхаги (вер. ур.) 2б.	98	11,2

Твиме –твит – чхаги	67	7,6
Фурио чхаги 2-3 б.	51	5,8

\* – Название ударов указано согласно действующим правилам проведения соревнований.

Необходимо отметить, что удары еп-чхаги (средний уровень) и нере-чхаги выполняются в равной мере – по 11,7 % соответственно.

Вместе с тем удары ды-чхаги, производимые по верхнему уровню противника, характерны в 11,2 % всех ударных действий, а по среднему уровню – 9,0 %.

Следует отметить, что выполнение удара ап-чхаги встречается в пределах 10,2 %, в то время как твиме-твит-чхаги, еп-чхаги (верхний уровень), фурио-чхаги отвечают следующему распределению по частоте применения спортсменами весовой категории 68 – 80 кг высшей квалификации, специализирующихся в тхэквондо, – 7,6 , 6,7 и 5,8 % соответственно.

**Выводы.** Анализ соревновательной деятельности свидетельствует об использовании спортсменами высокой квалификации на главных соревнованиях суженного спектра ударных действий ногами, нежели разрешенных правилами соревнований. Целесообразно отметить, что данная тенденция характерна для четвертьфинальных, полуфинальных и финальных поединков, где спортсмены, как правило, применяют хорошо заученные приемы и действия, и довольно редко идут на риск, прибегая к выполнению более сложных в техническом плане или менее заученных ударных действий, что и определяет объем соревновательных технических действий атлета, который в большей или меньшей степени отличается от тренировочного объема.

#### **Литература**

- 1.Ли Чжон Ки. Состав защитных действий и их применение тхэквондистами высшей квалификации / Ли, Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ: автореф. дис. канд. пед наук: 13.00.04 / Ки Чжон Ли. – М.: РГУФК, 2003. – 23 с.
- 2.Павлов С. В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) / С. В. Павлов, Т. В. Бондарчук, А. С. Мавлеткулов / Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №8. – С. 45-50.
- 3.Шулика Ю. А. Тхэквондо. Система и борьба / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляко. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
- 4.Южаков Д.П. Особенности технических действий восточных ударных единоборств, развивающихся в России, в контексте межкультурной коммуникации / Д.П. Южаков // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 2. – С. 75–77.

## СУЧАСНА ТЕХНІКА ПОТРІЙНОГО СТИБКА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Козлов К.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Потрійний стрибок належить до технічних, швидкісно-силових видів легкої атлетики. Нині, щоб перемагати на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу у потрійному стрибку у чоловіків, необхідно показувати спортивний результат 17,50–18,00 м. В Україні є багаті традиції підготовки спортсменів у цьому виді змагань, але, на жаль, ті підходи, за допомогою котрих раніше вдавалося досягти яскравих перемог та успіхів, сьогодні не завжди ефективні у практиці спортивної підготовки чоловіків, що потребує пошуку резервів підвищення спортивних результатів. Спортивна практика останніх років переконливо свідчить, що у галузі технічного удосконалення приховані резерви підвищення ефективності підготовки і широкі можливості для науково-дослідної роботи, що потребує вирішення ряду послідовних завдань, і перш за все тих, які присвячені аналізу сучасної техніки потрійного стрибка.

**Мета дослідження** – визначити особливості техніки виконання потрійного стрибка спортсменів високої кваліфікації.

**Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Інтернет, даних Інформаційної бази легкої атлетики (All-Athletics), методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Потрійний стрибок складається з таких структурних компонентів: розбіг, у ході якого спортсмен розвиває необхідну швидкість, і трьох послідовних стрибків, котрі умовно називають «скачок», «крок» і «стрибок».

Результат у потрійному стрибку залежить від швидкості розбігу. У провідних стрибунів світу, які досягають результатів понад 17,30 м, на останніх шести бігових кроках вона коливається у діапазоні 10,22–10,55 м·с<sup>-1</sup>. Успішність виступу в потрійному стрибку визначається дальністю трьох послідовних стрибків, які вимірюють від бруска відштовхування до сліду спортсмена, який він залишив у ямі приземлення (рис. 1).

Едварс	6,09	5,22	7,01
Ідоу	6,01	5,77	5,92
Евора	6,51	5,41	5,68
Копелло	6,49	5,41	6,02

Рисунок 1 – Довжина «скачка», «кроку», «стрибка» (м) рекордсмена світу Д. Едварса і призерів чемпіонату світу у Берліні (2009)

Внесок усіх компонентів у змагальний результат часто виражають у процентних співвідношеннях. «Скачок» з трьох стрибків виконується на найвищій швидкості, а тому може бути найдовшим. Від успішного виконання першого відштовхування залежить ефективність наступних. У найсильніших стрибунів світу величина «скачка» становить 34–39 %, «кроку» – 26–33 %, «стрибка» – 32–36 % [1, 2]. У призерів чемпіонату світу в Берліні найдовшим був «скачок» (внесок 34–36 %), у Д. Едварса під час встановлення рекорду світу (18,29 м) його довжина становила всього 6,09 м (33 %), а «стрибка» була значно більшою, ніж у конкурентів – 7,01 м (38 %). Причини відносно невисокої дальності «кроку» пояснюються тим, що після виконання «скачка» опорно-руховий апарат стрибуну відчуває велике навантаження, що істотно знижує ефективність другого відштовхування. Якщо в перших двох відштовхуваннях перед спортсменом стоїть завдання: досягти оптимальної дальності кожного стрибка при збереженні максимально можливої горизонтальної швидкості для виконання подальшого відштовхування, то у третьому відштовхуванні стрибун вирішує єдине завдання – максимальна реалізація наявних

можливостей для досягнення найбільшої дальності стрибка. Особливість цієї рухової установки виражається у збільшенні кута вильоту загального центра мас (ЗЦМ) тіла у фазі третього відштовхування порівняно з попередніми. За систематизованими даними біомеханічного аналізу [1, 3], кути вильоту ЗЦМ тіла в потрійному стрибку у найсильніших спортсменів коливаються в діапазоні: «скачок» – 12–16°, «крок» – 11–16°, «стрибок» – 18–27°. Збільшення кута вильоту на 1° додає у стрибку 16 см, але вимагає збільшення зусиль до 10 % у кожному з трьох відштовхувань. Провідні стрибуні світу швидко виконують відштовхування, час взаємодії з опорою при виконанні першого відштовхування коливається у діапазоні 0,11–0,13 с, другого – 0,15–0,17 с, третього – 0,17–0,19 с [3]. У міру виконання відштовхувань у потрійному стрибку відбувається суттєва втрата горизонтальної швидкості, набраної на останніх метрах розбігу при збільшенні її вертикальної складової. Навіть у найсильніших стрибунів потрійним зниження швидкості у «скачку» становить 0,52–0,94 м·с<sup>-1</sup>, у «кроці» швидкісні втрати збільшуються ще на 0,94–1,24 м·с<sup>-1</sup> і у стрибку – на 1,09–1,75 м·с<sup>-1</sup>.

### Висновки

1. Успішність виступу в потрійному стрибку визначається дальністю трьох послідовних стрибків. Їх співвідношення характеризує просторовий ритм потрійного стрибка і є важливим показником майстерності спортсмена. У сильніших стрибунів світу під час демонстрації результатів 17,23–17,73 м довжина «скачка» становить 6,01 – 6,55 м (34–38 %), «кроку» – 5,77–5,20 м (30–33 %) і «стрибка» – 5,62–6,02 м (33–34 %).

2. Високі швидкісні показники розбігу відображають тенденцію розвитку потрійного стрибка, що намітилась у світі за рахунок зростання швидкості виконання бігових і стрибкових дій. Швидкість розбігу провідних стрибунів світу, які досягають результатів понад 17 м перевищує 10 м·с<sup>-1</sup>, а час взаємодії з опорою від першого до останнього відштовхування коливається у діапазоні 0,11–0,19 с.

3. По мірі виконання відштовхувань у потрійному стрибку відбувається суттєва втрата горизонтальної швидкості на 2,82–3,63 м·с<sup>-1</sup> (28–36 %), набраної на останніх метрах розбігу.

Перспективи подальших досліджень слід пов'язувати з пошуком резервів удосконалення технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у потрійному стрибку, за рахунок вибору раціонального складу засобів, що включають ключові елементи змагальної вправи і максимально наближені до неї за формою, структурою та характером прояву рухових якостей.

### Література

1. Biomechanical Analysis of the Triple Jump Men Final 12th IAAF World Championships in Athletics - Berlin 18. August 2009 [Электронный ресурс] – Режим доступа: © Olympiastützpunkt Hessen <http://www.osp-hessen.de>
2. Brüggemann G.-P., Biomechanical reserch Project / G. – P. Brüggemann, D. Koszewski, H. Müller. Athens 1997. Final report. – Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) ltd, 1999. — 175 p.
3. Scientific Research Project of the Games of the XXIV Olympiad Seoul 1988. – Italy Grafiche Danesi. – 1990. – 362 p.

## ДІЯЛЬНІСТЬ ЦЕНТРІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ОСВІТИ В УКРАЇНІ ЯК ПИТАННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Сердюк М.Г.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасний олімпійський рух, що базується на гуманістичних цінностях та ідеалах олімпізму, є найбільш демократичним та масовим із всіх соціальних проєктів нашої епохи. Соціально-політичні, ідеологічні, економічні зміни, що відбуваються в усьому світі, супроводжуються пошуком нових систем освіти та виховання молоді. Саме тому в останні роки світова спільнота звернула увагу на важливість поширення ідей олімпізму.

Пропаганда фундаментальних принципів олімпізму, поширення їх у навчальних програмах загальноосвітніх та вищих навчальних закладах, створення інституцій, що мають присвятити себе олімпійському руху, також є одним із пріоритетних напрямів діяльності Міжнародного і Національних олімпійських комітетів.

**Мета роботи** – дослідити проблемне поле та стан наукової розробленості питання діяльності центрів олімпійських досліджень та освіти в Україні й обґрунтувати актуальність цього дослідження для спортивної науки.

**Методи досліджень:** вивчення і аналіз літературних, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення, метод порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В Україні завдяки плідній співпраці Національного олімпійського комітету та Олімпійської академії України (ОАУ) розвинена та чітко налагоджена система олімпійської освіти [2]. Її основою є регіональні відділення ОАУ, Міжнародний (у Києві) та регіональні (у Дніпропетровську, Львові, Харкові, Донецьку) центри олімпійських досліджень та освіти, у роботі яких беруть участь провідні вітчизняні та зарубіжні фахівці. Кожен із центрів представляє науково-освітній комплекс, основними завданнями якого є організація наукових досліджень і реалізація виховних програм вищої та післядипломної професійної освіти. В основу діяльності центрів покладено інтеграцію принципів науки, освіти в процесі підготовки фахівців [1, 3].

Однак, як зазначають провідні фахівці [4, 5], реалізація цих завдань у діяльності регіональних структур частково нереалізована та має деяку складність у виконанні. Аналіз причин та розробка шляхів подальшого розвитку регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти на основі ділового співробітництва, взаємодопомоги й об'єктивізації критеріїв діяльності обумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволяє відмітити, що сьогодні детально обґрунтовано соціальну значущість впровадження олімпійської освіти (Геогіадіс К., 2013; Кувелос І., 2012; Мюллер Н., 2011); досліджено історичні аспекти та розкрито особливості реалізації олімпійської освіти в країні (Булатова М.М., 2011; Вацеба О.М., 2010; Гречанюк О.О., 2012; Платонов В.М., 2009); розкрито шляхи інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес шкільної та студентської молоді (Єрмолова В.М., 2011; Москаленко Н.В., 2005; Олійник Ю.О., 2010); висвітлено виховний потенціал олімпійського руху (Бубка С.Н., 2014; Томенко О.А., 2008; Щербашин Я.С., 2014). Проте, аналіз та розробка шляхів вдосконалення роботи регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти залишається актуальним питанням наукових досліджень.

### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел дозволяє відмітити, що таке масштабне соціальне явище, як олімпійський рух, не обійдене увагою науковців. Детально вивченими є його динаміка розвитку, педагогічні аспекти, окреслений

гуманістичний потенціал, висвітлені актуальні проблеми олімпійського спорту. При цьому, культурно-освітня складова, що, на думку фахівців, обумовлює життєздатність ідей олімпізму, залишається актуальним питанням наукових досліджень

2. Особливої уваги вимагає дослідження таких питань, як:
  - узагальнення світового досвіду організації діяльності центрів олімпійських досліджень та освіти;
  - дослідження особливості діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти в Україні;
  - розробка та обґрунтування структурно-функціональної моделі діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти в Україні.
3. Обґрунтування структурно-функціональної моделі та розробка рекомендацій до вдосконалення діяльності регіональних центрів олімпійської освіти та досліджень в Україні сприятиме інтеграції олімпійської освіти серед різних верств населення в регіонах країни, що позитивно впливатиме на гуманізацію суспільства.

### **Література**

1. Антипова Е. Культурологические проблемы олимпийского образования / Е. Антипова, М. Антипова // Всемирные юношеские игры под патронажем Международного олимпийского комитета : мат. междунар. форума „Молодежь–Наука–Олимпизм”. – М. : Сов. спорт, 1998. – С. 38,39.
2. Булатова М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження / М. Булатова // IX Міжнар. наук. конгр. «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 7.
3. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине (1991-2006): методология и практические результаты / Мария Булатова // X Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы докл. – Гданьск, 2006. – С. 38-40.
4. Булатова М. Олимпийское образование в Украине : методология, организация, практические результаты (1991-2002 гг.) / М. Булатова, В. Платонов // Практика олимпийского образования : материалы II Междунар. форума «Молодежь-Наука-Олимпизм».. – М. : Сов. спорт, 2002. – С. 32-36.
5. Томенко О. О. Структурно-функціональний аналіз Міжнародної олімпійської академії / О. О. Томенко // Педагогіка, психологія і медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 8. – С.49.



## СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС

Тимо Є.В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Олімпійська освіта, мета якої – залучення дітей та молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, посідає важливе місце в системі освіти, виховання і навчання підростаючого покоління. У багатьох країнах реалізуються програми олімпійської освіти для школярів, студентів, інших груп дітей та молоді. Активну роль у цьому процесі відіграють Міжнародна олімпійська академія, Комісія МОК з культури та олімпійської освіти, Керівний комітет проекту всесвітньої кампанії «Національні олімпійські комітети у дії: просування олімпійських ідеалів через освіту» та ін. Залучення дітей та молоді до ідеалів олімпізму, орієнтованих на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності, пов'язані зі спортом, особливо важливе в сучасних умовах нашої країни з урахуванням руйнування колишніх ідеологічних стереотипів, а також беручи до уваги те, що частину молоді охопили надмірний прагматизм, нігілізм і байдужість до духовних цінностей [1, 3].

Без сумнівів, олімпійська освіта – важливий та дієвий інструмент у навчанні та вихованні молоді, однак на своєму шляху до залучення різних верств населення, а особливо молоді, вона зіштовхується з багатьма проблемами сучасності.

**Мета дослідження** – обґрунтування значущості та виділення ефективних шляхів інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз літератури, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет, синтез і узагальнення, порівняння та аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівці зазначають, що одним з основних недоліків сучасної теорії і практики педагогічної діяльності в рамках олімпійського руху є те, що з неї, як правило, вихоплюються окремі аспекти, блоки, компоненти, проводяться розрізнені, не пов'язані між собою акції, заходи, що мають на меті залучення молоді до ідеалів і цінностей олімпізму [5]. На сьогодні назріла необхідність переходу до осмислення і практичної реалізації цієї діяльності як певної системи. Аналіз наукової літератури дозволяє виділити основні блоки цієї системи. Насамперед це три тісно пов'язані між собою, але все ж окремі (самостійні) складові олімпійської освіти, які передбачають формування і вдосконалення у дітей та молоді: а) системи знань; б) системи мотивації: інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, установок і т.п.; в) системи здібностей, умінь і навичок. Із зв'язку олімпійського руху зі спортом, і особливо спортом вищих досягнень, впливає, що педагогічна діяльність у рамках цього руху має бути спрямована на те, щоб сформувати у дітей та молоді інтерес до спорту, потребу в систематичних заняттях спортом, прагнення демонструвати більш високі спортивні результати і ті знання (у тому числі зі сфери історії та сучасної практики олімпійського руху), що сприяють досягненню саме цих результатів [2, 7]. Для поширення ідеалів олімпізму серед молоді необхідно запроваджувати усі ці ідеали за допомогою зручних та доступних методів. Одним із зручних та актуальних джерел інформації є мережа Інтернет. Більшість молоді є активними користувачами цієї мережі, де вони окрім розваг ще й отримують різноманітну інформацію. Поширення ідеалів олімпізму в мережі Інтернет за допомогою соціальних мереж, мотивуючих відеозаписів та фільмів, рекламування спортивних заходів за географічними чинниками, окрім стандартних форм інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес, є дієвими інструментом поширення ідей олімпійської освіти.

**Висновки.** Олімпійська освіта як ефективний засіб виховання дітей і молоді має глибоке історичне коріння. Реалізація олімпійської освіти у виховному процесі дітей та молоді має здійснюватись шляхом впровадження інноваційних проектів, використання методичних посібників, застосування різноманітних форм поширення олімпійських ідей. Популяризація олімпійських ідей, реалізація олімпійської освіти серед широких верств населення, особливо серед дітей, підлітків і молоді, можлива шляхом введення в програми занять з фізичної культури й інших дисциплін питань, спрямованих на взаємозв'язок навчального матеріалу з олімпійськими ідеалами; використання диференційованого підходу для поширення олімпійських знань; застосування спеціальних ситуаційних завдань, рольових ігор при підготовці педагогічних кадрів. Перспективним напрямом роботи буде подальше вивчення особливостей впровадження олімпійської освіти у процес виховання дітей та молоді різних вікових груп, розробка структури та змісту олімпійської освіти, рекомендацій ступеня до подальшого впровадження олімпійської освіти на практиці.

#### **Література**

1. Атанасов Ж. Олімпійський рух і виховання морально-естетичного ставлення до спорту // Проблеми олімпійського руху, за ред. А. Солакова. – БІК, Софія-Прес, 1977. - С. 125-138.
2. Барінова І.В. Стан та шляхи удосконалення олімпійської освіти та виховання учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – М., 1994. С. 23–24.
3. Булатова М. М. Система олімпійської освіти та нові форми її впровадження // мат. ІХ Междунар. Науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех» – К.: Олимп. лит., 2005. – С.7.
4. Булатова М. М. Система олимпийского образования в Украине (1991-2006): методология и практические результаты // мат. X Междунар. науч. конгр «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Гданск, 2006. – С. 38-41.
5. Какигал Х. М. Олимпизм как зеркало и модель общества / Х. М. Какигал // Междун. спорт. движение: Экспресс информ. – М., 1983. – № 6. – С. 21–27

## **III напрям**

### **Актуальні проблеми раціональної підготовки спортсменів**

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ ПРИ НАКОПЛЕНИИ УТОМЛЕНИЯ

Ал-Фартуси Мустафа Асаад, Сушко Руслана

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В научной литературе нет данных по целевому назначению, специфике оценки технико-тактических действий во взаимосвязи с эффективностью компенсации утомления баскетболистов, а также степенью и характером напряжения соревновательной нагрузки, которое в значительной степени возрастает в условиях реализации разных компонентов игровой деятельности [1]. Моделирования таких ситуаций в процессе является предпосылками для увеличения специализированности оценки игровой деятельности квалифицированных спортсменов в баскетболе [3]. Это может быть предпосылкой для повышения специализированности управления технико-тактической деятельности в процессе подготовки в баскетболе.

**Цель** – разработать методику оценки функционального обеспечения технико-тактического потенциала баскетболистов.

**Методы и организация исследований.** Исследования были проведены с участием 12 квалифицированных баскетболистов [2]. Для увеличения информативности и надежности оценки использовались две батареи тестов, которые выполнялись один за другим с дозированным интервалом отдыха, длительностью 3 мин. Первая батарея: Комплексный тест (КТ) «змея» – среднее время 78,5 с; Модифицированный тест (МТ) «М-100» – 180 с; Национальный французский тест (НФТ) – среднее время – 51,2 с; Челночный бег 40 с × 2 – общее время работы 80 с, пауза между отрезками – 150 с. Общее время работы – 540 с (9 мин), время восстановления после каждого тестового задания – 720 с (12 мин).

Вторая батарея: Комбинированное упражнение (КУ) – среднее время 25,2 с; Польский тест (ПТ) – 240 с; Скоростной переменный бег 98 м (СПБ 98) – среднее время выполнения – 23,7 с; Броски мяча (40 бросков) – среднее время – 256 с. Общее время работы – 545 с (9 мин), время восстановления после каждого тестового задания – 720 с (12 мин).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Результаты анализа технико-тактических действий баскетболистов, зарегистрированных в результате выполнения первой и второй батареи тестов, представлены в таблице 1. Результаты показали, что различия эффективности технико-тактических действий квалифицированных баскетболистов во многом связаны с эффективностью функционального обеспечения работы в конкретные периоды проведения тестирования. Наиболее отчетливо это проявляется в процессе выполнения первого и четвертого тестового задания, когда эффективность функционального обеспечения работоспособности, характеризуются высокой скоростью развертывания функций организма, а также способностью к поддержанию реакции и высокой рабочей производительностью в условиях нарастающего утомления. Можно констатировать, что представленная методика оценки технико-тактической подготовленности позволят оценить уровень готовности спортсменов с учетом взаимосвязи игровой деятельности и ее функционального обеспечения.

*Таблица 1*

### Тесты моделирующие компоненты игровой деятельности в баскетболе

Тест	Статистика	
	$\bar{x}$	S
Первая батарея		

КМ «змея» (10 бросков)	75,8	2,5
	8,8	1,8
	88	10,1
МТ «М-100»	45,8	2,2
	26,8	3,4
	58,5	7,2
НФТ, с	51,2	1,2
Челночный бег, 40x20	192	6,0
	181	6,8
Вторая батарея		
КУ (три броска)	25,2	0,9
	2,6	0,5
	86,7	11,3
ПТ	55,0	3,7
	35,0	3,7
	63,6	7,4
СПБ	23,7	0,9
Броски мяча (40 бросков)	256,0	11,1
	23,8	2,8
	52,5	7,0

#### **Выводы.**

1. Представлены новые возможности реализации контроля как функции управления тренировочным процессом квалифицированных спортсменов в баскетболе. Это связано с комплексной и дифференцированной оценкой компонентов технико-тактической подготовленности с учетом функционального обеспечения работоспособности спортсменов в баскетболе, и возможностью формирования на этой основе способов коррекции тренировочного процесса.

2. Показано, что наиболее высокие различия технико-тактических действий зарегистрированы в начале работы и процессе выполнения завершающего тестового задания. В этот период на эффективность реализации технико-тактических действий влияют скорость развертывания функций, а также способность к поддержанию достигнутого уровня реакции в условиях нарастающего утомления.

#### **Литература**

1. Кириченко Р.О. Вивчення структури техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток методом головних компонент / Кириченко Р.О., Дорошенко Е.Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХП), 2006. – №4. – С.36 – 38.
2. Кириченко Р.О. Динаміка результативності змагальної діяльності спортсменок БК «Козачка-Залк» в Євролізі ФІБА 2004/2005 років / Р.О. Кириченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. - 2005. - № 24. – С. 68 – 72.
3. Мітова О.О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17–19 років при переході в команди суперліги: Дисс. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / О.О. Мітова. – Дніпропетровськ – 2004. – 248 с.

## СКЛАД І СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Алексеєнко А.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** При значній кількості досліджень і методичних робіт з техніки боротьби [2-4] необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніці на початкових етапах підготовки і питання вдосконалення змісту і послідовності вивчення базової техніки боротьби для дітей груп початкової підготовки.

Головною метою спортивної підготовки самбістів є досягнення високих спортивних результатів, що виражається в успішній участі спортсменів на міжнародних змаганнях, тому необхідною умовою ефективної побудови учбово-тренувального процесу підготовки спортсменів є побудова та орієнтування на модельні характеристики змагальної діяльності, до складу яких належать показники активності, варіативності, ефективності та результативності техніко-тактичної підготовленості (ТТП). Максимальний прояв особливостей ТТП самбістів можливо спостерігати під час змагальних поєдинків.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів; відео зйомка; біомеханічний аналіз відеоматеріалів; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою проведення порівняння змісту технічної підготовленості дітей групи початкової підготовки другого року навчання з боротьби самбо та висококваліфікованих самбістів було проаналізовано близько 300 поєдинків міжнародних та регіональних змагань з боротьби самбо 2013-2014 років. Під час дослідження ми фіксували загальну кількість технічних дій самбістів у змагальних сутичках, дій, які приносили спортсмену оцінку, варіативність виконання технічних дій.

Аналіз змагань дозволив нам порівняти технічний склад атакуючих дій самбістів високого класу та самбістів етапу початкової підготовки (рис. 1).

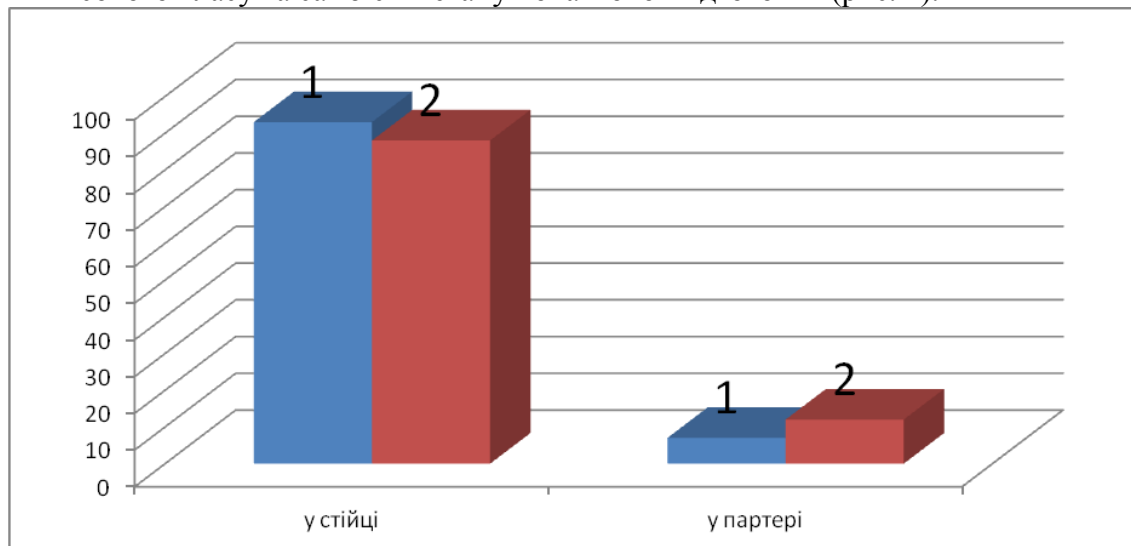


Рисунок 1. Порівняльна характеристика співвідношення технічних дій в стійці та партері самбістів початкової підготовки (1) та висококваліфікованих (2).

При порівнянні даних за кількістю виконаних ТТД у стійці і партері встановлено, що незалежно від кваліфікації самбісти виконують значно меншу кількість ТТД при боротьбі в партері, ніж в стійці. У висококваліфікованих

самбістів 12 % всіх технічних дій становлять дії в партері, що майже в двічі перевищує показник самбістів початкової підготовки (7 %).

Під час змагальної діяльності висококваліфіковані самбісти частіше застосовували підсічки (17,4 %), кидки через голову (11,1 %), кидок ривком за гомілку (11 %), кидок через спину з колін (9 %), бічний переверот (7,3 %) та підхоплення (7,1 %) тобто технічні дії, які вимагають від спортсмена наявності високого рівня координаційних та силових якостей. Борці етапу початкової підготовки частіше використовували такі технічні дії: бічну підсічку (15,5 %), передню підніжку (15,5 %), зачеп зсередини (11,5 %), кидок через спину з колін (9,6 %), підхоплення зсередини (7,3 %), кидок через спину (7,3 %), задню підніжку (5,6 %). Частота використання даних прийомів спортсменами перевищує 60 % всіх технічних дій та складають основу атакуючих дій майже всіх самбістів. Інші прийоми характеризують індивідуальну технічну підготовленість самбістів.

Серед технічних дій в партері висококваліфіковані самбісти, на відміну від «початківців», намагаються частіше проводити больові прийоми: важіль ліктя (44,1 %), защемлення ахілєсового сухожилка (16,2 %), важіль коліна (13,2 %). З утримань досвідчені борці надають перевагу утриманню впоперек (10,3 %) та зверху (8,8 %). Самбісти початкової підготовки в змагальних поєдинках застосовують п'ять технічних дій: важіль ліктя (35,2 %), утримання збоку (32,1 %), защемлення ахілєсового сухожилка (21,4 %) утримання поперек (7,1 %) та утримання зверху (3,6 %).

**Висновки.** На нашу думку, при веденні змагального поєдинку істотне зниження виконуваних дій в партері, в порівнянні з прийомами в стійці, слід віднести до недоліків у підготовці самбістів, оскільки окремі ТГД у партері (больові прийоми на ноги і на руки) приносять спортсменові чисту перемогу. Практика показує що, спортсмени, які на високому рівні опанували техніку боротьби в партері, досить успішно виступають в змаганнях найвищого рангу. Однак відпрацювання больових прийомів на початковому етапі підготовки є більш травмонебезпечним, ніж відпрацювання прийомів в стійці, тому ознайомлення самбістів з даним діями слід розпочинати з другого року навчання.

Порівняльний аналіз складу технічних дій в стійці самбістами різної кваліфікації виявив прийоми, які з однаковою високою частотою використовуються в змагальних поєдинках як спортсменами початкової підготовки, так і висококваліфікованими. До цих прийомів належать бічна підсічка, кидок через спину з колін та підхват іззовні.

#### **Література**

1. Матвеев С.Ф. Самбо: Навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищої спорт. майстерності / С.Ф. Матвеев, О.К. Наухатко, Д.І. Голод, В.В. Шептицький. – К.: РНМКДУ, 2001. – 99 с.
2. Туманян Г. С. Стратегія підготовки чемпіонів / Г. С. Туманян – М.: Сов. спорт, 2006. – 494 с.
3. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
4. Чумаков Е.М. 100 уроків самбо / Чумаков Е.М. - М.: Гранд, 2005. – 448 с.

## ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ 17-21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

Балан Б.А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Вітчизняна практика підготовки юних талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий. Під час проведення навчально-тренувальних занять у професійних командах практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів 17-21-річного віку: психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень [1].

Вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівня травматизму, а в подальшому – до передчасного припинення активної спортивної діяльності [2].

Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на планомірній методиці тренування, що забезпечуватиме ефективне становлення спортивної майстерності, систематичне зростання функціональних можливостей і належну їх реалізацію.

Тому, однією з актуальних проблем футболу в даний час є необхідність вдосконалення системи проведення змагань, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і нагальною потребою практики в період переходу футболістів 17-21-річного віку до професійних команд.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних спеціальної науково-методичної літератури, нормативно-правових документів і спеціалізованих веб-сайтів мережі Інтернет; педагогічне спостереження за підготовкою і змагальною діяльністю футболістів 17-21 років; контент-аналіз; метод порівняння та зіставлення; педагогічний експеримент; метод статистичної обробки отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Віковий діапазон від 17 до 21 року припадає на період життя спортсмена, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність і імунітет організму до несприятливих факторів, що виявляються в процесі напруженого тренування. Тривалість даного етапу обумовлена не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, а й індивідуальними особливостями розвитку дітей, оскільки повне формування організму людини закінчується до 20-23 років. Закінчення періоду, по можливості, має збігатися з досягненням спортсменом нижньої межі вікової зони, оптимальної для досягнення найвищих результатів [3, 5].

Варто зазначити, що для молоді настає складний «перехідний» період – заключний етап підготовки і перехід до професійного футболу [4].

Статистичні дані підготовки футболістів 1988 року народження дитячо-юнацьких футбольних клубів м. Києва (Вища ліга) свідчать, що протягом шести років навчання (з 12 до 17-річного віку) до систематичної участі у змаганнях залучалась все менша кількість гравців. Після комплексного тестування та оглядових зборів кандидатів у професійні команди лише 9,2 % гравців, які закінчили навчання в ДЮСШ, відповідали рівню даних команд. Понад 55 % спортсменів завершили активну футбольну діяльність.

Тому, для планомірного зростання функціональних можливостей футболістів у період переходу до професійних команд і належну їх реалізацію було запроваджено (з 2010 р.) в практику організації та проведення змагань серед гравців команд до 21 року, підготовка до яких проходила відповідно до методичних особливостей експериментальної програми:

- спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності,



- індивідуалізація процесу підготовки,
- співмірність розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості.

Макроцикл підготовки включав два цикли, тобто проходила підготовка до ігор I та II кіл змагань.

Підготовчий період до «весняної» частини змагань складався з чотирьох мезоциклів тривалістю 120 днів. Сам процес підготовки займав 8315 хв. Було зроблено акцент на вдосконалення фізичної підготовки юнаків. Неспецифічні загальнопідготовчі засоби в підготовчому періоді займали понад 50 % загального часу. Домінували аеробна і змішана спрямованість навантажень у мікроциклах підготовчого періоду, близько 90 % загального часу.

Спрямованість тренувальної роботи на етапах підготовчого періоду маала такий вигляд.

На першому етапі домінувала загальна витривалість. Ближче до початку чемпіонату акцент тренувальної роботи набував змішаного спрямування. Особлива увага на кожному мікроциклі етапів підготовчого періоду приділялась швидко-силовій підготовці.

У результаті планомирного процесу підготовки гравців відповідно до системи проведення змагань серед команд віком до 21 року в м. Києві вдалося продовжити футбольну діяльність талановитим спортсменам (кількість тих, хто брав участь у даних змаганнях, з кожним сезоном зростала, порівнянню з 2010 р. (понад 26 %) даний показник збільшився на 50 % й у 2013 р. досягнув позначки в (понад 75 %).

**Висновок.** З огляду на сказане можна стверджувати, що розроблена система організації та проведення змагань серед футболістів 17-21-річного віку спрямована на раціональну і планомирну підготовку молодих талантів досягнення вищої спортивної майстерності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на експериментальну перевірку ефективності розробленої програми підготовки футболістів 17-21-річного віку до розвитку основних рухових якостей і підвищення їх ігрової активності.

#### **Література**

1. Балан Б.А. Особливості управління підготовкою футболістів 19-21-річного віку на основі аналізу тренувальних і змагальних навантажень у професійних командах / Б.А. Балан, С.В. Клименко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 8–11.
2. Ніколаєнко В. В. Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2013. – Вип. 16. – С. 147 – 153.
3. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 23 – 27.
4. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. – М.: Сов. спорт, 2006. – 232 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. - 808 с.

## АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Банитароф Гхайтх Джаббар

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Представленные в специальной литературе данные свидетельствуют об определенных проблемах направленного развития выносливости при работе аэробного характера у футболистов [3]. Отсутствуют научно обоснованные подходы к дифференциации средств и методов тренировки, направленные на развитие выносливости при работе анаэробного и аэробного характера. При этом развитие выносливости при работе аэробного характера связано с рекомендациями о преимущественном использовании средств общей физической подготовки – кроссовой работы, фитнес–аэробики и т.д. [5]. Нормирование тренировочных нагрузок в большей степени ориентировано на обобщенные критерии порога анаэробного обмена, где отсутствует дифференциация тренировочных нагрузок в пороговых зонах аэробного энергообеспечения [6]. Проблемы специальной физической подготовки в процессе развития выносливости увеличиваются при последовательной реализации мощности аэробного энергообеспечения в зоне интенсивности аэробного (вентиляторного) и анаэробного порогов (АП и АНП), максимального потребления  $O_2$  (МПО<sub>2</sub>). При понимании необходимости реализации такого решения в практике отсутствуют методические подходы, в основе которых лежит последовательность повышения функциональных возможностей на основе комплексного учета параметров АП, АНП, МПО<sub>2</sub>. Это связано с отсутствием количественных и качественных характеристик функционального обеспечения выносливости, а также нормативной основы специальной тренировочной работы в процессе развития указанных компонентов функциональных возможностей спортсменов.

**Цель исследования** – дать характеристику функциональной подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки с учетом оценки аэробного энергообеспечения в зоне интенсивности аэробного и анаэробного порогов, максимального потребления  $O_2$ .

**Методы исследования.** анализ максимальных уровней  $VO_2$ , выделения  $CO_2$ , легочной вентиляции, а также расчетных показателей соотношения указанных реакций [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании приняли участие 22 квалифицированных спортсмена, возраст 16-17 лет. В процессе анализа учитывали необходимость оценки тех сторон функциональных возможностей, которые позволяют выполнять работу высокой интенсивности за счет увеличения доли экономичного аэробного энергообеспечения в общем энергобалансе работы.

Анализ аэробного энергообеспечения в зоне интенсивности АП указал на широкие диапазоны различий показателей кинетики и устойчивости КРС. По коэффициенту функциональной устойчивости вариации составили 34,0 %, по скорости развертывания реакции коэффициенты вариаций показателей T50  $VO_2$ ,  $V_E$ , HR – соответственно 30,5%, 32,4 и 21,1%. Это свидетельствует об определенном дисбалансе структуры функциональных возможностей при работе преимущественно аэробного характера у большинства спортсменов однородной группы.

Анализ реакции КРС при более высокой интенсивности работы также показал значительную разницу показателей на уровне АНП и МПО<sub>2</sub>. По показателям эргометрической мощности они составили 21,4%. В ступенчато-возрастающем тесте этот показатель соответствует разнице эргометрической

мощности работы двух степеней. В процессе перехода от АНП к МПО<sub>2</sub> обращает на себя внимание высокий уровень различий показателей подвижности реакции дыхательной компенсации метаболического ацидоза в условиях нарастающих ацидемических сдвигов, CV % excess V<sub>E</sub> – 39,4%, а также невысокий средний уровень легочной вентиляции, достигнутой при МПО<sub>2</sub>–126,2 ± 15,6 л·мин<sup>-1</sup>.

Показатели реакции КРС связаны с различиями реактивных свойств организма, которые отражают комплекс функциональных изменений, связанных с компенсацией утомления под воздействием нарастающих ацидемических сдвигов [1, 2]. Есть все основания полагать, что следствием этого является невысокий уровень устойчивости реакции аэробного энергообеспечения на уровне, близком к МПО<sub>2</sub>. Время устойчивости реакции (VO<sub>2</sub> ± 2,0 мл·мин<sup>-1</sup>·кг<sup>-1</sup>) составило 247,5 ± 123,4, при CV – 49,9%. Учитывали, что этот показатель аэробного энергообеспечения характеризует предпосылки для проявления выносливости при работе аэробного характера.

#### **Выводы.**

1. Повышение выносливости при работе аэробного характера футболистов связано с увеличением доли экономичного аэробного энергообеспечения в условиях нагрузок высокой интенсивности. Это предполагает последовательную реализацию сторон функционального обеспечения выносливости – мощности, кинетики, устойчивости на уровне пороговых точек реакции КРС и аэробного энергообеспечения работы.

2. Уровень типологических и индивидуальных различий функционального обеспечения работы в пороговых зонах свидетельствует об отсутствии системного подхода в специальной физической подготовке футболистов, направленной на увеличение выносливости при работе аэробного характера.

#### **Литература**

1. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. К: НПФ “Славутич-Дельфин”. – 2004. – 338 с.
2. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.В. Виноградов– К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
3. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Науковий світ, 2005. – 162 с.
4. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / [науч. ред. МакДугал Дж.Д., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Дж.]. – К.: Олимп. лит-ра, 1998. – 431 с.
5. Badiru D. The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game / DejiBadiru. Books for home, work, and leisure. ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. USA, Lexington, – 2010. – 296 p.
6. Hargreaves A. Skills and strategies for coaching soccer / Alan Hargreaves and Richard Bate. – 2 nd ed. United States: Human Kinetics. – 2010. – 370 p.

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ БОКСА

Беринчик Д.Ю.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В последнее время, для повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации, большое внимание специалисты и тренеры уделяют анализу соревновательной деятельности [3, 5, 7]. Результат выступления на соревнованиях в своей основе является интегральным показателем эффективности построения тренировочного процесса и протекания адаптационных перестроек в организме, а также демонстрирует достигнутый уровень подготовленности спортсменов [7]. Однако практическая демонстрация спортивного результата зависит от способности и реализации этих предпосылок в условиях ответственных соревнований [2–5].

Многие годы структура соревнований в боксе при проведении чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр не изменялась. На современном этапе развития бокса у специалистов сложилось понимание того, что существующая система подготовки боксеров-любителей высокого класса имеет существенные различия с активно развивающейся системой подготовки спортсменов–профессионалов. Становится проблемой положительный перенос накопленного опыта подготовки боксеров-любителей к чемпионатам мира и олимпийским играм к системе соревнований в профессиональном боксе.

Мы предположили, что анализ научно-методической литературы, а также особенностей соревновательной деятельности в любительском и профессиональном боксе позволит выделить основные факторы, влияющие на спортивный результат в боксе, а также определить основные направления поиска новых путей повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса и соревновательной деятельности с учетом изменившегося регламента соревнований.

**Цель исследования** – определение ключевых направлений повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса и их соревновательной деятельности с учетом особенностей развития бокса на современном этапе.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение, систематизация, анализ научной и научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** *Наличие различных вариантов структуры соревновательной деятельности* проявляется в видах единоборств. Например, в борьбе греко-римской в последние годы выделено три основных варианта соревновательной деятельности: *технический, скоростно-силовой и функциональный*. Поэтому одним из факторов, непосредственно влияющих на повышение эффективности соревновательной деятельности боксера, является *выбор индивидуального стиля ведения боя, наиболее полно соответствующего особенностям спортсмена*. В разных видах единоборств тактика ведения поединков, в общем, может быть представлена в виде атакующей, контратакующей и защитной. Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля [4].

В спорте успешное выполнение технических специфических действий спортсменами, а также реализация тактических замыслов как команды, так и каждого спортсмена во многом зависит от функциональной подготовленности

спортсменов, которая определяется уровнем аэробных и анаэробных возможностей, что *увеличивает значение функциональной подготовленности боксеров высокого класса на современном этапе развития бокса и отличия регламента проведения соревнований в любительском и профессиональном боксе.* Это во многом определяет спортивную подготовку спортсменов. Так, различия между любительским и профессиональным боксом определены правилами проведения соревнований, которые, в свою очередь, утверждаются Международной федерацией бокса. На современном этапе развития любительского бокса отмечается *тенденция изменений правил соревнований в сторону увеличения количества раундов от трех до пяти с продолжительностью 3 мин.* Международная федерация бокса планирует на Олимпийских играх проводить поединки, которые будут состоять из пяти раундов по 3 мин., что, очевидно, и повысит значимость функциональной подготовленности спортсменов, их общей и специальной выносливости для повышения эффективности соревновательной деятельности.

**Выводы.** Эффективная реализация тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов обеспечивается высоким уровнем функциональной подготовленности. Особенно это актуально, если учитывать различия в проведении соревнований в любительском боксе, полупрофессиональном и профессиональном боксе. Для спортсменов и тренеров актуальным вопросом: как уровень функциональной подготовленности спортсменов влияет на достижение спортивного результата в любительском боксе, полупрофессиональном и профессиональном боксе, а также как особенности структуры функциональной подготовленности влияют на формирование стиля боксерского поединка.

#### **Литература**

1. Анисимов Г. И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: учеб. пособие / Г.И. Анисимов. – Волгоград: Волгоград. гос. акад. физ. культуры, 2000. – 41 с.
2. Калмыков С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Уде: Изд. Бурят. гос. ун-та, 2007. – 204 с.
3. Колесник И.С. Факторы, обуславливающие надежность соревновательной деятельности боксера / И.С. Колесник // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 11. – С. 18–20.
4. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 45 – 50.
5. Никуличев А.А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – Т.67, № 9. – С.82–85.
6. Никуличев А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 120–126.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Тищенко А.В. Технология индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации / А.В. Тищенко, Ю.В. Яцин, Г.М. Максимов. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Т. 88, № 6. – С. 127–133.

## КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІГУНІВ-МАРАФОНЦІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Беца Н.М., Колот А.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У сучасному спорті підготовка кваліфікованих спортсменів з марафонського бігу характеризується високим обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень. При неправильному плануванні їх у тренувальному процесі вони можуть призвести не тільки до перетренування, спаду спортивних результатів, але і сприяти виникненню патологічних змін в організмі. Однією з найважливіших сторін спортивного тренування є контроль. Найбільш інформативним і повним є комплексний контроль, на основі якого можна правильно оцінити ефективність спортивного тренування марафонців і внести відповідні корективи в програму їх тренування.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та документальних джерел.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Своєчасний контроль за адаптаційними реакціями та оцінка поточних резервних можливостей необхідні для оперативного відстеження динаміки підготовленості марафонців при фізичному навантаженні, щоб запобігти перенапруженню і зриву адаптації в організмі. Адекватна оцінка підготовленості дозволяє найбільш повно реалізувати принцип індивідуального підходу під час планування спортивної підготовки до змагань з марафонського бігу.

Комплексний контроль - це вимірювання та оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена. Комплексність контролю реалізується тільки тоді, коли реєструються три групи показників:

- 1) тренувальних і змагальних впливів;
- 2) функціонального стану і підготовленості спортсмена, зареєстрованих у стандартних умовах;
- 3) стану зовнішнього середовища.

Комплексний контроль у більшості випадків реалізується в ході тестування або процедури вимірювання результатів у тестах. Виділяють три групи тестів [1,4].

Перша група - тести, проведені у спокої. До них відносять показники фізичного розвитку (зріст і маса тіла, товщина шкірно-жирових складок, довжина і обхват рук, ніг, тулуба і т.д.).

Друга група – стандартні тести, коли всім спортсменам пропонується виконати однакове завдання (наприклад, бігти зі швидкістю 5 м·с<sup>-1</sup> протягом 5 хв). Специфічна особливість цих тестів полягає у виконанні неграничних навантажень, і тому мотивація на досягнення максимально можливого результату тут не потрібна.

Третя група - тести, при виконанні яких потрібно показати максимально можливий руховий результат. Вимірюються значення біомеханічних, фізіологічних, біохімічних та інших показників (ЧСС, МПК, анаеробний поріг, лактат і т.д.). Виходячи із завдань управління підготовкою спортсмена, розрізняють оперативний, поточний та етапний контроль.

Оперативний контроль (терміновий) передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження у ході окремих тренувальних занять і змагань.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточних станів, які є наслідком фізичних навантажень серії занять, тренувальних чи змагальних мікроциклів.

Етапний контроль дозволяє оцінити стан спортсмена, який є наслідком тривалого тренувального ефекту на певних етапах підготовки.

Поглиблений контроль проводять один раз на рік для комплексної оцінки підготовленості спортсмена і стану його здоров'я [ 2].

Ви рішення цих завдань значно полегшується тільки в тому випадку, якщо системи діагностики фізичної працездатності будуть відповідати наведеним вимогам.

1. Адекватний вибір методів діагностики дає інтегральну оцінку стану систем організму, які в основному визначають фізичну і психічну працездатність.

2. Проведення тестування з мінімальним відволіканням спортсмена від тренувального процесу.

3. Можливість отримувати експрес-інформацію про стан організму відразу після тестування.

4. Можливість проводити обстеження безпосередньо в місцях розміщення або тренувань спортсменів.

5. Виняток проведення будь-яких травмуючих впливів на спортсмена (взяття крові на аналіз або тестуючі навантаження «до відмови») під час дослідження.

6. Використання цифрової інформації про параметри для ефективного динамічного спостереження [3, 4].

**Висновки.** Цінність одержуваної інформації значно підвищиться, якщо контроль за марафонцями буде проводитися через короткі проміжки часу, що дозволить чітко відстежити динаміку і ступінь вираженості процесів адаптації. Це дає можливість цілеспрямовано застосовувати засоби відновлення і варіювати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень залежно від поточного стану організму спортсмена.

#### **Література**

1. Теория спортивного отбора: способность, одаренность, талант / Л.В.Волков – К.: Вежа, 1996. – 152 с.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія / І.І.Земцова. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 208 с.
3. Левушкин С.П. комплексная оценка физической работоспособности юношей / С.П. Левушкин // Физиология человека. – 2001. – Т.26. - № 5. – С. 68 – 76.
4. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / С.М.Струганов. – Улан-Удэ, 2007. – 25 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ЛОКОМОЦІЇ ГРЕБКА У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Бондар А. А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В даний час у веслуванні академічному, як і в багатьох видах спорту, зростання спортивних результатів в значній мірі обумовлено вдосконаленням спортивно-технічної майстерності. Дана проблема є основною в багаторічному процесі тренування спортсменів [2, 5]. Організація технічної підготовки у веслуванні академічному вирішувалася багатьма науковцями [1, 3, 4, 6, 7] проте в даний час, за даними науково-методичної літератури, недостатньо вивчене питання про особливості вдосконалення кінематичної структури техніки веслувальної локомоції у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки в човнах-одиночках у веслуванні академічному.

**Мета** – вдосконалення техніки гребної локомоції у спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки в човнах-одиночках у веслуванні академічному.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети і отримання об'єктивних даних у роботі використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; співбесіди з тренерами і спортсменами; педагогічне спостереження; метод антропометрії; відео зйомка; біомеханічний аналіз кінематичної структури рухових дій; моделювання техніки рухових дій; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь провідні спортсменки світу і України – ЗМС, МСМК, та спортсменки масових розрядів України – КМС, I розряд. Нами було проаналізовано відеозаписи рухових дій веслувальниць фінальних заїздів в човнах-одиночках, які брали участь у всеукраїнських змаганнях та етапах Чемпіонату світу за 100 м. до фінішу.

**Результати дослідження.** У Ми порівняли понад 40 показників кінематичної структури рухів в циклі гребка у спортсменок різної кваліфікації в човнах-одиночках у веслуванні академічному. Під час дослідження було виявлено достовірні відмінності в ритмовій структурі рухових дій, структурі поз і кінематичній структурі гребкових рухів.

В процесі дослідження проводився кореляційний аналіз, на підставі даних якого встановлено найбільш тісні взаємозв'язки досліджуваних показників і швидкістю човна. Середні значення коефіцієнтів кореляції показників технічної підготовленості зі швидкістю човна склали: шлях човна за гребок ( $r=0,68$ ,  $p<0,05$ ), тривалість фази «захват-початок проводки» ( $r=0,73$ ,  $p<0,05$ ), тривалість фази «кінець проводки-підготовка» ( $r=0,72$ ,  $p<0,05$ ), кут в ліктьовому суглобі в момент початку проводки, кут атаки весла в момент початку захоплення ( $r=0,74$ ,  $p<0,05$ ), кут тулуб-вертикаль в момент закінчення проводки ( $r=0,78$ ,  $p<0,05$ ), переміщення лопаті весла за опорну фазу ( $r=0,69$ ,  $p<0,05$ ), середня швидкість лопаті весла за опорну фазу ( $r=0,86$ ,  $p<0,05$ ). Отримані дані дозволили розробити моделі кінематичної структури техніки гребної локомоції спортсменок високої кваліфікації та на їх основі обґрунтувати навчально-тренувальні програми технічної підготовки спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Для перевірки ефективності навчально-тренувальних програм було сформовано з кваліфікованих спортсменок основну ( $n=7$ ) та контрольну ( $n=7$ ) групи, що на початку експерименту не мали статистично достовірних відмінностей в показниках технічної підготовленості. Реєстрація кінематичних характеристик техніки веслування проводилися на початку змагального періоду і в кінці педагогічного експерименту, тривалість якого складала шість тижнів.



Відмінною стороною підготовки спортсменок контрольної групи від основної були: зменшення об'єму технічної підготовки в перехідний період та збільшення її обсягу в змагальний, а також застосування в змагальний період розробленої нами методики технічної підготовки, суть якої полягала у застосуванні комплексів спеціальних вправ направлено впливу на окремі параметри кінематичної структури техніки рухових дій кваліфікованих спортсменок.

У спортсменок контрольної групи в кінці педагогічного експерименту спостерігалось достовірне поліпшення включених в модель параметрів кінематичної структури гребкових рухів і швидкості човна, про що свідчать достовірні зміни в показниках: тривалість фази «захват–початок проводки» зменшилась на 0,02 с ( $p < 0,05$ ), довжина гребка збільшилась на 0,04 м ( $p < 0,05$ ), швидкість лопаті весла в опорній фазі збільшилась на  $0,04 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$  ( $p < 0,05$ ), кут між веслом і поверхнею води в момент захвату зменшився на  $6^\circ$  ( $p < 0,05$ ), кут в ліктьовому суглобі рук в момент початку проводки збільшився на  $7^\circ$  ( $p < 0,05$ ); середня швидкість човна за цикл гребка збільшилась на  $0,07 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$  ( $p < 0,05$ ).

**Обговорення і висновки.** Розроблена нами методика технічної підготовки на основі моделей кінематичної структури техніки веслування спортсменок високої кваліфікації представляє план дій, який дозволяє тренеру на об'єктивній основі оптимізувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменок, враховуючи найбільш раціональний зразок технічних дій в човнах-одиначках у веслуванні академічному.

#### Література

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 022300 – физическая культура и спорт/Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Академия, 2003. – 65–67 с. - (Высшее образование).
2. Гамалий В. В. Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте: Монография. / В. В. Гамалий / – К.: Полиграф сервис 2013. – 300 с.
3. Иванников Г.Ю. Совершенствование элементов техники начинающих гребцов-академистов с использованием компьютеризированных тренажерных комплексов: дис.... канд. пед. наук : 13.00.04/ Иванников Григорий Юрьевич. – М., 2006. – С.82–86
4. Михайлова Т. В. Гребной спорт: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Т.В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова, И. С. Епищев; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Изд. «Академия», 2006. – 400 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 556–557 с.
6. Сябро М. И. Биомеханические средства управления в видах спорта с циклической структурой. // Управление биомеханическими системами в спорте./ М. И. Сябро – К.: КГИФК, 1989.– 63–70 с.
7. Kleshnev V. Rowing Biomechanics Newsletter. – 2014 vol. 5, № 3, March

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ

Гасанова С.Ф.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В настоящее время получила активно развивается женский бокс. В системе подготовки боксеров все больше внимания уделяется не только совершенствованию специфических умений и навыков, но и тех сторон подготовленности, которые позволяют поддерживать высокий уровень работоспособности в условиях повышенного напряжения функционального обеспечения соревновательной деятельности, в том числе в условиях накопления утомления [2]. Оптимизация функционального обеспечения специальной выносливости женщин-боксеров – одна из актуальных проблем современной спортивной подготовки [1, 2].

**Цель исследования** – определить количественные и качественные характеристики функционального обеспечения специальной выносливости женщин-боксеров.

**Методы исследования:** для оценки специальной выносливости спортсменок была использована методика регистрации основных параметров работоспособности боксеров «Спудерг–10» [3] в процессе моделирования соревновательной деятельности в тесте три раунда по 3 мин (тест «3х3»). Для оценки реакции кардиореспираторной системы (КРС) в условиях выполнения теста «3х3» использовался портативный эргоспирометрический комплекс «Meta Max 3B» (Cortex, Германия).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ проявления специальной работоспособности и характер изменений функционального обеспечения работы женщин-боксеров оценивался в процессе выполнения каждого из трех раундов тестового задания. По показателям первого раунда – сила, тоннаж, градиент эффективности ударов – отмечены их значительные индивидуальные различия ( $CV > 15\%$ , 20,8–26,8 %); по времени нанесения ударов показатели были статистически недостоверными ( $CV = 6,5\%$ ), что объясняется индивидуальной манерой ведения боя. Тестирование в первом раунде характеризуется невысоким уровнем индивидуальных различий показателей функционального обеспечения работы ( $CV 5,5–13,8\%$ ). Наиболее низкие различия у спортсменок по показателям, определяющим высокую степень напряжения функционального обеспечения работы (HR,  $P_{A}CO_2$ ). Отметим также высокий уровень различий реакций КРС и аэробного энергообеспечения на подобные функциональные сдвиги в организме.

Во втором раунде отмечается увеличение уровня специальной работоспособности. При этом, по сравнению с показателями первого раунда, значительно возрастают индивидуальные различия показателя градиента эффективности ударов. Показатели функциональных возможностей сохраняют индивидуальные различия, за исключением повышения среднего уровня, а также снижение диапазона индивидуальных различий показателя максимального потребления  $O_2$  ( $VO_{2max}$ ).

В третьем раунде большинство показателей работоспособности и функционального обеспечения специальной выносливости по сравнению с показателями второго раунда не изменились.

В результате проведенного исследования установлено, что функциональное обеспечение специальной выносливости женщин-боксеров имеет отличия в течение первого–третьего раундов. При одинаковом напряжении функциональных механизмов обеспечения работоспособности, скорости

нарастания ацидемических сдвигов в течение всего периода измерений отмечены существенные различия реакции компенсации нарастающих ацидемических сдвигов. Наиболее полно они проявляются во втором раунде и сохраняются в заключительной части поединка. Отличительной особенностью реактивности КРС женщин-боксеров является отсутствие выраженной реакции дыхательной компенсации нарастающего метаболического ацидоза. Это проявляется на фоне накопления утомления. Анализ индивидуальных данных показал, что оптимальный тип реактивности КРС в условиях нагрузок соревновательного типа был зарегистрирован у двух спортсменок. В первом раунде отмечен высокий уровень реакции легочной вентиляции на увеличение выдыхаемого парциального давления  $\text{CO}_2$  ( $\Delta V_E / \Delta P_A \text{CO}_2 > 3,2$ ), во втором раунде отмечен высокий и стабильный уровень потребления  $\text{O}_2$  ( $\text{VO}_{2\text{max}} > 51,1$ ;  $\text{VO}_{2\text{mean}}$  не менее 10%  $\text{VO}_{2\text{peak}}$ ), в третьем раунде повышенный уровень реакции легочной вентиляции ( $V_E > 110,0$  л·мин<sup>-1</sup>). Этот тип реакции организма в течение всего поединка является критерием оптимизации реактивных свойств КРС и как следствие высоких предпосылок реализации функционального потенциала спортсменок.

**Выводы.** Результаты эксперимента позволяют разработать новый методический подход в организации специальной физической подготовки женщин-боксеров. Установлено, что наивысший уровень взаимосвязи специальной выносливости и показателей реакции кардиореспираторной системы наблюдался при оценке показателей силы, времени удара, тоннажа, градиента эффективности ударов и реакции кардиореспираторной системы на нарастание метаболических сдвигов в организме. Результаты эксперимента могут быть использованы в разработке специфических критериев тренировочных нагрузок в процессе специальной физической подготовки женщин-боксеров

#### **Литература**

1. Лисицын В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В. В. Лисицын. – М.: Ленанд, 2014. – 352 с.
2. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. –К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.
3. Савчин М.П. Динамика специальной работоспособности боксера сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле / М. П. Савчин // Наука в олимп. спорте. – 2013– № 2. – С. 55–63.

## АНАЛІЗ ПОМИЛКОВИХ РІШЕНЬ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Гончарук А.І.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У сучасному футболі до арбітра висуваються високі вимоги – безперечне знання правил гри, уміння безпомилково застосовувати їх у практичному арбітражі, бути об'єктивним і принциповим у прийнятих рішеннях. Тому кількість помилок; допущених ними під час матчу, є головним показником його кваліфікації [3,4].

**Мета роботи** – визначити відсоток помилкових рішень у роботі футбольних арбітрів різної кваліфікації.

**Методи дослідження:** аналіз відео - футбольних матчів з арбітрами різної кваліфікації.

**Результати досліджень та їх обговорення:** Виходячи із результатів нашого дослідження, помилкові рішення футбольних арбітрів, можна кваліфікувати на результативні, серйозні та незначні. До результативних помилкових рішень, що безпосередньо призвели до неправомірного взяття воріт команд суперників, належать відміни правильно забитого гола або незафіксованого 11 метрового удару.

Протягом другої половини 2014 р. нами було проаналізовано результати матчів української Прем'єр-ліги, а також перша і друга ліга. На основі рішень Контрольно-дисциплінарного комітету Федерації футболу України, про якість проведення кожного з цих матчів ми привели статистику, результати якої представлено на рисунках. 1 - 3.

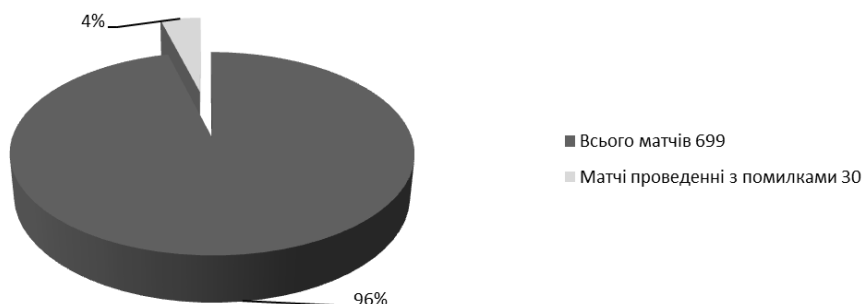


Рисунок. 1. Матчі першого кола чемпіонату України з футболу сезону 2014-2015р.,%

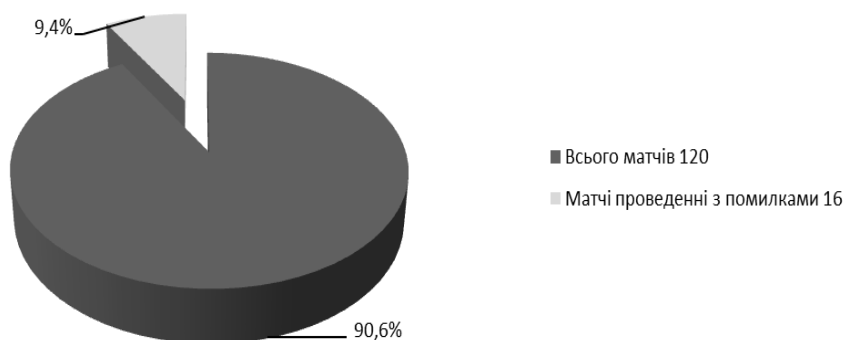


Рисунок. 2. Матчі першого кола Прем'єр-ліги України сезону 2014-2015р.,%

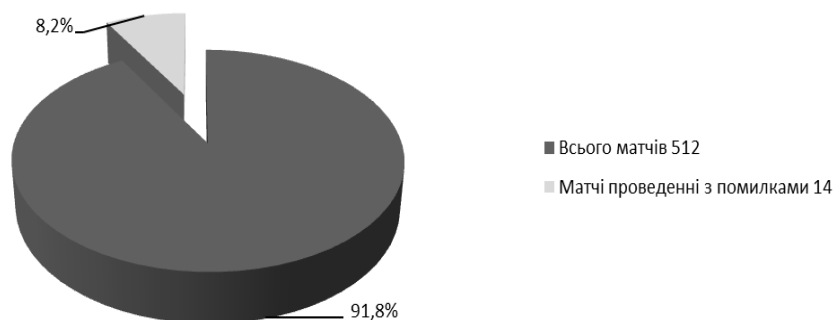


Рисунок. 3. Матчі, першого кола першої та другої ліг України сезону 2014-2015р.,%

У середньому за перше коло кожен арбітр вищої ліги провів 18 ігор (мінімальна кількість – 14, максимальна – 20), першої – 14 (11 та 17 відповідно).

Оцінки якості суддівства окремих ігор виставляли інспектори, які були призначені на матч, на основі його особистих візуальних спостережень за діями та виконаними функціями.

**Висновки.** У результаті проведеного педагогічного спостереження за рішеннями футбольних арбітрів різної кваліфікації під час футбольного матчу суддівські помилки були нами кваліфіковані як результативні, серйозні та незначні.

Відсоток допущених результативних помилок арбітрами Прем'єр-ліги перевищив аналогічний показник арбітрів першої та другої ліг, що вказує на потребу більш детального вивчення причин даних помилок.

#### Література

- 1.Будогосский А.Д. Проблемы арбитража «мелкого фола» в футболе / А.Будогосский, Е.Турбин // Теория и практика футбола. 2004. № 4. С. 22 25.
- 2.Кузнецов Ю.Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю.Ф.Кузнецов // Теория и практика физ. культуры. 2000. №7. С. 34 38.
- 3.Кулалаев П.Н. Начальная подготовка футбольных арбитров: дис...канд.пед.наук / П.Н.Кулалаев - Волжский, 2006.- 165 с.
- 4.Мяконьков В.Б. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения / В.Б.Мяконьков, А.Н.Николаев // Теория и практика физ. культуры. 2003. №7. С. 23 26.

## ТЕХНІКА РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гордєєва М.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Пошук нових підходів до вирішення проблем технічної підготовки спортсменів був актуальним завжди. Дані спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що в теорії і практиці ще недостатньо досліджено засоби і методи вдосконалення спортивної техніки в різних видах спорту, особливо в синхронному плаванні [2].

У той же час, як стверджують більшість фахівців – Заціорский В.М. [3], Платонов В.М. [4] – пріоритетне місце в загальній системі спортивної підготовки займають тренувальні засоби, які застосовуються в тренувальній діяльності спортсменів, будучи її важливим стратегічним компонентом.

Згідно з даними ефективним засобом освоєння і вдосконалення спортивної техніки є застосування різноманітних і різнобічних вправ в тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури.

**Результати досліджень.** На основі даних спеціальної літератури та передового досвіду було розроблено програму вдосконалення техніки «стандартного» гребкового руху спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні.

Фізичні вправи як основні засоби вдосконалення техніки «стандартного» гребкового руху в «горизонтальних» базових позиціях обов'язкової програми синхронного плавання, були об'єднані залежно від спрямованості в комплекси. Розроблено комплекси фізичних вправ, з яких 18 комплексів, що застосовуються на суші й п'ять, що використовуються на воді.

Беручи до уваги рекомендації, представлені в спеціальній літературі [1, 4], а також сучасні тенденції розвитку синхронного плавання, при складанні комплексів фізичних вправ враховувалася необхідність на даному етапі багаторічного спортивного вдосконалення забезпечити умови для оволодіння спортсменками всебічними й різноманітними руховими діями, створення великої бази рухових умінь, що сприяють успішному засвоєнню спортсменками більш складних технічних елементів на подальших етапах багаторічної підготовки.

Із цією метою фізичні вправи, що застосовуються в рамках програми вдосконалення техніки «стандартного» гребкового руху в «горизонтальних» базових позиціях обов'язкової програми в синхронному плаванні, реалізовувалися в різних умовах: полегшеного або ускладненого впливу на виконання рухових дій; зміни і різноманітності варіантів вихідних, проміжних і кінцевих положень; підвищення варіативності (обмеження або розширення) просторових меж виконання рухових дій; обмеження часових відрізків дій; ускладнення діяльності окремих аналізаторів (виконання заданих рухових дій із заплющеними очима тощо).

У програму включено фізичні вправи, техніка яких за своєю біомеханічною структурою наближена до техніки «стандартного» гребкового руху: ті, що застосовуються в різних умовах зовнішнього середовища, з акцентованою увагою на активізацію тактильної чутливості, діяльності пропріорецепторів, що забезпечувалося за рахунок різноманітних положень тіла спортсменок і окремих її біологів при виконанні рухових дій тощо.

**Обговорення і висновки.** Відповідно до рекомендацій навчальної програми з синхронного плавання для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП [5] протягом тижня планувалося дев'ять тренувальних занять. Пропоновані комплекси фізичних вправ застосовувалися три рази на тиждень в основній частині заняття, а засвоєні комплекси – щодня в спеціальній розминці як на суші, так і на воді.

Оскільки фізична вправа – основний засіб спортивного тренування, багатокomпонентний і багатоструктурний, то ефект від його використання також неоднозначний [1]. Тренер, застосовуючи певні фізичні вправи, повинен досконало володіти інформацією про зміст і результати його використання.

Перед вправами, спрямованими на вдосконалення техніки «стандартного» гребкового руху, за день до тренувального заняття, тренер пояснює спортсменкам особливості технічного виконання, на що необхідно звертати увагу і чому, а також розкриває вплив даного елемента на цілісне виконання гребкових рухів, показує необхідне положення тіла в тій чи іншій позиції як у водному середовищі, так і на суші.

Такий підхід обумовлений тим, що бесіда, проведена за день до розучування конкретного елемента, сприятиме кращому його освоєнню, запам'ятовуванню, а також зменшенню можливих технічних помилок на першому занятті, що, в свою чергу, прискорить процес вдосконалення техніки виконання «стандартного» гребкового руху в «горизонтальних» базових позиціях в цілому.

Запропоновані у програмі вправи спрямовані не тільки на вдосконалення техніки «стандартного» гребкового руху, але і на зміцнення м'язів, що беруть участь у даній руховій дії. Такі вправи можна застосовувати на початкових етапах в основній частині заняття, після чого вони ускладнюються і надалі замінюються на інші, при цьому більш прості вправи рекомендується включати в змістовну частину спеціальної розминки, що позитивно впливає на ступінь освоєння даних рухових дій.

Розроблена експериментальна програма з вдосконалення техніки «стандартного» гребкового руху в «горизонтальних» базових позиціях передбачає 23 комплекси фізичних вправ, спрямованість яких орієнтована як на підвищення ефективності техніки «стандартного» гребкового руху, так і на розширення арсеналу рухових умінь спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні.

### **Література**

- 1.Болобан В.Н. Макрометодика обучения спортивным упражнениям / В.Н. Болобан. – М.: LAP LAMBERT Academic, 2014. – 76 с.
- 2.Гордеева М. В. Анализ просторовых характеристик гребковых рухів, які застосовуються в синхронному плаванні / М.В. Гордеева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 4(8). – С. 18 – 22.
- 3.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – [3–е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2009. – 199 с.
- 4.Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху (Книга 2) / В.Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2012. – 544 с.
- 5.Синхронное плавание: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, СНЗСП / ред. О. П. Моргушенко; МУССМС, Респуб. науково-метод. кабінет, Федерація синхронного плавання України. – К., 2011. – 146 с.

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Довгодько И.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Актуальность.** В академической гребле в последнее время увеличилось количество престижных регат, наметилась устойчивая тенденция к изменению структуры самой соревновательной деятельности, которая стала более интенсивной, с менее выраженными колебаниями скорости преодоления дистанции [1]. Все это увеличило требования к функциональному обеспечению специальной выносливости и к тем факторам, которые обеспечивают ее реализацию в процессе соревновательной деятельности. В связи с этим новое значение приобретает эффективность тренировочного процесса в тех структурных образованиях годичного цикла подготовки, в которых спортсмены осуществляют непосредственную подготовку к соревнованию. В годовом цикле этот этап является ключевым в подготовке спортсменов к главным соревнованиям сезона [3], в том числе и в гребле академической [5].

**Цель исследования** – научно-методическое обоснование подхода, направленного на повышение специальной работоспособности квалифицированных гребцов в предсоревновательном мезоцикле на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, практического опыта работы ведущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В системе подготовки гребцов существует дефицит тренировочных средств, которые увеличивают способность спортсменов к реализации специальной работоспособности. Это имеет отношение к тем средствам, которые по структуре движений, направленности воздействий на двигательные качества опираются на количественные и качественные характеристики компонентов соревновательной деятельности и индивидуальные особенности спортсменов, а также обеспечивают способность к высокой степени мобилизации потенциала спортсмена в процессе соревновательной деятельности [1, 6]. Как правило, эффективность непосредственной подготовки к соревнованиям реализуется в подводящем микроцикле в период подготовки к старту. С этим связано использование широкого спектра внутренировочных воздействий, усиливающих эффекты традиционной системы средств [2]. При этом ощущается дефицит тренировочных средств, которые по структуре движений и воздействию нагрузок соответствуют требованиям специальной подготовленности гребцов.

В современной теории спорта, в частности в гребле академической, показаны возможности оптимизации тренировочных нагрузок с учетом их целевых установок в соответствие с периодом подготовки. Основанием для этого являются критерии изменений работоспособности спортсменов, реакции сердечно-сосудистой системы, и связанные с ней пульсовые режимы работы в процессе тренировочного занятия и восстановительного периода [1, 4, 6]. Установлено, что они могут указывать на специфические эффекты нагрузки, в том числе направленные на стимуляцию ведущих систем организма в процессе реализации специальной выносливости при подготовке к соревновательной деятельности [2]. В период подготовки к соревнованиям специфические стимуляционные эффекты нагрузки связаны с увеличением скорости реакции, ее устойчивостью, способностью к быстрому восстановлению [1], в том числе при



сохранении параметров высокой работоспособности спортсменов в процессе преодоления соревновательной дистанции.

На этой основе могут быть определены количественные и качественные характеристики реакции организма на тренировочные нагрузки гребцов с учетом целевых установок предсоревновательного мезоцикла этапа непосредственной подготовки к соревнованию, сформированы на этой основе тренировочные средства, а также обоснованы принципы их системного использования в структуре предстартовой подготовки гребцов.

#### **Выводы**

1. Установлена проблема увеличения специализированной направленности подготовки гребцов высокой квалификации к главным соревнованиям сезона. Она связана с отсутствием нормативной основы, и как следствие – средств и методов специальной подготовки, направленных на стимуляцию работоспособности на основе специфических требований специальной выносливости гребцов.

2. Для решения проблемы необходима разработка количественных и качественных характеристик физических нагрузок, которые лежат в основе тренировочных занятий, направленных на стимуляцию работоспособности и функционального обеспечения специальной выносливости гребцов.

3. Показано, что это может быть реализовано на основе оптимизации реактивных свойств кардиореспираторной системы, характеризующих способность организма адекватно, быстро и в полной мере реагировать на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обосновано значение этого фактора как условие для проявления специальной работоспособности гребцов высокой квалификации.

#### **Литература**

1. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. - К: НПФ "Славутич-Дельфин". -2004. - 338 с.
2. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. - К.: Наук. світ, 2007. - 351 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит. -2013. - 624 с.
4. Lacour J.R., Physiological correlates of performance. Case study of a world-class rower / L.Messonnier, M.Bourdin// Eur. J. Appl. Physiol. - 2009. - 106(3). - P. 407-413.
5. Mishchenko V. Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shifts in Respiratory Homeostasis and Physical Exercise in Homogeneous Groups of High Performance Athletes / V.Mishchenko, A. Diachenko, O. Shynkaruk, [et al.]. // Balnic Journal of Health and Physical Activity. - 2010. - Vol. 2, No 1. - P. 13-29.
6. Tomiak T. Theoretical-methodical bases of special endurance perfection in high performance rowers / T.Tomiak. - AWFIS. Gdansk, 2008. - 171 p.

## СТИМУЛЯЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ОСНОВЕ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Доля В.Л.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Одним из актуальных направлений совершенствования современной системы спортивной подготовки является расширение нетрадиционных средств подготовки: технических средств и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсменов [4]. При этом необходимо учитывать, что спортивные танцы относительно новый вид спорта, который представляет собой синтез спорта и искусства, поэтому требует разработки высокоспециализированных подходов к его совершенствованию с учетом специфики соревновательной деятельности. В этой связи особое внимание привлекают специальные режимы дыхания, направленные на тренировку дыхательной мускулатуры при сопротивлении вдоху у спортсменов. Основанием для применения тренировки дыхательной мускулатуры были положительные эффекты дыхательной тренировки в условиях дозированного сопротивления вдоху [1].

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент (естественный и лабораторный), информация сети Интернет; анкетирование, синтез и обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В последнее время в специальной литературе значительное внимание уделяется функциональной подготовке в спортивных танцах [2]. Данные, свидетельствующие о высоком уровне функциональных возможностей танцоров, являются важной стороной демонстрации технического мастерства [2]. Высокий уровень специальной работоспособности танцоров предполагает поддержание высокого темпа движений и сохранение их высокой точности при индивидуальных действиях и взаимодействии партнеров [2]. Это влияет на спортивный результат и диктует необходимость стимуляции функциональных возможностей в процессе соревновательной деятельности, особенно при нарастающем утомлении. При этом следует принимать во внимание специфику спортивной одежды и макияжа, сохранение артистичности, оптимальное сочетание с эффективностью соревновательных действий, высокую специфичность реакции танцоров на стимулирующие воздействия.

В основу настоящего исследования положены системные принципы теории спорта, которые дают возможность целевого использования дополнительно к тренировочным средствам воздействий [2–4]. Реализация системных принципов в спортивных танцах может быть основана на выборе внутренировочных средств и обосновании методики их применения с учетом специфики соревновательной деятельности. В этой связи особое внимание привлекают специальные режимы дыхания, направленные на тренировку дыхательной мускулатуры при сопротивлении вдоху у спортсменов.

В процессе педагогического эксперимента нами использовался дыхательный тренажер «Powerbreathe К-5». По результатам тестирования, полученным при использовании дыхательного аппарата (рис. 1), отмечено, что на легком уровне воздействия на дыхательные (инспираторные) мышцы показатель среднего давления в легких составил 32,43 ( $\pm$  5,68) см. H<sub>2</sub>O у мужчин и 19,38 ( $\pm$  3,74) смH<sub>2</sub>O у женщин. На среднем уровне сопротивления тот же показатель равен 46,68 ( $\pm$  8,78) см. H<sub>2</sub>O у мужчин и 35,51 ( $\pm$  3,97) см. H<sub>2</sub>O у женщин. На высоком уровне сопротивления потока вдыхаемого воздуха получены следующие

данные: 68,45 ( $\pm$  10,76) см. H<sub>2</sub>O у мужчин и 39,40 ( $\pm$  7,06) см. H<sub>2</sub>O у женщин соответственно.

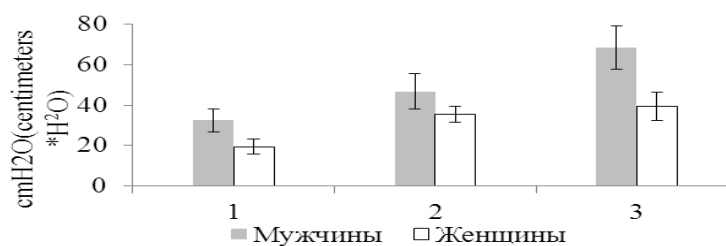


Рисунок 1 – Показатели среднего давления воздуха при прохождении теста на трех уровнях сопротивления дыхательного тренажера (см. H<sub>2</sub>O) у мужчин и женщин: - среднее давление на вдохе спортсмена во время теста на легком уровне сопротивления дыхательного тренажера, среднее значение; - среднее давление на вдохе спортсмена во время теста на среднем уровне сопротивления дыхательного тренажера, среднее значение; - среднее давление на вдохе спортсмена во время теста на высоком уровне сопротивления дыхательного тренажера, среднее значение.

Необходимо отметить, что у женщин показатели на среднем и высоком уровнях сопротивления потоку воздуха на вдохе практически идентичны; у мужчин отмечается стабильное увеличение давления в зависимости от сопротивления аппарата.

**Выводы.** В результате проведенного эксперимента нами выбран второй режим работы дыхательного аппарата (средний уровень сопротивления) для дальнейшего применения в тренировке квалифицированных спортсменов-танцоров. При воздействии аппаратом на легком уровне наблюдался недостаточный уровень воздействия на дыхательные мышцы, а на высоком уровне – слишком сильное утомление инспираторных мышц (зафиксированы случаи отказа от продолжения работы).

#### Литература

- 1.Виноградов В. Е. Изменение физиологической реактивности кардиореспираторной системы на сдвиги дыхательного гомеостаза при применении комплекса средств предварительной стимуляции работоспособности / В. Е. Виноградов, Е. Н. Лысенко //Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 35-41.
- 2.Ли Бо. Повышение специальной подготовленности на основании аэробных возможностей в спортивных танцах: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / Ли Бо. – К., 2011. – 24 с.
- 3.Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
- 4.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
- 5.McConnell, Alison (2011). Inspiratory muscle training: Get functional!. Peak Performance, 296, 1–4.

## СУДДІВСТВО В БАСКЕТБОЛІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Дусь С. В., Лисак І. В.

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, Вінниця, Україна*

**Вступ.** Важливість проблеми підвищення ефективності суддівської діяльності в баскетболі полягає в тому, що висококваліфіковане суддівство створює необхідні умови для підвищення майстерності спортсменів. Техніко-тактичне вдосконалення спортсменів можливе лише в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає в протиріччя із законами баскетбольного турніру. Чим вищий ранг турніру, тим сильніше виявляється тенденція цілеспрямованого добору кваліфікованих суддів в умовах досить жорсткої конкуренції [1, 3, 4].

На сьогодні відсутні наукові дані, а серед фахівців існують суперечливі уявлення про структуру та провідні фактори суддівської майстерності; інформативні і надійні вимірювання, які придатні для діагностики та контролю під час відбору та спеціальної підготовки суддів; організаційно-методичні основи ефективності навчання і виховання суддів високої кваліфікації [4].

Незважаючи на важливість нормативних вимог до арбітрів, які відображають ступінь їхньої фізичної підготовленості, теоретичних знань, рівень розвитку психофізіологічних характеристик як основний критерій кваліфікованості і підготовленості суддів, головним є безпосередній аналіз якості практичного суддівства [2]. Вирішення питань створення системи відбору та спеціальної фізичної підготовки молодих суддів і суддів вищої кваліфікації на основі тренувальних дій з баскетболу є актуальною проблемою для досліджень.

**Мета** – розкрити доцільність застосування програми суддівства в баскетболі на сучасному етапі.

**Методи:** аналіз даних спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Сьогодні навчання, селекція та відбір суддів відбувається, в основному, на турнірах, суддівських семінарах, де очевидний різний рівень підготовленості початківців-суддів з різних регіонів. Застосування певної програми навчання суддівства в баскетболі значно спростить подальшу підготовку всіх суддів: початківців і тих, хто рекомендований до суддівства матчів вищого рівня. Це допоможе більшому розумінню рішень і дій суддів під час гри серед гравців і тренерів, приведе до значного звуження коридору відмінностей трактуваннях, розуміннях та інтерпретації однакових ігрових ситуацій різними суддями.

Метою цієї програми має бути засвоєння знань про методи підготовки суддів, її зв'язки з методами підготовки гравців, тренерів та формування у початківців арбітрів цілісного уявлення про їхню професійну діяльність, у сфері фахівців баскетболу і створення єдиних критеріїв оцінки гри та ігрових ситуацій.

Створивши і впровадивши цю програму, можна вирішити багато завдань, а саме:

- сформувати загальні уявлення про професію баскетбольного судді та розкрити її сутність;
- підготувати початківців-суддів через оволодіння знаннями за цією програмою;
- розкрити теоретичні та практичні основи професії баскетбольного судді;
- мотивувати досвідчених арбітрів, які закінчують свою кар'єру як судді на майданчику, до роботи з молодими суддями через оволодіння вміннями та навичками педагогічної діяльності;

- розширити суддівський контингент у регіонах;
- посилити роль та активізувати діяльність регіональних організацій;
- вдосконалити організації системи підготовки арбітрів на основі цієї програми;
- підвищити якість суддівства змагань;
- вдосконалити інформаційне забезпечення;
- збільшити популяризацію баскетболу в усіх регіонах країни в цілому.

Аналіз літературних джерел показав, що на якість суддівства суттєво впливає слабка психологічна і фізична підготовленість початківців-суддів. Психічна нестійкість, схильність до впливу зовнішнього психологічного тиску, невміння боротися з втомою, недостатня загальна фізична підготовка суттєво впливають на якість суддівства і, отже, на результат гри. Тому належна психофізична підготовка поряд з професійною підготовкою, є найважливішою передумовою успіху в суддівській роботі

**Висновки.** Розроблена авторська програма навчання суддівства в баскетболі значно спростить подальшу підготовку всіх суддів. До неї входять такі складові: теоретична (вивчення правил гри, засвоєння знань про методи підготовки тощо) і практична частини (механіка суддівства, практичне суддівство товариських ігор з подальшим відео розбором). За допомогою науково-методичної літератури виділено три етапи відбору молодих суддів, які допоможуть визначити схильності спортсменів до суддівства змагань і сформулювати професійні навички в ході суддівської практики.

Аналіз літературних джерел, в яких висвітлювалася підготовка спортивних арбітрів, свідчить про недостатню кількість наукових розробок, які б сприяли підвищенню ефективності підготовки суддів у баскетболі.

#### **Література**

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
2. Говорят тренеры по баскетболу: сб. ст. ведущих тренеров мира / [З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов]. – К., 2005. – 160 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – 442 с.
4. Фомин С. Г. Подготовка молодых арбитров по баскетболу в условиях специализированного учебного центра: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Г. Фомин. – М., 1999. – 117 с.

## ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Євтушевська Н.Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Одним з найважливіших питань успішного управління тренувальним процесом, шляхів підвищення ефективності підготовки спортсменів є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень у структурах річної й багаторічної підготовки легкоатлетів-стрибунів.

Оптимальна побудова тренувального процесу багато в чому пов'язана з національним плануванням річного циклу. Ефективність такого планування визначається: структурою річного циклу; основними завданнями по етапах підготовки; розподілом обсягів основних тренувальних засобів по тижнях; календарем і системою змагань; закономірностями розвитку і становлення спортивної форми; динамікою тренувальних навантажень в річному циклі; динамікою стану спортсмена в річному циклі; раціональною організацією педагогічного контролю [4, 9, 11, 12, 15].

Структура річної підготовки – це послідовна система організації тренувальних навантажень, що передбачає певний порядок і черговість введення в тренування обсягів навантажень різної спрямованості, створення умов, за яких попередні навантаження забезпечують сприятливий морфофункціональний, психологічний фон для підвищення тренувального впливу наступних [6, 15].

Від науково обґрунтованого планування змісту окремих тренувальних занять, тренувальних і змагальних тижневих мікроциклів, мезоциклів, макроциклів річної підготовки залежить рівень і час досягнення планованих спортивних результатів.

**Мета дослідження:** вивчення еволюції структури планування річної підготовки в легкоатлетичних стрибках.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та документальних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз і узагальнення літературних джерел підтвердили необхідність вивчення всієї сукупності аспектів планування річної підготовки в легкоатлетичних стрибках, зокрема:

- на всіх етапах еволюційного розвитку спортивного тренування легкоатлетів-стрибунів основним завданням підготовки є пошук прихованих резервів організму спортсменів та реалізація їх у тренувальній та змагальній діяльності [10, 11, 12];
- планування тренування розглядається як один з факторів управління тренуваністю спортсменів, програмою, яка задає мету діяльності спортсмена і вказує засоби і методи для її досягнення [3, 4];
- мета і завдання планування підготовки спортсменів визначають основну спрямованість тренувального процесу протягом кожного року, етапів, тижневих тренувальних і змагальних мікроциклів [1, 2, 11, 12, 15].

Сучасна структура планування річної підготовки для легкоатлетів, які спеціалізуються в горизонтальних стрибках, складається з двох макроциклів – першого і другого. Перший макроцикл – з підготовчого (15–18 тиж.), змагального (6–8 тиж.) і перехідного (1–2 тиж.) періодів. Кожен період включає ряд етапів, що характеризуються певною спрямованістю, поєднанням і тривалістю тренувальних програм. Підготовчий період складається з етапів загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП) і техніко-фізичної підготовки (ТФП), а змагальний – з етапу змагальної підготовки (СП). Перехідний період складається з етапу активного відпочинку, профілактики, лікування травм,

підтримки тренуваності (АТ).

Перший етап ЗФП: тривалість 3–6 тиж. Основні завдання – розвиток загальної, силової, стрибкової і бігової витривалості.

Другий етап СФП: тривалість 6–8 тижнів. Основні завдання – розвиток максимальної сили, швидкісно-силових якостей, швидкісних якостей, вдосконалення в техніці стрибків.

Третій етап ТФП: тривалість 5–6 тижнів. Основні завдання – розвиток вибухової та швидкісної сили, швидкісно-силових і швидкісних якостей, вдосконалення технічної майстерності.

Четвертий етап СП: тривалість 6–8 тижнів. Основні завдання – реалізація рівня швидкісно-силової та технічної підготовленості у змаганнях.

П'ятий етап АТ: тривалість 1–2 тижні. Основні завдання – активний відпочинок, профілактика та лікування травм, відновлення нервово-психічного потенціалу організму спортсменів.

Другий макроцикл складається з підготовчого (10–12 тиж.), змагального (14–15 тиж.) і заключного (2–3 тиж.) періодів. Підготовчий період складається з етапів спеціальної фізичної підготовки тривалістю 6-8 тижнів і техніко-фізичної підготовки - 5-6 тижнів. Змагальний період – з етапу змагальної підготовки. Заключний період складається з етапу відновлення організму спортсменів, активного відпочинку, лікування та профілактики травм [5, 7, 8, 13, 14].

### **Висновки**

1. У ході еволюційного розвитку спортивного тренування структура планування річної підготовки легкоатлетів-стрибунів зазнавала значних змін. Істотний вплив на зміни структури планування річної підготовки в легкоатлетичних стрибках мали: календар і система змагань; розподіл обсягів основних тренувальних засобів; закономірності розвитку і становлення спортивної форми; динаміка стану спортсмена в річному циклі.

2. Сучасна структура планування спортивної підготовки в річному циклі базується на принципах розподілу, оптимального поєднання й тривалості застосування тренувальних програм. При цьому враховується фізіологічна і психологічна адаптація спортсменів до певної програми фізичних вправ, що найбільш повно відповідає наміченим цілям і умовам підготовки.

### **Література**

1. *Аросьев Д.А.* «Принцип маятника» в предсоревновательной подготовке / *Д.А. Аросьев.* – М.: ГЦОЛИФК, 1970. – 30 с.
2. *Бондарчук А.П.* Периодизация спортивной тренировки / *А.П. Бондарчук.* – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
3. *Верхошанский Ю.В., Мироненко И.Н.* Моделирование тренировки в годичном цикле // *Науч.-спорт. вестн.* – 1979. – № 5. – С. 9–13.
4. *Верхошанский Ю.В.* Теория и методология спортивной подготовки: Блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / *Ю.В. Верхошанский* // *Теория и практика физической культуры.* – 2005. – № 4. – С. 2–13.
5. *Колот А.В.* Совершенствование скоростно-силовых качеств высококвалифицированных легкоатлетов в годичном тренировочном цикле (на примере тройного прыжка): дис. ... канд. физ. восп. : 24.00.01 / *А.В. Колот.* – К., 2006. – 222 с.
6. *Коробенко В.А.* Эволюция структуры планирования годичной подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов под ред. С.С. Ермакова.* – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 3. – С. 17–24.

7. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.
8. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 672 с.
9. Матвеев Л.П. Совершенствовать периодизацию тренировки / Л.П. Матвеев // Легкая атлетика. – 1966. – № 2. – С 2–3.
10. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: Монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Попов В.Б. Прыжок в длину: Многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 158 с.
14. Таранов В., Мироненко И., Сергеев В. Прыжок длиной в год: построение годичного цикла подготовки. Блочная система / В. Таранов, И. Мироненко, В. Сергеев // Легкая атлетика. – 1994. – № 3. – С. 14–15.
15. Юшко Б.Н. Системно-структурный метод планирования годичной подготовки бегунов на короткие дистанции / Б.Н. Юшко // Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу (Москва, 14–17 мая 2001 г.) – М.: Терра-Спорт, 2001. – С. 54–56.



## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Камперо Э., Колот А. В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Бег на короткие дистанции – сложно-координационный скоростно-силовой вид легкой атлетики, отличающихся преодолением больших динамических нагрузок в кратчайшее время, причем на большой горизонтальной скорости. Поэтому каждый новый шаг в повышении мастерства бегунов на короткие дистанции находится в прямой зависимости от уровня специальной подготовленности, который обеспечивается применением упражнений скоростно-силовой направленности [1, 2, 6].

Учитывая специфику бега на короткие дистанции – чтобы выдержать максимальную нагрузку в течение всего соревновательного периода на высоком уровне – некоторые положения методики применения средств и методов скоростно-силовой подготовки в годичном тренировочном цикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей необходимо пересмотреть [5].

**Цель работы** – совершенствование системы спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции с применением основных средств и методов скоростно-силовой подготовки в годичном тренировочном цикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

**Методы исследований:** анализ специальной научно-методической литературы; изучение и обобщение передового опыта спортивной практики; педагогические наблюдения.

**Результаты исследований.** Использование индивидуально предельных величин тренировочных и соревновательных нагрузок индивидуально является одним из важнейших принципов спортивной тренировки, обеспечивающих эффективное формирование долговременной адаптации. В настоящее время выделяют два подхода к этой проблеме, органически дополняющих друг друга, которые находят преимущественно практическое применение в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов, этапа многолетней подготовки и периода тренировочного макроцикла.

Первый подход предусматривает равномерное увеличение объема и интенсивности раздражителей, что приводит к постепенному возрастанию воздействия на организм спортсмена и планомерному формированию долговременной адаптации к факторам воздействия.

Второй подход связан с резким увеличением объема и интенсивности нагрузок, высокой их концентрацией во времени. Благодаря глубокой мобилизации функциональных резервов организма спортсмена, однако создает предпосылки для скачкообразного формирования в нем адаптационных процессов [1, 4].

Изучение и обобщение опыта подготовки бегунов на короткие дистанции показывает, что в существующей методике совершенствования скоростно-силовых качеств есть несколько организационных и методических недостатков [3].

1. «Валовое» механическое наращивание объема силовой работы.

2. Использование в специальной скоростно-силовой подготовке высококвалифицированных легкоатлетов неспецифических средств, а также средств, которые утратили свой тренировочный эффект.

Преимущественную роль средств специальной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей обуславливают два

фундаментальных факта: 1) потеря информационной ценности средств общей (или разносторонней) подготовки, снижение их тренирующего эффекта в связи с высоким уровнем специфической работоспособности организма; 2) уменьшение «переноса» тренированности по мере функциональной специализации организма, когда неадекватные средства любой даже самой высокой интенсивности уже не дают количественных прибавок к достигнутому уровню специальной работоспособности [1].

3. Использование в тренировочном процессе скоростно-силовых средств, не соответствующих биомеханической структуре соревновательного упражнения [3].

4. Применение скоростно-силовых средств, которые не способствуют реализации накопленного двигательного потенциала в соревнованиях.

5. Невозможность существующей в настоящее время системой применения средств и методов удерживать состояние скоростно-силовой подготовленности спортсменов длительные сроки из-за с расширения календаря соревнований и необходимости долгое время выступать на самом высоком уровне.

### **Выводы**

1. В скоростно-силовых видах решающее значение имеет не столько величина объемов нагрузок, сколько их умелое использование: определение эффективного содержания тренировочной нагрузки, рационального распределения объемов нагрузок на разных этапах подготовки, подбор наиболее эффективных средств и методов тренировки и их место в годичном плане тренировки.

2. Эффективность методики тренировки высококвалифицированных спортсменов определяется реализацией скоростно-силового потенциала, накопленного на предыдущих этапах подготовки, в конечный соревновательный результат. Этого можно достичь за счет определения рационального соотношения средств и методов различной направленности, где ведущим будет использование упражнений, целенный на совершенствование высокого уровня скоростно-силовой подготовленности бегунов на короткие дистанции.

### **Литература**

- 1.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Сов. спорт, 2014. – 332 с.
- 2.Легкая атлетика. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции: лекции для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа / Е. Е. Аракелян, А. В. Левченко, В. Д. Ерошев, др. – М: ГЦОЛИФК 1990. – 32 с.
- 3.Микіч М.С. Проблеми швидкісно-силової підготовки в легкій атлетіці / М.С. Микіч // Матеріали наук.-практ. конф. з легкої атлетіки. – Львів, 1999. – С. 49–50.
- 4.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
- 5.Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2014. – 624 с.
- 6.Quercetani R. L. A world history of sprint racing. "The stellar events" : 100 m., 200 m. and 4x100 m. relay - Men and Women (1850-2005) / R. L. Quercetani, G. Pallicca. – Milan: Editrice, 2006. – 368 p.

## ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Каштелян З.И., Зданевич А.А.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Республика Беларусь*

**Введение.** Современному плаванию более 140 лет, в течении которых менялись виды и правила, совершенствовались физические кондиции пловцов.

Острая конкуренция в мировом плавании, высокая плотность результатов на уровне мировых рекордов, престиж побед на Олимпийских играх требует от спортсменов учета каждого фактора, влияющего на спортивный результат, пловца является интегральным показателем который физической, психической и тактической подготовленности [1]. На подготовку высококвалифицированного пловца затрачивается до десяти лет.

Весьма существенное значение в достижении спортивных результатов имеет физическое развитие пловца. На разных этапах многолетней тренировки уровень их физического развития может быть различным.

Как показала многолетняя спортивная практика телосложение – один из наиболее важных факторов, определяющих успех в плавании. Несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам приводит к тому, что пловец этот недостаток вынужден компенсировать путем перегрузки других систем организма [1].

Исследователи утверждают, чем больше индивид соответствует спортивной модели деятельности и чем ниже у него уровень развития факторов, лимитирующих возможность достижения высоких результатов в плавании, тем выше надежность биологической системы, продолжительнее период высокого спортивного результата [2, 4, 6].

В работах многих ученых [1, 3, 4] отмечено, что пловцы высокой квалификации имеют хорошее физическое развитие: высокий рост, пропорциональное телосложение, большую жизненную емкость легких, что обеспечивает достаточные гидродинамические качества – обтекаемость и плавучесть.

Для достижения успеха в плавании особенно большое значение имеет рост (длина тела).

**Цель исследования** – определение особенностей физического развития пловцов высокой спортивной квалификации.

**Методы и организация исследования:** анализ специальной литературы, антропометрия, математико-статистическая обработка данных.

В исследовании принимали участие кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, специализирующиеся в плавании разными способами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как видно из таблицы № 1 пловцы специализирующиеся в разных способах плавания, существенно отличаются друг от друга по изучаемым показателям. Наивысшие показатели физического развития у пловцов, специализирующихся в плавании на спине. Брассисты уступают по всем показателям как так и баттерфляистам.

*Таблица 1 –*

Показатели физического развития высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в разных способах плавания

Показатель	Способ плавания					
	На спине		Брасс		Баттерфляй	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$

Длина тела, см	189,0	2,0	177,0	2,3	179,0	1,5
Масса тела, кг	75,0	1,7	73,1	2,0	74,2	1,1
Окружность грудной клетки, см	102,0	2,0	97,0	2,4	98,5	1,8
Длина руки, см	83,0	1,6	77,0	2,1	77,0	1,9
Длина кисти, см	22,5	1,5	20,1	1,7	21,5	1,1
Длина стопы, см	28,3	1,9	26,8	2,1	26,3	0,9

**Вывод.** Установлено, что пловцы на спине достоверно отличаются от брассистов и баттерфляистов, и с учетом этого должна проводиться индивидуализация учебно-тренировочного процесса применительно к каждому способу плавания и каждой дисциплине.

#### **Литература**

1. Булгакова, Н.Ж. Особенности телосложения и физической работоспособности пловцов высокого класса : учеб. пособие / Н.Ж. Булгакова и др./ – М. : ГЦОЛИФК 1980. – 105 с.
2. Мотылянская Р.Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управление тренировочным процессом / Р.Е. Мотылянская // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – № 4. – С. 21–23.
3. Парфенов В.А. Тренировка квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
4. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
5. Попов О.И. Эволюция технологии подготовки, морфологического профиля сильнейших пловцов и мировых рекордов в спортивном плавании на протяжении 20 века / О.И. Попов, Л.И. Партыка // Наука в олимп. спорте. – 2001. – № 1. – С. 43–53.
6. Фомичева В.В. Модельные характеристики подготовленности пловцов-кролистов различных этапов подготовки и стадий полового развития как фактор оптимизации отбора и управления тренировочным процессом : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Фомичева. – Волгоград, 1996. – 23 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ СПИСА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Клімашевський О.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** У метанні списа техніка виконання змагальної вправи – важливий чинник побудови тренувального процесу, вибору вправ і методів технічного вдосконалення. Техніці метання списа і технічній підготовці присвячено велику кількість робіт [2–4], але проблема технічного вдосконалення атлетів високої кваліфікації, які спеціалізуються у метанні списа, залишається актуальною з позицій розробки раціональної моделі техніки. Для цього необхідно визначити біомеханічні показники, що впливають на досягнення високих спортивних результатів у метанні списа.

**Мета дослідження** – визначити біомеханічні показники техніки, що впливають на досягнення високих спортивних результатів на основі аналізу науково-методичної літератури.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Internet, друкованих та електронних джерел Асоціації статистиків з легкої атлетики; аналіз персональних даних, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час аналізу техніки метання списа фахівці найчастіше звертають увагу на кінематичні характеристики підготовчої частини метання: постановка правої (опорної ноги для спортсменів, які метають спис правою рукою) на опору на початку підготовчої фази (одноопорне положення); постановку лівої ноги на опору (гальмуючий рух) або двохопорне положення на початку фази випуску снаряда і фінальної частини – випуск списа. Було визначено, що важливе значення має тривалість підготовчої та фінальної частин метання списа. За даними Самрос [4], у сильніших спортсменів світу (фіналістів чемпіонату світу) час підготовчої частини метання коливається від 0,14 до 0,26 с, а фінальної – значно менший – від 0,11 до 0,13 с. Значних розходжень у фінальній частині серед металників не було виявлено [4]. Наприклад, у Я. Железного, рекордсмена світу з метання списа, ці показники становили 0,16 та 0,11 с відповідно.

Швидкість вильоту є вирішальною для результативності метання списа: чим вона вища, тим кращий спортивний результат. У спортсменів високої кваліфікації спостерігається варіативність цього показника. При показі результатів 89,52–83,84 м швидкість вильоту коливається у діапазоні від 29,7 до 28,5 м·с<sup>-1</sup>.

Відомо, що спортивний результат залежить від висоти і кута вильоту списа [1]. Висота вильоту снаряда визначається зростом спортсмена, кутом згинання тулуба і ноги, що знаходиться попереду в момент його вильоту.

Аналіз антропометричних показників, проведений нами за персональними даними спортсменів, показав що зріст сильніших спортсменів світу (15 металників, які мали найвищий рейтинг у цьому виді у 2014 р.) коливається від 195 до 176 см. Метальники повинні випускати спис на висоті, що вище їхнього зросту. Наприклад, у момент випуску снаряда (результат 87,67 м) його висота знаходилась на відмітці 1,80 м – у Я. Железного, 2,14 м – у Парвіанена [3]. Кут вильоту у спортсменів високої кваліфікації коливався у діапазоні від 27,7 до 40,2°. Теоретично оптимальним кутом вильоту списа є 32–37°, а кут атаки не повинен бути +8° для ефективного кидка [4].

У ході дослідження узагальнено результати, що стосуються техніки метання списа за даними науково-методичної літератури. Проведений аналіз дозволив систематизувати дані [1–4] характеристик метання списа, що впливають на досягнення високих спортивних результатів. Визначено, що спортсмени

високої кваліфікації мають широкий діапазон основних біомеханічних показників техніки та їх реалізації у змагальній вправі.

### **Висновки**

1. Досягнення високих спортивних результатів у метанні списа залежить від раціональних рухів у підготовчій та фінальній частинах метання, що визначається їх тривалістю, швидкістю, висотою, кутом вильоту та атаки.

2. Перспективи подальших досліджень слід пов'язувати із розширенням даних щодо біомеханічних показників техніки, що можуть стати підґрунтям для побудови моделі техніки метання списа.

### **Література**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. Посіб. для студ. вищих навч. Закл. / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 632 с.

2. Метание копья: пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. – Минск : БГУФК, 2010. – 36 с.

3. Campos J. Three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 IAAF World Championships in Athletics / Campos J., Brizuela G., Ramon V. – [електронний ресурс] – режим доступу: // <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/docs/publication/64.html>.

4. Wang Y. A Biomechanical Comparison and Analysis on Throwing Step of Chinese Top Javelin Throwers Lv huihui / Ying Wang, Jihe. Zhou // Olympic sport and sport for all : proceedings of 17th International scientific congress ( Beijing, China, 2nd-6th, June, 2013) / International Association of Universities of Physical Culture and Sport, Capital University of Physical Education and Sports. – Beijing, 2013. – P. 378–379.

## ПОСТРОЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ: МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОВ

Коваленко Я. О., Маринич В. Л.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Необходимость качественного роста уровня знаний, профессиональных и личностных качеств будущих тренеров требуют пересмотра приоритетов в процессе их обучения.

Анализ педагогической, специальной и методической литературы [1–4], опыта практической деятельности в области физического воспитания и спорта показал наличие ряда противоречивых вопросов, которые требуют разрешения.

Необходимость реализации системы профессионального обучения тренеров в высших учебных педагогических заведениях сопровождается недостаточным количеством новых подходов к концептуально-методологическим основам их подготовки. Теоретическое обоснование внедрения современных инновационных педагогических технологий в процесс обучения тренеров не в полной мере имеет научно-методическое сопровождение этой важной проблемы. Обозначенные проблемные аспекты требуют дополнительного изучения, что и обосновывает актуальность исследования.

**Цель исследования** – обоснование методических основ обучения тренеров построению соревновательных композиций в художественной гимнастике.

**Методы исследования:** анализ педагогической, специальной и методической литературы; обобщение; педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Результаты проведенного исследования, анализ современных научных работ, обобщение опыта практики позволили обосновать процесс обучения тренера сложнокоординационных видов спорта, в частности, в художественной гимнастике.

Требования, предъявляемые к соревновательной композиции, можно условно разделить на три группы:

- первая, связана с техническим мастерством исполнения гимнасткой элементов тела, предмета;
- вторая, связана с выполнением упражнений, исполнение которых обусловлено динамикой функционального состояния организма гимнастки;
- третья, связана с усовершенствованием правил соревнований, возникновением приоритетов в выборе музыкального сопровождения.

С целью роста спортивных результатов необходима прогрессивная методика усовершенствования соревновательных композиций в художественной гимнастике. Согласно существующим требованиям, в основе построения соревновательных композиций необходимо сделать акцент на индивидуальные особенности гимнастки: ее технические и тактические возможности, стойкость нервной системы, функциональный потенциал.

Педагогические наблюдения, анализ выступления сильнейших гимнасток мира, дали возможность представить содержание их соревновательных композиций, а также модельные характеристики, в которых встречаются разные варианты их сравнения. Современные требования к правилам соревнований позволили разработать структуру соревновательной композиции. Следует признать, что сложное расположение элементов в программе поощряется технической бригадой судей.

В связи с этим, основными задачами, которые должен решать тренер в процессе технической подготовки гимнасток к соревнованиям, являются:

- достижение гимнасткой высокой стабильности и рациональной вариативности исполнения разных элементов и их связок, которые составляют основу техники соревновательных композиций;
- усовершенствование структуры элементов, которые исполняют, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных способностей гимнасток;
- последовательное внедрение освоенных элементов, связок в соревновательные композиции;
- повышение надежности и результативности техники исполнения гимнасткой сложных элементов в экстремальных соревновательных условиях;
- усовершенствование технического мастерства гимнасток, исходя из требований спортивной практики и современных научных знаний.

При построении соревновательных композиций тренер должен обращать внимание на критерии, определяющие основы построения соревновательных композиций: мастерство владения предметом, предусматривающее общее качество исполнения сложных элементов, оригинальных связок; переходы, соединяющие движения между элементами композиции; исполнение, состоящее в физической, эмоциональной и интеллектуальной увлеченности гимнастки, воплощенной в реализацию музыкальных и хореографических целей, мастерство исполнения, стиль и индивидуальность; хореографию; интерпретацию, которая предусматривает движения, выполняющиеся без усилий в ритм музыки, использования мастерства для отображения музыкальных нюансов. В композиции должны быть воплощены искренность чувств, глубина и полная увлеченность образом.

**Выводы.** В художественной гимнастике единицей соревновательной деятельности, является соревновательная композиция. Основными задачами, которые должен решать тренер в процессе построения соревновательных композиций, являются: обеспечение высокой стабильности и рациональной вариативности исполнения гимнастками разных элементов и их связок; усовершенствование структуры элементов и технического мастерства гимнасток с учетом современных научных знаний; повышение надежности и результативности техники исполнения гимнасткой сложных элементов в экстремальных соревновательных условиях.

При построении соревновательных композиций тренер должен обращать внимание на следующие критерии: мастерство владения предметом, переходы соединяющие элементы композиции, исполнение, интерпретацию, хореографию.

#### **Литература**

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсменов. Монография / Болобан В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 232 с.
2. Нестерова Т. В. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике / Т. В. Нестерова, О. А. Богорад // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков. – № 5. – 2005. – С. 24-31.
3. Омелянчик О. А. Построение произвольных композиционных программ гимнастических упражнений на бревне: Автореф. дис. ... канд. наук по физич. восп. и спорту: 24.00.01. – К., 2003. – 20 с.
4. Теория и методика художественной гимнастики: Учебник для институтов физической культурой под общ. ред. И.А. Винер-Усмановой. – М.: Человек, 2014. – С.3–15.



## УРАХУВАННЯ МОРФОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОК ЧЕТВІРКИ ПАРНОЇ ПРИ МОДЕЛЮВАННІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Коженкова А.М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Розробка і використання модельних характеристик найсильніших спортсменів дозволяє своєчасно й об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корективи у тренувальний процес. Модельні характеристики використовуються в різних видах спорту [2]. Серед показників, що визначають успішність виступу спортсменів у веслуванні академічному, одне з основних місць займають морфологічні. Показники статури спортсменів суттєво впливають на формування індивідуального стилю, на вдосконалення техніки веслування, фізичну працездатність спортсменів та їхні спортивні досягнення [1, 3].

**Мета дослідження** – дослідити морфологічні особливості спортсменок четвірки парної у веслуванні академічному та довести необхідність їх урахування при моделюванні змагальної діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз літературних даних, анкет провідних спортсменок світу, які спеціалізуються у веслуванні академічному (четвірка парна), антропометричні вимірювання, систематизація, статистичні методи.

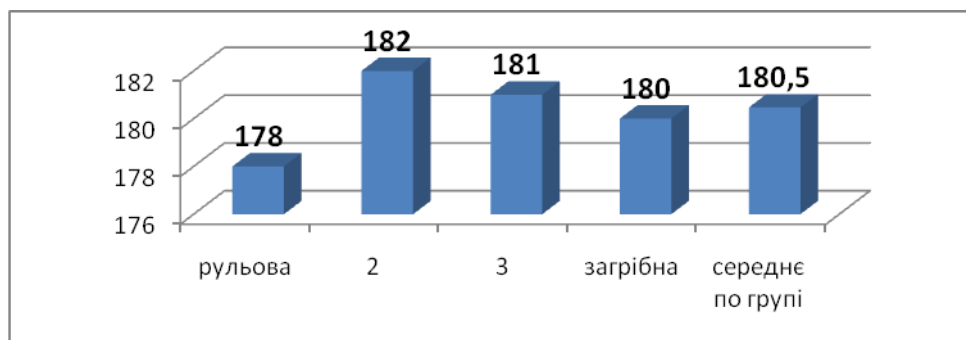
**Результати дослідження та їх обговорення.** При формуванні моделей у веслуванні академічному необхідно враховувати, що показники, які при цьому використовуються, повинні знаходитися у жорсткій відповідності зі специфікою виду спорту, групи та виду моделей, рівнем кваліфікації та підготовленості спортсмена, його віку та статі. Для раціональної побудови тренувального процесу і змагальної діяльності четвірки парної у веслуванні академічному необхідно враховувати чинники, що впливають на змагальний результат. Одним із них є морфологічні показники.

За даними літературних джерел та проведених досліджень встановлено, що більша маса тіла дає можливість розвивати великі зусилля на лопать весла, більша довжина тіла – виконувати рухи з більшою амплітудою, більше співвідношення довжини тулуба і кінцівок – найбільш ефективно передавати зусилля з весла на човен. У веслувальників одного зросту, але з різною довжиною ніг техніка веслування буде неоднакова, вона залежить і від маси тіла спортсмена. Чим більша довжина тіла і рук, тим тривалішим й ефективнішим буде захват, чим довші нижні кінцівки, тим більший шлях захоплення, ефективніша техніка веслування [1, 4]. Морфологічні особливості академістів забезпечують як ефективну техніку веслування, так і здатність до тривалої м'язової роботи – прояву спеціальної витривалості [1]. Так, наприклад, на узагальненому матеріалі обстеження понад 1000 атлетів встановлено, що спортсмени світової еліти у веслуванні розрізняються за особливостями статури залежно від рівня результативності та основної змагальної дистанції; переможці найбільших змагань перевершують фіналістів та призерів. Динамічні обстеження веслувальників національної еліти протягом 20 років виявили, що спортсмени дев'яностих років (майстри спорту міжнародного класу та заслужені майстри спорту) відрізняються за показниками статури від спортсменів восьмидесятих і особливо сімдесятих років, що свідчить про більш жорсткий морфологічний відбір спортсменів високої кваліфікації.

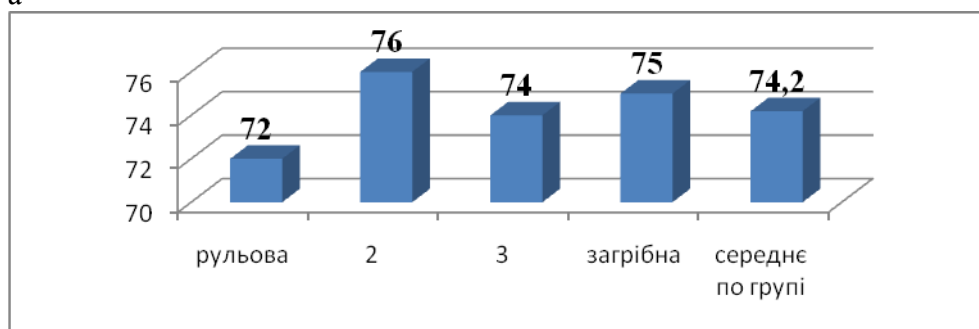
Макросоматичний тип найбільш характерний для веслувальників у веслуванні академічному, що визначає його провідну роль як найбільш інформативного морфологічного показника [1].

Результати досліджень, аналіз анкет провідних спортсменок світу та визначення морфологічних особливостей дозволили визначити морфологічні

особливості, характерні для четвірки парної у веслуванні академічному залежно від місця в екіпажі. Так, для спортсменок четвірки парної характерні показники маси тіла  $74,2 \pm 4,2$  кг, зросту –  $180,5 \pm 5,4$  см. Однак спостерігаються відмінності морфологічних показників за місцями в екіпажі (рис. 1а,б). Рувьові значно нижчі та мають меншу масу тіла порівняно з іншими членами екіпажу, тоді як спортсменки, які знаходяться на другому місці в екіпажі, мають значно вищі антропометричні показники в групі.



а



б

Рисунок 1 – Антропометричні дані, характерні для жіночої четвірки парної у веслуванні академічному (n=120)

**Висновок.** Зазначимо, що ефективність змагальної діяльності у веслуванні академічному обумовлена морфологічними особливостями членів екіпажу. Основними морфологічними показниками визначено масу та довжину тіла, співвідношення довжини тулуба і кінцівок, довжину ніг.

### Література

1. Давыдов В. Ю. Телосложение спортсменов в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ: [монография] / В. Ю. Давыдов — М.: Физкультура, образование, наука, 1997. — 426 с.
2. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 41–50.
3. Коженкова А. Модельные характеристики соревновательной дистанции 2000 м в гребле академической / А. Коженкова // "Мир спорта". - Минск, 2014. - № 2 (55). - С.12-16.
4. Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт / Э. Г. Мартиросов, Г. С. Туманян. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 239 с.

## ТЕСТУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Козак А. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

### Вступ.

Початковий вік занять тенісом (5 років) вказує на необхідність підбору таких інформативних тестів для оцінки здібностей юних тенісистів, що враховують їхні вікові можливості. Важливість координаційних здібностей для гри в теніс і розгалуженість їхньої структури обумовлюють необхідність комплексної оцінки всіх видів цієї фізичної якості у юних тенісистів [1,4,5,7–9].

Здійснивши аналіз наукової літератури з даної тематики, можна констатувати, що багатьма дослідниками раніше було розроблено інформативні та надійні тести для оцінки різних видів координаційних здібностей школярів, спортсменів. Визначення найбільш придатних з них для досліджуваного нами контингенту тенісистів-дошкільників є актуальною проблемою [4,5,7,9].

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, навчальної програми з тенісу, педагогічне спосотереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі досліджень багатьох відомих спеціалістів у сфері діагностики координаційних здібностей нами було визначено 30 тестів для контролю рівня розвитку координаційних здібностей юних тенісистів 5-6 років. Тести розподілені за блоками (п'ять комплексів вправ) для оцінки кожного відносно самостійного виду координаційних здібностей.

Тести включають раніше розроблені вправи відомими авторами, їх варіанти, модифіковані нами, а також авторські – з урахуванням специфіки тенісу.

Серед тестів, що оцінюють комплекси різних видів координаційних здібностей, нами модифіковано 11. У таблиці 1 наведено приклад модифікації інформативного тесту для застосування в процесі підготовки під час діагностики координаційних здібностей учнів-тенісистів.

*Таблиця 1. –*

Модифікація «Координаційного бігового тесту» (Філіпович, Малінак, 1972) [9].

	Тест	Зміст модифікації	Обладнання	Визначення результату
1.	«Координаційний біговий тест»	Зменшена відстань відрізків бігу до 12 м і 3x4 м	Розмічені дистанції 12 м та 4 м. Замість набивних м'ячів використовувати фішки-конуси	Різниця між часом виконання бігу на дистанції 12 м та 3x4 м

Розробка авторських тестів була проведена з метою врахування специфіки рухових дій в тенісі, тобто вони включали елементи техніки переміщень та взаємодію з тенісним м'ячем і ракеткою. Їх інформативність визначалася за допомогою підрахунку парного коефіцієнта кореляції у MS Excel = Data Analysis.

Як критерій інформативності нами застосовувався показник кореляції між результатами, показаними тенісистами 5-6 років при виконанні нових тестів і тестів, інформативність та надійність яких раніше була визнана високою. Вимірювання проводили приблизно в одному проміжку часу, що відповідає загальноприйнятим вимогам [1].

Запропоновані нами тести мають достатню інформативність [6].

У практиці фізичного виховання і спорту інформативними тестами вважаються такі, що об'єктивно відображають рівень розвитку досліджуваних якостей і здібностей тих, хто займається [2,3].

Методами визначення інформативності є логічний та емпіричний. У спортивних іграх, зокрема в тенісі, логічний аналіз рухової дії під час виконання прийомів гри тенісистами 5-6 років дозволив нам підібрати 15 специфічних тестів для визначення рівня координаційних здібностей, а потім перевірити їх емпіричну інформативність. Ця процедура дозволяє відсіяти неінформативні тести, змістова структура яких мало відповідає структурі основних рухових дій юних тенісистів. Запропоновані тести, змістова (логічна) інформативність яких визнана нами високою, пройшла додаткову емпіричну перевірку [2,3].

### **Висновки**

Для комплексної системи оцінки координаційних здібностей тенісистів 5-6 років нами запропоновано для використання 30 тестів. Тести модифіковано відповідно до вікових можливостей дітей 5-6 років та специфіки тенісу. Використання запропонованих тестів для оцінки різних видів координаційних здібностей у тренувальному процесі допоможе достатньо інформативно визначити рівень їх розвитку і на основі отриманих показників вирішувати питання щодо змісту координаційної підготовки під час навчально-тренувального заняття.

За допомогою науково розроблених п'яти блоків тестів можна оцінити рівень рухової обдарованості та індивідуальний профіль координаційної підготовленості кожної дитини.

### **Література**

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
2. Годик М. А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
4. Ібраїмова М. В. Сучасна школа тенісу : початкова підготовка : навч. посіб. / М. В. Ібраїмова, О. В. Ханюкова, Л. В. Поліщук. – К. : Експрес, 2013. – 204 с.
5. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Начинская С. В. Основы спортивной статистики / С. В. Начинская. – К. : Вища шк., 1987. – 189 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – С.408–421.
8. Поліщук Л. Аналіз структури координаційних здібностей і визначення значимості її складових для спортсменів, що спеціалізуються в тенісі / Л. Поліщук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. – вип. № 4. – К. : ДНДІФКС, 2004. – С. 58–63.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Колот А.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Прыжок в длину представляет собой цепочку связанных и следующих друг за другом фаз и элементов движений (исходное положение и начало разбега, разбег и его последние шаги, постановка ноги и отталкивание, полет и приземление). Совершенствование технического мастерства связано с достижением необходимых конкретных кинематических и динамических характеристик движений тела спортсмена [1, 3, 4]. В процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега, ввиду отсутствия биомеханических показателей технической подготовленности, сохраняется неопределенность в выборе индивидуально-оптимального варианта выполнения движений. Для того, чтобы исключить эту неопределенность, спортсмену необходимо точно знать, какие кинематические и динамические характеристики техники целесообразно изменить, чтобы наилучшим образом реализовать свои двигательные возможности.

**Цель исследования** – совершенствование структуры технической подготовленности квалифицированных прыгунов на основе определения биомеханических показателей техники прыжка в длину, обуславливающих уровень технического мастерства спортсменов.

**Методы исследования.** Для количественного и качественного биомеханического анализа техники прыжка в длину с разбега проводился поисковый эксперимент с помощью видеосъемки с последующим анализом движений на видеокomпьютерном анализаторе [1, 2]. В нём принимали участие спортсмены I разряда (n=30), кандидаты в мастера спорта (n=22), мастера спорта (n=12).

**Результаты исследований и их обсуждение.** В результате проведенного корреляционного анализа было установлено, что для достижения высоких спортивных результатов в прыжке в длину с разбега из 45 биомеханических характеристик техники необходимо учитывать такие важнейшие показатели (табл. 1): скорость вылета ОЦМТ,  $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$  ( $r=0,91$ ); скорость разбега,  $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$  ( $r=0,88$ ); угловую скорость разгибания в тазобедренном суставе опорной ноги,  $\text{рад}\cdot\text{с}^{-1}$  ( $r=0,85$ ); среднюю горизонтальную скорость ЦМ маховой ноги в фазе отталкивания,  $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$  ( $r=0,72$ ); мощность отталкивания, кВт ( $r=0,68$ ); угол вылета ОЦМТ, град ( $r=0,60$ ); минимальный угол сгибания в коленном суставе опорной ноги в фазе отталкивания, град ( $r=-0,41$ ); продолжительность фазы отталкивания, с ( $r=-0,31$ ).

Повышение спортивно-технического мастерства спортсменов сопровождается изменением характеристик элементов системы движений. С ростом квалификации спортсменов в показателях, составляющих структуру технической подготовленности прыгунов в длину и в наибольшей степени влияющих на спортивный результат, происходят следующие изменения: увеличение скорости вылета ОЦМТ (у спортсменов I разряда она составляет 8,73; у КМС – 9,08; у МС – 10,30  $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ); увеличение скорости разбега (I разряд – 9,3; КМС – 9,51; МС – 10,30  $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ); увеличение угловой скорости разгибания в тазобедренном суставе опорной ноги (I разряд – 6,37; КМС – 7,12; МС – 7,26  $\text{рад}\cdot\text{с}^{-1}$ ); увеличение средней горизонтальной скорости ЦМ маховой ноги в фазе отталкивания (I разряд – 11,09; КМС – 12,44; МС – 12,65  $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ); увеличение мощности отталкивания (I разряд – 3,39; КМС – 4,57; МС – 5,01 кВт); увеличение угла вылета ОЦМТ (I разряд – 15,77°; КМС – 19,66°; МС – 22,39°); уменьшение

минимального угла сгибания в коленном суставе опорной ноги в фазе отталкивания (I разряд – 148,83°; КМС – 140,34°; МС – 134,47°); уменьшение продолжительности фазы отталкивания (I разряд – 0,16; КМС – 0,12; МС – 0,10 с).

Таблица 1

Информативные биомеханические показатели, влияющие на результат в прыжке в длину с разбега у мужчин (n=32)

Биомеханический показатель	Среднее арифметическое и среднее квадратическое отклонение	Взаимосвязь со спортивным результатом (r)
Масса тела, кг	79,28±5,25	-0,33
Длина тела, см	185,19±3,98	0,12
Минимальный угол сгибания в коленном суставе опорной ноги в фазе отталкивания от опоры, °	144,15±6,95	-0,41
Угловая скорость разгибания в тазобедренном суставе опорной ноги при отталкивании от опоры, рад·с <sup>-1</sup>	6,87±0,46	0,85
Средняя горизонтальная скорость ЦМ маховой ноги в фазе отталкивания от опоры, м·с <sup>-1</sup>	12,14±0,45	0,72
Продолжительность фазы отталкивания, с	0,13±0,02	-0,31
Скорость разбега перед отталкиванием, м·с <sup>-1</sup>	9,42±0,43	0,88
Скорость вылета ОЦМТ в момент отрыва от опоры, м·с <sup>-1</sup>	8,95±0,44	0,91
Угол вылета ОЦМТ, град	19,02±1,82	0,60
Средняя мощность отталкивания, Вт	4,34±0,42	0,68
Результат, м	7,14±0,39	–

**Выводы.** Анализ соревновательной деятельности квалифицированных прыгунов в длину позволил выявить наиболее информативные биомеханические характеристики техники двигательных действий спортсменов, которые в наибольшей степени влияют на достижение высоких спортивных результатов и техническое мастерство в прыжке в длину у мужчин: масса тела; длина тела; максимальный угол сгибания в коленном суставе опорной ноги в фазе отталкивания от опоры; угловая скорость разгибания в тазобедренном суставе опорной ноги при отталкивании от опоры; средняя горизонтальная скорость ЦМ маховой ноги в фазе отталкивания от опоры; продолжительность фазы отталкивания; скорость разбега перед отталкиванием; скорость вылета ОЦМТ в момент отрыва от опоры; угол вылета ОЦМТ; средняя мощность отталкивания.

Полученные показатели можно рассматривать как модельные характеристики соревновательной деятельности для спортсменов различной квалификации в прыжке в длину с разбега.

#### Литература

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках / В.И. Бобровник. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 с.

2. *Лапутин А.Н.* Олимпийскому спорту – высокие технологии / А.Н. Лапутин, В.И. Бобровник. – К.: Знання, 1999. – 164 с.
3. *Пьянзин А.И.* Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов / А.И. Пьянзин. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2004. – 370 с.
4. *Современный* взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / под ред. Е.Е. Аракеляна, Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.

## ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ

Коросташивец А. М.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Одной из тенденций развития современного футбола является то, что он становится быстрее, жёстче, интенсивнее. Повышается значимость каждого игрового эпизода, увеличивается число единоборств, что в конечном итоге ведёт к повышению напряжённости встречи. Вратарь в футболе - фигура особенная, он единственный игрок в команде, которому разрешено играть руками в пределах игровой площадки, т.е. его функции достаточно специфичны. Из значительного количества научно-теоретических работ по футболу подавляющее большинство посвящено тренировке полевых игроков [3, 6], и лишь отдельные пособия и статьи касаются вопросов, связанных с подготовкой вратарей [1, 5, 9].

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Известно, что соревновательная деятельность вратаря протекает в трех основных ситуациях: игре в воротах, игре на выходах и организация атаки. Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Ему приходится ловить мяч, отбивать его, делать разнообразные прыжки и броски, вбрасывать мяч и выбивать его в поле с рук или с поверхности поля. В процессе тренировочных занятий мастерство голкипера совершенствуется, в основном, только при игре в воротах и на выходах [7, 8], а упражнения по организации атаки тренеры спортивных школ либо игнорируют, либо применяют крайне редко. Однако исследованиями технико-тактических действий (ТТД) вратарей во время официальных и товарищеских матчей было установлено, что количественное соотношение этих основных ситуаций – игре в воротах, на выходах и организации контратакующих действий – соответственно 27, 31 и 42% у квалифицированных и 29, 31 и 40% у юных вратарей [4, 10].

Объем техники в условиях тренировки значительно превышает ее объем в условиях соревнований (табл. 1). Так, количество действий, связанных с первой игровой ситуацией - игре в воротах, в тренировочных занятиях вратарей высокой квалификации превышает аналогичный показатель в условиях соревнований более чем в девять раз. Это может быть объяснено особенностями построения тренировочного процесса, где при тренировки вратарей производятся многократные удары по воротам фактически без противодействия обороняющихся полевых игроков.

*Таблица 1*

Сравнительные данные объема технико-тактических действий, выполняемых квалифицированными и юными вратарями (14-16 лет) в тренировочной и игровой деятельности [9]

Технико-тактические действия	Квалифицированные вратари		Юные вратари	
	Тренировочная деятельность	Игровая деятельность	Тренировочная деятельность	Игровая деятельность
Игра в воротах	298	31	132	21
Игра на выходах	56	36	34	23
Организация атаки	–	49	–	29
Всего приемов	354	116	166	73



В меньшей степени расхождение в объеме выполняемых ТТД в условиях тренировки и соревнований имеет место во второй игровой ситуации (игре на выходах). Расхождение составляет 1,5 раза у юных вратарей и 1,6 раза у квалифицированных. И совсем не отводится времени в тренировочном процессе для моделирования третьей типовой ситуации – введения мяча в игру для организации атаки своей команды, хотя этот элемент игры составляет 42 % общего количества ТТД квалифицированных вратарей [2].

### **Выводы**

1. Повышение уровня надежности и эффективности выполнения ТТД вратарями в тренировочных занятиях по сравнению с игровой деятельностью объясняется несоответствием условий тренировки условиям острой соревновательной борьбы.

2. Если на тренировке удары по воротам производятся в заданном направлении в детерминированных условиях, то на соревнованиях атака ворот осуществляется в условиях вероятного альтернативного выбора в ограниченном времени, отводимом на реагирование и выбор способа действия.

3. Следует подчеркнуть, что при незначительном количестве исследований по проблеме соревновательной деятельности вратарей разного возраста и спортивной квалификации крайне мало внимания уделяется изучению ТТД вратарей при отражении 11-метровых ударов. Между тем, известна важность этого игрового компонента, особенно в серии так называемых послематчевых 11-метровых ударов.

### **Литература**

- 1.Акимов А. М. Записки вратаря / А. М. Акимов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 208 с.
- 2.Акимов А. М. Игра футбольного вратаря / А. М. Акимов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 95 с.
- 3.Глазкова Н.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов игровых видов спорта с учетом их психофизиологических особенностей : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. В. Глазкова. – Малаховка, 2011. – 20 с.
- 4.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик . – М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
- 5.Гранаткин В., Фокин Е. Игра вратаря / В. Гранаткин, Е. Фокин. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 115 с.
- 6.Ивасев В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры» / В. З. Ивасев. – Краснодар, 2001. – 24 с.
- 7.Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка/ В.Н. Платонов .- К.: Здоров'я,1980. – 348 с.
- 8.Фокин Е.В. Игра вратаря / Е.В. Фокин. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 85 с.
- 9.Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратарей в условиях игры и тренировки / А.И. Шамардин // Футбол: Ежегодник. - М., 1983. – С. 48.
10. Chamness D. How To Coach Youth Sports / D. Chamness. – Linkoln: iUniverse, 2002. – 144 p.

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АЭРОБНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Кун Сянлинь

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Одним из направлений совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса является ориентация на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. Одновременно следует учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах многолетней подготовки часто выпадают из поля зрения тренера и спортсмена. При создании функционального фундамента на этапах предварительной и базовой подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Допущенные ошибки трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [3]. Эти положения имеют значение для футбола, где системные принципы теории спорта требуют их применения в процессе совершенствования многолетней спортивной подготовки футболистов.

**Цель исследования** – сформировать направления научного анализа для создания функциональных резервов организма на основе повышения аэробных возможностей юных квалифицированных футболистов.

**Методы исследований.** анализ специальной литературы, источников сети Интернет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На сегодня сложились четкие требования к уровню функционального обеспечения специальной выносливости футболистов. Показано, что требования к функциональной подготовленности игроков сформированы на уровне циклических видов спорта с проявлением выносливости. У ведущих футболистов мира показатели максимального потребления  $O_2$  достигают уровня  $68,0-71,5$  мл·мин $^{-1}$ ·кг $^{-1}$ , легочной вентиляции  $180,1-193,4$  л·мин $^{-1}$ , концентрации лактата крови –  $15,7-18,9$  ммоль·л $^{-1}$  [5]. Анализ функциональных возможностей широкого диапазона квалифицированных футболистов показал значительный разброс индивидуальных различий ( $V > 15\%$ ) показателей аэробного энергообеспечения работы [4]. Эти данные, с одной стороны, выдвигают требования к уровню функциональной готовности, с другой – подчеркивают необходимость формирования системного подхода к развитию функционального обеспечения специальной работоспособности. При этом речь идет о повышении тех сторон функционального обеспечения работоспособности футболистов, которые увеличивают долю экономичного аэробного энергообеспечения в общем энергобалансе работы в условиях нагрузок выраженной переменной интенсивности, характерной для игровой деятельности в футболе [6].

В этой связи значение приобретает этап специализированной базовой подготовки спортсменов, когда формируются резервы функционального, в том числе аэробного потенциала футболистов [3]. Структура, содержание и основные средства спортивной подготовки в этот период хорошо известны в футболе [1]. Они тесно коррелируют с принципами теории спорта, в том числе при формировании специальной физической подготовки с учетом возрастных границ

юных квалифицированных спортсменов [2]. Вместе с тем, при обосновании общих подходов сложилось понимание того, что отсутствие нормативной базы аэробной подготовленности футболистов вызывает существенные трудности при совершенствовании средств и методов управления специальной физической подготовленностью футболистов.

Структура аэробной подготовленности в футболе изучена явно недостаточно. Отдельные данные, представленные в специальной работе, в большей степени указывают на наличие проблемы, а не пути ее решения. При этом, как правило, данные об аэробных возможностях ограничиваются характеристикой мощности аэробных процессов и анализом показателя максимального потребления кислорода, что явно недостаточно для оценки количественных и качественных характеристик аэробных возможностей и формирования на этой основе специализированной направленности тренировочного процесса. В связи с этим, выдвигаются требования к количественным и качественным характеристикам структуры аэробных возможностей юных квалифицированных футболистов. На этой основе может быть установлена специализированная направленность специальной физической подготовки на основе учета критериев аэробной производительности юных квалифицированных футболистов.

#### **Выводы**

1. Обоснована необходимость формирования специальной структуры аэробных возможностей футболистов и обоснование на этой специализированной направленности специальной физической подготовки футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

2. Реализация структуры аэробных возможностей предполагает интенсификацию аэробной подготовки в процессе реализации пороговых уровней реакции кардиореспираторной системы для повышения доли аэробного энергообеспечения в общем энергобалансе работы футболистов.

#### **Литература**

1. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В.М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимп. лит-ра, 2003. – 272 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Науковий світ, 2005. - 162 с.
5. Bangsbo J. Assessment of the physiological capacity of elite soccer players / J. Bangsbo, L. Michalsik // Science and Football, 1999. – n. 4. – P. 53–62.
6. Badiru D. The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game / DejiBadiru. Books for home, work, and leisure. ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. USA, Lexington. – 2010 – 296 p.
7. Hargreaves A. Skills and strategies for coaching soccer / Alan Hargreaves and Richard Bate. – 2 nd ed. United States: Human Kinetics. – 2010. – 370 p.

## **ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ РОЗВИТКУ І ВДОСКОНАЛЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ**

Левенко В.А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку шахового спорту неможливо уявити процес підготовки шахістів без використання комп'ютерних шахових програм. Впровадження в навчальний процес нових технологій сприятиме підвищенню загального рівня інтенсивності і навчання, продуктивності тренувань при засвоєнні стратегічного і тактичного шахового матеріалу. Це підтверджують результати аналізу застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті [3].

У процесі підготовки спортсменів у шаховому спорті застосовують велику кількість комп'ютерних технологій, програм. Однак літературні дані свідчать, що програми не систематизовані, немає чіткої спрямованості на різні професійно важливі якості шахістів для використання їх у процесі підготовки спортсменів.

Аналіз літературних даних показав, що дослідження в шахах ведуться за такими напрямками: використання комп'ютерних тестів для діагностики оперативної пам'яті [1]; способи і методи розвитку комбінаційного зору, методи навчання дебюту (початок гри), ендшпілю (кінець гри), способи розвитку творчого мислення шахіста [2].

Досліджень використання та впливу комп'ютерних технологій (зокрема програм) на розвиток когнітивних здібностей у підготовці спортсменів недостатньо.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту висувають до нього певні вимоги і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності. Успішність змагальної діяльності в шаховому спорті залежить від психічної підготовки, без достатнього рівня розвитку якої неможливий успішний розвиток інших сторін підготовленості шахіста. Психічна підготовка – це процес, спрямований на розвиток і вдосконалення професійно значущих для виду спорту індивідуальних особливостей психіки особистості спортсмена, які вдосконалюються тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

У структурі спеціальної інтелектуальної діяльності шахістів виділяють такі основні функції: впізнання, встановлення логічних закономірностей, асоціативна пам'ять, оперативне мислення, оціночна функція. Оціночна функція інтегральна, її роль важлива при виборі плану гри і для порівняння позицій, що виникають у процесі розрахунку варіантів. Оперативне мислення виконує функції планування, контролю, симулювання, прогнозування та прийняття рішень в умовах жорсткого дефіциту часу. Оперативна пам'ять проявляється при розрахунку варіантів утримання в пам'яті та їх постійна зміна в образі ситуації на шаховій дошці. Встановлення логічних закономірностей проявляється при з'ясуванні мети ходів суперника, розкриття його намірів. Асоціативна пам'ять проявляється в запам'ятовуванні логічних структур. Впізнання проявляється на рівні усвідомлення та інтуїції у позиції або в серії епізодів ознак, які раніше зустрічалися в практиці шахіста.

У спорті вищих досягнень комп'ютерним технологіям відводиться провідна роль у процесі підготовки. Розроблено велику кількість комп'ютерних програм і

тренажерів, що допомагають спортсменам ефективно здійснювати тренувальний процес, навіть без присутності спаринг-партнерів.

Тема використання програмного забезпечення та інших комп'ютерних ресурсів, пов'язаних із розвитком методів і систем тренування в шахах, недостатньо розроблена [6]. У наукових дослідженнях наводяться окремі результати вдосконалення тренувального процесу в шаховому спорті на основі вивчення професійно значущих інтелектуальних функцій [1,3,7,]. У сучасній науково-методичній літературі досліджені в основному методи традиційної підготовки спортсменів до рівня кандидата у майстри спорту [2,3,5]. Виникає необхідність пошуку шляхів, що дозволяють спортсменам різної кваліфікації вдосконалювати тренувальний процес, використовуючи сучасні комп'ютерні технології.

Спеціальна підготовка юних шахістів на сучасному етапі зазнає істотних змін за формою і отримує додаткові можливості, які раніше неможливо було технічно реалізувати. По-перше, в технічному арсеналі шахістів з'являється персональний комп'ютер, що дозволяє найефективніше реалізувати багато функцій збору, систематизації, зберігання шахової інформації (партей, фрагментів, позицій для аналізу), тактичного аналізу вибраних позицій найвищої якості на недоступному шахістові біологічному за глибиною рівні. По-друге, підвищилася інтенсивність занять за рішенням тренувальних і контрольних завдань, з перевіркою численних "бічних" розгалужень і варіантів. По-третє, розширилися можливості подання навчального матеріалу, істотно поглибилось ранжування за рівнем складності і тематичної спрямованості. Нами було визначено, що відсутня чітка класифікація комп'ютерних шахових програм, незважаючи на спроби невеликої кількості авторів скласти таку. У зв'язку з цим нами було класифіковано шахові програми: ознайомлювально-навчальні програми, ігрові шахові програми, комплексні програми й аналітичні модулі.

**Висновки.** Виявлено базові функції складової психічної підготовки як інтегральної, від якої залежить успішність у досягненні високих спортивних результатів у шахах і спорту в цілому. Розглянуто кілька комп'ютерних шахових програм, які в переважній більшості використовуються в процесі підготовки шахістів різної кваліфікації, та здійснено їх класифікацію.

#### **Література**

- 1 Дворецкий М.И. Методы шахматного обучения /М.И. Дворецкий, А.М. Юсупов. –Х.: Фолио, 1997. – С. 205.
2. Крогиус Н.В. Память и внимание шахматиста / Н.В. Крогиус. - М.: Физкультура и спорт. 1968. – С. 74.
3. Круппа Ю.Н. Основные виды подготовки в шахматном спорте / Ю.Н. Круппа. – Львов. 1987.- С. 55.
4. Полоудин, В.А. Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий как комплексное средство повышения интеллектуальных и игровых способностей младших школьников: дис... канд. пед. наук / В.А. Полоудин. – М., 2007. – С. 192.
5. Симкин Ю.Е. Современный шахматный тренинг / Ю.Е Симкин. Киев. Олимп. лит., 2007. – С. 85.
6. Тихомиров О.К. Психология мышления / О.К.Тихомиров. – М., 1984. – С. 272.
7. Чехов В. Программа подготовки шахматистов I разряда кандидатов в мастера спорта // В. Чехов, В. Комляков. - М.: Можайский полиграфкомбинат, 2009. – С. 304.

## К ВОПРОСУ О СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВИДАХ СПОРТА СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЯ

Литвиненко Ю.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Стабилография (лат. *stabilis* – устойчивый, неподвижный. синоним – постурография) – метод измерения статодинамической устойчивости (СДУ) тела человека (спортсмена) и процессов управления ею.

Статическая устойчивость – способность спортсмена сопротивляться всякому, даже малому нарушению его равновесия – выражается коэффициентом устойчивости. Динамическая устойчивость – способность спортсмена возвращаться к первоначальному (равновесному) положению по прекращении (изменению) действия на тело сил, нарушающих равновесие – выражается углом равновесия [1], который характеризует запас устойчивости, определяет размах перемещений тела до возможного опрокидывания (нарушения равновесия).

Поскольку стояние человека – частный случай движения, спортивные упражнения рассматриваются как статодинамические двигательные действия: движения пловца в воде, хождение в стойке на руках, выполнение упражнений на кольцах, тактика спортсменов-трековиков, прыжки на лыжах с трамплина и др., т.е. это позы тела, положения тела и их мультипликации, объединяющие спортивное упражнение в единое целое [1–3].

Большое значение для сохранения СДУ тела придается сформированным двигательным умениям и двигательным навыкам координации вертикального, наклонного, горизонтального или перевернутого положения тела. Опорные реакции спортсмена, выполняющего равновесие, являются основой оценки его СДУ тела. Дополнить характеристику устойчивости помогает видеорегистрация выполняемого упражнения.

Необходимо отметить, что методология измерения, анализа, оценки и, особенно, интерпретации показателей статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел как узлового элемента спортивной техники упражнений со сложной координационной структурой движений, к сожалению, несовершенна и требует дальнейшего изучения.

**Методы и организация исследований.** Для обеспечения полноценного сбора экспериментального материала, анализа, оценки и контроля мы ориентировались на разработанный профессором Болобаном В.Н. стабилографический модуль [1]. В качестве инструментальных методов исследования использовались: система видеонализа «Qualisys» с тензоплатформой Kistler, стабилограф «Стабилан 01-2» и Sport Kat TS 650.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Задача 1. Исследовать стратегию поддержания СДУ тела спортсмена и системы тел в видах спорта со сложной координационной структурой движений. Задача 2. Оценить, как функционально соотносятся между собой, во время выполнения тестов такие элементы СДУ тела спортсмена и системы тел, как амплитуда, частота колебаний, время сохранения равновесия.

Установлено, что в процессе роста спортивно-технического мастерства СДУ тела спортсмена и системы тел развивается и совершенствуется. Амплитуда колебаний тела при выполнении тестов на равновесие последовательно уменьшается и достигает у спортсменов-олимпийцев достоверно низких значений (так, у спортсменов младших III–I разрядов – средние значения амплитуды колебаний тела при выполнении тестов на равновесие равны 80 мм, у спортсменов высшей квалификации они не превышают 10 мм). Частота

колебаний тела при выполнении тестов на равновесие в процессе роста спортивно-технического мастерства увеличивается, достигая значений у мастеров спорта международного класса 5,5 Гц.

У олимпийских чемпионов равновесие тела поддерживается малой частотой колебаний – 2 Гц [2]. Фактически такая же частота колебаний тела зарегистрирована и у спортсменов младших разрядов. Таким образом, при выполнении тестов на равновесие чемпионами Олимпийских игр зафиксированы малая амплитуда и малая частота колебаний тела. Стратегия поддержания СДУ тела выражается в том, что спортсмены фиксируют равновесие по принципу наименьшего взаимодействия подсистем и системы в целом. Научные факты подтверждаются результатами исследований [3]. Время удержания равновесий при выполнении тестов с повышением мастерства возрастает, и у спортсменов–олимпийцев достигает значительных величин.

По результатам исследований, нами сделан вывод о целесообразности использования полученных научных фактов при спортивной ориентации, отборе, комплектовании спортивных пар и групп; оценке спортивной техники упражнений.

**Выводы.** Результаты, представленные в рамках данной публикации, а также те, которые нашли свое отражение в наших предыдущих работах [1, 2] позволяют заключить следующее: важным недостатком мировой стабилотграфии является то, что она не унифицирована. В тоже время в процессе измерения, анализа и оценки показателей статодинамической устойчивости тела спортсменов необходимо учитывать: требования, разработанные в видах спорта, к СДУ тела спортсмена и системы тел в структуре выполняемых упражнений; генеральные и локальные технические ошибки сохранения СДУ тела спортсмена и системы тел в структуре выполняемых упражнений, допускаемых спортсменами на тренировочных занятиях и соревнованиях; концептуальные, конструкторские и технологические особенности стабилотграфических измерений, формулировки цели, гипотезы, задач исследований и экспериментов; специфичные видам спорта со сложной координационной структурой движений тесты и способы их применения при измерениях, отобранные по схеме «тест – ретест», обоснованные математически; технологии и техники анализа стабилотграмм; теоретико-практические заключения по результатам измерений.

Анализ результатов исследований также позволяет говорить о том, что для спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта требуется разработка специальных программ координационной тренировки.

#### **Литература**

- 1.Болобан В.Н. Регуляция позы тела спортсмена: / В.Н. Болобан. – К.: «Олимп. лит.», 2013. – 232 с.
- 2.Болобан В.М. Оцінка статодинамічної стійкості тіла та системи тіл спортсменів, які спеціалізуються у складнокоординаційних видах спорту /В.М. Болобан, Ю.В. Литвиненко / Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 88–92.
- 3.Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. / Регуляция позы человека / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.Л. Шик–М.: Наука, 1965. – 257 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗАДАННОЙ ПОЗЫ ТЕЛА НИЖНИХ АКРОБАТОВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ФУНКЦИЙ

Максимова В.Д.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Балансирование в спортивной акробатике – это действия партнеров, направленные на сохранение равновесия в разных положениях, переходах, поддержках, а также в бросках и ловлях [1, 3]. В акробатике балансирование усложняется за счет высоты именно общего центра тяжести партнеров, уменьшения площади опоры, естественного или необычного положения, а также возможности передвижения нижнего акробата для сохранения равновесия. Учитывая сложную и оригинальную технику акробатических упражнений, балансирование иногда осуществляется без зрительного контроля.

В парных упражнениях на точность выполнения движений влияет умение нижнего акробата балансировать именно, а его усилия направленные на сохранение равновесия, будут намного эффективнее, чем усилия верхнего. Известно, что нижний акробат ловит партнера на руки, затем сгибает их и приседает, погашая инерцию движения тела. В данном положении нижние конечности находятся в состоянии частичного сгибания, а потому он может за счет активации экстензоров сразу же развивать толчковые моменты и перемещения. Сгибать руки и присесть нижний партнер может быстрее или медленнее, способствуя более точному выходу верхнего в заданную позу.

**Цель исследования** – изучение стабилотраграмм нижних акробатов в положении полуприседа в различных условиях зрительного контроля.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, стабилотрафия, методы математической статистики. Стабилотрафические исследования проводили на базе института физиологии им. А.А. Богомольца НАН Украины. В исследованиях приняли участие 16 нижних акробатов разной квалификации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Уже первичный визуальный анализ записей траекторий перемещения центра давления стоп (ЦДС) во время проб свидетельствовал о том, что изменения положения данной точки в разных условиях значительно различаются. У большинства испытуемых размах колебаний положения ЦДС в сагиттальной и фронтальной плоскостях в условиях ОС и наличия зрительного контроля составлял порядка 6-15 мм. При закрытых глазах (ЗГ) в данной стойке размах, как правило, был существенно больше. Однако у двух акробатов траектория перемещения ЦДС при ЗГ существенно не увеличивалась, а у одного даже уменьшилась. Оба испытуемых имели высокую квалификацию и большой, по сравнению с остальными спортсменами, спортивный стаж. Это позволило нам предположить, что ведущими в поддержании равновесия у них являются проприоцептивные анализаторы.

У части испытуемых (в основном имеющих более низкую квалификацию) площадь, перекрываемая перемещениями ЦДС в условиях ОС, была заметно больше и в случаях устранения зрительного контроля также значительно возрастала.

Переход в положение ПП сопровождался у всех акробатов существенным увеличением размаха колебаний /положения ЦДС в обеих плоскостях, у 11 из 16 спортсменов область, перекрываемая этими колебаниями, смещалась вперед независимо от наличия или отсутствия ОГ. Усредненное смещение среднего положения ЦДС в условиях ПП глаза открыты составляло  $+15,3 \pm 3,96$  мм (считая сдвиги вперед положительными), а в отсутствие ОГ равнялась  $+15,70 \pm 3,34$  мм, т.е. указанные величины были весьма близкими. У двух испытуемых высокой



квалификации, однако, переход в позу ПП с ОГ почти не изменял усредненного положения ЦДС; соответствующие точки смещались вперед не более чем на 5 мм. У одного из тестируемых принятие положения ПП в обоих условиях ОГ сопровождалось умеренным смещением ЦДС назад.

Спектрограммы колебаний при поддержании ОС и ПП отличались очень высокой индивидуальной вариабельностью. В то же время общий рисунок спектрограмм, регистрируемых во всех экспериментальных условиях, демонстрировал значительное сходство. Основная часть постуральных колебаний имела весьма низкую частоту (менее 1 Гц);

Переход из ОС в ПП во всех случаях сопровождался значительным увеличением мощности постуральных колебаний положения ЦДС как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскости. Однако мощность спектра сагиттальных (переднее-задних) осцилляций в случае выполнения упражнения с открытыми глазами увеличилась на 305 %, а фронтальных – почти на 400 %. Та же тенденция наблюдалась при отсутствии ОГ. Переход из ОС в ПП приводил к увеличению мощности фронтальных колебаний на 450 %. В то же время суммарная мощность сагиттальных колебаний превышала соответствующий показатель в 1,5 раза, составляя 148,0 %.

Изменение позы и условий ОГ приводили не только к изменениям СМ колебаний, но и к заметным изменениям в спектральной композиции. В случае закрывания глаз в ОС в ПП происходило некоторое уменьшение относительного вклада наиболее низкочастотных (менее 0,2 Гц) фронтальных осцилляций при одновременном заметном возрастании СМ более высокочастотных колебаний (0,2 - 0,5 Гц).

**Вывод.** Изменения позы (переход из ОС к ПП) и условий зрительного контроля (ОГ–ЗГ) в существенно большей степени влияют на СМ колебаний во фронтальной плоскости, чем на соответствующие показатели сагиттальных колебаний. При том, что в обычном положении преобладают сагиттальные осцилляции.

#### **Литература**

- 1.Болобан В. Н. Регуляция позы спортсмена / В. Н. Болобан. – К.: Олимп. лит., 2013. – 230 с.
- 2.Коркин В.П. Дуэт силы и красоты / В.П. Коркин. – Минск: РУМЦФВН, 1995. – 114 с.
- 3.Гарковенко В.В. Стабилографические показатели у человека в пзе стационарного полуприседания / В.В. Гарковенко, Е.В. Колосова, А.П. Мельничук // Нейрофизиология. – Т. 45, № 1. – 2013. – С. 55-66.
- 4.Тишлер А. В. Совершенство функции балансирования как феномена координации движений при выполнении упражнений парной акробатики: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Тишлер. – К., 1975. – 45,47 с.

## СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ В КОМАНДНИХ ІГРАХ

Мітова О.О.

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,  
Дніпропетровськ, Україна*

**Вступ.** Командні спортивні ігри сьогодення характеризуються загальними тенденціями розвитку: інтенсифікацією динаміки гри та тренувальних навантажень; інтелектуалізацією; невинним зростанням виконавчої майстерності; універсалізацією; ранньою спеціалізацією; зростанням популярності на Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських іграх та Всесвітніх іграх ветеранів тощо. Все це вимагає від фахівців і науковців постійного пошуку оптимальної інтерпретації сучасних напрямків системи підготовки спортсменів з цих видів спорту. Про це свідчать дослідження останнього десятиріччя, присвячені розв'язанню та науковому обґрунтуванню багатьох проблемних та актуальних питань (Г.А. Лісенчук, 2003; С.С. Єрмаков, 2006; J. Bangsbo, B. Peitersen, 2004; І.Г. Максименко, 2010; Ж.Л. Козіна, 2010; М.М. Безмилов, 2010; Р.О. Сушко, 2011; В.М. Костюкевич, 2012; В.М. Шамардін, 2013; Е.Ю. Дорошенко, 2014; В.В. Ніколаєнко, 2014; І.І. Стасюк, 2014 та ін.). У той же час, накопичений світовий практичний досвід свідчить про те, що недостатньо розв'язано проблеми сучасної системи контролю підготовленості спортсменів в процесі багаторічної підготовки в спортивних іграх відповідно до сучасних тенденцій їх розвитку.

**Мета** – проаналізувати сучасний стан системи контролю, узагальнити вітчизняний та світовий досвід організації контролю в спорті та визначити проблемне поле в багаторічній системі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у командних ігрових видах спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез та узагальнення інформації; узагальнення досвіду практичної роботи щодо системи контролю в командних ігрових видах спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в основу спрямованого вдосконалення системи контролю в командних спортивних іграх покладено загальнотеоретичні принципи підготовки та управління тренувальним процесом (В.М. Платонов, 2004; 2013) [2]. Крім того, фундаментальні положення контролю в спорті (В.А. Запорожанов, 1994-1995; Л.П. Матвеев, 1972–2001; В.М. Платонов, 1976–2014; В.А. Романенко, 1974-2012; Л.П. Сергієнко, 1986–2010), розробки теорії тестів (В.М. Заціорський, 1979, М.А. Годик, 1980, 1988, В.Л. Карпман, З.Б. Білоцерківський, І.А. Гудков, 1974, 1988, Т.Ю. Круцевич, 1985, 2011 і В.В. Іванов, 1987), що показали можливість використання тестового контролю у різних сферах фізкультурно-спортивної діяльності. Основні критерії відбору у спорті в цілому та у спортивних іграх зокрема, розроблено В.П. Губою, 2006; Л.В. Волковим, 2008; О.А. Шинкарук, 2010; М.М. Безмиловим 2010; Т.В. Павловою, 2011 [3]. Особливості контролю навантаження в олімпійському спорті представлено у роботах В.О. Запорожанова, 1995; Ю.М. Шкрєбтія, 2006. Вченими Г.В. Коробейниковим, 2005-2014; Ж.Л. Козіною, 2010; С.С. Єрмаковим, 2010; В.С. Лизогубом, 2010; розроблено аспекти психофізіологічного контролю в олімпійському спорті. В.І. Вороновою, 2007; С.Є. Шутовою, 2000; Т.Г. Артеменком, 2010; М.Г. Самойловим, 2005-2014; присвячено багато уваги контролю психологічних особистісних якостей, як чинника успішності змагальної діяльності. М.А. Носко, 2007, В.О. Кашубою, 2009-2012, В. Кудімовим, 2006; обґрунтували застосування комп'ютерних технологій для біомеханічного контролю та вдосконалення процесу контролю фізичної та технічної підготовленості спортсменів. І. Глазиріним із співавт., 2011; Ж.. Козіною, 2010; І. Собко, 2014; розроблено

комп'ютерні програми щодо контролю тактичного мислення у гравців в спортивних іграх. Аналіз техніко-тактичних дій, що виконуються під час матчу широко представлено у публікаціях вчених сьогодення (В.М. Шамардін, 2004–2013; Р.О. Сушко, 2013; Л. Слущкий, 2009; А. Лексаков, 2010; В. Корягін, 2010; В. Ігнат'єва, О. Роменська, А. Усенко, 2012; Л. Айрапетянц, Ш. Імратов, 2013; Е.Ю. Дорошенко, 2014).

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що різні системи контролю розкриті переважно в системі підготовки висококваліфікованих гравців (В.М. Корягін, 1996, 2010; Ю. Портнов, 1997; С.Г. Кушнірюк, 2003; Г.А. Лісенчук, 2004; Л.Ю. Поплавський, 2004; Є. Кудряшов, 2005; С.С. Ермаков, 2009; Ж.Л. Козіна, 2010; І.Г. Максименко, 2010; О.В. Борисова, 2011; Р.О. Сушко, 2011; В.М. Костюкевич 2006, 2012; В.П. Зайцев, В.А. Марченко із співав., 2013; В.М. Шамардін, 2013; Е.Ю. Дорошенко, 2014) [1].

Також нами виявлено деякі загальні недоліки при аналізі системи контролю у дитячо-юнацькому спорті: застаріла методика педагогічного контролю спортсменів у порівнянні з провідними країнами Європи та світу; необґрунтовані наукові підходи до комплексного контролю юних спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей; однакові тести для всіх вікових груп з 12 до 17 років; відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок інтегральної підготовленості (не всі фізичні якості контролюються відповідно до сенситивних періодів їх розвитку, відсутні тести на захисні дії, оперативне мислення тощо); не передбачено контроль рівня розвитку психологічного та психофізіологічного станів, морально-вольових та інтелектуальних якостей спортсменів; недостатньо методів контролю фізичного розвитку та функціонального стану; зовсім не представлено тестів з визначення рівня тактичної, психологічної та психофізіологічної, а також інтегральної підготовленості; відсутність адміністративного контролю з боку федерацій тощо.

**Висновки.** Результати розгляду наукових даних, накопичених в теорії та методиці спортивної підготовки, свідчать про великий обсяг як теоретичного, так і експериментального матеріалу в кожному з вищезазначених напрямків дослідження. Проте великий масив наукових знань не об'єднаний у цілісну систему, в якій органічно взаємопов'язані контроль з етапами багаторічної підготовки; періодами річного циклу; видами підготовленості; рівнем кваліфікації, віковими особливостями спортсменів; ігровими амплуа та соціальним статусом в команді тощо. У зв'язку з визначеним вище доцільно систематизувати наявний масив знань про контроль у командних спортивних іграх і привести його до цілісної системи.

### Література

1. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимп. лит., 2004. – 806 с.
3. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): [монография] / О.А. Шинкарук. К.: Олимп. лит., 2011. – 400 с.

## ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Нудьга М. В.

*Кіровоградський педагогічний університет ім. В. Винниченка, Кіровоград, Україна*

**Актуальність.** Фізичне виховання учнів загальноосвітніх закладів є невід'ємною складовою освіти, що забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методи організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності. Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів. Результати наукових досліджень свідчать про те, що їх розвиток відбувається гетерохронно [4,5]. Якщо цілеспрямовано впливати на ці здібності в період прискореного вікового розвитку дитини, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди. Тому актуальними є наукові проекти, мета яких – розробка забезпечення контролю за рівнем розвитку рухових здібностей людини взагалі і розвитку координаційних здібностей дітей зокрема [2].

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; антропометрія; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики, тести.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічний експеримент полягав у визначенні ефективності занять тхеквондо з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку та впливу цих занять на розвиток координаційних здібностей.

На базі Криворізької загальноосвітньої школи I-III ступенів №41 було сформовано експериментальну та контрольну групу дітей 8-9 років (10 хлопчиків у кожній), які займаються у секції тхеквондо на базі Криворізького навчально-виховного комплексу №35. На початку експерименту було проведено тестування обох груп для визначення рівня розвитку координаційних здібностей.

Експериментальна група протягом трьох місяців на уроках фізичної культури двічі на тиждень виконувала комплекс загальнорозвиваючих вправ з елементами тхеквондо.

1. В.п. стійка на правій нозі (ліва зігнута), руки - в сторони:
  - 1) поворот голови вправо; 2) В.п. 3-4 те саме в ліво.
2. В.п. стійка на лівій нозі (права зігнута), руки - в сторони:
  - 1) нахил голови вперед; 2) В.п. 3-4 те саме назад.
3. В.п. чучум согі (стійка «вершника»), руки вперед-в сторони:
  - 1-4) кругові рухи передпліччям усередину; 5-8) те саме назовні.
4. В.п. стійка ноги нарізно (Нарані сагі - паралельна стійка), руки на пояс (зворотне положення), кисті в кулак:
  - 1-8) почергові удари руками вперед (Джірігі-прямий удар).
5. В.п. ап кубі (передня довга стійка):
  - 1) удар правою ногою ап чаги (удар вперед); 2) в.п.; 3. -4) те саме лівою.
6. В.п. ап согі (задня довга стійка):
  - 1) удар правою ногою дольо чагі (удар по колу збоку); 2) в.п.; 3 - 4 те саме лівою.
7. В.п. ап кубі (передня довга стійка), гімнастична палиця попереду паралельно підлозі, хват однойменний.
  - 1) палицю підкинути вгору, зміна положень ніг. 2) в.п.; 3. -4) те саме.

Контрольна група займалася згідно з програмою. Наприкінці терміну було проведено повторне тестування для виявлення динаміки розвитку координаційних здібностей дітей обох груп.

По закінченні експерименту було проведено повторно тестування, яке дало наступні результати: показники по всіх тестах експериментальної групи значно покращились. Наприклад, під час виконання тесту «Три оберти вперед» в цій групі час виконання зменшився на 1,31 с.; тест «4 повороти ліворуч, 4 повороти праворуч» – показник зменшився на 2,98с., результати тесту «Стійка на одній нозі» збільшився на 3,9 с., тест «Орієнтація у просторі» – зменшився на 0,34 с., а показник тесту «Управління часом» збільшився на 1,52 с. і результат останнього тесту зменшився на 0,93 с.

#### **Висновки.**

1. Запропонований комплекс загальнорозвиваючих вправ має позитивний ефект на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

2. Розроблений комплекс може використовуватись на уроках вчителями фізичної культури, оскільки він не містить складних вправ та не вимагає додаткового обладнання.

#### **Література**

1. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание школьников / Э.С. Вильчковский. – М.: Логос, 2002. – 168 с.
2. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – N 8. – С.44–46.
3. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В.И. Лях. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №1. – С. 48–50.
4. Ращупкин Г.В. Физическая культура школьников / Г. В. Ращупкин - спб.: Нева, 2004. – 253 с.
5. Старостина А.В. Физическая культура – средство самооздоровления детей / А.В. Старостина, М.В. Канин, В.Ю. Кисельников // Физ. культура в школе. – 2008. – № 5. – С. 28.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-16 ЛЕТ

Петров М.Е., Мартынова В.А.

*Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия*

**Введение.** Одним из важнейших условий в тренировочном процессе юных спортсменов является разносторонняя физическая подготовка с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей организма.

Рациональный подбор средств и методов физической подготовки во многом определяет успех работы с юными спортсменами. Особенно важное значение принципа всесторонней физической подготовки в тренировке юных спортсменов доказано исследованиями многих специалистов.

Во всех циклических видах спорта, как и в лыжных гонках, в основе тренировочного процесса лежит физическая подготовка спортсмена, которая у лыжника-гонщика неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [1.].

**Цель работы** – выявить развитие видов выносливости у юных лыжников-гонщиков 14-16 лет.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; тестирование физической подготовки; методы математико-статистической обработки.

**Результаты исследования.** В исследовании приняли участие 10 лыжников-гонщиков 14-16 лет, г. Елабуги в Елабужском институте Казанского федерального университета.

Результаты тестирования физической подготовки юных лыжников-гонщиков 14-16 лет до и после подготовительного периода показали, что рост видов выносливости просматривается неоднозначно.

*Таблица 1*

Динамика показателей видов выносливостей до и после подготовительного периода у лыжников-гонщиков 14-16 лет

Бег 400м, с	Бег 3000 м., с	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол. раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз.	«Пистолетик», кол. раз	30 скок, м	Бег на лыжероллерах 5 км, с
До подготовительного периода						
3±3,3	679,7±23,4	8,6±3,1	30,1±5,6	25,7±4,8	65,3±2,7	940,8±14,3
После подготовительного периода						
2±3,4	662,1±29,1	9,6±3,3	34,8±6,7	27,7±5,6	65,8±2,5	930,1±14,9
Разница %						
1,6	2,6	11,6	15,6	7,8	0,8	1,1

Как видно из таблицы 1, наиболее высокий рост в процентном соотношении просматривается в тестах, определяющих силовую выносливость спортсменов: подтягивание в висе на высокой перекладине на 11,6 %, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 15,6 %, упражнение «пистолетик» на 7,8 %. Рост силовой выносливости во многом связан с увеличением поперечника медленных мышечных волокон. Поэтому в тренировочном процессе юных лыжников-

гонщиков современные авторы немаловажную роль отводят силовой подготовке, а также рекомендуют больше времени уделять данному виду выносливости.

Наиболее низкий прирост просматривается в тесте, определяющем скоростно-силовую выносливость мышц ног на 0,8 %, специальную выносливость на 1,1%, а также скоростную выносливость на 1,6 %.

Как видно из таблицы 2, показатели потребления кислорода на уровне анаэробного порога как до, так и после подготовительного периода у юных лыжников-гонщиков 14-16 лет находятся чуть выше среднего уровня, что дает пищу для размышления для тренеров-преподавателей данных спортсменов. Так же заметно, что рост данных показателей у исследуемой группы за подготовительный период просматривается недостоверно. Из этого следует, что в тренировочном процессе не достаточно эффективно планируется физическая подготовка, либо используется малоэффективная методика.

Таблица 2

Показатели анаэробного порога мышц верхних и нижних конечностей у лыжников-гонщиков 14-16 лет до и после подготовительного периода

	Потребление $O_2$ до, л/мин	Вт при АНП	Потребление $O_2$ после, л/мин	Вт при АНП	Разница %	t
АНП ног	$1,94 \pm 0,23$	$146 \pm 17,3$	$1,99 \pm 0,21$	$150 \pm 15,8$	2,6	1,34
АНП рук	$0,85 \pm 0,24$	$64 \pm 18$	$0,93 \pm 0,29$	$70 \pm 21,8$	9,4	2,05
Общий АНП	$2,79 \pm 0,41$	-	$2,93 \pm 0,47$	-	5	1,83

Примечание: АНП – анаэробный порог, Вт – мощность в ваттах,  $O_2$  – кислород

**Выводы.** При анализе прироста потребления кислорода на уровне анаэробного порога видно, что наиболее высокий прирост за подготовительный период просматривается в мышцах верхних конечностей – на 9,4%, а в мышцах ног – на 2,6%(табл. 2). Высокий прирост потребления кислорода в мышцах рук мы связываем с наиболее высоким и достоверным ростом силовой выносливости мышц-разгибателей предплечья. Так как общий рост потребления кислорода на уровне анаэробного порога за подготовительный период просматривается недостоверно, то из этого следует, что нужен индивидуальный подход при планировании физической подготовки юных лыжников-гонщиков 14-16 лет.

Данные показатели свидетельствуют, что в тренировочном процессе лыжников-гонщиков 14-16 лет ограничена нагрузка на скоростную и скоростно-силовую работу.

#### Литература

1. Афанасьев В.Г. Основы функциональной подготовки системы «Биатлон – биатлонист» : учеб. пособие / В.Г. Афанасьев. – Владимир: ВлГУ, 2004. – 60 с.
2. Головачев А.И. Возрастные особенности физической подготовленности лыжниц-гонщиц / А.И. Головачев, В.К. Кузнецов, Л.Н. Чурикова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 20-23.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Попов А.Н.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** На современном этапе развития спортивной подготовки объем и интенсивность тренировочной работы достигли значительных величин даже в юношеском спорте. Это в полной мере касается и футбола, где постоянное увеличение напряженности соревновательной деятельности футбольных команд влечет за собой снижение объемов фундаментальной подготовки, что требует разработки эффективных и рациональных средств и методов планирования нагрузки [1, 3, 4, 6].

Оптимальное проектирование технологии тренировочного процесса, формирование дифференцированных тренировочных программ, подбор адекватных средств и методов тренирующих воздействий и целенаправленного восстановления возможно только на основе учета закономерностей возрастного развития, информации о психических и функциональных особенностях спортсменов [2, 5, 7, 8].

Это в полной мере относится и к подготовке юных футболистов, особенно на этапе специализированной базовой подготовки, когда параметры тренировочной и соревновательной деятельности игроков 16–17 лет приближаются к таковым профессиональных команд мастеров, ближайшим резервом которых и являются юные футболисты этого возраста.

Все выше изложенное обуславливает необходимость разработки дифференцированных учебно-тренировочных программ, позволяющих существенно повысить уровень специальной физической подготовки юных футболистов разных игровых амплуа.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач в работе применяли следующий комплекс методов исследований: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и опыта передовой практики; анализ игровой деятельности; педагогические методы исследования; медико-биологические методы исследования; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа собственных исследований относительно уровня физической подготовленности и количественных показателей соревновательной деятельности юных футболистов, а также сопоставления данных собственных исследований с имеющимися материалами специальной научно-методической литературы, получена информация о содержательной структуре физической и технико-тактической подготовленности с учетом игрового амплуа футболистов. На основании этого разработана дифференцированная методика специальной физической подготовки футболистов разной игровой специальности в подготовительном периоде и обозначены ее основные принципы и положения.

### **Выводы**

1. Методика тренировки в подготовительном периоде, включающая разнообразные средства и методы комплексного воздействия, дифференцированные в зависимости от игрового амплуа юных футболистов, позволяет целенаправленно развивать и эффективно поддерживать высокий уровень специальной работоспособности и качества технико-тактических действий в игре, чем традиционная организация тренировки.

2. Дифференцированная тренировка юных футболистов разных игровых амплуа на этапе специализированной базовой подготовки приводит к



сохранению высокого уровня специальной и функциональной подготовленности, что создает основу для развития и поддержания высокого уровня «ведущих» двигательных качеств у футболистов соответствующих игровых амплуа на протяжении всего соревновательного периода.

#### **Литература**

- 1.Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступення доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01.,-«Олімпійський і професійний спорт» /Е.Ю.Дорошенко. – К., 2014. – 44 с.
- 2.Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. - Винница : Планер, 2006. -683 с.
- 3.Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. — К.: Олимп. лит-ра, 2003. — 271 с.
- 4.Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24. 00. 01 «Олімпійський та професійний спорт» /І. Г. Максименко. – Луганськ, 2010. – 49 с.
- 5.Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография/В.В. Николаенко, –К.: Саммит-книга, 2014. – 336 с.
- 6.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 2013. – 624 с.
- 7.Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: монография / А. А. Сучилин. – Волгоград: ВГАФК, 1997. – 237 с.
- 8.Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск: Инновация, 2012. – 320 с.

## TECHNOLOGY OF TRANSFER OF THE MASTERING BY JUNIOR FEMALE GYMNASTS OF DOUBLE BACK SOMERSAULTS ON THE FLOOR

Potop V.

*Ecological University of Bucharest, Romania*

**Introduction.** Artistic gymnastics currently presents a very high level of the training, as evidenced by the increase of sports mastery, by the development of sports mastership to reach virtuosity, etc. These remarkable progresses are consistent with the trends of performance sport and its specific particularities, using modern didactic technologies for guiding the learning process (Vieru, 1997; Arkaev, Suchilin, 2004; Gaverdovsky, 2007; Potop, 2014).

The present concerns of scientific research on the biomechanics aspects of the exercises on the floor (Crețu, Simăn, Bărbulescu, 2004) are shown in most studies focusing on the takeoffs, landings and their characteristics - especially in back somersaults, etc.

With regard to the technology of guiding the learning process, professor Gaverdovsky (2007, p.762) highlights the basic principles, the types of didactical programming (linear, branched and adaptive), the technical means of learning; as for the problem of specificity and systematization of the didactical principles in sport, he presents the traditional teaching and the learning in sport, the criteria of emphasizing the learning principle and the sports exercises learning principles as well (experience of differentiated didactics).

According to V. Potop (2007), the transfer of motor skill in the process of gymnastics exercises learning is regarded as an instrument of optimization of the *didactical, pedagogical, psychological, biomechanical* processes based on transfer and content of the education of motor abilities, highlighting the technical mistakes that were hidden in various stages of gymnasts' sports training (vertical and horizontal transfer).

**The purpose of the Paper** is to highlight the technology of transfer of assimilation by junior female gymnasts of the double somersault in the exercises on the floor.

**Hypothesis of the paper.** We consider that the efficient use of the method of linear-branched algorithmic programming for learning the acrobatic exercises on the floor based on transfer technology will show the level of technical training and the directions of achievement of the vertical and horizontal transfer in accordance with the improvement of the key elements of sports technique at the level of junior female gymnasts aged 12 to 15.

This case study is the part of the pedagogical experiment of the post-doctoral thesis; it is included in the research plan in the field of Physical Education and Sport of Ukraine for 2011-2015. National registration number: 0111U001726 (theme 2.15). Index UDK: 796.012.2.

**Methods.** This study was conducted along the period 2012 – 2014 during three national competitions. The subjects of the research were 13 female gymnasts, 12 to 15 years old, members of the Olympic Team of Izvorani. We analyzed 31 double back somersaults executed in different acrobatic lines from round-off, back walkover. The following methods have been used in this research: method of bibliographic study, method of pedagogical observation, method of video biomechanical analysis, using the programs: Pinnacle Studio, Kinovea, Physics Toolkit, method of pedagogical experiment, statistical method and method of graphical representation.

The biomechanical analysis was made by means of the method of movement postural orientation (according to Boloban, V., 2013, adapted for floor in women's artistic gymnastics): body launching posture (LP), multiplication of body posture (MP) – flight phase of double back somersault (tucked, pike and tucked with 360° twist) and concluding posture (CP) of the body – landing.

**Results of the Research.** There are shown the anthropometric and biomechanical indicators necessary for the biomechanical analysis of double back somersault – tucked, pike and tucked with 360° twist in the first somersault on floor of junior gymnasts aged 12 to 15, regarding weight, height with arms up, inertia of rotation and radius of rotational movement of body segments around the GCG (hip) – toes, knees, shoulders and arms.

The comparative analysis of the biomechanical characteristics of double back somersault, tucked, executed by the gymnast M.A., highlights a taking off angle of 86° in the launching posture (LP), an angle of 57° in tucked position at the moment of maximum height in the stage of body posture multiplication and an angle of 107° at landing in the concluding posture (CP).

Taking into consideration these aspects of learning program, we present the elements of the pedagogical technology of the in-depth learning of gymnastics exercises with complex coordination (Boloban, 2013): purpose and tasks of learning, particularities of the multilateral development of motor skills, educational principles, methods of learning, means of learning, forms of learning, sequence of learning, correction of mistakes in the learning process, adjustment of learning, control and correction of process; quality of learning; result of learning.

**Discussions.** The efficient use of learning the acrobatic elements on the basis of transfer technology during this research has been performed by means of linear-branched algorithmic programming method at the level of juniors aged 12 -15 (Boloban (2013): the vertical transfer technology was added in the sequence of floor acrobatic elements learning during the training sessions while the horizontal transfer was used by executing these acrobatic elements on the other apparatus (dismount from beam and uneven bars).

**Conclusion.** We succeeded to develop a learning program in the structure of creation of the motor representations and to present the elements of the pedagogical technology of thorough learning of the gymnastics exercises with complex coordination for the double back somersault on the floor.

The efficient use of the method of linear-branched algorithmic programming for learning the acrobatic exercises on the floor based on transfer technology highlighted the level of technical training and the directions of achievement of the vertical and horizontal transfer in conformity with the improvement of the key elements of sports technique at the level of junior female gymnasts aged 12 to 15.

### References

- 1.Arkaev, L.Ja.,Suchilin, N.G. (2004). Kak gotovit' chempionov. Fizkul'tura i sport. Moskva, 22-236.
- 2.Boloban, V.N. (2013). Regulation of athlete's body posture. Monograph, Olympic Literature, Kiev, 118-168.
- 3.Cretu, M., Simăn, I.I., & Barbulescu, M. (2004). Biomechanics of back giant on uneven bars. Pitesti: Publishing House of Piteti University, 17-23.
- 4.Gavardovsky Ju.K. (2007). Obuchenie sportivnym uprazhnenijam. Biomehanika. Metodologija. Didaktika. Moskva: Fizkul'tura i sport, 116, 117.
- 5.Potop V. Motor learning and transfer in performance artistic gymnastics / V. Potop. – Dembridg New York, 2007. – 184 p.
- 6.Potop, V., (2014). Theory and practice in artistic gymnastics. Bucharest, "Discobolul" Publishing House, 20, 68 -71, 204-213.
- Vieru, N. (1997). Manual of sports gymnastics, "Driada" Publishing House, 14, 158-

## ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ РУХІВ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ДОБОРУ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАННЯ

Приймак С.І.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В системі багаторічної підготовки важкоатлеток великого значення набуває процес технічної підготовки. Зокрема, етап попередньої базової підготовки направлений на розвиток фізичних якостей спортсменок та формування досконалого вміння виконувати рухові дії. Процес формування техніки рухів важкоатлеток 15–17 років спрямований на вивчення деталей виконання вправ та формування раціональної кінематичної і динамічної структури руху [1,2,4]. Практичний досвід показує, що на етапі попередньої базової підготовки формування раціональної техніки рухів важкоатлеток здійснюється шляхом використання широкого кола спеціально-підготовчих і змагальних вправ у межах окремого тренувального мікроциклу. Одні фахівці (Роман, 1986; Андросов, 1987) пропонують здійснювати формування техніки шляхом залучення широкого кола змагальних та спеціально-підготовчих вправ у різних тренувальних заняттях, інші (Волков, 1992; Кожекін, 1998) в одному тренувальному занятті, інші (Фураєв, 1988; Сурков, 1999; Лоайса, 2012) застосовують змішаний варіант добору цих засобів. У науково-методичній літературі (Медведєв, 1985; Гісін, 1985; Дворкін, 2005) не встановлено чітких рекомендацій щодо конкретизації добору тренувальних засобів для формування раціональної техніки рухів у важкоатлетичних вправах, особливо з урахуванням морфофункціональних особливостей організму юних спортсменок. [3,5,6].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати анкетування провідних експертів України (44 тренери) свідчать про різноманіття тренувальних засобів для формування техніки рухів на попередніх етапах багаторічної підготовки. Відсутність єдиного підходу щодо формування техніки важкоатлетичних вправ атлеток на етапі попередньої базової підготовки вимагає від спеціалістів використання широкого кола спеціальних вправ. Головними факторами при виборі програми формування техніки рухів важкоатлеток 34,5 % тренерів називають рівень розвитку фізичних якостей, 29,1 % – функціональні можливості організму, 16,5 % стверджують, що головними є антропометричні характеристики, 9,4 % – вік спортсменки, 7,3 % схиляються до темпів виконання спортивно-кваліфікаційних нормативів і тільки 3 % тренерів стверджують, що таким фактором виступає вагова категорія спортсменки. Також переважна більшість (89,5 %) зазначають, що антропометричні характеристики важкоатлеток 15–17 років впливають на техніку виконання змагальних вправ.

Аналіз фундаментальних досліджень шляху піднімання штанги А. Н. Воробйова та А. Р. Романа свідчить, що S-подібна крива – найбільш раціональна траєкторія при підніманні максимальної ваги. У зв'язку з цим, у процесі анкетування 84,5 % тренерів зазначили, що порушення S-подібної траєкторії веде за собою негативні наслідки, тобто невдалі спроби у змагальних вправах, а 11,9 % схиляються до того, що порушення модельної траєкторії не має значного впливу на відсоток вдалих і невдалих спроб, оскільки спортсменка може зафіксувати вагу за рахунок сили окремих груп м'язів навіть після порушення S-подібної кривої траєкторії руху штанги і тільки 3,6 % респондентів не вбачають ніяких кореляційних зв'язків між цими двома факторами.

Під час формування техніки рухів змагальних вправ тренери використовують такі спеціально-підготовчі вправи: для формування техніки ривка найчастіше застосовується ривок з напівприсідом – 13,5 %, ривок з підставок – 12,5 % та ривок з вису – 12,4 %, для відпрацювання техніки підйому на груди

перші місця займають підйом на груди з напівприсідом – 31,1 %, підйом на груди з вису (або підставок) – 27,6 % та підйом на груди без присіду – 12,7 %; для формування техніки підйому від грудей тренери найчастіше використовують поштовх від грудей – 23 %, поштовх з напівприсідом – 21,1 % та поштовх жимовий – 19,3 %. Нами встановлено три основні варіанти поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ у межах окремого тренувального мікроциклу підготовки: ривок та спеціальні вправ для поштовху – 19,3 %, ривок та спеціальні силові вправи (присідання, нахили, жими) – 19,2 % та поштовх + спеціальні силові вправи (присідання, нахили, жими) – 18,7 %. Спеціалісти стверджують, що після використання обраного ними варіанта поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ у межах окремих мікроциклів підготовки покращення техніки руху штанги у змагальних вправах відбуватиметься в проміжок часу від 5–10 (55,5 %) до 11–15 (28,5 %) тренувальних занять у двотижневому мікроциклі підготовки.

**Висновок.** Відносно мала кількість досліджень щодо формування та вдосконалення техніки важкоатлеток на різних етапах багаторічної підготовки приводить до використання широкого кола спеціальних вправ у межах окремих мікроциклів підготовки. Процес добору тренувальних засобів для спортсменок 15–17 років для формування раціональної техніки змагальних вправ вимагає у спеціалістів певних затрат часу. Тренерами на практиці часто використовуються вправи з методики тренувань чоловічої популяції, що не завжди відповідають вимогам юного організму дівчат. Тому, розробка системи добору засобів технічної підготовки важкоатлеток 15–17 років з урахуванням особливостей жіночого організму може забезпечити адекватність змісту тренувальних впливів їх типологічним особливостям, особливо в період формування техніки та всестороннього розвитку організму юних спортсменок, що допоможе реалізувати потенційні спортивні можливості на всіх наступних етапах багаторічної підготовки.

### Література

1. Антонюк О. Особливості кінематичної структури руху важкоатлетів різних вагових груп і статі при виконанні ривка і поштовху / Олександр Антонюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 6 – 11.
2. Горулев П.С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом демографических различий работоспособности: автореф. дис. на соиск. Учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04/ П.С. Горулев; ФГОУ ВПО. – Челябинск, 2006. – С. 18–23.
3. Малютина А. Н. Значение ритмо-временной структуры в технике рывка у женщин–тяжелоатлеток.: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. Н. Малютина. – Малаховка. , 2008. – С. 14–19.
4. Медведев А.С. Прогноз высших достижений сильнейших тяжелоатлеток на XXVII Олимпийских играх в Сиднее // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 2. – С. 31 – 33.
5. Олешко В. Г. Моделирование характеристик технической подготовленности тяжелоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій / В.Г. Олешко, С.О. Пуцов // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – 2004. – № 1. – С. 75–79.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов– К.: Олимп. лит., 1997. – С. 203–209.

## ОБЩИЙ И ПАРЦИАЛЬНЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Прилуцкий П.М.<sup>1</sup>, Бинюсеф И.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>УО «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск, Беларусь

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка», Минск, Беларусь

**Введение.** Многие специалисты уделяли и уделяют внимание вопросам распределения тренировочных нагрузок у спортсменов разного возраста и квалификации [1–6]. Это связано прежде всего с тем, что от выполненной тренировочной работы зависит уровень подготовленности спортсмена, прирост спортивных результатов, их уровень и динамика. Вместе с тем единого мнения у специалистов, изучавших эту проблему, нет. Так, например, Л.П. Макаренко [4] рекомендует годовые объемы плавания в учебно-тренировочных группах 850–1250 км, а объем интенсивного плавания – 70–75 %. С.М. Гордон [3] выделяет объемы плавания не только общие, но и по зонам интенсивности. Так, в возрасте 12–13 лет объем плавания может составлять 700–1044 км в год; при этом в аэробной зоне – 68–70,4 %, в аэробно-анаэробной – 17–17,5 в анаэробно-аэробной – 9–9,5, в гликолитической – 2,5–3,2, в алактатной – 1,2–1,4 %. Он отмечает, что в 18–19 лет общий объем плавания составляет 1870–1900 км, а объемы по зонам соответственно, – 50–58 %, 19,5–20, 11,5–12, 6,5–6,6, 2,7–3,0 %. А.Р. Воронцов с соавт. [2] – предлагают годовые объемы к окончанию биологического созревания в пределах 2200 км для спринтеров и 2400–3000 км для средневиков и стайеров. При этом объем работы в анаэробно-аэробной зоне составляет 30–35 %, в гликолитической – 15–17, в алактатной – до 5–6 %. В.Н. Платонов [5] приводит другие цифры: годовой объем плавания квалифицированных пловцов средневиков и стайеров составляет у мужчин 3200–3600 км, а у женщин – 2700–2900 км, у спринтеров – 70 % объема стайеров. Единого мнения по этому вопросу у специалистов плавания нет. Поэтому вопросы, связанные с динамикой общего и парциальных объемов на разных этапах многолетней подготовки пловца, остаются актуальными.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ объемов тренировочной нагрузки у пловцов разного возраста и квалификации. Всего было обследовано 186 пловцов, специализирующихся на разных дистанциях. Всех их распределили на пловцов основной группы (50 м, 100 м, 200 м), средневиков и стайеров (400 м, 800 м, 1500 м). При анализе тренировочных нагрузок использовалась классификация, принятая в плавании: I зона – аэробная; II зона – аэробно-анаэробная; III зона – анаэробно-аэробная; IV зона – гликолитическая; V зона – алактатная [1–6].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены общий и парциальные объемы тренировочной работы в воде у пловцов 10–22 лет.

Представленные объемы тренировочной нагрузки могут являться ориентировочными для подготовки пловцов и выводу их на лучшие результаты в возрасте оптимальных достижений. Наличие нагрузок всех зон интенсивности на всех этапах многолетней подготовки позволяет развивать все системы организма пловцов, а их соотношение – равномерно развивать двигательные способности по мере спортивного и биологического роста. По мере биологического созревания объем работы в воде в аэробной зоне уменьшается как у стайеров, так и у спринтеров, а объемы плавания в анаэробных зонах интенсивности увеличиваются. Значительное увеличение объемов тренировочной нагрузки в отдельных зонах интенсивности может привести к замедлению темпов роста и

уровня развития двигательных способностей, к прекращению роста спортивных результатов, а в некоторых случаях – к перенапряжению и перетренировке.

Таблица 1 –

Общий и парциальные объемы тренировочной нагрузки в воде на этапах многолетней подготовки пловцов (юноши, км/%)

Зона интенсивности	Возраст, лет						
	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
Основная группа							
Общий объем	350/100	625/100	1180/100	1600/100	1830/100	1960/100	2000/100
I-II	324,1/92,6	556,3/89	930/78,8	1163/72,7	1265/69,1	1261,5/64,4	1221,2/61,1
III	17,5/5	45,6/7,3	180/15,2	325/20,3	420/23,0	520/26,5	578/28,9
IV	5,2/1,5	17/2,7	54/4,6	87/5,4	113/6,2	139/7,1	156,6/7,8
V	3,1/0,9	6,1/1,0	16,0/1,4	25/1,6	32/1,7	39,5/2,0	44,2/2,2
Средневики и стайеры							
Общий объем	530/100	1040/100	1710/100	2150/100	2330/100		
I-II	471,7/89	878/84,5	1258,7/73,6	1512,7/70,4	1584,8/68		
III	42,4/8	125,1/12	319,9/18,7	454,6/21,1	536/23		
IV	10,6/2	24,2/2,3	97/5,7	140,3/6,5	163,1/7,0		
V	5,3/1	12,7/1,2	33,4/2,0	42,4/2,0	46,1/2,0		

### Выводы

1. Пловцы независимо от специализации применяют тренировочные нагрузки всех зон интенсивности во всех возрастных группах.

2. Объемы тренировочных нагрузок в разных зонах энергообеспечения и их соотношение должны быть адекватными в каждой возрастной группе и способствовать развитию всех систем организма.

3. Объем тренировочных нагрузок у пловцов специализирующихся на средних и длинных дистанциях во всех зонах интенсивности выше, чем у пловцов основной группы.

4. У пловцов основной группы в возрасте 12–17 лет происходит скачок тренировочных нагрузок в III и IV зонах. У пловцов стайеров это наблюдается в возрасте 12–15 лет. Затем увеличение объема нагрузок в этих зонах происходит более медленными темпами.

5. У пловцов основной группы и стайеров объем тренировочной нагрузки в I–II зонах увеличивается до 19 лет. В дальнейшем наблюдаются стабилизация и даже уменьшение объема плавания в этих зонах и его увеличение в III–V зонах.

### Литература

1. Воронцов А.Р. Теоретические основы воспитания специальной выносливости пловца: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / А.Р. Воронцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 47 с.
2. Воронцов А.Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития: учеб. пособие / А.Р. Воронцов, В.Р. Соломатин, Н.Н. Сидоров. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 66 с.
3. Гордон, С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
4. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 285 с.

5. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 2014. – 624 с.



## ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ

П'яківська О.А.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Змагальна діяльність - це специфічна рухова діяльність людини, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих і особистих результатів. Вона тісно пов'язана зі спортивним результатом [1, 3]. Це обумовлює необхідність ретельного вивчення та виявлення факторів, що визначають досягнення високих спортивних результатів. Визначення цих специфічних факторів служить основою при побудові процесу підготовки спортсменів та ефективного управління ним.

У зв'язку з цим дослідження в цьому напрямі, що дозволить виявити відмітні риси вітрильного спорту, спрямоване на вдосконалення системи підготовки яхтсменів, є актуальним.

**Методи дослідження:** вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, документальних даних, матеріалів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вітрильний спорт – вид спорту, в якому спортсмени у своїй змагальній діяльності використовують технічні засоби (човни, судна), які приводяться в рух вітрилами [2]. Перед спортсменом стоїть завдання: знайти оптимальну, найкоротшу траєкторію проходження дистанції з найвищою швидкістю.

Беручи участь у змаганнях, спортсмен, дотримуючись правил, повинен уміти обмежити можливість конкурента в пошуках оптимальної траєкторії проходження дистанції, зберігаючи таку можливість у себе для того, щоб випередити його на фініші [5, 6].

Вітрильна регата в середньому складається з 10 – 12 перегонів. Суть змагань полягає в тому, що яхта повинна стартувати і залишати кожен знак з належного боку й у правильній послідовності фінішувати так, щоб мотузок, що представляє шлях яхти з моменту перетину стартової лінії і до фінішу, після натягу проходила кожен знак з належного боку, торкалась кожного поворотного знака, і проходила між знаками воріт у напрямку від попереднього.

Кінцевий результат визначається за сумою очок, які були отримані спортсменом у всіх перегонах регати. Для підрахунку очок в більшості змагань використовується Лінійна (Low Point System) система, де фінішне місце яхти відповідає кількості очок, які зараховуються за перегони. Найгірший результат одних або двох перегонів, згідно з положенням змагань, не враховується. Перемагає яхта, яка набрала в серії перегонів найменшу кількість очок, а інші займають місця відповідно до набраних очок [4, 7, 8].

У змагальній діяльності яхтсменів можна виділити наступні специфічні риси:

- наявність яхтової кваліфікації, необхідної для участі в змаганнях;
- багатостартовість (за день спортсмен може стартувати до трьох разів);
- значна тривалість перегонів (одні перегони можуть тривати від однієї години до півтори, залежно від погодних умов акваторії і довжини дистанції);
- наявність двох протиборчих сил – природи і суперника;
- варіативність умов проведення змагань;
- складні правила змагань;
- можливість опротестувати дії як суперників, так і суддів.

Дані характеристики змагальної діяльності визначають склад прийомів, порівняльну значимість різновидів дій і тактичних компонентів їх підготовки та застосування, проявів рухових і психічних якостей у змаганнях.

**Висновок.** Вітрильний спорт належить до видів спорту, де значущість діяльність спортсмена пов'язана з управлінням об'єкта руху, пошуком оптимальної траєкторії проходження дистанції і впливом на конкурента таким чином, щоб за будь-яких змін погодних умов на фініші бути попереду.

Як і всі види спорту, вітрильний має свої відмітні риси, які впливають на структуру змагальної діяльності і на систему підготовки.

#### **Література**

- 1.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л. П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 318 с.
- 2.Олимпийский спорт: учеб. для вузов / [под общ. ред. В. Н. Платонова, С. И. Гуськова] – К.: Олимп. лит., 1997. – Т.2. – 384 с.
- 3.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимп. лит., 2004. – С.100.
- 4.Правила вітрильних перегонів 2013–2016 / Міжнародна вітрильна федерація / Вітрильна федерація України, 2013. – 306 с.
- 5.Ящур-Новицкий Я. Физическая подготовленность квалифицированных спортсменов, как фактор спортивного мастерства в видах спорта с вариативными внешними условиями проведения соревнований (на материалах виндсерфинга): дис. ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: (24.00.01) / Я. Ящур-Новицкий – К., 2006. – 432 с.
- 6.Blackburn M. Sail Fitter: Sailing Fitness and Training / M. Blackburn - Australia, 2001. – 117 p.
- 7.[www.sailing.org](http://www.sailing.org)
- 8.[www.sfu.com.ua/2/regulations.html](http://www.sfu.com.ua/2/regulations.html)

## НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ИРАКА (на примере футбола)

Рашід Шерзад Афанді

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Одним из актуальных направлений совершенствования системы спортивной подготовки является увязывание системы подготовки к главным соревнованиям с географическими и климатическими условиями мест, в которых планируется их проведение. Проведение соревнований в условиях жаркого и холодного климата, среднегорья, при значительной смене часовых поясов способно самым существенным образом повлиять на уровень достижений спортсменов. Учет этих факторов позволит нейтрализовать их отрицательное воздействие, добиться достижения наивысшего спортивного результата [Платонов 2013]. Реализация такого подхода актуальна для Ирака, страны, где в силу климатических и географических особенностей показаны существенные влияния указанных факторов на организм спортсменов [1,3].

**Цель исследования** – обосновать направления совершенствования выносливости квалифицированных спортсменов Ирака на основе реализации системных принципов теории спорта и учета специфических климатогеографических факторов региона.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Климат в Ираке континентальный, с сухим и исключительно жарким летом и относительно дождливой прохладной зимой, на севере субтропический, на юге тропический. Средние январские температуры увеличиваются с севера на юг от 7 до 12 °С (в горах лежит снег), средние июльские – 34 °С (в отдельные дни могут достигать 48 °С). Годовое количество осадков 50–150 мм на равнинах и до 1500 мм – в горах. Летом на юге часты пыльные бури. Рельеф местности Ирака включает равнинные участки, среднегорье – 1460 м (горы Синджар), высокогорье – Хаджи-Ибрахим (гора 3587 м).

При подготовке спортсменов в спортивных играх в условиях жаркого климата организм спортсмена подвергается воздействию ряда отрицательных факторов: высокой температуры и влажности воздуха, интенсивной солнечной радиации и тепла, отраженного от стен и покрытий. В этих условиях происходит значительное напряжение терморегуляционных механизмов в связи с ухудшением условий отдачи тепла и постоянным поступлением экзогенного тепла из внешней среды. Следует особо подчеркнуть, что при интенсивной мышечной деятельности, когда теплопродукция резко возрастает, организм спортсмена подвергается воздействию больших тепловых нагрузок. Значительные тепловые нагрузки, прежде всего, отрицательно влияют на тепловой обмен, а также на функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В результате этого снижается уровень наиболее важных для спортсменов психофизиологических функций: ухудшается быстрота, точность и координация движений; снижаются показатели максимальной силы различных мышечных групп, скоростно-силовых качеств; увеличивается время двигательных реакций.

При воздействии больших тепловых нагрузок затрудняется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в значительной мере происходит ухудшение самочувствия, замедление восстановительных процессов, снижение спортивной работоспособности. Все эти отрицательные явления развиваются в основном за счет следующих трех факторов: перегревания организма, быстрой

дегидратации (потери воды организмом), ухудшения кислородно-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов [2].

Увеличение воздействия указанных выше факторов может оказывать отрицательное влияние на чувствительность организма к разного рода стрессовым воздействиям, в том числе на физические нагрузки. Это снижает эффективность функционального обеспечения работоспособности спортсменов, прежде всего, систем организма, в большей степени определяющих эффективность работы в условиях накопления утомления.

В значительной степени эта проблема возрастает в футболе. Хорошо известно, что календарь игровых видов спорта связан с проведением длительных турниров и участием большого количества команд. В спортивную лигу Ирака по футболу до 20 команд, которые представляют разные регионы страны. Постоянная смена дислокации в зависимости от мест проведения соревнований или подготовки к старту создает дополнительные сложности к формированию срочных и долгосрочных адаптационных реакций с учетом требований вида спорта и состояния готовности к соревновательной деятельности.

Таким образом, среди специалистов спорта Ирака сложилось понимание того, что решение проблемы повышения физических качеств спортсменов, в том числе видов выносливости, требует не только поиска пути реализации научно-методических принципов теории спорта, но и учета специфических, в данном случае климатогеографических факторов, влияющих на подготовку спортсменов в спортивных играх.

**Выводы.** Обоснована необходимость совершенствования специальной подготовки футболистов Ирака. Сложившиеся эмпирические и научные взгляды на систему совершенствования системы спортивной подготовки в Ираке требуют: выделения факторов, влияющих на реализацию системных принципов теории спорта в процессе повышения выносливости при работе аэробного и анаэробного характера; изучения и определения способов практической реализации климатогеографических факторов, влияющих на эффективность повышения выносливости при работе аэробного и анаэробного характера; разработки на их основе методических подходов к совершенствованию выносливости футболистов Ирака в течение годового цикла с учетом специфических условий подготовки в регионе.

#### **Литература**

1. Муаяд Алдевачи Абдулла Жассим. Методические особенности нормирования нагрузок и отдыха баскетболистов Ирака: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Муаяд Алдевачи Абдулла Жассим; ГЦОЛИФК. – М., 1984. – 24 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
3. Рисан Хребут Леджит. Особенности и пути совершенствования системы подготовки юных бегунов на выносливость в условиях Ирака: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Рисан Хребут Леджит; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 22 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БАДМИНТОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Ризванов Р.Р.

*Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия*

**Введение** Физическая подготовленность стала фундаментом спортивного мастерства и важным условием для достижения высоких результатов. Только спортсмены с всесторонней физической подготовкой действительно могут претендовать на высокие достижения в современной игре в бадминтон с большими нагрузками, разнообразной и сложной техникой и тактикой. [2]. В доступной нам литературе для бадминтонистов 12-13 лет нет специально подобранных комплексов упражнений.

С увеличением уровня достижений в спорте создается необходимость глубоко изучить причины, влияющие на спортивные достижения. Бадминтон отличается нерегламентированной деятельностью игрового характера с противоборством один на один, которая требует от игрока нестандартных игровых действий и творческого подхода.

**Цель исследования:** экспериментально проверить эффективность комплексных упражнений, направленных на развитие физических качеств бадминтонистов 12–13 лет с помощью подобранных комплексов упражнений.

**Результаты исследования.** Исследование по бадминтону проводили в течение 2014 – 2015 гг. на базе детско-юношеской спортивной школы «Олимп» в г. Елабуга. В педагогическом эксперименте принимали участие бадминтонисты 12–13 лет. В экспериментальной и контрольной группе количество испытуемых составило ЭГ - 10 и КГ–10 чел. В ЭГ было проведено 144 ч занятий с использованием комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств. Тренировочный процесс ЭГ отличался от тренировок КГ тем, что КГ тренировалась по программе для ДЮСШ по бадминтону. В процессе тренировок в ЭГ применяли усовершенствованные комплексы упражнений, которые были направлены на физическое воспитание бадминтонистов 12-13 лет.

Тестирование включало: метание набивного мяча для определения уровня развития силы, челночный бег, подвижность в плечевом суставе для оценки гибкости, измерение быстроты двигательной реакции для определения уровня развития скоростных качеств, шестиминутный бег для оценки выносливости. Усовершенствованные комплексы игры с ракеткой использовали в упражнениях, которые были направлены на развитие координации, силовых, скоростных качеств и выносливости [1,3].

**Результаты исследования** Анализ результатов экспериментальной группы показал, что по окончании эксперимента в группе были выявлены существенные различия практически по всем показателям физической подготовленности бадминтонистов 12-13 лет.

В начале эксперимента показатели свидетельствовали о почти одинаковой подготовленности спортсменов ЭГ и КГ. Результаты, полученные после эксперимента, позволяют утверждать, что разработанные комплексы упражнений для развития физических качеств являются эффективными. Межгрупповой анализ полученных результатов показал эффективность усовершенствованных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств бадминтонистов 12–13 лет. (табл. 1)

Таблица 1–

## Внутригрупповой анализ результатов после эксперимента

Тест	Группа			
	Экспериментальная (n=10)		Контрольная (n=10)	
	сентябрь,2014 г.	март,2015 г.	сентябрь,2014 г.	март,2015 г.
Метание набивного мяча (м)	16,4±0,6	18,6±0,9	15,6±0,8	15,8±0,9
Быстрота двигательной реакции (см)	3,5±0,6	3,1±0,2	3,7±0,4	3,6±0,2
Шестиминутный бег (м)	1037±8,6	1130±8,5	1037±8,7	1045±7,9
Подвижность в плечевом суставе (см)	85,5±1,3	79,4±2,1	76,5±1,3	75,5±1,5
Челночный бег 6х6 (с)	14,6±0,6	13,1±0,7	14,6±0,6	14,4±0,6

**Выводы.** Проанализированы физические качества, необходимые для совершенствования игры бадминтониста. Выявлена способность быстро перемещаться по игровой площадке в течение длительного времени, необходимая спортсмену в игре, и на тренировках. В предварительную подготовку должны входить упражнения, направленные на развитие скорости движения руки с ракеткой, которые способствуют увеличению скорости полета волана. Без упражнений на развитие гибкости невозможно освоить выполнение различных ударов в условиях игры. Бадминтонист должен улучшать свои координационные способности для того, чтобы точно, быстро и экономно решать сложные двигательные задачи.

Развитие силовых способностей у бадминтонистов целесообразно начинать с 12-летнего возраста. Развитию специальной выносливости стоит уделять внимание в возрасте 15-16 лет. Быстроту и выносливость рекомендуется развивать в возрасте 17-18 лет.

Заниматься бадминтоном лучше всего начинать в возрасте 10-11 лет. Поэтому целесообразно открывать при детско-спортивных школах подготовительные отделения. В подготовительных отделениях основной упор следует делать на развитие у детей общей выносливости, быстроты движений, а также на формирование рациональной спортивной техники игры в бадминтон.

#### Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М. : 1998. - 223 с.
2. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л. В. Волков. – К.: Здоров'є, 1994. - 237 с.
3. Лифшиц В.Я.: Бадминтон / В.Я. Лифшиц. - М.: Физкультура и спорт, 1984

## ДЕТЕРМІНАНТИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Рожкова Т.А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Порухення постави – одна з найактуальніших проблем у сучасному спорті. Загальноприйнята думка про те, що при заняттях спортом створюються умови для зміцнення опорно-рухового апарату (ОРА), спростована рядом дослідників. Функціональні порушення ОРА у спортсменів в подальшому призводять до виникнення травм і структурних захворювань як органів руху, так і внутрішніх органів. За останні роки, у зв'язку із загостренням даного питання, значно розширився діапазон теоретико-методичних робіт як в медико-біологічній, так і у фізкультурно-педагогічній сферах [2, 3, 5]. Проте все ж залишається недостатньо вивченою проблема впливу занять певними видами спорту, зокрема спортивними танцями, на опорно-руховий апарат. Крім того, відзначається відсутність методичних рекомендацій щодо вдосконалення системи управління підготовкою спортсменів і подальшої корекції постави з урахуванням індивідуальних особливостей та етапом річної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема вивчення і корекції порушень постави у спортсменів є однією з найважливіших для досягнення найвищого спортивного результату, продовження спортивної кар'єри і профілактики виникнення захворювань після відходу спортсмена з великого спорту [5]. Практичний досвід показав, що на лікування та реабілітацію направляються спортсмени з уже сформованими структурно-функціональними змінами хребта, першопричиною яких, часто, є порушення постави [5]. Сучасна система підготовки спортсменів високого класу заснована на фізичних навантаженнях, які за інтенсивністю та обсягом наближаються до межі фізіологічних можливостей людини. Врахування особливостей впливу різних видів спорту на ОРА необхідне для профілактики різних ортопедичних захворювань хребта спортсменів, особливо за наявності у них порушення постави.

Спортивні танці являють собою переважно динамічну роботу змінної інтенсивності. Тренування зазвичай відбувається з великим напруженням упродовж тривалого часу і включають найрізноманітніші рухи. Сучасний танцювальний спорт характеризується цілорічною спортивною підготовкою, тренуваннями високої інтенсивності та великою кількістю змагань. У процесі навчально-тренувальних занять і змагань хребет спортсмена отримує великі, часто асиметричні, статодинамічні навантаження. Під час змагальної та тренувальної діяльності організм танцюриста піддається впливу фізичних вправ (розтягування, стискання і скручування), що негативно позначається на здоров'ї спортсмена, призводячи до порушень і пошкоджень з боку хребта, першопричиною яких дуже часто є порушення постави.

Крім того, дослідження танцюристів показують деяке переважання у розвитку нижньої частини тіла над верхньою, що звичайно ж пов'язано зі специфікою виду спорту і недооцінкою значення загальної фізичної підготовки для гармонійного розвитку організму спортсмена [1].

Порушення співвідношення навантаження і відпочинку ОРА, форсоване перевищення нормальної амплітуди рухів у хребті, ранній початок занять спортом і хореографією сприяють розвитку змін у всіх елементах хребта. В результаті виникають специфічні відхилення у формуванні постави і, за умови несвоєчасної діагностики та корекції, призводять до серйозних захворювань ОРА. Характер цих порушень залежить від специфіки професійних навантажень, віку та кваліфікації спортсмена.

Варто відзначити, що зміна постави у фронтальній площині обумовлена вимушеним асиметричним положенням корпусу в парі, яке має бути стабільним упродовж тривалого часу. Структура позиції в парі така, що партнерка має прогин діагонально вліво, що несприятливо позначається на поставі та сприяє формуванню асиметрії лопаток і трикутників талії.

Величина поперекового лордозу може збільшуватися внаслідок активної роботи м'язів спини і таза, а саме ці м'язи активно задіяні у спортивних танцях. Крім того, за даними деяких авторів [5], збільшення поперекового лордозу може виникнути у тих спортсменів, які обрали свою спеціалізацію вже з початковим гіперлордозом, а підвищена активація згаданих вище м'язів під час занять спортом і призвела до його значного збільшення.

Треба відзначити, що спортсменки тренуються на підборах від 5 до 9 см з 11 років, тому у них відбувається зміщення центру ваги і хребет починає прогинатися в поперековому відділі, щоб зберегти рівновагу, ще в такому ранньому віці.

Одним з найбільш важливих умов порушень постави у спорті є відносна слабкість деяких відділів ОРА, яка проявляється при великих тренувальних навантаженнях.

**Висновки.** Спираючись на аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури, були виділені основні причини порушень постави у спортсменів, основні з яких:

- відсутність контролю над дотриманням санітарно-гігієнічних умов життєдіяльності необхідних для збереження правильної постави;
- відсутність обліку анатомо-фізіологічних особливостей організму з використанням великої кількості одноманітних рухів;
- вимушене асиметричне положення корпусу в парі;
- рання вузька спеціалізація на одну із програм спортивних танців.

#### **Література**

- 1.Бурмакова Г.М. Пояснично-крестцовые боли у спортсменов и артистов балета: автореф. дис. д-ра. мед. наук. М., 2004. – С. 49.
- 2.Иванов А.С. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов (медико-биологические аспекты) / А.С.Иванов, С.В.Сухов. – Алматы, 2004. – С. 144.
- 3.Короткова Е.А. Основные положения системы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей в процессе физического воспитания / Е.А. Короткова, И.В. Пенькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С.26-29.
- 4.Кошелев С.Н. Биомеханика спортивных танцев / С.Н. Кошелев. — М.: Мир, 2006 – С. 140.
- 5.Максимова Ю.А. Функціональний стан поперекового відділу хребта верхніх акробатів / Ю.А. Максимова // Теорія та практика фіз. культури і спорту. – 2011. – № 1. – С. 47–50.



## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ УДАРНЫХ ПРИЕМОВ КИОКУШИН КАРАТЭ С УЧЕТОМ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ

Саенко В. Г.

*Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина*

**Введение.** В соревновательных поединках по правилам киокушин каратэ арсенал техники ударных приемов разнообразен. Однако его применение требует от каратиста определенного уровня подготовленности. Это и оптимальное соотношение характеристик физических качеств, и сформированность навыков биомеханической реализации технико-тактических действий. Поэтому для рационального проведения поединка необходимо учитывать уровень развития у спортсмена физических качеств и степень овладения им приемов различной сложности. Таким образом, для повышения результативности каратистов актуальным является научное обоснование классификации видов ударной техники киокушин каратэ по координационной сложности реализации в соревновательных поединках.

Ранее уже проводились исследования отдельных проблем развития координационных способностей [1, 2]. В наших предыдущих работах также обосновывались оптимальные параметры координационных характеристик спортсменов, специализирующихся в ушу, каратэ, тхэквондо [4, 5]. Однако классификация техники по координационной сложности в киокушин каратэ не была предложена. В связи с этим в данной статье приводится материал исследований в данном направлении.

**Цель исследования** – обоснование классификации техники ударных приемов киокушин каратэ по координационной сложности реализации в соревновательных поединках.

**Результаты исследования.** Анализ многолетней соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в киокушин каратэ, показывает, что большая часть каратистов нерационально используют собственный арсенал технических ударных приемов в соревновательных поединках. Как следствие, происходит чрезмерная трата резервов выносливости организма, невозможность реализации тактических планов, назначение судьями дополнительных раундов, получение травм и даже проигрыш. При ориентировании каратиста на научно обоснованную классификацию техники ударных приемов киокушин каратэ по координационной сложности реализации повышается общий уровень эффективности соревновательных поединков.

Изучение применяемого технического арсенала в соревновательных поединках по правилам киокушин каратэ на чемпионатах Европы и мира за более чем 20-летний период дает возможность предложить следующую классификацию видов ударной техники по координационной сложности (табл. 1). Условно ее можно разделить на низкую, среднюю, усложненную, высокую (сложнокоординационную). К первой группе можно отнести удары, выполнение которых не требует значительной степени проявления устойчивости тела, ориентирования в пространстве или определенного чувства ритма. Далее, во второй–четвертой группах, сложность технических приемов увеличивается и в зависимости от биомеханической структуры удара приведенные характеристики используются в большей степени. Кроме того, повышается необходимость проявления каратистами большего уровня физических качеств.

Таблиця 1

Классификация видов ударной техники киокушин каратэ  
по координационной сложности реализации в соревновательных поединках

Координационная сложность	Уровень конечной цели удара	Название ударов в японской терминологии
Низкая	Рукой в средний уровень соперника Ногой в нижний уровень соперника Ногой в средний уровень соперника	цуки чудан (ой, шита, кагэ, ороши) маваши гери гэдан маваши гери чудан, мае гери чудан
Средняя	Локтем в средний уровень соперника Ногой в нижний уровень соперника Ногой в средний уровень соперника Ногой в верхний уровень соперника	хиджи чудан (мае, аге, ороши) какато гери гэдан, хидза гери гэдан ёко гери чудан, хидза гери чудан маваши гери джодан, мае гери джодан
Усложненная	Ногой в средний уровень соперника Ногой в верхний уровень соперника	уширо гери чудан сото маваша какато гери джодан, учи маваша какато гери джодан, хидза гери джодан, учи хайсоку гери джодан, ёко гери джодан, како гери джодан, тоби маваша гери джодан, тоби мае гери джодан
Высокая (сложнокоординационная)	Ногой в нижний уровень соперника Ногой в верхний уровень соперника	уширо маваша гери гэдан уширо маваша гери джодан, тоби хидза гери джодан, тоби ёко гери джодан, тоби како гери джодан, тоби уширо маваша гери джодан, кайтен маваша гери

**Выводы.** Предложенная классификация видов ударной техники киокушин каратэ по координационной сложности реализации в соревновательных поединках предоставляет возможность каратистам подобрать наиболее рациональный технический арсенал на конкретный поединок, исходя из уровня собственной подготовленности, развития физических качеств, работоспособности, антропометрических характеристик и аналогичных у противника, психологического состояния и т.д.

#### Литература

1. Антоненко С. А. Розвиток координаційних здібностей на основі сенсорної інформації в процесі формування навичок рукопашного бою / С. А. Антоненко // Слобожан. науково-спорт. вісник. – Х. : ХДАФК, 2004. – № 7. – С. 128–131.
2. Ефремов А. П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России) / А. П. Ефремов, Е. В. Головихин, В. А. Вооробьев, Б. И. Зенкин // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 8. – С. 44–47.
3. Саенко В. Г. Координаційні здібності ушуйств різної кваліфікації / В. Г. Саенко, Ц. Лі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і

- спорту: зб. наук. праць / за ред.. С.С. Ермакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2009. – № 5. – С. 235–238.
- 4.Саєнко В. Г. Параметри розвитку координаційних здібностей каратистів різної кваліфікації / В. Г. Саєнко, С. А. Мутін // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Т. 2. – С. 354–358.
- 5.Саєнко В. Г. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, В. М. Теплий // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 69–73.

## РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СПОРТСМЕНОК ВАЖКИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Слободянюк В.О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Протягом останніх десятиліть активно розвивається важка атлетика серед жінок, систематично відбувається пошук нових засобів і методів підготовки та процес його вдосконалення на різних етапах багаторічної підготовки [2-5]. Високий рівень спортивних результатів українських спортсменок, які спеціалізуються у важкій атлетиці, зокрема пов'язаний із впровадженням системи підготовки, що базується на теоретико-методичних основах підготовки чоловіків [1, 6, 7]. Відсутність методологічних положень раціональної підготовки характерна для спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, на яких закладається основа для реалізації індивідуальних можливостей спортсменок [3, 4].

Підґрунтям побудови річної підготовки жінок на етапі спеціалізованої базової підготовки у важкій атлетиці незалежно від вагової категорії повинні бути показники загальної та спеціальної підготовленості, рівень яких може також свідчити про ефективність побудови річної підготовки спортсменок, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Для визначення ефективності та відповідності програми річної підготовки груповим особливостям спортсменок нами було проведено педагогічне тестування з метою визначення параметрів загальної та спеціальної підготовленості атлеток групи важких вагових категорій різних шкіл. Рівень загальної підготовленості спортсменок важких груп вагових категорій кожної з шести шкіл були протестовані у стрибку у довжину, бігу на 30 м та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі, а для виявлення рівня спеціальної підготовленості було досліджено за допомогою стрибка у висоту за Абалаковим та кистьової динамометрії.

**Результати дослідження.** Аналіз показників загальної підготовленості вісімнадцяти спортсменок групи важких вагових категорій різних важкоатлетичних шкіл України свідчить про те, що найвищі показники як до початку макроциклу, так і в кінці спостерігаються у представників донецької, тернопільської та харківської шкіл. Межі, в яких знаходяться показники у стрибку в довжину до початку макроциклу становили  $120,4 \pm 1,01$  –  $132,6 \pm 8,95\%$  від зросту, а в кінці річного макроциклу –  $124,2 \pm 0,81$  –  $135,0 \pm 5,81\%$ . Показники у бігу на 30 м знаходяться в межах  $5,4 \pm 0,25$  –  $5,8 \pm 0,15$  с до початку макроциклу та  $5,1 \pm 0,12$  –  $5,2 \pm 0,20$  с в кінці. Показники згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі до початку макроциклу становили  $27,0 \pm 1,00$  –  $30,3 \pm 2,08$  разів, а в кінці річного макроциклу –  $26,7 \pm 3,21$  –  $33,7 \pm 2,08$  разів.

Найвищі показники приросту в рівні загальної підготовленості спостерігаються у представниць тернопільської, харківської та донецької важкоатлетичних шкіл. Достовірні відмінності у показниках загальної підготовленості до початку та в кінці річного макроциклу спостерігаються лише у спортсменок харківської важкоатлетичної школи ( $p < 0,05$ ). Представники тернопільської та донецької важкоатлетичних шкіл України не показали достовірних відмінностей показника стрибку в довжину до початку та в кінці річного макроциклу, що свідчить про відсутність достовірного його приросту серед спортсменок, які спеціалізуються у важкій атлетиці ( $p > 0,05$ ). Так, достовірні показники приросту тернопільської школи становили у бігу на 30 м  $0,3$ с, а в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі 3,3 разів. Представники

харківської важкоатлетичної школи достовірно покращили свої показники у бігу на 30 м на 0,4с, а в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі на 3,7 раза.

Необхідно зазначити, що у представниць рівненської важкоатлетичної школи не виявлено достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) у показниках за результатами трьох тестів. Достовірні відмінності у прирості показників загальної підготовленості у спортсменок запорізької важкоатлетичної школи виявлено тільки у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, а у херсонської школи спостерігається достовірний приріст винятково у стрибку в довжину ( $p < 0,05$ ).

На основі порівняльного аналізу показників спеціальної підготовленості межі, в яких знаходяться показники стрибка у висоту за Абалаковим ( $37,0 \pm 3,46 - 46,3 \pm 1,15$  см до початку та  $41,3 \pm 0,58 - 50,3 \pm 2,08$  см в кінці річного макроциклу) та індексу кистьової сили (на початку річного макроциклу в межах  $52,3 \pm 3,52 - 58,7 \pm 2,21$  у.о. та  $56,2 \pm 4,11 - 61,7 \pm 2,28$  у.о. в кінці).

Встановлено, що найвищі показники приросту в рівні спеціальної підготовленості виявлено у спортсменок групи важких вагових категорій тернопільської, харківської та донецької важкоатлетичних шкіл. У представниць важкоатлетичної школи не виявлено достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) між показниками на початку та в кінці річного макроциклу в показниках індексу кистьової сили. У атлетів решти шкіл виявлено достовірні відмінності в показниках спеціальної підготовленості. Так, приріст у стрибку у висоту за Абалаковим у тернопільській школі становив 3,0 см, у спортсменок Харківської області – 4,03 см, у представниць херсонської важкоатлетичної школи – 3,0 см, Донецької області – 4,0 см, рівненської та запорізької шкіл – 2,3 см та 3,3 см.

Спортсменки тернопільської важкоатлетичної школи впродовж макроциклу достовірно покращили ( $p < 0,05$ ) свої показники кистьової сили на 2,6 у.о., а харківської школи – на 3,0 у.о. Достовірні показники ( $p < 0,05$ ) приросту в показниках індексу кистьової сили також виявлено в спортсменок херсонської (4,1 у.о.), донецької (2,3 у.о.) та рівненської (1,9 у.о.) важкоатлетичних шкіл.

**Висновок.** На основі аналізу отриманих даних встановлено, що програми річної підготовки спортсменок групи важких вагових категорій тернопільської, харківської та донецької шкіл більш ефективні для підвищення показників загальної та спеціальної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### Література

- 1.Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук: 13.00.04 /ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 28 с.
- 2.В. Г. Олешко Підготовка важкоатлетів високої кваліфікації // Мат. XI Междунар. науч. конгр. “Олимпийский спорт и спорт для всех”. — Минск, 2007. — Ч. 1. — С. 197—199.
- 3.Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
- 4.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
- 5.Пуцов С. О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук, з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / С. О. Пуцов. – К., 2008. – 20 с.
- 6.Пятков В. Т. Індивідуалізація техніки виконання змагальних вправ у важкій атлетиці / В. Т. Пятков, Ю. Д. Мілова, С. В. Хомич // Спортивна наука України : ел. наук. фахове видання. – Л., 2009. – Вип. 5, Т. 2. – С. 26 – 32.

7.Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / Олександр Товстоног, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, Т. 1. – С. 317– 321.

## УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ РАЗНОЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Тихоненко Я.П.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Выполнение спортивных нормативов Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) дает возможность выступать спортсменам в составе национальной сборной команды Украины по легкой атлетике на основных соревнованиях года (чемпионаты Европы, мира, и Игры Олимпиад). Это зависит от правильно спланированной подготовки (применения в тренировочном процессе рационального состава тренировочных средств разной преимущественной направленности) на этапе непосредственной подготовки с учетом адаптационных процессов организма спортсмена и выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям года [3, 4].

Совершенствованием тренировочного процесса бегунов на средние дистанции занимались такие специалисты в области спорта высших достижений, как В.Н. Селуянов, 2007; Ю.А. Попов, 2007; Ф.П. Суслов, 2010; В.Н. Платонов, 2013 и др. Особое внимание уделялось этапу непосредственной подготовки к основным соревнованиям года [4–6].

Отсутствие четкой организации подготовки спортсменов со стороны тренеров приводит к демонстрации лучших спортивных результатов на малозначимых соревнованиях года [3].

**Методы:** анализ научно-методической литературы, протоколов соревнований, обобщение передового практического опыта, анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортсмены, которые выполняют нормативные результаты ИААФ на отборочных соревнованиях в Украине, попадают в национальную сборную команду и представляют свою страну на международной арене. Но результат на этих соревнованиях, как показывает практика, ниже относительно как нормативного, так и результата, показанного победителями, поэтому украинские атлеты на международных соревнованиях занимают места от пятого до 38 (табл. 1) [1, 2].

*Таблица 1*

Результаты победителей и украинских спортсменов в беге на средние дистанции на главных соревнованиях 2012–2014 гг. (мужчины)

*Примечания:* Ч.М. – чемпионат мира; И.О. – Игры Олимпиад; Ч.Е. –

Соревнования	2012 г. Ч. М. в з/п (Истамбул, Турция)		2012 г. И.О. (Лондон, Великобритан ия)		2013 г. Ч. Е. в з/п (Гетерборг, Швеция)		2013 г. Ч. М. (Москва, Россия)		2014 г. Ч. М. в з/п (Сопот, Польша)		2014 г. Ч. Е. (Цюрих, Швейцария)	
	800	500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500
Дистанция, м	800	500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500
Результат победителя	1:48.3 6	3:45.2 1	1:40.91	3:34.0 8	1:48.6 9	3:37.17	1:43.3 1	3:36. 28	1:46.4 0	3:37. 52	1:44. 15	3:45. 60
Участие украинских спортсменов в		3:44.2 8 (8 м в забеге)			1:50.3 8 (5 м)	3:42.15 (9 м)	1:49.3 9 (38 м)					3:54. 59 (11 м)
Лучший результат сезона в Украине	1:48,8 6	3:47.3 6	1:46,98	3:49,9 8	1:48,9 3	3:43,87	1:48,2 5	3:39, 38	1:51,9 3	3:49, 59	1:49, 20	3:44, 01

чемпионат Европы; з/п – закрытые помещения

В 2012 г. на чемпионате мира в закрытых помещениях украинские бегуны выступали только на дистанции 1500 м, показав результат 3:44.28, заняв при этом восьмое место в забеге, хотя результат победителя в финале составил – 3:45.21. В то же время, на Играх Олимпиад (Лондон, 2012 г.) никто из украинских бегунов не выступал на соревнованиях. Чемпионат Европы в закрытых помещениях (Геттерборг, 2013 г.) был успешным для украинских бегунов на средние дистанции, так как на двух соревновательных дистанциях (800 и 1500 м) наши спортсмены заняли пятое и девятое места соответственно. На чемпионате мира в Москве (2013 г.) украинский бегун на 800 м занял 38 место. Чемпионат мира в закрытых помещениях (Сопот, 2014 г.) прошел без участия наших бегунов на средние дистанции. На чемпионате Европы (Цюрих, 2014 г.) легкоатлеты выступали только на дистанции 1500 м и показали одиннадцатый результат (3:54,59), хотя лучший показатель сезона в Украине составил 3:44,01, что является лучше показанного победителем на этих соревнованиях [1, 2].

Анализ анкетных данных ведущих тренеров страны, специализирующихся в беге на выносливость (И.И. Лещинский, А.Е. Фадеев, В.И. Лищук, В.П. Карпенко, А.Т. Скрипник и др.) показал, что в тренировочном процессе применяются упражнения, которые, в большей степени, выполняются в аэробном, аэробно-анаэробных режимах энергообеспечения мышечной деятельности на протяжении всего годичного цикла, а это не дает возможности спортсмену показать высокий спортивный результат и занять призовое место в основных соревнованиях года. На этапе непосредственной подготовки не выполняется главное условие – установление оптимальных объемов тренировочной работы и динамики нагрузки, сочетание тренировочных занятий с нагрузками разной направленности и их величины, отдыха, восстановительных мероприятий [3].

Поэтому, подготовка спортсменов к основным соревнованиям года должна строиться с учетом применения основных групп тренировочных упражнений определенной преимущественной направленности, которые будут способствовать совершенствованию у бегунов на средние дистанции адекватных приспособительных реакций функциональных систем организма, от которых во многом зависит высокий спортивный результат в беге на 800 и 1500 м [3, 5, 6].

### **Выводы**

1. Лучшие бегуны Украины на средние дистанции в период 2012–2014 гг. из шести

главных соревнований Европы и мира приняли участие всего два раза на дистанции 800 м и три – на 1500 м и заняли при этом места от пятого до 38, что связано с нерациональным построением тренировочного процесса спортсменов на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям года.

2. Результаты анкетирования ведущих тренеров страны, специализирующихся в

беге на выносливость, показали, что на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона в тренировочном процессе они не соблюдают главное условие этапа: установление оптимальных объемов тренировочной работы и динамики нагрузки, сочетание тренировочных занятий с нагрузками разной направленности и их величины, предоставление тренировочных нагрузок, отдыха, восстановительных мероприятий, питания в виде целостного процесса, что в конечном итоге отрицательно сказывается на результативности украинских бегунов на средние дистанции.

### **Литература**



- 1.Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики [Электронный ресурс] <http://www.iaaf.org/results/>.
- 2.Офіційний сайт федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс] <http://uaf.org.ua/>.
- 3.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практической применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – С. 467–469.
- 4.Попов Ю. А. Система подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : монография / Ю. А. Попов. – М. : Теория и практика физ. культуры и спорта, 2007. – 230 с.
- 5.Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
- 6.Суслов Ф. П. Современная система подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л.Сыч, Б. Н. Шустина. – М., 2010. – 335 с.

## КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Топол А.А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Контроль – это система способов получения информации об изменении, которые происходят в организме спортсмена под влиянием тренировок [7]. Применение ее в подготовленности квалифицированных спортсменов способствует эффективному использованию ведущих факторов, в наибольшей мере определяющих результат [8].

В художественной гимнастике контроль является одним из основных путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменок. Спортивные результаты в групповых упражнениях, достигаемые в соревнованиях, являются итогом действия множества причин. Это и уровень общей и специальной физической подготовленности, и совокупность антропометрических и медико-биологических характеристик, культурно-образовательный уровень гимнасток, морально-волевые качества и т.д. Действие каждого фактора обуславливает определенный вклад в результат на соревнованиях, а их сумма определяет итоговый показатель [4,5].

**Методы исследования:** анализ специальной, научно-методической литературы, данных сети интернет.

**Результаты исследования и обсуждение.** Анализ литературных источников свидетельствует о том, что немногочисленные научные исследования, проведенные в художественной гимнастике, были направлены на комплексную оценку подготовленности гимнасток в групповых упражнениях.

Так, в исследованиях М.А. Говоровой [2] представлены данные, позволяющие осуществлять оценку физического состояния спортсменок в связи с совершенствованием методики предсоревновательной тренировки в художественной гимнастике. Данные, которые были получены А.М. Дячук [3], находят свое практическое применение в занятиях с юными гимнастками, а у Ж.А. Белокопытовой [1] в системе отбора по специализации «художественная гимнастика».

Специалисты [4–6] считают, что наиболее значимыми компонентами комплексной оценки в художественной гимнастике являются:

- высокий уровень специальной подготовленности гимнасток, которая включает хореографическую и композиционно-исполнительскую подготовки;
- знания индивидуально-психологических особенностей гимнасток, которые позволяют индивидуализировать тренировочный процесс в совершенствовании скоростно-силовых способностей, что в дальнейшем даст возможность легко повышать сложность группового упражнения;
- учет ежедневного состояния гимнасток и коррекция тренировки на основе полученных данных позволят достичь более высоких объемов тренировочных нагрузок и подвести организм гимнасток к высокому функциональному состоянию.

В групповых упражнениях качество выполнения соревновательных комбинаций и их сложность являются теми системообразующими элементами мастерства спортсменок, которые связывают в единое целое всю систему подготовки квалифицированных гимнасток. Первостепенную значимость имеет определение состояния организма спортсменок с помощью как педагогического, так и других видов контроля. В ходе тренировочного процесса осуществляется

контроль за техникой выполнения упражнений, тренировочными нагрузками, функциональным состоянием спортсменок, спортивными результатами и поведением на соревнованиях.

В групповых упражнениях техника выполнения гимнастических упражнений контролируется постоянно как основа всей подготовки. Необходимо уделять особое внимание развитию стабильных и прогностически значимых показателей технической подготовленности спортсменок. В условиях тренировочного процесса коррекцию технической подготовки следует осуществлять за счет совершенствования параметров техники выполнения комбинаций и повышая стабильность выполнения наиболее сложных элементов и комбинаций в целом.

**Выводы.** В процессе комплексного контроля измеряются и оцениваются разные показатели в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсменок.

В настоящее время подготовка гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях, осуществляется комплексно с учетом всех ее составляющих: технической, физической, психолого-педагогической, специальной (хореографическая, композиционно-исполнительская), функциональной подготовкой (планирование нагрузок и построение тренировочного процесса), что требует современной системы контроля за состоянием и процессом подготовки гимнасток.

#### **Литература**

1. Білокопитова Ж. Особливості спортивного відбору в художній гімнастиці / Ж. Білокопитова, Л. Кожевнікова // Актуальні проблеми юнацького спорту: мат. 6 Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2008. – С.3 – 7.
2. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учеб. пособие, / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М: Всерос. федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
3. Дячук А.М. Начальная подготовка в художественной гимнастике девочек 7-9 лет с учетом развития восприятия времени : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / А.М. Дячук. – НУФВСУ. – К., 2008. – 22 с.
4. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике / Л.А. Карленко - СПб., 2000. – 39 с.
5. Кошелева Е.В. Комплексный педагогический и медико-биологический контроль за гимнастками в групповых упражнениях. Кошелева и др.// Педагогические и социально-философские аспекты физической культуры и спорта: сб. науч.-метод. работ. – Х., 1996. – С. 226 – 231.
6. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / О.Н. Кривошекова. – Омск Сибир. –ГУФКС,; 2005. – 22 с.
7. Лисицкая Т.С. Информативность показателей спортивной подготовленности спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая, И.А. Бударина // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: сб. науч. тр.. – Вып.2. – Волгоград, 1995. – С.146-150.
8. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 136 с.

## УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Тракалюк Т.А., Еременко А.А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Спортивные танцы представляют собой ациклический сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения. После того, как танцы были признаны видом спорта и получили приставку «спортивные», вопрос развития двигательных качеств танцоров как важной составляющей системы подготовки активно обсуждается специалистами как в теоретическом, так и в практическом аспектах [1, 5].

Совершенствование системы подготовки спортсменов является одной из основных проблем теории и методики современного спорта. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что спортивные танцы, став видом спорта, нуждаются в критическом переосмыслении используемых средств, форм и методов подготовки (О. Калужная, 2011, 2013; И.М. Соронович, 2013; М. Faina, 2005; М.А. Wyon, 2005), а также в разработке современных рекомендаций по организации и построению тренировочного процесса.

Следует отметить, что в специальной научно-методической литературе практически отсутствуют данные исследований и рекомендации специалистов-практиков, касающиеся комплексного использования средств физической подготовки в спортивных танцах.

Необходимость анализа системы современной подготовки спортсменов-танцоров на этапах многолетнего совершенствования и научно обоснованное управление направленностью и содержанием тренировочного процесса обуславливает необходимость настоящих исследований, которые должны дать ответ на актуальные вопросы теории, методики и практики танцевального спорта [2, 4].

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической и специальной научной литературы, методы индукции и дедукции, педагогическое наблюдение, антропометрия, контроль соревновательной деятельности, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическая статистика и анализ.

**Результаты исследования.** Большинство специалистов в области спортивных танцев признают зависимость эффективности выступлений спортсменов-танцоров от оптимального сочетания физической и технической подготовленности. Авторами подчеркивается, что физическая подготовка в спортивных танцах нужна не только как базовая составляющая успешной технической подготовки, но и должна строиться с учетом ведущих двигательных способностей. Каждый структурный компонент обеспечивается уровнем развития таких интегральных качеств, как скоростные, силовые и координационные способности и выносливость.

Изучение специальной научно-методической литературы свидетельствует, что практически отсутствуют как данные исследований, так и рекомендации специалистов-практиков, связанные с использованием средств физической подготовки квалифицированных танцоров в спортивных танцах.

Несмотря на то что украинская школа спортивного танца имеет достаточный авторитет в мире, в настоящее время практически отсутствуют программы спортивной подготовки, программы контроля уровня физической подготовленности, модельные характеристики подготовленности спортсменов. Это требует поиска современных подходов к организации и управлению тренировочным процессом спортсменов-танцоров. Одним из возможных решений

этой проблемы является изучение и обобщение практического опыта тренеров по спортивным танцам [5].

**Выводы.** Танцевальный спорт относится к группе ациклических, сложно-координационных видов спорта, который требует от спортсменов-танцоров овладения широким арсеналом технических действий, безошибочного исполнения конкурсных композиций, что невозможно реализовать без должного уровня развития физических качеств и оптимального уровня физической подготовленности [6].

В процессе спортивной тренировки и в условиях соревновательной деятельности ни один из видов подготовленности не реализуется изолированно. Каждый вид зависит от степени совершенства других, определяется ими, и обуславливает их уровень. Улучшение физической подготовленности приводит к переходу на высший уровень технического мастерства, и наоборот, усовершенствованная техника эффективно реализуется за счет физической подготовленности. Повышение показателей физического и технического мастерства приводит к росту уровня тактической и психологической подготовленности, что выражается в эффективной и результативной соревновательной деятельности [3].

Процесс физической подготовки спортсменов-танцоров должен быть ориентирован не столько на развитие всего комплекса двигательных способностей, сколько на усовершенствование тех физических качеств, которые необходимы танцорам для овладения техникой соревновательных элементов и успешного выступления на соревнованиях.

Перспективным направлением видится разработка комплексных программ развития двигательных качеств, ориентированных на особенности соревновательной деятельности танцоров.

#### **Литература**

1. Грачев Д.И. Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцоров / Д. И. Грачев // Тез. Докл. Рос. научно-метод. конф. По проблемам развития спортивных танцев. – М.: РГАФК, 2000. – С. 42-46.
2. Гусева Р.В. Некоторые аспекты оптимизации учебно-тренировочного процесса в спортивных танцах // “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”: VII Междунар. конгр. – М., 2003. – Т.3. – С. 159–169.
3. Меренков А.Н. Физическая подготовка в танцевальном спорте/ А.Н. Меренков, М.В. Сахарова // “Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех”: XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т.3. – С. 142, 143.
4. Сивицкий В.А. Физическая подготовка в танцевальном спорте/ В.А. Сивицкий, Л.А. Карпенко// “Олімпійський спорт і спорт для всіх”: 14 Міжнар. наук. конгр., присвячений 80-річчю НУФВСУ: тези доп. – К., 2010. – С. 122.
5. Сингина Н.Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах. /Н.Ф. Сингина // Спортивные танцы: Бюллетень. – 1999. -№ 2. – С. 22-24.
6. Стриганова В.М. Современный бальный танец: пособие // В.М. Стриганова., В.И. Уральская. – М.: Просвещение, 1978. – 431 с.

## УЧЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Улан А. Н.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Современный спорт в условиях коммерциализации и профессионализации создает специфические условия соревновательной борьбы во всех видах. Так, сегодня спортсмену-фехтовальщику для достижения высокого результата, который зачастую реализуется на грани человеческих возможностей, необходимо действовать в условиях дефицита пространства и времени, нарастающего утомления, высокого психического напряжения и прочее. В связи с этим в условиях сложившейся конкуренции, а также рационально построенных систем спортивного отбора возникает необходимость поиска новых подходов к выявлению и дальнейшей ориентации наиболее перспективных спортсменов для успешной максимальной реализации их возможностей. Многочисленные исследования демонстрируют необходимость планирования спортивной подготовки и организации процесса отбора с учетом такого биологического аспекта спортивной деятельности как функциональная асимметрия, который во многом определяет перспективность спортсменов [1].

Проблеме спортивного отбора посвящены многочисленные исследования. Специалистами выделены критерии отбора, особенности спортивной ориентации, а также разработана система оценки перспективности спортсменов в единоборствах [4 – 6]. В фехтовании изучена проблема идентификации таланта в процессе отбора [2], определены соматические критерии отбора квалифицированных фехтовальщиц [8]. Однако недостаточно изученным остается вопрос учета функциональной асимметрии в процессе спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов-фехтовальщиков, что определяет актуальность наших исследований.

**Цель исследования** – на основе литературных данных и практического опыта обосновать необходимость учета функциональной асимметрии в процессе отбора наиболее перспективных фехтовальщиков и дальнейшей ориентации их подготовки.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, систематизация данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению специалистов, отбор детей для занятий спортом, в частности фехтованием, в детско-юношеские спортивные школы должен осуществляться с учетом возрастного диапазона, морфологических критериев, а также показателей уровня физического развития [7].

В современном украинском фехтовании сложилась практика учета таких критериев отбора, как уровень развития двигательных качеств, специализированных умений (на основании нормативов), возраст занимающихся, спортивный результат. Однако, интенсивное развитие спорта высших достижений предъявляет особые требования к отбору новичков. Они во многом определяются особенностями соревновательной борьбы в фехтовании. К одним из них следует отнести функциональную асимметрию (моторную, сенсорную, психическую), важной составляющей которой является индивидуальный профиль асимметрии – сочетание моторных, сенсорных, психических асимметрий на основе ведущей руки, ноги, глаза, уха [1].

Одним из проявлений функциональной асимметрии в фехтовании является предпочтение ведения боя левой или правой рукой, что в последнее время

является одной из актуальных проблем. Это обусловлено тем, что среди рапиристов, финалистов крупнейших международных соревнований, представительство левшей в 10 раз превышает средние популяционные данные. Проблема заключается в том, что встреча праворукого и леворукого фехтовальщика в поединке характеризуется усложненным ведением боя, так как существует небольшое количество левшей, занимающихся фехтованием. Это определяет отсутствие должной технической и тактической подготовки для ведения поединков с ними. Левый профиль асимметрии фехтовальщиков делает их более неудобными соперниками, тем самым обуславливая эффективность ведения соревновательных поединков [3].

Ряд исследований свидетельствуют, что функциональная асимметрия является дополнительным резервом, повышающим эффективность тренировочного процесса, что является особо актуальным для повышения или сохранения высоких результатов на современном этапе развития спорта. Кроме того, неправильная ориентация спортсмена на использование в качестве ведущей конечности ту, которая от природы является неведущей, становится лимитирующим фактором в проявлении спортсменом своих способностей, и как результат – невозможность полной реализации потенциала [1, 3].

**Выводы.** Современные результаты и рекорды, а также систематическое их повышение требуют от спортсмена реализации не только своих максимальных возможностей, но также использования резервов организма. К последним специалисты относят функциональную асимметрию, определение и учет которой в практике спортивного отбора способны значительно улучшить его эффективность и повлиять на процесс становления спортивного мастерства. Индивидуальный профиль асимметрии, как сочетание моторных, сенсорных и психических асимметрий, составляет основу индивидуальности двигательной деятельности и регламентирует возрастные особенности ее организации, что обуславливает его изучение в процессе спортивного отбора и ориентации подготовки, начиная с первых этапов многолетнего совершенствования.

#### **Литература**

1. Бердичевская Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт // Функциональная межполушарная асимметрия. – М.: Науч. мир, 2004. – С. 636–671.
2. Борысюк З. Новый взгляд на проблему идентификации таланта в единоборствах (на примере фехтования) / З. Борысюк, Д. Наварэцки // Уч. зап. ун–ета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С. 25–29.
3. Кабанов Ю. Н. Успешность спортивной деятельности и функциональная асимметрия головного мозга / Ю. Н. Кабанов // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 3. – С. 194–201.
4. Куценко Я. А. Некоторые критерии отбора юных боксеров / Я. А. Куценко, Г. А. Куценко // Молодой ученый. – 2014. – №6. – С. 315–317.
5. Полиевский С. А. Спортивная ориентация, отбор и функциональная подготовка юных боксеров / С. А. Полиевский, Риссан Хребут, Фам Вьет Хунг // Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии / Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – 2011. – С. 475–480.
6. Светочев Р.Л. Особенности спортивного отбора на различных этапах подготовки боксеров младших спортивных разрядов / Р. Л. Светочев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат. II Всеросс. научно-практ. конф. с междунар. участием. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2012. – С. 363–366.
7. Фехтування: Навчальна програма з фехтування для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,

шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / [В. А .Бусол]. – К., 2011. – 43 с.

8. Ягелло М. Соматичекие аспекты спортивного мастерства женщин–членов сборной команды Польши по фехтованию / М. Ягелло, В. Ягелло // Педагогика, психология и медико-биол. пробл. физ. воспитания и спорта. – 2008. – №7. – С. 160–163.



## РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СТРАНЫ В РАЗВИТИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

*Есентаев Т. К.*

*Международный центр спортивных технологий «Sport Energy»*

**Введение.** Спорт высших достижений, в том числе олимпийский спорт, стал глобальным явлением современной жизни, что отражается в его политической, социальной и экономической мощи, исключительной популярности в мировом обществе. Потенциал олимпийского спорта для развития положительного имиджа стран, консолидации наций, развития чувств патриотизма и национальной гордости, а также в качестве арены плодотворного международного сотрудничества в последние годы нашел отражение во внешней и внутренней политике многих стран, особенно высокоразвитых и интенсивно развивающихся, вызвал огромный интерес мировой общественности, телевидения и других средств массовой информации, представителей большого бизнеса и делового мира. Это повлекло за собой радикальные изменения в сферах организации, управления, финансирования, материально-технического, научного и кадрового обеспечения подготовки спортсменов, создания высокоэффективных национальных систем подготовки к Олимпийским играм и другим крупнейшим международным соревнованиям.

**Цель исследования** – определить роль руководителей страны в развитии спорта высших достижений.

**Методы и организация исследования** исторические и социологические методы познания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Постоянное возрастание значимости успешных выступлений команд различных стран на Олимпийских играх как фактора национального престижа стимулирует правительства большинства государств, политические партии, широкие слои общественности и спортивные организации к формированию эффективных систем спорта высших достижений и олимпийской подготовки спортсменов. Все чаще руководители разных стран рассматривают победу в международных спортивных соревнованиях, как фактор повышения имиджа страны. Постепенно олимпийские арены стали местом противостояния разных стран, различных систем государственного устройства, военно-политических блоков.

К примеру, уже при подготовке к Олимпийским играм 1964 г. Конгрессом США был рассмотрен вопрос о чрезвычайных мерах по развитию олимпийского спорта в США. Докладчик сенатор Г. Хемфри отмечал: «Займем ли мы первое место в очередных Играх Олимпиады так же важно, как и иметь здоровую и пригодную нацию...» [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 3].

В 1970–1980-х годах роль руководителей стран в развитии спорта высших достижений и его успехах на олимпийской арене ярко проявлялась в СССР, ГДР, Болгарии, Кубе, республике Корея [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 4]. Во многом в дальнейшем этому способствовала политика МОК во время правления Х. А. Самаранча (1980–2001 гг.), которая предполагала использование олимпийского спорта и Олимпийских игр не только как арены для спортивного соперничества, но и для решения внешних и внутренних политических задач, широкого международного сотрудничества, воспитательной, образовательной, коммерческой и предпринимательской деятельности [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 7]. Тогда же стало ясно, что потенциал Олимпийских игр для любой страны в полной мере может быть реализован в случаях успешного выступления спортсменов, включенных в национальную команду [1, 2, 6 и др.]. Спорт в 1980-х годах стал использоваться в качестве инструмента политического противостояния (СССР–США, ГДР–ФРГ, социалистические страны–капиталистические страны), демонстрации преимуществ социалистического строя и коммунистических идеалов [4, 6].

Казалось бы, что в современном мире, после распада СССР, объединения Германии, прекращения существования социалистического лагеря использование спорта в политических целях должно быть уменьшено. Более того, количество стран, ориентированных на использование спортивных достижений в политических и идеологических целях резко расширилось, даже появилось понятие «глобальная спортивная гонка вооружений» [5].

На современном этапе значительно изменилось отношение руководителей страны к спорту высших достижений, а особенно к олимпийскому спорту, и проявляется в следующем:

- отношении к спорту высших достижений, демонстрация его значимости в социальной жизни общества и роли достижений на мировой спортивной арене;
- отношении к физическому воспитанию населения, особенно молодежи, популяризации здорового образа жизни;
- продвижении эффективных для развития спорта законодательных актов и нормативных документов;
- формировании эффективной модели и путей развития спорта высших достижений;
- финансировании спорта высших достижений, детско-юношеского и резервного спорта;
- развитии материальной базы спорта высших достижений и детско-юношеского спорта;
- привлечении в страну крупных и популярных международных соревнований.

В последние годы прогресс спорта в Азербайджане, Белорусии, Казахстане, России тесно связан именно с активной поддержкой руководителей этих стран спорта. В то же время, в некоторых странах недостаточная политическая стабильность в стране, разобщенность общества, низкий уровень экономики естественно выводят спорт высших достижений в малозначимую сферу деятельности, не привлекающую необходимого внимания, финансируемую по остаточному принципу и т.д. Это отрицательным образом сказывается на качестве подготовки спортсменов, не имеющих доступа ко всему комплексу необходимых услуг и находящихся в состоянии эмоционального напряжения и жизненной нестабильности.

**Выводы.** Для современных национальных систем подготовки и соревновательной деятельности спортсменов высшей квалификации характерно стремление к максимальному использованию возможностей многочисленных факторов внешней среды политического, социального, организационно-управленческого, финансового, материально-технического, кадрового, психологического характера, способных оказать существенное влияние на качество процесса подготовки и результативность спортсменов в соревнованиях. Чаще всего именно позиция руководителей страны определяет политику отношения к спорту, приоритетность его развития, финансирования.

#### **Литература.**

1. Дэвис Д. А. Эффект Олимпийских игр. Как спортивный маркетинг создает сильные бренды. – 2-е изд., испр. и доп. : пер. с англ. / Д. А. Дэвис. – М. : Рид Медиа, 2013. – 384 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

3. Сухоцкий В. И. Олимпийские игры и курс США на восстановление мирового первенства в спорте / В. И. Сухоцкий // Теория и практика физической культуры. – 1964 – № 4. – С. 11–14.

4. Ульрих К. Спорт в Германской Демократической Республике / К. Ульрих. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 112 с.

5. De Bosscher V. Managing high performance sport at the national policy level / V. De Bosscher, M. van Bottenburg, S. Shibl, P. De Knop // Managing high performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013. – P 45–64.

6. Houlihan B. Commercial, political, social and cultural factors impacting on the management of high performance sport / B. Houlihan // Managing high performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013. – P. 17–29.

7. Sotiriadou P. Managing high performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013.

## СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ ИРАКА В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Халаф Садек Древел

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** На современном этапе в Ираке сложились предпосылки для осуществления исследований в этом направлении [3]. Высокий социальный запрос на футбол предполагает развитие вида спорта, внедрение современных технологий подготовки спортсменов высокого класса [4]. Одновременно сложилось понимание того, что в теории и практике подготовки футболистов Ирака ощущается дефицит научно-обоснованных подходов к организации тренировочного процесса в течение соревновательного сезона. Особенно это проявляется в тех звеньях подготовки, которые требуют модернизации научно-методического обеспечения подготовки иракских футболистов. Отсутствие научно-обоснованных принципов периодизации спортивной подготовки в футболе Ирака не позволяет построить тренировочный процесс на основе закономерностей формирования благоприятной адаптации спортсменов в течение годового цикла подготовки [1,2]. Сложность составляет тот факт, что этот процесс должен развиваться с учетом календаря соревнований, участия спортсменов в ответственных матчах (турнирах) в течение длительного соревновательного сезона.

**Цель исследования** – определить количественные и качественные характеристики структуры спортивной тренировки ведущих футболистов Ирака в течение годового цикла подготовки (на примере команд суперлиги).

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной литературы, анализ календаря соревнований, информации сети Интернет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии со стратегией подготовки футболистов в течение длительного соревновательного сезона выделены два макроцикла, а также два подготовительных, два переходных и два соревновательных периода. Отличительной чертой подготовительных периодов являются различия их структуры. Первый подготовительный период включает более длительный общеподготовительный этап – четыре ударных микроцикла, специально-подготовительный этап – два ударных микроцикла. Второй подготовительный этап включает короткий общеподготовительный этап – один ударный микроцикл, специально-подготовительный этап – также два ударных микроцикла. Отличительной чертой структуры подготовительного периода подготовки является чередование ударных и восстановительных микроциклов.

Первый и второй соревновательные периоды отличаются по количеству однопиковых и многопиковых микроциклов. Эти различия связаны с графиком проведения матчей суперлиги и количеством дней, отведенных на подготовку к каждому матчу. В зависимости длительности межигрового цикла использовались однопиковые и многопиковые микроциклы. Длительность однопиковых микроциклов составляла семь и более дней, отведенных для подготовки к матчу. Отличительной особенностью однопиковых микроциклов является рациональное сочетание тренировочных занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками. Это необходимо с целью поддержания физических кондиций, коррекции сниженных сторон подготовленности, подведения футболистов к пику спортивной формы к конкретной игре или серии игр.

Многопиковые соревновательные микроциклы отличаются активным чередованием игровой деятельности, когда матчи суперлиги проводятся через три-четыре дня. Основная тренировочная работа направлена на стимуляцию восстановительных реакций и работоспособности.

Особое внимание в системе планирования уделяется переходным периодам подготовки. Здесь решаются задачи, от которых зависит способность к эффективному функциональному обеспечению в течение последующих циклов соревновательного сезона. Один переходной период планируется в середине сезона, второй – после его окончания. Реализация подготовки в эти периоды связана с утерей спортивной формы. В первом переходном периоде (семь дней) говорится об искусственной утрате спортивной формы, при этом речь идет об обеспечении полного восстановления организма спортсменов, реабилитации после острых и хронических травм.

#### **Выводы**

1. Показана возможность реализации системных принципов теории спорта в конкретных условиях спортивной тренировки (на примере футбольной команды суперлиги Ирака).

2. Определены количественные и качественные характеристики структуры годичного цикла подготовки. Выделены фазы приобретения, сохранения и утраты спортивной формы. На их основе систематизированы периоды, этапы, микроциклы подготовки согласно графику игр суперлиги Ирака. Определена их длительность, структура и принципы сочетания в системе годичного цикла подготовки.

#### **Литература**

1. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В.М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимп. лит-ра, 2003. – 272 с.
3. Мичуда Ю. П. Среда маркетинга футбольных клубов Ирака. Физическое воспитание студентов / Ю.П. Мичуда, Ф. Ридха // Научный журнал. – Х.: ХОНОКУ-ХГАДИ. – 2012. – № 1. – С. 70–74.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Хохрев М.В., Мартынова В.А.

*Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия*

**Введение** Современный хоккей - игра больших физических и психологических нагрузок. Подготовка хоккеистов - сложный процесс, критерием эффективности которого является достигнутый в ответственных соревнованиях уровень спортивного мастерства.

Существующие в настоящее время модельные характеристики технико-тактической подготовленности хоккеистов отображают только отдельные элементы этой комплексной возможности и детерминированы больше в целом способностями и инструментарием тестовых процедур [1].

Проведенный анализ действующих программ СДЮСШОР по хоккею с шайбой говорит о том, что отсутствуют практические рекомендации по планированию интенсивности, обучению и совершенствованию данного технико-тактического приема на разных этапах тренировочного цикла. Остается открытым вопрос о средствах и методах, обеспечивающих не столько быстрый и кратковременный взлет в данном компоненте в юношеском хоккее, сколько создание стабильной базы для команды мастеров [2].

**Цель исследования** – экспериментально проверить эффективность применения программы технико-тактической подготовки хоккеистов 10-11 лет.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, математико-статистическая обработка данных.

**Результаты исследования и их обсуждения:** Исследования проводили на базе ДЮСШ г. Мамадыша. К исследованию были привлечены подростки в количестве 36 человек, половину которых составили исследуемые экспериментальной группы. Исследование проводили на протяжении 2014-2015 учебного года.

Игроки контрольной группы во время тренировочного процесса продолжали заниматься по традиционной программе, рекомендованной для детско-юношеских школ, а в тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная программа, направленная на совершенствование технико-тактических действий

Анализируя полученные данные в ходе эксперимента, у хоккеистов экспериментальной и контрольной группы были получены следующие результаты, данные представленные в таблице №1, где отражена динамика технико-тактической подготовленности экспериментальной и контрольной группы в процессе эксперимента.

Анализ теста в челночном беге 5x54 с. в сентябре 2014 г. экспериментальная группа показала результат  $59,91 \pm 1,023$  с, а контрольная группа –  $60,29 \pm 0,99$  с. В марте 2015 г. экспериментальная группа показала результат –  $51,56 \pm 0,82$  с, а контрольная группа –  $55,0 \pm 0,55$  с, разница между группами составила 0,193 с. При этом норма у хоккеистов данного возраста –  $52,50 \pm 0,50$  с.

В показателе бега на коньках 30 м в начале эксперимента экспериментальная группа показала результат  $5,72 \pm 0,17$  с, а контрольная группа –  $5,72 \pm 0,05$  с, а в конце эксперимента экспериментальная группа показала результат  $4,87 \pm 0,14$  с, а контрольная группа –  $5,01 \pm 0,08$  с. В контрольной группе данный показатель уменьшился на 0,71 с.

Таблица 1–

Динамика технико-тактической подготовленности юношей 10 – 11 лет

Показатель	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента (сентябрь)	После эксперимента (март)	До эксперимента (сентябрь)	После эксперимента (март)
Челночный бег 5х54 с	59,91±1,023	51,56±0,82	60,29±0,99	55±0,55
Бег на коньках 30 м	5,72±0,17	4,87±0,14	5,72±0,05	5,01±0,08
Бег по змейке, с	6,62±0,13	4,14±0,09	6,22±0,19	6,51±0,12
Попадание в цель, раз	5,00±0,25	9,14±0,20	5,0±0,18	6,57±0,25

В «Беге по змейке, с» в сентябре 2014 г. экспериментальная группа показала результат 6,62±0,13 с., а контрольная группа – 6,22±0,19 с, а в марте 2015 г. экспериментальная группа показала результат 4,14±0,09 с, а контрольная группа – 6,51±0,12 с.

Сравнительный анализ в «Попадание в цель» в начале эксперимента экспериментальная группа показала результат 5,00±0,25 раз, а контрольная группа – 5,0±0,18 раз. Данный показатель после внедрения разработанной программы в экспериментальную группу составил 9,14±0,20 раз, а контрольной группе - 4,87±0,173 раз.

**Выводы** Анализ динамики показателей технико-тактической подготовленности у хоккеистов 10-11 лет экспериментальной и контрольной групп за семь месяцев показывает, что в экспериментальной группе во всех изучаемых показателях произошли достоверные изменения. Предложенная программа поможет повысить уровень технико-тактической подготовки спортсменов.

#### Литература

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 258 с.
2. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов - Мн.: Польша, 1999.-272 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ БІГУНІВ НА 10 000 М СВІТУ ТА УКРАЇНИ

Цопа В.Б., Совенко С.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Характерною особливістю сучасного спорту вищих досягнень є постійне зростання рівня результатів, і така дисципліна легкої атлетики як біг на довгі дистанції не є винятком. В останні роки українські бігуни на довгі дистанції значно поступаються суперникам з інших країн. Це пов'язано з різними причинами, серед яких виділяють генетичні відмінності і спосіб життя українських та африканських спортсменів [4], а також недоліки побудови тренувального процесу, а саме: форсування спортивного тренування на ранніх етапах багаторічної підготовки [3], постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень [5], невідповідності фізичних навантажень до завдань етапу багаторічної і річної підготовки.

**Мета дослідження** – порівняння змагальної діяльності провідних українських та світових спортсменів, які спеціалізуються з бігу на довгі дистанції за результатами 2014 р.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet; аналіз і узагальнення протоколів змагань за 2014 р.; методи математичної статистики.

*Таблиця 1 –*

Час пробігання відрізків 1 000 м провідними спортсменами України на дистанції 10 000 м за даними 2014 р.

Спортивний	Спортсмен	Темп (хв·км <sup>-1</sup> )
28:50	<u>РОМАНЕН</u>	2:53,
28:59	<u>ЛАШИН</u>	2:53,
29:28	<u>СТРЕБҚОВ</u>	2:56,
29:37	<u>ГЕЛЕТІЙ</u>	2:57,
29:52	<u>ЖУКОВ</u>	2:59,
30:07	<u>КУЗМІЧОВ</u>	3:00,
30:10	<u>ПОРОЗОВ</u>	3:01,
30:20	<u>ВИХОПЕНЬ</u>	3:02,
30:26	<u>ОЛЕФІРЕН</u>	3:02,
30:29	<u>ГРИЦАК</u>	3:03,
Рекордні показники на дистанції 10 000		
26:17	Kenenisa	2:37,

У таблиці 1 наведено дані наших найсильніших спортсменів, які долали дистанцію 10 000 м [2]. Для порівняння у таблиці 2 [1] можна ознайомитись з результатами і темпом пробігання змагальної дистанції провідними світовими спортсменами. Наведені дані свідчать, що час пробігання кожного кілометра дистанції наших спортсменів на 13 с. повільніше, ніж світових лідерів.

В середньому виходить, що наші спортсмени на кожному кілометрі програють близько 80 м дистанції. В якості пояснення такого програшу можна навести багато факторів, наприклад недостатню конкуренцію на змаганнях національного рівня, проте виступаючи на міжнародній арені наші спортсмени дуже часто виступають ще гірше.

Наприклад, на Іграх XXX Олімпіади в Афінах 2012 р. Микола Лабовський на відборі продемонстрував результат 28:04.90, а через два місяці – 29:32.12. Таких випадків дуже багато, а це, в свою чергу, виокремлює таку проблему, а саме неправильність пріоритетів при підготовці до змагань. Спортсмени ставлять за мету за будь-яких обставин потрапити на змагання, а про результат світової або

європейської першості починають задумуватись лише після відбору. Тому й маємо багато випадків, коли спортсмени приїжджають на змагання не в кращій спортивній формі і лише поодинокі випадки, вони демонструють особисті найвищі досягнення.

Таблиця 2 –

Час пробігання відрізків 1 000 м провідними спортсменами світу на дистанції 10 000 м за даними 2014 р.

Спортивний результат	Спортсмен	Темп (хв·км <sup>-1</sup> )
26:44.36	Galen Rupp	2:40,4
26:49.41	Paul	2:40,9
26:52.36	Bedan	2:41,2
26:54.61	Stephen Sambu	2:41,4
27:16.75	Paul	2:43,6
27:17.82	Paul	2:43,7
27:20.74	Leonard Barsoton	2:44,1
27:21.61	Emmanuel Kipkemei Bett	2:44,2
27:23.66	James Mwangi	2:44,4
27:25.56	William	2:44,6
27:26.92	Edward Waweru	2:44,8
27:28.27	Karemi	2:44,9
27:30.94	Kenneth Kiprop Kipkemoi	2:45,1
Рекордні показники на дистанції 10 000 м		
26:17.53	Kenenisa Bekele	2:37,7

### Висновки

1. Значний програш в результатах українських спортсменів пов'язаний з недоліками системи підготовки спортсменів, які спеціалізуються з бігу на довгі дистанції.

2. Виникає необхідність у більш детальному аналізі тренувального процесу кваліфікованих українських та зарубіжних спортсменів, що в майбутньому дозволить оптимізувати систему тренування і як наслідок покращити результати українських спортсменів на міжнародній арені.

### Література

1. Офіційний сайт Міжнародної федерації легкої атлетики [Електронний ресурс] <http://www.iaaf.org/records/toplists/middlelong/5000-metres/outdoor/men/senior/2014>
2. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс] <http://uaf.org.ua/statistics/top/index.php?r=reiting2014/OutdoorMen10000mSeniorAuto&s=BF141D51-230D-4AEC-8A91-EE7EC6DE23B4>
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олімп/літ-ра, 2013. — 624 с.
4. У Ренато Кановы секретов нет // Легкая атлетика. — 2005. — №11–12. — С.34–46.
5. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра фіз.вих.: / Шкрєбтій Юрій Матвійович. — К., 2006. — 48 с



## ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Чопилко Т. Г.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Интенсификация тренировочного процесса футбольного арбитра требует решения вопроса о соблюдении при организации и управлении специальной физической подготовки арбитров высокой квалификации принципов специализации (арбитр или ассистент арбитра) и индивидуализации. Это касается всех без исключения организационно-методических вопросов спортивной подготовки [2, 3].

Определяющим положением современного процесса индивидуализации специальной физической подготовки футбольных арбитров является акцент на развитие и совершенствование сильных доминирующих способностей каждого арбитра, а не «подтягивание» слабых звеньев [1].

**Цель исследования** – охарактеризовать экспериментальную программу специальной физической подготовки футбольных арбитров высокой квалификации.

**Методы исследования:** анализ специальной литературы по вопросам подготовки футбольных арбитров, спортивной подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для проведения нашего исследования, направленного на повышение уровня специальной физической подготовленности футбольных арбитров высокой квалификации на основе развития их двигательных качеств и функциональных возможностей, нами была разработана экспериментальная тренировочная программа на годовой цикл.

Предлагаемая авторская программа, представляет собой совокупность методических решений, которые являются результатом специально проведенного теоретического, педагогического и функционального исследования их адекватности для конкретной исследовательской задачи, решаемой на конкретном предмете и объекте.

Программа направлена на повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности футбольных арбитров высокой квалификации, что позволит им качественно выполнять свои функции на протяжении всего матча, от первой до последней минуты, независимо от того, насколько высокий уровень интенсивности и динамики самой игры.

Для решения задачи повышения функциональных возможностей арбитров нужно использовать все возможные педагогические средства и методы.

Арбитры большую часть тренировочного времени должны работать в смешанной аэробно-анаэробной зоне, которой свойственны следующие характеристики: лактат в крови до  $8 - 10 \text{ ммоль}\cdot\text{л}^{-1}$ , потребление кислорода  $80 - 100 \% \text{ } V_{O_2}$ . Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы).

Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами. У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей  $V_{O_{2\max}}$ , подключаются быстрые мышечные единицы типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до  $8 - 10 \text{ ммоль}\cdot\text{л}^{-1}$ ), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

В связи с выше изложенным, к основным тренировочным средствам для специальной физической подготовки арбитров следует отнести: длительный бег с равномерной скоростью, где ЧСС не превышает  $170 \text{ уд}\cdot\text{мин}^{-1}$ , «фартлек»,

«рваный» бег, бег на дистанции 20 – 50 м с максимальной и околорекордной скоростью, интервальный бег на дистанциях 30 – 80 м, прыжковые и силовые упражнения скоростно-силового характера.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5 – 2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости.

Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Одним из важнейших условий эффективности нашей программы специальной физической подготовки арбитров — это круглогодичность.

На основе календаря футбольного сезона 2014 г., нами был разработан годовой план специальной физической подготовки по периодам, этапам, мезоциклам и их направленности.

Годовой цикл подготовки арбитров высокой квалификации, как и высококвалифицированных футболистов, состоит из трех периодов:

- подготовительного;
- соревновательного;
- переходного.

Планирование нагрузки в годовом цикле специальной физической подготовки арбитров высокой квалификации по периодам подготовки:

- 1) подготовительный период – постепенное нарастание объема и интенсивности;
- 2) соревновательный период – увеличение интенсивности, снижение объема;
- 3) переходный период – малый объем, без интенсивности.

#### **Литература**

1. Кузнецов Ю.Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю.Ф. Кузнецов // Теория и практика физ. культуры, 2000. – №7. – С. 34–38.
2. Чопілко Т.Г. Рухова діяльність і функціональні можливості елітних футбольних арбітрів / Т. Г. Чопілко, В. В. Ніколаєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / зб. наук. пр. –Вінниця, 2012. – Вип. 14. – 82 с.
3. Чопілко Т.Г. Структура спеціальної фізичної підготовки і функціональні резервні можливості футбольних арбітрів високої кваліфікації / Т. Г. Чопілко // Віс. Запоріж. нац. ун-ту / Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 3(9). – Запоріжжя, 230 с.

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ МОРФОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РЕЗЕРВА

Шевченко А.Ю., Бойченко С.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Современные тенденции развития футбола предусматривают значительные физические, нервно-психические и эмоциональные нагрузки, которые обуславливают высокие требования ко всем системам организма футболистов, особенно в кардиореспираторной системы. Поэтому проблема повышения мастерства футболистов при условии сохранения их здоровья решается путем рационального построения и оптимизации тренировочного процесса футболистов. Особое значение это имеет при подготовке юных футболистов.

В отечественной и зарубежной литературе фактически отсутствуют научные данные и практические рекомендации применения тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с возможностями юных футболистов шести – восьми лет. За последнее время в теории спортивной подготовки достаточно четко определены особенности и направленность каждого этапа многолетней подготовки [5]. Сравнительный анализ результатов научных исследований [4, 7, 8] в области спортивных игр и программных документов [9] свидетельствует о некоторых разногласиях в определении тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Однако эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение для подготовки полноценного резерва в украинском футболе.

**Метод исследования** – теоретический анализ современных литературных источников по изучаемой проблеме.

**Результаты исследований.** На современном этапе развития спорта тренировочный процесс характеризуется увеличиванием физических и нервных нагрузок, которые приводят к исключительно высоким спортивным результатам и долгосрочной, бурно протекающей адаптацией. Однако постоянные действия высоких нагрузок может стать причиной прекращения роста результатов, ухудшение адапционных возможностей, появления патологических и предпатологических изменений в организме. Это объясняется тем, что в процессе отдельных занятий, микроциклов нарушаются необходимые соотношения между объемом и характером тренировочных воздействий, с одной стороны, энергетическим потенциалом организма и возможностями к адаптации соответствующих биологических структур – с другой [10]. Необходима такая организация воздействий, которая учитывала бы готовность систем организма к восприятию учебной и информации определенного типа [1]. Тенденции к дальнейшему увеличению объемов тренировочной работы сохраняются и в наше время. Однако практика спорта показывает, что такое направление совершенствования спортивной тренировки во многих видах спорта исчерпало свои возможности. По мнению В.Н.Платонова [11], большие величины объема работы вошли в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки, что негативно сказалось на эффективности процесса подготовки спортсменов. Все чаще недостатки в планировании объемов тренировочных нагрузок являются причиной преждевременного ухода из большого спорта. Именно поэтому вопрос рационального планирования тренировочных нагрузок в настоящее время – один из актуальных.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо–физиологическими и психологическими

особенностями. В биологическом отношении юные спортсмены (шести–восемь лет) переживают период второго «округления»: у них по сравнению с предыдущими возрастом замедляется рост и заметно увеличивается масса тела; скелет подвергается окостенению, но этот процесс еще не завершается. Идет интенсивное развитие мышечной системы, значительно возрастает сила мышц. Все ткани детского организма находятся в состоянии роста. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению с дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими [10].

В этом возрасте совершенствуется нервная система интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливается аналитическая и синтетическая функции коры. Масса мозга в этом возрасте почти достигает массы мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1400 г. Быстро развивается психика ребенка. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения, поэтому младшие школьники в высокой степени возбудимы. Повышается точность работы органов чувств. По сравнению с дошкольным возрастом чувствительность к цвету увеличивается на 45 %, суставно–мышечные ощущения улучшаются на 50 %, зрительные – на 80 % [2].

Несмотря на вышесказанное, ни в коем случае нельзя забывать, что еще не прошел период бурного роста, когда дети тянутся вверх. Остается и дисгармония в физическом и нервно–психическое развитие ребенка: физическое явно опережает. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, о чем свидетельствует повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Таким образом, первые шаги ребенка в спорте должны находиться под пристальным вниманием родителей, тренеров и врачей.

На первых этапах подготовки практически во всех видах спорта в число наиболее информативных принято относить морфологические и двигательные показатели, характеризующие физическое развитие занимающихся детей [2, 3, 6].

**Обсуждение и выводы.** Для эффективного управления тренировочным процессом очень важно четкое представление о структуре подготовки юных футболистов на разных возрастных этапах, где все элементы спортивного совершенствования, все стороны подготовленности футболиста находятся в тесной взаимосвязи друг с другом.

#### **Литература**

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры. –1980. – №1. – С. 31–34.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология / М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер – М.: Академия, 2002. – 415 с.
3. Вигх Аттила. Методы отбора и начальной подготовки мальчиков (6–10 лет) с целью комплектования специализированных классов (СДЮШОР) по футболу: автореф. дис. канд. пед. наук: 13. 00. 04. – Тбилиси, 1990. – 23 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
5. Лисенчук Г.А. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов: автореф.дис. на соискание науч. степени док. наук по физ. воспитанию и спорту. – К., 2004. – 37 с.
6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук – К.: Олимп. лит., 2003. – 287 с.

7. Мизюк М.И. Психофизиологическое развитие шести-семи летних детей Прикарпатье / М.И.Мизюк, О.В.Тимошук, З.Б.Суслик, Л.М.Заяц// Вестник Винницкого гос. мед. ун-та. – 2003. – № 7, 2/2. – С. 879–880.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В.Монаков. - 2-е изд., стереотип. – М.: Сов. спорт, 2007. - 288 с.
9. Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола / З.Г.Орджоникидзе, В.И. Павлов. – М. – Олимпия-человек, 2008.
10. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов. - К.: ФФУ. Центр лицензирования, 2008. – 104 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние / В.Н. Платонов // Наука в олимп. спорте. Спец. вып. – 1999. – С. 3–32.

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И СТИМУЛЯЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Ши Лей

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В практике спорта в период выполнения больших нагрузок, а иногда и после интенсивных тренировочных занятий у спортсменов возникают проблемы в мышцах и суставах, несущих основную нагрузку. Для легкой атлетики достаточно уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются мышечные группы задней поверхности бедра. Необходимо отметить трудность диагностики микроповреждений, когда рентгенограмма, миография, УЗИ, другие виды обследований не дают однозначного ответа на конкретные проявления «мышечного отказа от работы». Здесь возможны биохимические изменения, локальные нарушения метаболизма, обусловленные дефицитом перфузии крови вслед за рефлекторным повышением тонуса отдельных мышечных групп. Часто это определяется ирритативными процессами в позвоночнике на разных этапах становления болевых мышечных синдромов [5]. Неблагоприятными с этой точки зрения являются микротравмы, конституциональные, климатические и другие факторы. В качестве запускающего этиологического фактора признается рефлекторное напряжение мышцы на болевой раздражитель. Часто обнаружение локального мышечного напряжения при вертеброгенных поражениях вызывает необходимость углубленного изучения соответствующих изменений в мускулатуре позвоночника и конечностей [4]. Предсоревновательный психосоматический синдром усугубляет проявление болезненности, разрушает координацию движений и искажает мышечно-суставные ощущения. В этих условиях специально организованные тренировочные и другие воздействия могут быть ориентированы на направленное формирование согласованной деятельности центральной нервной системы (ЦНС) с учетом ряда условных и безусловных рефлексов, главным образом, на основе проприорецепции. Разработка современной методики, которая могла бы помочь тренеру и спортсмену решить проблемы, возникающие в предстартовой подготовке при макротравматизации, представляется актуальной.

**Цель исследования** – показать возможности специально разработанной методики для коррекции функционального состояния при повреждении мышц задней поверхности бедра высококвалифицированного бегуна на средние дистанции в соревновательном периоде подготовки.

**Методы исследования:** классический предварительный массаж крупных мышц с целью уменьшения напряжения и предварительного разогрева.

**Результаты исследований и их обсуждения.** На поврежденных областях использовали широкие, медленные, спокойные и одновременно сильные движения выжимания и разминания по классической методике. Такие предварительные воздействия хорошо известны и давно применяются в спорте [2,3]. После массажа для усиления лечебного эффекта был применен 1) игольчатый аппликатор – 5x8см по ходу меридиана мочевого пузыря, 2) Цзю-терапия: kanghwa minimoха – 3 точки на задней поверхности бедра: чен-фу, (промежуточная – брюшко двуглавой мышцы бедра, длинная головка), инь-мэнь в завершение процедуры. Тренировочная программа имела стандартный предсоревновательный характер, в тренировочный процесс изменения не вносили. После применения 5-дневной программы массажа и специальных упражнений с партнером исчезли болезненные ощущения в мышцах. Одновременно происходил процесс формирования мышечно-суставного чувства,

изменились представления о движении. Создавался новый образ движения, появление которого активизируется большим количеством целенаправленно задействованных проприорецепторов, активизированных предварительным воздействием массажем, специальными упражнениями, психическими установками во время выполнения процедур. Акценты были сделаны на идеомоторном представлении свободного управления периферическими звеньями - голень, стопа – мысленно регламентируемая длина шага, «переключение внимания» на движение левой и правой половины тела в тренировочных отрезках, которые выполнялись без болевых ощущений (отсутствие боли).

Ликвидация болезненных мышечных уплотнений создала предпосылки для формирования таких «новых» параметров движения в силу безболезненности выполнения их по всей амплитуде, в то время, как до начала эксперимента те же движения выполнялось с затруднением из-за болевых ощущений в измененных мышцах. Спортсмен во время процедур и специальных воздействий представлял исполнение технически более совершенного движения, создавал предпосылки для построения «модели потребного будущего» [1]. Новое представление движения, которое выполняется без болевых ощущений, вытесняет предыдущие, искаженные двигательные образы, связанные с болью.

**Вывод.** В работе показаны эффекты внутренировочных воздействий для коррекции физического (успешное лечение микроповреждений мышц задней поверхности бедра) и психоэмоционального состояния, которые могут быть применены в реальных условиях спортивной тренировки без использования сложной аппаратуры или фармакологических средств. Комплекс внутренировочных воздействий показал возможность активизации определенных ощущений в соответствующих звеньях тела. Предложенные специализированные воздействия помимо лечебного эффекта способствовали формированию модельных ощущений “свежести мышц” и контроля над движением отдельных звеньев тела в процессе предсоревновательной тренировочной деятельности спортсмена.

#### **Литература**

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990 – 495 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учеб. пособие. - К.: Олимп. лит-ра, 1995. – 200 с.
3. Донской Д.Д. Законы движения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.
4. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для средних и высш. учеб. заведений. – [3-е изд., доп.]. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 496 с.: ил.
5. Заславский Е.С. Болевые мышечные синдромы в области плечевого пояса, руки и грудной клетки. / Е.С. Заславский. – Новокузнецк, 1982. – 134 с.

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ВДОСКОНАЛЕННЯ АТАКУЮЧИХ ДІЙ ГРАВЦІВ РІЗНОГО АМПЛУА

Шльонська О.Л.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В сучасному волейболі успішність змагальної діяльності залежить від багатьох факторів, основним з яких, за визначенням спеціалістів, є техніко-тактична підготовка спортсменів [2, 3]. Однією з найважливіших тенденцій розвитку сучасного волейболу є застосування нападаючих дій із задньої лінії волейбольного майданчика і силової подачі в стрибку, що забезпечує високу ефективність змагальної діяльності гравців команди [1, 4, 5]. Але на даному періоді розвитку гри приділяється недостатньо уваги удосконаленню цих техніко-тактичних дій в системі гри кваліфікованих волейболістів.

Знаходження оптимального рішення, раціональний вибір засобів і їх ефективне використання є головним змістом змагальної діяльності волейболістів, що забезпечує ефективність тренувального процесу кваліфікованих гравців [2]. Внаслідок цього виникає потреба пошуку нових прийомів гри в нападі, а саме – збільшення кількості таких дій, які виконуються із задньої лінії ігрового майданчика та застосування силової подачі в стрибку. Особливого значення набуває розробка індивідуальних і групових моделей техніко-тактичних дій в нападі кваліфікованих волейболістів на основі аналізу змагальної діяльності провідних волейболістів світу з урахуванням ігрових спеціалізацій гравців.

Таким чином, вирішення проблеми удосконалення техніко-тактичних дій в нападі кваліфікованих волейболістів на основі використання нападаючих дій, які виконуються із задньої лінії волейбольного майданчика і силової подачі в стрибку є актуальною науковою проблемою. Розробка індивідуальних і групових моделей особливостей техніко-тактичних дій в нападі, особливості і характер змагальної діяльності у волейболі визначені і узагальнені на основі їх змагальної діяльності, підвищить ефективність техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів різного амплуа.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури; аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експериментальна програма впроваджувалась у тренувальний процес кваліфікованих волейболістів команди суперліги України «Буревісник» протягом першого макроциклу змагального сезону (2013–2014 року у передзмагальному та змагальному періодах).

Кваліфіковані волейболісти команди «Буревісник» тренувались за експериментальною програмою, яка включала комплекс спеціально-ігрових вправ, спрямованих на удосконалення групової тактичної побудови «ешелон», нападаючих ударів, які виконуються із задньої лінії майданчика, силової подачі в стрибку. В основу програми покладено вісім комплексів навчально-тренувальних занять, орієнтованих на корекцію техніки нападаючих дій, які виконуються із задньої лінії ігрового майданчика.

Аналіз та інтерпретація отриманих даних дозволяє констатувати, що виконання практичних рекомендацій, які передбачали цілеспрямований вплив на основні параметри техніко-тактичного арсеналу гравців команди «Буревісник», дозволив досягти оптимальної структури підготовленості за показниками ефективності техніко-тактичних дій в нападі (табл. 1).



Таблиця 1 –

Показники ефективності техніко-тактичних дій в нападі кваліфікованих волейболістів (n=6) команди суперліги України «Буревісник» до та після проведення педагогічного експерименту

Техніко-тактичні дії	Показники ефективності техніко-тактичних дій, %				t	p
	до експерименту		після експерименту,			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
«Хвиля»	4,5	0,4	5,4	0,2	1,5	–
«Ешелон»	0,9	0,2	2,7*	0,6	2,5	<0,05
«Зліт»	5,4	0,6	7,2*	0,1	3	<0,05
«Зона»	4,5	0,3	5,4	0,4	1,2	–
«Задня»	5,4	0,5	7,2*	0,6	3	<0,05
«Простріл»	6,9	0,8	8,1	0,7	1,5	–
«Просто»	10	2,2	10	0,3	–	–
ЕНД	37	0,6	47,5*	0,6	11,1	<0,05

Примітки:  $\bar{x}$  – середнє арифметичне значення; S – стандартне відхилення; \* – відмінності статистичної достовірності при  $p < 0,05$ .

Загальна ефективність нападаючих дій підвищилась на 9,9 % ( $p > 0,05$ ). Завдяки зростанню таких дій, які виконуються із задньої лінії майданчика на основі застосування тактичної побудови «ешелон» та нападаючих ударів із задньої лінії. Побудова «ешелон» за показником ефективності підвищилась на 1,8 %, нападаючі удари із задньої лінії ігрового майданчика – 2,7 % відповідно. Достовірно підвищилась ефективність тактичної побудови «зліт» на 0,9%.

### Висновки

1. Цілеспрямоване вдосконалення основних показників арсеналу техніко-тактичних дій в нападі дозволило сформувати структуру техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів.

2. Достовірно підвищилась ефективність основних груп техніко-тактичних дій в нападі, які до початку експерименту були значно нижчими, ніж у волейболістів світу (тактична побудова «ешелон», нападаючі удари із задньої лінії волейбольного майданчика).

### Література

- 1.Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки. –М.: ТВТ «Дивизион», 2011. – 175 с.
- 2.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
- 3.Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
- 4.Прокопович В. Современные тенденции развития волейбола: агрессивная подача и контрагрессивный прием мяча. – Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 362–367.
- 5.Marcelino R. Attack and serve performances according to the match period and quality of opposition in elite volleyball matches. – Journal Strength & Condition Research. – 2012. – V. 26. – P. 3385–3391.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ МИРА И УКРАИНЫ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Югай А.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В странах бывшего Советского Союза скоростной бег на роликовых коньках как самостоятельный вид спорта начал развиваться относительно недавно. За последние пять лет появились клубы, федерации, значительно увеличилось количество занимающихся. Наиболее численными представителями Украинской федерации роликового спорта являются Киев, Сумы и Сумская область (г. Шостка), Харьков.

На достижение спортивного результата влияет много факторов, которые не зависят от спортсменов: экономическая ситуация, статус вида спорта в стране и уровень его развития, наличие специальных спортивных сооружений и тренерских кадров и т.д. [1–3].

**Цель исследования** - провести сравнительный анализ выступлений ведущих спортсменов мира и Украины и разработать практические рекомендации для повышения спортивного мастерства украинских гонщиков.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научной, научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности (видеозаписи, протоколы соревнований), хронометраж, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 114 спортсменов из 24 стран, из них 47 – представители СНГ, 10 человек - Украины. Среди всех мы выделили лучших гонщиков, временной результат на марафоне у которых не превышает 1 ч., 10 мин, 15 с. – это 33 спортсмена из 10 стран.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Соревновательный опыт, качество выступлений на гонках, рост результатов и прогресс спортсмена в целом зависят от количества соревнований, в которых он принимает участие [3]. В ходе исследований было выявлено, что количество соревнований, в которых принимают участие высококвалифицированные спортсмены, значительно варьирует в зависимости от их квалификации. Так, мировые лидеры участвуют в среднем в 17 стартах разного уровня, тогда как представители СНГ – в восьми гонках в течение сезона.

В скоростном беге на роликовых коньках соревнования представлены широким диапазоном дисциплин – от 200 до 42,195 м (программа чемпионата мира и Всемирных игр), которые проходят в двух видах – на треке и на шоссе [6]. Бег на треке требует значительных технических навыков и опыта, тогда как бег на шоссе значительно проще и в этом виде участвует больше менее опытных спортсменов [5]. У бегунов Украины марафонские дистанции занимают 78 % среди всех стартов, а у мировых лидеров – 68 %. Это характеризуется тем, что у Украинских гонщиков не достаточно опыта – средний стаж занятий скоростным бегом на роликовых коньках составляет 5 лет, против 11,5 лет у спортсменов из других стран Европы.

Количество марафонских дистанций, в которых принимают участие украинские гонщики (полумарафоны, марафоны, супермарафоны), по сравнению с количеством стартов мировых лидеров составляет: 2-3-0,5 к 16-8-1, общее количество часов соревнований у второй группы значительно больше.

Важным во время прохождения групповых гонок является применение командных тактических действий, которые увеличивают шансы успешного выступления в команде [4].

Практически все спортсмены мирового класса состоят, помимо национальных, в клубных или коммерческих командах (82 %), что дает им возможность кооперироваться между собой и реализовывать тактические схемы для удовлетворения поставленных задач. Наличие достаточного количества спортсменов в стране позволяет формировать такие команды и отбирать сильнейших гонщиков для международных стартов. Лишь 23 % украинских бегунов выступают в команде, остальные принимают участие в гонках индивидуально, либо в зависимости от ситуации могут выступать и в составе команды, и в личном зачете.

**Выводы.** Анализ участия спортсменов в разных соревнованиях по скоростному бегу на роликовых коньках и применение командной тактики позволил выявить факторы, способствующие эффективной подготовке и реализации поставленных задач в соревнованиях – увеличение количества занимающихся данным видом спорта для обеспечения возможности отбора сильнейших спортсменов уже после приобретения ими определенного опыта и умений; планирование оптимального количества соревнований, к которым была проведена целенаправленная подготовка; в виду отсутствия специализированных треков, проводить учебно-тренировочные сборы на специально предназначенных для этого сооружениях со спортсменами более высокого класса из других стран.

#### **Литература**

- 1.Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»]/ А.А. Красников. – М.: Физ. культура, 2005. – 176 с., ил.
- 2.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М: АСТ:. Астрель, 2011. – 864 с.
- 3.Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
- 4.Barry Publow. Speed on skates (a complete technique, training, and racing guide for in-line and ice skaters)/ Publow Barry. – United States of America: Human Kinetics, 1999. – 343 p.
- 5.Bill Begg. Six simple steps to straight line speed [electronic resource]/Begg Bill// Inline planet, 2008: <http://www.inlineplanet.com/11/07/begg-seated-position.html>.
- 6.Federation Internationale de Roller Sports. Rules. - 2011. [www.rollersports.org](http://www.rollersports.org).

## К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «TORSO» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Ярмолинский Л.М.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Рассмотрение имеющихся научных данных, накопленных в теории и методике спортивной подготовки в футболе, показало наличие большого объема как теоретического, так и экспериментального материала по вопросам построения оптимальной структуры процесса многолетнего совершенствования футболистов, подготовки юных футболистов и др.

В то же время вопросы профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных футболистов еще оптимально не решены. Согласно результатам экспериментальных данных О.О. Лагоды [5], более 52% юных футболистов имеют продольное уплощение сводов стопы и 56% нарушения сагиттального и фронтального профиля осанки.

С развитием технологий спортивной подготовки применение компьютерных программ в тренировочном процессе стало актуальной проблемой научно-педагогической деятельности [2, 4]. На основе данных констатирующего эксперимента, а также исследований ряда специалистов [2, 3], которые обосновывают необходимость использования информационных технологий в системе спортивной подготовки нами была разработана мультимедийная информационно-методическая программа «TORSO», которую целесообразно использовать как для профилактики функциональных нарушений ОДА футболистов на начальном этапе подготовки, так и для повышения уровня теоретических знаний тренеров и юных футболистов.

В последнее время многие информационные технологии разрабатываются на основе средств мультимедиа [1]. Для открытия программы необходимо активировать ярлык «TORSO», находящийся в меню «Пуск» или на «Рабочем столе», после чего на экране появляется главное окно программы (рис.1).



Рисунок. 1. Главное окно информационно-методической системы «TORSO» (распечатка с экрана компьютера).

Меню программы представляет собой страничный элемент управления с вкладками и гиперссылками. Активировав курсором мыши нужную вкладку можно получить доступ к необходимым функциям программы «TORSO».

На панели рабочего окна расположены следующие вкладки.

**НАСТРОЙКА** — использование этой вкладки предполагает настройку основных элементов программы (уровень звука, размер видеокартинки, размер текстовых шрифтов и др.).

**Полезно знать** – включает несколько подразделов, ориентированных на получение дополнительных сведений об осанке, о типах ее нарушений.

Вся информация представлена в виде отдельных разделов и подразделов.

**Рекомендации для тренеров** – включает информацию о возможностях использования коррекционно-профилактических мероприятий в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Этот раздел позволяет перейти к базе данных видеоуроков. Последние, представляют собой видеоролики комплексов физических упражнений, разработанных для использования в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Рекомендации для родителей** – включает информацию о возможностях использования корректирующих физических упражнений в домашних условиях.

**Рекомендации для детей** – представлена информация, направленная на повышение мотивации у детей к занятиям физическими упражнениями.

В каждом подразделе имеется гиперссылка, при помощи которой можно получить более подробную информацию по этой теме, все, что для этого необходимо, активировать ссылку *подробнее* внизу страницы.

### **Выводы**

1.Обобщение специальной литературы свидетельствует о том, что методика тренировки в футболе, как правило, не содержит подходов, ориентированных на использование упражнений, средств и методов спортивной тренировки на повышение уровня здоровья спортсменов. Возникает необходимость пересмотра подходов к организации процесса подготовки юных спортсменов, что важно для этапа начальной подготовки, на котором должны решаться задачи устранения недостатков в физическом развитии и подготовленности, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

2.Мультимедийная программа содержит два раздела: теоретический и практический. Первый – состоит из самостоятельных взаимосвязанных оптимальных по величине блоков информации: о правильной осанке, ее нарушениях осанки, особенностях организации статодинамического режима. Второй – представлен фото- и видеорядом, раскрывающих особенности использования физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки в процессе учебно-тренировочных занятий.

### **Литература**

1. *Андресен Б. Бент* Мультимедиа в образовании: специализированный учебный курс / Бент Б. Андресен, Катя ван ден Бринк; пер. с англ. – [2-е изд., испр. и доп.] – М. : Дрофа, 2007. – 224 с.
2. *Кашуба В.А.* Перспективы использования информационных технологий в подготовке юных футболистов / В.А. Кашуба, А. В. Семенченко // Мат. XII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». – М., 2008. – Т. 2. – С. 67–68.
3. *Кашуба В.А.* Технологии, сберегающие и корректирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, П. А. Яковенко, Т.А. Хабинец // Спорт. медицина. – 2008. – № 2. – С. 140 – 147.
4. *Кашуба В.А.* Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, Л.М. Ярмолинский, Т.А. Хабинец // Физ. восп. студентов. – 2012. – № 2. – С. 34-37.
5. *Лагода О.О.* Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов / О.О. Лагода // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. – М.: Физическая культура и спорт. – 2001. № 4. – С. 10 – 12.

## **IV напрям**

### **Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту**

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТОТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Алвани Абдулрахман

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В настоящее время синдромом хронического утомления (СХУ) страдают миллионы людей, занятых практически во всех сферах человеческой деятельности. Не является исключением и современный спорт высших достижений – сфера деятельности, в которой организм спортсмена подвергается экстремальным физическим и психологическим воздействиям. Согласно проведенным исследованиям, спортсмены высокой квалификации, у которых в условиях продолжительных тренировочных и соревновательных нагрузок может сформироваться СХУ, составляют особую группу [1, 2, 5, 6].

**Цель** - исследовать распространенность СХУ у спортсменов высокой квалификации в разных видах спорта.

**Методы исследования:** для определения частоты и степени проявления признаков хронического утомления использовалась интерпретация анкеты Леоновой «Определение степени хронического утомления», которая состояла из 36 вопросов, из которых 6 – «прямых» и 30 – «косвенных». После общего подсчета суммы баллов они интерпретировались следующим образом: 0–17 баллов – отсутствие признаков хронического утомления; 18–26 баллов – начальная степень; 27–37 баллов – выраженная степень; 38–48 баллов – сильная степень; 49 и более – переход хронического утомления в патологическое состояние.

В тестированиях приняли участие 199 спортсменов высокой квалификации (МС, МСМК, ЗМС), членов сборных команд Украины, возрастом от 16 до 37 лет, специализирующихся в семи видах спорта – велосипедном спорте, борьбе, плавании, хоккее, футболе, фристайле и скалолазании.

**Результаты исследования их обсуждение.** В результате анализа анкетных данных было выявлено, что у 125 опрошенных спортсменов (63 %) отсутствовали признаки хронического утомления, у 44 (22 %) – выявлены признаки начальной степени, у 18 (9 %) – признаки выраженной степени, у 12 (6 %) – сильной степени. Определено, что у женщин–спортсменок признаки хронического утомления встречаются чаще, чем у мужчин – спортсменов – 50 % у женщин по сравнению с 32 % у мужчин. Этот факт согласуется с литературными данными [4, 8]. В то же время установлено, что выраженная и сильная степень хронического утомления у мужчин встречается чаще (20 %), чем у женщин (12 %). Возможно, это связано с тем, что мужчины больше представлены в таких видах спорта, как борьба, футбол, хоккей.

Показано, что чаще всего спортсмены с признаками хронического утомления встречаются в плавании (71 % всех опрошенных пловцов) и футболе (54 %). В футболе, борьбе и велосипедном спорте больше, чем в других видах спорта, спортсменов с сильной степенью хронического утомления (16 %, 8 % и 7 % соответственно). В таких видах спорта, как фристайл и скалолазание, хроническое утомление встречалось редко.

До настоящего времени отсутствует единая концепция этиологии СХУ [1, 4, 8]. Остаются нерешенными вопросы ее дифференциальной диагностики у спортсменов. Возникновению СХУ предшествуют определенные этапы: напряжение, перенапряжение, переутомление, хроническое утомление разной степени [3]. Таким образом, развитие СХУ характеризуется постепенным возникновением состояния стабильного или рецидивирующего значительного

утомления либо быстрой утомляемости, которые не исчезают в течение обычного периода восстановления после тренировочных нагрузок и даже полноценного отдыха. В результате наблюдается снижение обычного уровня активности в течение продолжительного времени (более месяца). У спортсменов с усилением хронического утомления ухудшаются показатели, характеризующие их функциональный и психофизиологический статусы, физическое состояние [2]. Побочными критериями симптомов СХУ могут быть головные боли периодического характера, необъяснимая общая мышечная слабость, жалобы нервно-психического характера (чрезмерная раздражительность, неспособность концентрировать внимание, депрессия и др.), расстройство сна [6, 7].

Ранняя диагностика СХУ и связанных с ним пред- и патологических состояний, усовершенствование критериев диагностики – актуальная проблема современной спортивной медицины, имеющая важное медико-социальное значение.

**Выводы.** Показано, что у определенной части спортсменов высокой квалификации существует вероятность формирования СХУ. Ему могут предшествовать ранние изменения функционального, психофизиологического и психического статуса спортсмена, развитие острых и хронических форм утомления разной степени. Выявление этих изменений может способствовать выделению групп риска и разработке методов профилактики СХУ на основе коррекции тренировочных нагрузок.

#### **Литература**

1. Гордон Н.Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н. Ф. Гордон . – К.: Олимп. лит., 1999. – 126 с.
2. Ільїн В.М. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення / В. М. Ільїн, Р. С. Жила, Л. І. Черкес та інші. // Спортивна медицина. – 2007. – № 1. – С. 42–45.
3. Ільїн В.М. Частота проявів ознак хронічної втоми у висококваліфікованих спортсменів у різних видах спорту / В. М. Ільїн, С. Б. Коваль, Л. І. Черкес // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 29–32.
4. Окнин В.Ю. Проблема утомления, стресса и хронической усталости / В. Ю. Окнин // РМЖ – 2004. – Т. 12, № 5. – С. 276–279.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и ее практические приложения) / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Jaffee M.S. Sleep disturbances in athletic concussion / M. S. Jaffee, W. C. Winter, C. C. Jones, G. Ling // Brain Injury. – 2015. – Vol. 29, No. 2. – P. 221–227.
7. Reid S. Abnormalities in Sleep in Patients with the Chronic Fatigue Syndrome / S. Reid, T. Chalder, A. Cleare et al. // Br. Med. J. – 1993. – 306. – P. 1161–1425.
8. White P.D. Infections, physical inactivity, and enhanced interception may all play a part / P. D. White // Br. Med. J. – 2004. – 329. – P. 928–929



## ВПЛИВ РЕГІОНАЛЬНИХ СТАТО-ДИНАМІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Векла П. П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Питаннями адаптації організму підлітків до специфічних навантажень під час занять скелелазінням почали цікавитись з початку 2000-х років, коли декілька молодих спортсменів – Девід Лама (в 15 років), Йохана Ернст (16 років) та Адам Ондра (в 13 років) – почали демонструвати результати, вищі за досягнення дорослих скелелазів [5].

Дослідження впливу скелелазіння на організм підлітків відображені в публікаціях: Філіпа Уотса [3], Ендрю Морисона [4] та ін.

Враховуючи зростаючий попит на скелелазіння у сфері фітнесу, рекреації та спорту, ми провели дослідження молодих українських скелелазів.

**Мета дослідження** – отримати відповідь на питання: Які особливості впливу стато-динамічних навантажень на морфофункціональні показники організму юних спортсменів?”

**Методи дослідження:** в умовах навчально-тренувальних зборів група із 17 спортсменів-скелелазів віком від 12 до 16 років пройшла наступні обстеження:

- аналіз складу тіла на портативному аналізаторі Tanita BC-601;
- за допомогою монітору серцевого ритму Polar rs800cx визначали ЧСС спок., швидкість відновлення та рівень тренуваності;
- силові показники кисті за допомогою кистьового динамометру.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Впродовж навчально-тренувальних зборів спортсмени виконували спеціальні навантаження статодинамічного характеру, які склалися з анаеробно-аеробної ациклічної роботи ситуаційно-перемінного характеру. Першого дня було проведено анкетування з метою збору інформації відносно віку, стажу занять та обсягу тижневого навантаження, після чого було отримано дані про морфофункціональні та силові показники (табл. 1). Насамперед, вікова спрямованість зміни показників складається у зменшенні вмісту жиру в організмі, зростанні абсолютних та відносних регіональних силових спроможностей, які відіграють значну роль у забезпеченні спеціальної працездатності скелелазів.

*Таблиця 1 –*

Протокол тестування юних спортсменів-скелелазів

Стать	Рік народження	Зріст, см	Вага, кг	% жирової тканини	ІМТ	Динамометрія		
						права	ліва	відносна
ч	2001	163	47.3	17.1	17.8	23	22	<b>0.475687104</b>
ж	2001	163	46.9	21.8	17.6	27	32	<b>0.628997868</b>
ж	2001	173	51.5	22	17.2	25	34	<b>0.572815534</b>
ч	2000	163	52	13.1	19.6	26	30	<b>0.538461538</b>
ч	2002	149	29.6	11.5	13.3	19	16	<b>0.591216216</b>
ч	2003	147	29.6	16.3	14.5	12	14	<b>0.439189189</b>
ч	2003	141	28.1	13.1	14.1	12	13	<b>0.444839858</b>
ч	2001	167	47.7	11.8	17.1	34	30	<b>0.670859539</b>
ж	2001	159	54.6	27.4	21.6	26	26	<b>0.476190476</b>
ж	1999	171	49.9	16.6	17.1	32	27	<b>0.591182365</b>
	2000	162	60	12.7	22.9	47	41	<b>0.733333333</b>
ч	2002	150	38.6	13	17.1	27	29	<b>0.725388601</b>

ч	2004	144	31.4	15.9	15.2	16	16	<b>0.50955414</b>
ч	1999	188	61.4	14.2	17.4	50	54	<b>0.846905537</b>
ч	2003	149	35.6	14.7	16	18	20	<b>0.533707865</b>
ч	1999	178	60	16.3	18.9	50	45	<b>0.791666667</b>

Після дня відпочинку шість кращих (за результатами педагогічних тестів) спортсменів пройшли додаткові тестування з монітором серцевого ритму для визначення рівня тренуваності (рис.1).

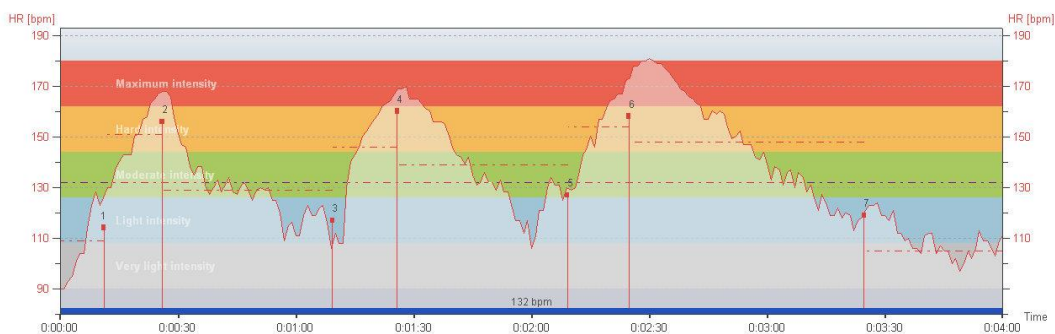


Рисунок. 1. Протокол виконання спеціального тесту (підтягування–віджиманняви–стрибування)

За результатами аналізу виявлено, що у більш тренуваних осіб брадикардія була чітко виражена. Загальні показники ЧСС спокою знаходяться в межах 52–60 уд/хв<sup>-1</sup>. Максимальні значення ЧСС під час виконання спеціального тесту сягають 157–165 уд/хв<sup>-1</sup>, а швидкість відновлення ЧСС становить 30-60 с.

Порівнюючи показники тестування юних спортсменів із стажем занять 3–5 років та дорослих спортсменів високого класу, можна відзначити [1, 2]:

- брадикардію у межах 45–60 уд/хв<sup>-1</sup>;
- високі силові(відносні) спроможності кисті (0,73–1,00 ум.од.);
- тенденцію до зниження жирової тканини до 5 %;
- тенденцію до зменшення часу відновлення ЧСС.

**Висновки.** Скелелазіння як статодинамічне фізичне навантаження анаеробно-аеробного характеру у підлітків 12–16 років має суттєвий вплив на:

- морфофункціональні показники: зниження жирової ткнини, збільшення м'язової маси та підвищення силових спроможностей м'язів;
- серцево-судинну систему – викликає брадикардію;
- стимуляцію міжм'язової координації.

За результатами обстежень юних спортсменів-скелелазів та аналізом літератури з питань адаптації скелелазів можна робити висновок про високий вплив занять скелелазінням на тілобудову організму та функції.

### Література

- 1.Векла П.П. Особенности функциональных и морфологических изменений при занятиях скалолазанием / П.П. Векла, Ю.В. Дзюбьяк, И.И. Земцова // «Современные проблемы теории и практики физической культуры» – сб. материалов XVI Междунар. студ. науч. конф. Гос. ун-та физ. восп. и спорта Республики Молдова. – Кишинев: ГУФВСУ, 2012 – С. 347–352.
- 2.Векла П.П. Адаптационные изменения организма спортсменов скалолазов высокой квалификации / П.П. Векла, Ю.В. Дзюбьяк, И.И. Земцова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: сб. материалов XXX Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. XXX Олимпийским Играм 2012 г. в Лондоне. – Луганск, 2012 – С. 114-118.
- 3.Morrison A. B. Physiological responses to rock climbing in young climbers // A. B. Morrison. – Brit. j. Sports Med. – 2007. – Issue 12. – P.: 852–861.

4. Watts P. B. Anthropometry of young competitive sport rock climbers / P. B. Watts // - Brit. j. Sports Med. – 2003. –, Issue 5. – P.: 420–424.
5. <http://www.ifsc-climbing.org/item580>

## ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЗЮДОИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Дакал Н.А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В научной литературе достаточно широко представлены исследования, изучающие психофизиологические особенности спортсменов-единоборцев [2]. В ряде исследований указывается на большую роль психофизиологических особенностей в выборе стиля деятельности [3, 5, 6]. Эффективность процессов восприятия, переработки информации и принятия решений во многом зависит от когнитивной организации психофизиологических функций спортсменов [4]. Однако, исследований психофизиологических особенностей когнитивных процессов борцов, в частности женщин, с учетом предпочтения в выборе стиля ведения поединка в научной литературе недостаточно [4].

Целью нашего исследования было определение когнитивных особенностей дзюдоисток высокого класса в зависимости от предпочтения стиля ведения поединка.

**Методы исследования.** Психофизиологическое состояние спортсменок оценивали с помощью аппаратно-компьютерного психодиагностического комплекса «Мультисихометр-05» по показателям: продуктивность, скорость, точность, эффективность, стабильность, латентность реакции. Изучали когнитивные функции с помощью тестов на восприятие и переработку зрительной информации разной степени сложности: «Перцептивная скорость», «Сравнение чисел», «Память на слова», «Установление закономерностей». Статистический анализ проводили с помощью программного пакета STATISTICA 7.0. Были применены методы параметрической и непараметрической статистики. Для оценки достоверности различий был использован критерий знаковых ранговых сумм Вилкоксона [1].

**Результаты исследования и обсуждение.** Для проведения исследования были протестированы 22 спортсменки высокой квалификации (ЗМС, МСМК, МС) – члены Национальной сборной команды Украины по дзюдо. Для анализа когнитивной организации обследуемые спортсменки были разделены на три группы в зависимости от предпочтения стиля ведения поединка: 1-я группа – с предпочтением атакующего стиля ведения поединка – 8 человек (n=8), 2-я группа – с предпочтением сбалансированного стиля ведения поединка (атака/защита) – 8 человек (n=8) и 3-я группа – с предпочтением защитного стиля – 6 человек (n=6). Стиль предпочтения ведения поединка определяли по субъективной оценке спортсменки, тренера и анализа видеосъемки основных соревнований года.

Получены достоверные отличия по показателям продуктивности, скорости и эффективности по тесту «Перцептивная скорость», по показателям эффективности, латентности реакции и стабильности по тесту «Сравнение чисел», по показателям продуктивности, скорости, точности и эффективности по тестам «Память на слова» и «Установление закономерностей» между группами спортсменок, предпочитающих разный стиль ведения поединка.

Когнитивная организация перцептивного восприятия характеризуется более высокими значениями продуктивности и скорости восприятия и переработки информации у дзюдоисток атакующего стиля ведения поединка по сравнению со спортсменками, предпочитающими защитный и сбалансированный стили. Особенность когнитивной организации операционного мышления у дзюдоисток высокой квалификации характеризуется тем, что при атакующем стиле ведения поединка повышается скорость анализа и переработки информации

с одновременным повышением эффективности выполнения задания. Защитный стиль характеризуется сниженной скоростью переработки информации и высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Когнитивная организация функции памяти характеризуется преобладанием высокой точности, скорости и эффективности кратковременной памяти у спортсменов с атакующим стилем ведения поединка. Защитный стиль ведения поединка у дзюдоисток высокой квалификации характеризуется более высокой продуктивностью. У спортсменок сбалансированного стиля ведения поединка более высокий уровень сообразительности, способности к восприятию и перекодированию информации, способность к нестандартным способам переработки информации.

**Выводы.** У дзюдоисток высокой квалификации функциональная организация когнитивных характеристик формируется с учетом стиля ведения поединка. Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о лучшей организации систем восприятия, анализа и переработки информации, более высоком уровне развития оперативной, зрительной памяти, стабильности исполнительских действий и концентрации, устойчивости внимания у спортсменок, предпочитающих атакующий стиль. У спортсменок сбалансированного стиля ведения поединка более высокий уровень сообразительности, способности к восприятию и перекодированию информации, выше скорость формирования навыков и умений, необходимых для нестандартных способов переработки информации, чем у спортсменок атакующего и защитного стиля.

#### **Литература**

1. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К.: Олимп. литература, 2008. – 127 с.
2. Клещев В. В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Клещев. – М., 2006. – 155 с.
3. Коробейников Г. В. Физиологические механизмы мобилизации функциональных резервов человека при напряженной мышечной деятельности / Г. В. Коробейников // Физиология человека. – 1995. – Т. 21, №3. – С. 81–86.
4. Коробейников Г. В. Диагностика психофизиологических состояний спортсменок: метод. пособие / Г. В. Коробейников, О. К. Дудник, Л. Д. Коняева и др. – К., 2008. – 64 с.
5. Хлопецкий А. П. Влияние личностных особенностей самбисток на индивидуальный стиль их соревновательной деятельности: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / А. П. Хлопецкий. – Калининград, 1999. – 176 с.
6. Шлее И. В. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности дзюдоисток в связи с их личностными особенностями: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Шлее. – СПб., 1994. – 24 с.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Заповітряна О.Б.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасний спорт, а саме спорт вищих досягнень, часто висуває спортсменам вимоги, які межують з їхніми психофізичними можливостями. Постійні тренування, перенапруження, іноді навіть за відсутності повноцінного відпочинку, можуть призвести до хронічного стомлення і перевтоми [6]. Здатність подолати втому, яка виникла у процесі змагальної та тренувальної діяльності, великою мірою визначає досягнення високих спортивних результатів [11].

Підвищення активності борця в змагальних поєдинках вимагає високого рівня розвитку функціональних можливостей. Найбільшою мірою це стосується швидко-силової підготовленості в режимі динамічних зусиль, а також силової витривалості як основного компонента спеціальної витривалості. Проведення відновлювальних заходів, адекватних напруженості фізичних і психічних навантажень, сприяє підвищенню рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих борців [10].

Аналіз стану спортсменів, за даними оцінки функціонального резерву тренуваності у видах олімпійських єдиноборств (бокс, дзюдо, греко-римська боротьба) на зборах централізованої підготовки до основних стартів річного циклу, виявив, що більшість спортсменів не може повністю виконати програму тренувального процесу. Через неадекватну реакцію організму спортсменів на тренувальні навантаження доводиться змінювати програму підготовки в бік зниження обсягів тренувальної роботи, що значно знижує надійність виступів спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях [1].

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психофізіологічний стан спортсмена – інтегральний показник, що об'єднує як фізіологічні, так і психологічні чинники [3]. Традиційно психофізіологічний стан у спорті оцінюють за показниками сенсо-моторних реакцій, когнітивних характеристик, індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності та вегетативних функцій організму спортсмена [9].

Під час тренувального процесу у спортсменів іноді виникають негативні психофізіологічні стани, пов'язані із віковими особливостями організму.

Серед різних підходів до контролю за психофізіологічним станом найбільш розробленою є концепція діагностики психофізіологічного стану спортсмена за трьома компонентами: нейродинамічним, психомоторним та регуляторним [7].

Серед негативних наслідків тренувань можуть бути: перенапруження, втома, перевтома та хронічне стомлення [5].

Серед чинників, що визначають можливість запобігання втоми та перевтоми у спорті, можна визначити наступні: рівень кваліфікації, оптимальність навантажень, стресостійкість, рівень координаційних здібностей, здатність до самоконтролю [2].

Окремою психофізіологічною проблемою спортивної діяльності є мотивація. Дослідження встановили зв'язок між оптимальним психофізіологічним станом та рівнем мотивації до досягнення успіху або уникнення невдачі [8].

**Висновки.** Проблема уявлення про психофізіологічні стани, які виникають в умовах тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів високої кваліфікації, має високу актуальність. Аналіз науково-методичної літератури встановив необхідність дослідження вікових особливостей психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації.

У боротьбі одним із важливих факторів запобігання стану втоми є психофізіологічні механізми, спрямовані на оптимізацію тренувальної та змагальної діяльності [7].

Виходячи з концепції Г.В. Коробейнікова про структуру психофізіологічного стану [7], розробка шляхів профілактики втоми, тривожності та перенапруження необхідно узгоджувати з індивідуальними характеристиками спортсмена.

Забезпечення адекватності тренувальних впливів вимогам змагальної діяльності стає можливим за наявності об'єктивної інформації про властивості, функціональні можливості систем організму конкретного спортсмена, особливості їх індивідуальної динаміки і реалізаційні можливості в умовах тренувальної і змагальної діяльності [4].

### Література

- 1.Акопян А.О., Кулагина Л.А. Оптимизация функционального состояния высококвалифицированных спортсменов-единоборцев на основе управления психоэмоциональным состоянием на этапах централизованной подготовки / А.О. Акопян, Л.А. Кулагина // Вестн. спорт. науки. – 2010. – №1. – С. 3–7.
- 2.Альбуханова М. Методика формирования структуры двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей юных борцов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спорт, тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / М.В. Альбуханова. - Малаховка, 2008. - 24 с.
- 3.Бенькович Б.И. О возможностях использования психофизиологического мониторинга / Б.И. Бенькович и др.// Мед. техника.– 2000.–№3. – С.16-20.
- 4.Демин И.В. Обеспечение мониторинга оперативного и текущего состояния, энергообеспечения, функциональных и реализационных возможностей в единоборствах / И. В. Демин // Основные направления развития единоборств: наука и практика. – Чайковский: Чайковский ГИФК, 2008. – С. 11–14.
- 5.Єрмаков С.С. Інтегральна складова моніторингу наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті / С.С. Єрмаков // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. - Х., 2007. – № 8. – С. 43–49.
- 6.Ковальская И.А. Динамика психосоматических показателей спортсменов разных возрастных групп, занимающихся спортивными единоборствами / И.А. Ковальская, Ю.Ю. Солодовникова // Физкультурное образование. – Симферополь, 2008.–С.150–152.
- 7.Коробейніков Г.В. Комплексна діагностика функціональних станів борців високої кваліфікації / Г.В. Коробейніков, О.К. Дуднік // Спортивна медицина – 2007.– № 2. – С. 65-69.
- 8.Коробейніков Г. Психологическое состояние, мотивация и стратегия соревновательной деятельности в единоборствах / Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, В. Шацьких и др. // Stinta culturii fizice.- 2012.- №3. – С. 27-35.
- 9.Родионов А. В. Принцип психофизиологического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А. В. Родионов // Наука в олимп. спорте.- 2003.- 1.- С. 143-146.
10. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов / М.В. Тарасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2000. - №6. – С. 33 – 35.
11. Ященко А. Методичні рекомендації за підсумками виступу збірної команди України з важкої атлетики на Іграх XXVII Олімпіади / А. Ященко. – К.: Держкоммолодьспорттуризму України, 2000. – 28 с.

## СКРИНИНГ КОМПОНЕНТОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ивчатова Т.В.<sup>1</sup>, Рудницкий А.Н.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Киевский национальный экономический университет им. В. Гетьмана, Киев, Украина*

<sup>2</sup> *Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Усложнение технологических процессов, автоматизация и компьютеризация труда, наличие в окружающей среде вредных для организма человека отходов производства отрицательно – все это воздействует на организм человека, уровень его физического состояния, приводит к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению различных заболеваний. Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что нарушения пространственной организации тела могут стать одной из серьезных причин возникновения фиксированных нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) у человека [1, 3]. На современном уровне знаний пространственную организацию тела понимают, как единство морфологической и функциональной организации человека, отражающееся в его «габитусе» [2, 4].

Исследователи [1, 3] отмечают, что пространственная организация тела характеризуется формой телосложения, пропорциями и типом конституции, функциональным состоянием ОДА, геометрией массы тела, биогеометрическим профилем осанки, опорно-рессорными свойствами стопы, используется в качестве как характеристики физического развития, здоровья человека, так и понятия, позволяющего объяснить, каким образом человек не только воспринимает пространство, но и реализует свой двигательный потенциал.

Данные специальной научно-методической литературы свидетельствуют о том, что к настоящему времени разработаны и внедрены различные варианты методик и технологий для количественной и качественной оценки биогеометрического профиля осанки, опорно-рессорных свойств стопы, а также соматотипирования человека [2, 4].

Благодаря глобальной информатизации общества возможен пересмотр существующих подходов к организации и методике осуществления скрининга состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. Это прежде всего связано с возможностью автоматизации обработки информации и создания баз данных.

**Цель работы** – разработать компьютерную измерительно-информационную систему Telemeter для скрининга компонентов пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия, видеометрия, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами под руководством В. А. Кашубы разработана измерительно-информационная система Telemeter, предназначенная для дистанционного измерения компонентов пространственной организации тела человека и определения аналитическим методом ряда ее характеристик (рис.1).

Эта система позволяет получать значения различных параметров пространственной организации тела человека, используя цифровое изображение (снимок), которое может быть получено любым доступным способом: с фото- или видеокамеры (цифровой либо аналоговой).

Основными функциональными компонентами измерительно-информационной системы Telemeter являются такие модули: информационный,



«Пространственная организации тела человека», «Результаты измерений», «База данных».

Информационный модуль включает данные о структуре системы Telemeter. В нем представлены краткие теоретические сведения о типах телосложения, особенностях геометрии масс тела и морфофункциональных характеристиках человека, особенностях их измерений и оценки.



Рисунок 1 – Главное окно измерительно–информационной системы Telemeter (Распечатка с экрана компьютера)

Модуль «Пространственная организация тела человека» позволяет проводить регистрацию биогеометрического профиля осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях; определять биомеханическую архитектуру костных компонентов стопы человека; геометрию масс тела и морфофункциональное состояние ОДА человека.

Модуль «Результаты измерений» предполагает получение, отображение и хранение в цифровом виде показателей пространственной организации тела человека.

Модуль «База данных» предназначен для хранения полученных количественных данных, создания архива информации (с указанием дат обследования исследуемого контингента) с целью анализа динамики этих показателей в процессе физического воспитания. База данных, сформированная по результатам диагностики, может пополняться новыми показателями на основании результатов текущего и итогового контроля.

**Выводы.** Измерительно-информационная система Telemeter предназначена для дистанционного скрининга пространственной организации тела человека и определения аналитическим методом ряда ее характеристик. Основными функциональными компонентами системы являются модули: информационный, измерения пространственной организации тела человека, расчетов и отображения результатов, базы данных. Идентификация пользователя (обследуемого) измерительно-информационной системы Telemeter осуществляется в окне «Новое обследование» по личному коду и дате обследования. Полученная на этапе диагностики информация подлежит дальнейшей статистической обработке и систематизации в рамках исследуемого процесса.

### Литература

1. Ивчатова Т.В. Здоровье и двигательная активность человека / Т.В. Ивчатова. – К.: Научный мир, 2011. – 260 с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. / В.А. Кашуба К.: Олимп. лит., 2003. – С. 30 – 206.
3. Кашуба В. А. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения / В. Кашуба, Р. Бибик, Н. Носова // Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фіз. виховання і спорт : журн. / укл. : А. В. Цьось, А. І.

Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 10–19.

4. Носова Н.Л. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук. по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. Л. Носова. – К., 2008. – 21 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВНОГО ПЕРІОДУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ

Міщенко В.С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку олімпійського спорту, на жаль, не завжди враховуються індивідуальні психофізіологічні особливості, що в подальшому призводить до негативних наслідків, а інколи до порушень у стані здоров'я спортсменів. Відомо, що адаптація до напруженої м'язової діяльності у спорті вищих досягнень відбувається на різних рівнях організації функціональних систем організму, у тому числі на рівні психофізіологічних функцій [2, 3].

Вивчення психофізіологічних функцій – складний та багатогранний процес, що включає вивчення великої кількості показників з їх взаємозв'язками, що дозволяє в подальшому корегувати та покращувати індивідуальну та загальну діяльність, забезпечуючи вищу ефективність у спортивних досягненнях. Це особливо актуально для спортсменів, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі [1].

На сьогодні недостатньо вивчено психофізіологічні стани спортсменів високої кваліфікації на різних етапах змагальної діяльності, в тому числі і під час відновного періоду. Таким чином, дослідження психофізіологічних функцій, що являють собою невід'ємну складову фізичного стану спортсменів і забезпечують високу психічну працездатність, а отже і загальну працездатність, є одним з головних завдань спортивної фізіології та фізіології в цілому [1,2].

**Методи:** в обстеженні прийняли участь 27 висококваліфікованих борців греко-римського стилю в період зборів. Спортсменів було розподілено на дві функціональні групи за показником рівня працездатності нервової системи: 18 (рівень працездатності становив 9 ум. од. і вище) увійшли до I групи, і 9 осіб (рівень працездатності – 8 ум. од. і нижче) – до II групи.

Емоційний стан досліджували за допомогою кольорового тесту Люшера. Систему сприйняття і переробки інформації вивчали за функціональної рухливості нервових процесів. Функціональну асиметрію півкуль головного мозку визначали, використовуючи тест «Полезалежність». Для визначення особливостей процесу мислення (активності та розуміння) і оперативної пам'яті використовували методику «Встановлення закономірностей». Усі методики є складовими апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультипсихометр-05».

Статистичний аналіз проводили за допомогою програмного пакета Statgraphics 6.0 (Manugistics, Inc.). У зв'язку із тим, що обстежувана вибірка не підпадала під нормальний розподіл за показниками, які вивчалися, було застосовано методи непараметричної статистики за допомогою критерію знакових рангових сум Вілкоксона [4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** За модель напруженої м'язової діяльності використовували навчально-тренувальний збір, який проходив наприкінці річного циклу підготовки спортсменів, після участі у чемпіонатах України та світу. Таким чином, цей збір є відновлювальним періодом при підготовці спортсменів. Результати дослідження виявили ряд достовірних відмінностей між психофізіологічними показниками емоційного стану у спортсменів греко-римської боротьби II групи і I групи.

Достовірно нижчі психофізіологічні показники працездатності у борців II групи свідчать про погіршення працездатності нервової системи в умовах навчально-тренувальних зборів, що призводить до погіршення фізичних можливостей та зниження спортивних результатів.

Показник втоми підвищений у обох груп, але достовірно вищий у борців II групи, порівняно з I, це свідчить про недостатній період відновлення. Разом з цим, у борців II групи спостерігається підвищений показник тривоги, достовірно вищий ніж у I групи в період навчально-тренувальних зборів, що вказує на наслідки стомлення. Також зростає ступінь напруження регуляції психофізіологічних функцій організму борців.

Крім того, у спортсменів II групи спостерігається тенденція до підвищеного вегетативного компоненту достовірно менший показника автономності порівняно з I групою. Ці обставини вказують на зростання впливу вегетативних систем організму на психоемоційну регуляцію, а також на зниження автономності і зростання впливу центральних механізмів регуляції на психофізіологічну функцію організму.

У спортсменів II групи спостерігається тенденція до погіршеної здатності сприймати та переробляти інформацію порівняно з I групою, але ці відмінності між групами не є достовірними.

Не зважаючи на відсутню достовірну відмінність між показниками функціональної асиметрії головного мозку, спортсменам обох груп притаманна тенденція до симетрії півкуль головного мозку. Наявність симетрії півкуль головного мозку відображається у вищій полenezалежності від інформації, котра надходить із зовнішнього середовища, що характеризується як «автономна» когнітивна стратегія сприйняття і переробки інформації. Зважаючи на тенденцію до «автономної» когнітивної стратегії сприйняття, у обох груп спортсменів спостерігаються подібні високі результати когнітивних здібностей до сприйняття інформації різного рівня складності із диференціюванням II сигнальної системи.

Отримані результати свідчать про високу кваліфікацію спортсменів, оскільки, навіть на фоні підвищених показників стомлення та тривоги в обох груп та зниженого показника працездатності у борців II групи спортсмени проявляли високі результати когнітивних здібностей до сприйняття інформації різного рівня складності.

Результати, отримані нами в процесі досліджень, підтверджують дані літературних джерел.

### **Висновки**

1. Отримані результати свідчать про наявність психоемоційної стомленості, яка виникла під час річного циклу підготовки спортсменів після участі у відповідальних змаганнях. Таким чином, період, відведений спортсменам на відновлення не достатній для повного відновлення психофізіологічних функцій, що проявляється у зростанні ступеня напруження під час регуляції психофізіологічних функцій організму з подальшим виникненням стану тривожності.

2. Незважаючи на наявність психоемоційної стомленості у спортсменів обох груп високої кваліфікації спостерігаються високі результати когнітивних здібностей до сприйняття інформації різного рівня складності із диференціюванням II сигнальної системи, що свідчить про високі резервні можливості спортсменів, які дозволяють показувати високі результати під час психоемоційних навантажень в умовах навчально-тренувальних зборів.

### **Література**

- 1.Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 6. – С. 28–31.
- 2.Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

- 3.Коробейнікова Л. Особливості функціональної асиметрії мозку у спортсменів високої кваліфікації / Л. Коробейнікова, Г. Коробейніков, Н. Дакал, та ін. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – №4(10). – С.17-23.
- 4.Реброва О.Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях / О.Ю. Реброва // Междунар. журн. мед. практики. – 2000. – № 4. – С. 43–46.

## АДАПТАЦИЯ ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Петрова Г.С.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия*

**Введение.** В современном спорте является актуальным вопрос адаптации во время физической двигательной активности с его эмоциональным стрессом и экстремальными тренировочными нагрузками. С увеличением физической нагрузки адаптация молодых пловцов подразумевает прямое улучшение физической работоспособности и ускорение восстановления физиологических параметров организма после напряженных тренировок [4]. Это невозможно, особенно для молодых спортсменов для достижения высоких результатов, не причинив вреда здоровью, не оптимально сбалансированного контроля над функциональной подготовкой организма подростка. Таким образом, становится очень актуальным изучение особенностей адаптации пловцов в процессе подготовки к соревнованиям по плаванию.

**Методы исследования:** теоретический анализ методической литературы по проблеме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Без учета спортивной специализации исследование применимости дифференцированного подхода с использованием средств ускорения адаптации спортсменов к конкурентным условиям невозможно. Посреднические факторы адаптация спортсменов являются специфическими в разных видах спорта. До сих пор тренеры не имеют достаточно информации о том, в каких случаях и кому из спортсменов необходима помощь в ускорении процесса адаптации к часто непредвиденным и неблагоприятным условиям конкуренции [6].

К объективным факторам, влияющим на качество адаптации спортсменов к соревнованиям, принадлежат условия спортивной деятельности. В настоящее время нет общепринятой классификации объективных условий соревновательной деятельности, так как они значительно различаются в разных видах спорта. В.Л. Марышчук считает, что существует два типа «внешних эффектов», преимущественно физические (физические нагрузки, изменения погоды и так далее), и психогенные, вызванные отношениями и социальной средой (группы, аудитории и т.д.). Тем не менее Д.В. Попов утверждает, как и все факторы, влияющие на человеческие эмоции и поведение, этот подход можно рассматривать как психогенный [5].

Эффективность соревновательной деятельности предусматривает прежде всего достижение максимального уровня спортивного результата в главных соревнованиях сезона, т. е. выход на «пик» личных спортивных достижений. Однако в практике подготовки даже высококвалифицированных спортсменов это не всегда удается [7].

На сегодняшний день проблема предсоревновательной подготовки спортсменов является одной из наиболее важных, особое внимание она приобрела среди специалистов и тренеров циклических видов спорта. Современная система подготовки спортсмена – сложное, многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом повышенных спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям [3].

В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности, которое принято связывать

преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов. [3]. Учение об адаптации человека к физическим нагрузкам составляет одну из важнейших теоретических основ спорта. Именно в нем ключ к решению конкретных медико-биологических и спортивно-педагогических задач, связанных с сохранением здоровья и повышением работоспособности в процессе систематических физических нагрузок. Рассматривая адаптацию как физиологическую основу тренированности, необходимо подчеркнуть ряд перспективных положений, имеющих существенное значение для физиологии спорта: установление количественных критериев функций организма для различных стадий адаптации, определения показателей функционального состояния организма в процессе адаптации в сочетании показателями психической деятельности и физической работоспособности спортсменов, выявление значимости афферентных систем в выработке новых приспособительных двигательных умений и навыков, принятие во внимание универсальности адаптационных влияний нервной системы в процессе приспособления к физическим нагрузкам [2].

Плавание как вид спорта отличается по своей специфике от других циклических видов спорта. В спортивном плавании мышечная деятельность осуществляется в специфических условиях водной среды. Пребывание в водной среде оказывает на организм существенную функциональную нагрузку. Именно наличие водной среды в сочетании с большими объемами и интенсивностью тренирующих воздействий, характерных для современного спортивного плавания, являются теми внешними условиями, которые вызывают напряженность в регуляторных механизмах, обеспечивающих физическую работоспособность [1].

**Выводы.** Адаптационным процессам, происходящим в организме, на сегодняшний день посвящено значительное количество работ, однако механизмы адаптации пловцов к нагрузкам при подготовке к ответственным стартам изучены недостаточно. Человеческий организм представляет собой надежную биологическую систему, обладающую большими возможностями приспособляться к окружающей среде, в том числе к значительным физическим нагрузкам. Для достижения высоких результатов необходима быстрая адаптация всех систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Это является важным фактором, который приводит к росту спортивного результата.

#### **Литература**

1. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности. / Д.В. Медведев. – автореф. дис. на соиск. Учен. степ. канд. биол. наук, М. – 2007. – 25 с.
2. Солодков А.С. Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития. / А.С. Солодков. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 118–119.
3. Усин, Ж.А., Хисматулин Р.А. Подготовка квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта. учебное пособие // Ж.А. Усин, Р.А. Хисматуллин. – Павлодар: ПГПИ, - 2013. – 131 с.
4. Zakhar'eva N.N. Individually-typological features of adaptation of young athletes to physical loads in speed-strength forms of athletics. / N.N. Zakhar'eva // Theory and Practice of Physical Culture. 2010. – N 2. – P. 25–28.
5. Kuz'min, M.A. Methodological Aspects of Study of Factors of Adaptation of Athletes to Competitions. Theory and Practice of Physical Culture. 2014. – № 2. – [Electronic resource] // Access mode: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2077> of 26.12.2014.

6. Kuz'min, M.A. *Personality Professional Adaptation in Sport. Theory and Practice of Physical Culture*. 2014. – № 6 – [Electronic resource] // Access mode: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2200> of 28.12.2014.
7. Tat'yanina, T.V., Chudaeva O.I. *Peculiarities of Adaptive Changes in Cardiorespiratory System of Teenagers during Sports and Fitness Activity. Theory and Practice of Physical Culture*. 2014. № 8 – [Electronic resource] // Access mode: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2094> of 03.01.2015.



## ОСОБЛИВОСТІ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ РИТМУ СЕРЦЯ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ЗРІЗНИМ ТИПОМ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Ричок Т.М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Варіабельність серцевого ритму являє собою найбільш зручний показник, завдяки якому можна оцінити ефективність взаємодії серцево-судинної та інших систем організму. Показник варіабельності серцевого ритму дозволяє дати загальну оцінку про стан спортсмена, тому що він відображає життєво важливі показники управління фізіологічними функціями організму. До них відносять функціональні резерви механізмів його управління і вегетативний баланс [5].

Незважаючи на наявність різних підходів для визначення характеру реагування системи регуляції кардіоінтервалів на зовнішні, в тому числі фізичні навантаження, недостатньо вивченою залишається вегетативна регуляція ритму серця у спортивній діяльності.

Одним із ключових компонентів функціонального стану людини в умовах напруженої м'язової діяльності є система вегетативної регуляції ритму серця [3].

**Методи дослідження:** Оцінку вегетативної регуляції ритму серця проводили за допомогою кардіомонітора «Polar-S800» в динаміці стандартної ортостатичної проби із реєстрацією спектральних характеристик кардіоінтервалів. При аналізі нестационарних перехідних процесів системи регуляції ритму серця в умовах ортостатичного навантаження застосовували аналіз скатерограми як непараметричний метод аналізу [4]. Статистичний аналіз проводили за допомогою програмного пакета STATISTICA 6. У зв'язку з тим що обстежувана вибірка не відповідала нормальному розподілу, використовували метод непараметричної статистики з використанням критеріїв знакових рангових сум Вілкоксона.

**Результати дослідження та їх обговорення:** В обстеженнях брали участь 25 спортсменів високої кваліфікації, майстри спорту міжнародного класу та заслужені майстри спорту з греко-римської боротьби у віці 20 – 25 років. В якості критерію, за яким диференціювали спортсменів за типом регуляції ритму серця, використовували класифікацію середньоквадратичного відхилення кардіоінтервалів, запропоновану Г.В.Коробейніковим (1993).

Дослідження виявило наявність двох груп спортсменів за типом регуляції ритму серця: парасимпатико-тоічний та нормо-тонічний.

У таблиці 1 наведено результати спектрального аналізу серцевого ритму спортсменів-борців з парасимпатико-тонічним типом вегетативної регуляції у динаміці навчально-тренувального збору (n =25). Проведений аналіз свідчить про достовірне зростання значень показників LF спектру в середині та наприкінці навчально-тренувального збору, це вказує на посилення абсолютної потужності низькочастотного спектра за рахунок симпатичної активації вегетативної регуляції у спортсменів. Спостерігається зростання напруження регуляторних механізмів.

*Таблиця 1*

Показники спектрального аналізу серцевого ритму спортсменів з парасимпатико-тонічним типом вегетативної регуляції у динаміці навчально-тренувального збору (медіана, верхній і нижній квартиль)

Показник, од. виміру	Збір 1 Me [Верхній квартиль; Нижній	Збір 2 Me [Верхній квартиль; Нижній	Збір 3 Me [Верхній квартиль; Нижній	Збір 4 Me [Верхній квартиль; Нижній	Збір 5 Me [Верхній квартиль; Нижній

	квартиль]	квартиль]	квартиль]	квартиль]	квартиль]
Наднизько-частотний спектр (VLF), мс <sup>2</sup>	794,00 [862,00; 726,00]	2085,00* [5815,00; 1531,00]	3021,12* [7162,62; 2135,50]	3593,73 [5432,00; 2878,00]	3057,00 [4819,00; 2471,00]
Низькочастотний спектр (LF), мс <sup>2</sup>	503,00 [505,00; 501,00]	2245,00* [3651,00; 891,00]	2251,87* [4545,37; 1532,00]	1507,89 [3036,00; 15,39]	2573,00** [3258,00; 2040,00]
Високочастотний спектр, (HF), мс <sup>2</sup>	435,50 [746,00; 125,00]	2057,00* [2409,00; 915,00]	861,00 [1799,50; 688,00]	1212,50 [2177,00; 225,00]	977,00 [2320,00; 733,00]
Відношення LF/ HF, мс <sup>2</sup>	2,34 [4,02; 0,67]	1,39 [1,77; 1,00]	2,75 [3,22; 2,03]	2,62 [3,03; 1,31]	2,89*** [3,44; 1,24]

Примітки:

\*-  $p < 0,05$  порівняно з початком навчально-тренувального збору

\*\* -  $p < 0,05$  порівняно кінцем навчально-тренувального збору

\*\*\*

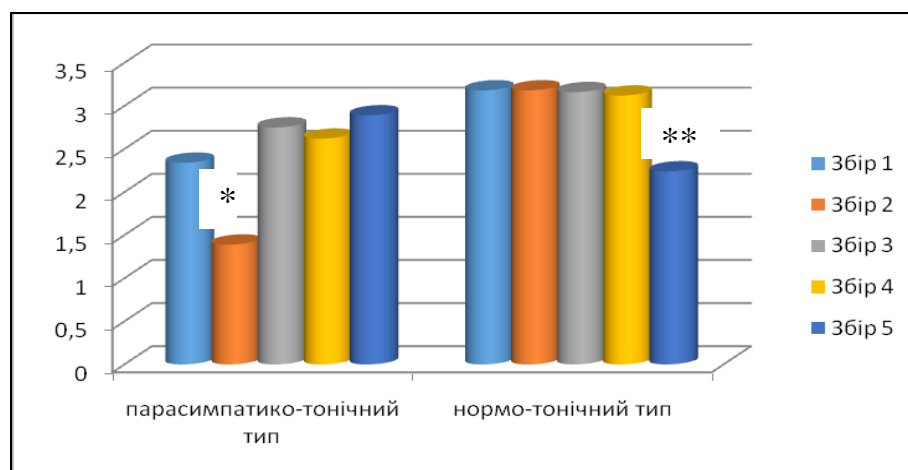


Рисунок 1 – Значення вегетативного балансу LF/ HF серцевого ритму у динаміці у спортсменів з різними типами вегетативної регуляції

Примітки:

\*-  $p < 0,05$  порівняно з початком навчально-тренувального збору

\*\* -  $p < 0,05$  порівняно з серединою навчально-тренувального збору

У спортсменів з нормо-тонічним типом вегетативної регуляції спостерігається зниження значення LF/ HF наприкінці навчально-тренувального збору, що відображає вичерпання функціональних резервів [1,2].

З графіка за значенням LF/ HF видно, що спортсмени з парасимпатико-тонічним типом мають функціональні резерви та більші можливості для досягнення спортивного результату, ніж спортсмени з нормо-тонічним типом вегетативної регуляції (рис.1).

**Висновок.** Таким чином, адаптаційні зміни системи регуляції ритму серця відбуваються залежно від спрямованості навчально-тренувальних зборів. Зростання ступеня напруження ритму серця спостерігається під час ударних мікроциклів у структурі базового макроциклу.

#### Література

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма в космической медицине / Р.М. Баевский // Физиология человека. – 202. – Т.28, № 2. – С.70-82.

- 2.Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті/Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Брискін. – Л.: ЛДУФК, 2013. – 312 с.
- 3.Exercise and autonomic function in health and cardiovascular disease / E.T. Rosenwinkel, D.M. Bloomfield, M.A. Arwady [et all.] // *Cardiol. Clin.* – 2001. – Vol. 19. N 3. – P. 369-387.
- 4.Lucini D. Hemodynamic and autonomic adjustments to real life stress conditions in humans / D. Lucini, G. Norbiato, M. Clerici, et all. // *Hypertension.* – 2002. – Vol. 39, №1. – P. 184-188.
- 5.Quantitative beat-to-beat analysis of heart rate dynamics during exercise / M.P. Tulppo, T.H. Hakikallio, T. Seppanen [et all] // *American Journal Physiology.* – 1996. – Vol. 40. – P. 244-252.

## АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Талатынник Е.А.

*Научно-исследовательский институт Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Изучение адаптационных изменений функционального состояния различных физиологических систем организма в процессе напряженных физических нагрузок в спорте высших достижений имеет важное значение для оптимизации тренировочного процесса.

Проблеме адаптации сердечно-сосудистой системы к различным воздействующим на организм факторам посвящено значительное количество работ отечественных и зарубежных учёных [1, 4, 5]. Особое место в данном вопросе отводится функционированию сердечной мышцы. Общеизвестно, что характер сердечной деятельности в значительной степени предопределяет эффективность приспособления организма к физическим нагрузкам различной направленности [2, 3].

Тренировочная нагрузка тяжелоатлетов предусматривает особые условия для функционирования сердца: основные упражнения выполняются на задержке дыхания и натуживании, что обуславливает значительное повышение внутригрудного давления, затрудняя возврат крови к сердцу. Как правило, такого рода упражнения в течение одного тренировочного занятия повторяются до 100 и более раз. Адаптируясь к многолетним тренировкам и соревновательным нагрузкам, сердце тяжелоатлета претерпевает характерные функциональные изменения. Расшифровка этих изменений позволит повысить эффективность управления тренировочным процессом, предотвращать нарушения адаптации сердца и развитие перетренированности спортсмена.

**Цель исследования** – выявление индивидуальных особенностей адаптации сердца тяжелоатлетов в ходе систематических тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Методы исследования:** для изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов применялся метод количественной пространственной векторкардиографии предсердий и желудочков по ортогональной системе отводов Венгера и Хупке с математическим методом анализа. Регистрация векторкардиограммы проводилась на диагностическом комплексе DX-NT-VCG. Векторкардиограмма предсердий и желудочков регистрировалась в трех взаимноперпендикулярных плоскостях: фронтальной, сагитальной и горизонтальной. Определялись проекции моментных векторов каждой 0,01 с, а также проекции начального (Н), главного (Г) и конечного (К) векторов – желудочковой петли, а также проекции правого ( $P_1$ ), левого ( $P_3$ ) и обоих ( $P_2$ ) предсердий – предсердной петли. Расчет показателей ВКГ осуществлялся на основе правил аналитической геометрии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенных исследований у спортсмена В-а отмечается повышение электрической активности преимущественно в области свободной стенки левого желудочка. Об этом свидетельствует как величина главного вектора, так и его ориентация вправо и вперед. Следует подчеркнуть также увеличение начального вектора и его отклонения вперед и вправо, что характерно для ранних стадий гипертрофии миокарда. При этом следует оценивать адаптацию сердца В-а как благоприятную, поскольку метаболическое обеспечение миокарда находится на высоком уровне, электрическая активность предсердия не увеличена. Чем выше квалификация спортсменов, тем более ярко выражены особенности адаптации, которые

выявляются методом векторкардиографии. Так, у О-а характерной особенностью является повышение электрической активности в области задне-базального отдела сердца (вырос модуль конечного вектора, изменил ориентацию начальный вектор), значительно уменьшился потенциал в области свободной стенки левого желудочка, при этом вся петля QRS смещается вправо и вперед. Все перечисленные признаки изменения векторкардиограммы свидетельствуют о вовлечении в процесс гипертрофии правых отделов сердца. Таким образом прослеживается изменения топографии гипертрофии сердечной мышцы. У спортсмена У-а наблюдается другая графика векторкардиограммы: имеет место значительное повышение потенциала в области базального отдела сердца, как за счет как начального, так и главного вектора петли QRS, а также углового расстояния ( $\angle$ Н-К); изменяется соотношение длина – ширина желудочковой петли. В данном случае идет речь о другом виде адаптации. Сходный тип адаптации по локализации гипертрофического процесса наблюдается у К-ва, однако в данном случае следует отметить повышение электрической активности предсердий. Площадь предсердий петли увеличилась за счет моментных треугольников как первой ее половины ( $\Delta P_1-P_2$ ), так и второй ( $\Delta P_2-P_3$ ), увеличилось угловое расстояние между центростремительным и центробежным коленом петли Р. Все это свидетельствует о гемодинамической перегрузке предсердий, ведущих к напряженной деятельности сердца.

#### **Выводы**

1. Значительное повышение электрической активности в области свободной стенки левого желудочка и базального отдела сердца, которое сопровождается гемодинамической перегрузкой предсердий, характерно для спортсменов с небольшим спортивным стажем.
2. Обнаруженные особенности индивидуальных адаптационных сдвигов в сердечной мышце обусловлены спецификой тренировочной и соревновательной деятельности у тяжелоатлетов.
3. Систематический контроль адаптации сердечно-сосудистой системы в соответствии с периодом подготовки квалифицированных спортсменов позволит более эффективно руководить тренировочным процессом.

#### **Литература**

1. Агаджанян М. Г. «Спортивное сердце» с позиции оценки степени гипертрофии левого желудочка /М. Г. Агаджанян // Физиология человека. – 2001. – Т. 27. – № 3. – С. 125–128.
2. Белоцерковский З.Б. Реакция сердца на изменение нагрузок /З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина // Медицина и спорт. – 2005. – № 4. – С. 33–34.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олімп. л-ра. – 2004. – С. 229–234.
4. Braumann K. M. The heart of the athlete /K. M. Braumann, M. Ziegler, R. Reer // Dtsch Med Wochenschr. – 2003. – Mar 21. – 128(12). – P. 625–629.
5. Maron B. J. The heart of trained athletes: cardiac remodeling and the risks of sports, including sudden death / B. J. Maron, A. Pelliccia // Circulation. – 2006. – Vol. 114. – N 15. – P. 1633–1644.

## ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Терещенко Т. О.

*Державна установа «Український медичний центр спортивної медицини МОЗ України», Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю гри і жорсткою атлетичною боротьбою, різноманітням техніко-тактичних ситуацій на полі. Це обумовлено не лише раціоналізацією техніки та тактики, а й високим рівнем фізичної працездатності футболістів [6, 7]. Невід'ємною складовою проведення змагання з футболу є участь у ньому футбольного арбітра та асистентів арбітра. У сучасних умовах розвитку спорту і футболу, зокрема, значно зросли вимоги до арбітражу. Значущість роботи судді визначається високим ступенем популярності гри, відповідно неякісне суддівство може призвести до серйозних наслідків як у спортивних структурах, так і на футбольному полі [2].

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-практичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливості професійної діяльності футбольних арбітрів вимагають від них високого рівня стану здоров'я, функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості. Відповідно до зобов'язань, вони повинні бути цілком підготовленими фізично, технічно і морально до участі в матчах Федерації футболу України (ФФУ), на які були призначені. Тому фізичній підготовці арбітрів приділяється значна увага.

Рейтинг польових арбітрів залежить більшою мірою від оцінки футбольних інспекторів, дистанційної та загальної витривалості [4]. Тому йому необхідна спеціальна підготовка, щоб відповідати високим вимогам спортивної боротьби на полі.

Величина рухової діяльності під час проведення футбольних матчів у професійних арбітрів може бути різною і залежить від їхньої фізичної підготовленості, чемпіонату (змагання), ліги, рівня команд і характеру напруженості матчу.

Узагальнення результатів науково-методичної літератури, що стосується структури рухової діяльності футбольних арбітрів, вказують, що за матч арбітри високої кваліфікації долають відстань від 6853 до 10590 м з середнім значенням  $8722 \pm 300$  м. Для порівняння футболісти-професіонали долають за гру близько 8600 м, а максимальне значення близьке до 14 000 м [10]. Враховуючи те, що рухова активність арбітрів повинна відповідати діям футболістів під час гри для об'єктивної оцінки їхніх дій та правильного прийняття рішення, арбітр має підтримувати оптимальний функціональний стан організму [3, 10, 11].

Переміщення арбітрів по полю під час матчу відбувається за рахунок прискорень та ривків, що змінюються бігом у середньому і помірному темпі (вперед і спиною вперед), ходьбою, зупинками і виконуються зі зміною напрямку, ритму і темпу руху. Дослідження діяльності бразильських арбітрів показало, що максимальна швидкість переміщення по полю становить  $19.4 \pm 1.4$  км/год. Основними дистанціями, які пробігають арбітри з максимальною швидкістю, є 10, 20 і 40 м [9]. Така діяльність супроводжується значними функціональними зрушеннями в процесі обміну речовин, систем дихання і кровообігу [9].

Фізіологічна реакція на змагальне навантаження виглядає наступним чином. Показники частоти серцевих скорочень в межах 130-150 ударів за хвилину становить 17 % загального часу матчу, 150-170 уд.\*хв<sup>-1</sup> – 56 % загального часу і вище 170 уд.\*хв<sup>-1</sup> – 27 %. Середні показники становить 162 уд.\*хв<sup>-1</sup> [4]. При ЧСС більше 180 уд.\*хв<sup>-1</sup> у людини суттєво знижується здатність до концентрації уваги та прийняття швидких і правильних рішень, тобто ймовірність помилки значно збільшується [7].

За результатами досліджень А.Б. Абдули, В.С. Ашаніна (2007) та зарубижних дослідників [12] ближче до кінця матчу фізична активність арбітрів знижується, що є проявом втоми. При переміщенні арбітра по футбольному полю під час матчу функціонує понад 67 % всіх м'язів, тому стомлення має глобальних характер [8].

Це було показано у дослідженні Т. Г. Чопілко та С. М. Березка (2014), де за результатами анкетування 86,6 % арбітрів прем'єр-ліги України після закінчення матчу відмічали помітне фізичне стомлення [5].

На розвиток стомлення організму арбітра також вказують дослідження Е.С. Costa [12] та А. Б. Абдула (2007). Було встановлено, що в кінці другого тайму збільшується відстань подолана арбітром кроком і бігом у повільному темпі. А максимальна швидкість у першій половині матчу вища, ніж у другій [12]. Одержані дані вказують на те, що втома в арбітрів настає ближче до кінця матчу, це призводить до зниження їхньої фізичної активності на пізніших стадіях, що часто є вирішальним для результату матчу [1].

**Висновок.** Під час проведення матчу футбольний арбітр залежно від рівня змагань долає відстань у середньому 9 км. При цьому середні показники частоти серцевих скорочень становлять 162 уд.\*хв<sup>1</sup>. Ближче до кінця матчу настає стомлення організму, що призводить до помилок. Тому функціональна підготовленість має відповідати рівню матчу, який буде обслуговуватися футбольним арбітром.

#### Література

1. Абдула А.Б. Дослідження рухової діяльності арбітрів у футболі / А.Б. Абдула // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С.Єрмакова; - Х.: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 5. – С. 85 – 87.
2. Абдула А. Б. Визначення модельних характеристик рухової діяльності арбітрів у футболі / А. Б. Абдула // Слобожан. науково-спорт. вісн. – 2013. – № 2. - С. 84 – 86.
3. Абдула А.Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі / А. Б. Абдула // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту: зб. наукових праць / за ред. С.С.Єрмакова; - Х.: ХДАДМ - 2013. – № 5. – С. 3 – 6.
4. Абдула А. Б. Взаємозв'язок різних сторін підготовленості арбітрів і якості суддівства у футболі: / А.В. Абдула, В.С. Ашанін // Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх», 2005.– С. 298.
5. Березка С. М. Теоретико-експериментальное обоснование индивидуализации специальной физической подготовки футбольных арбитров высокой квалификации [Електронний ресурс] / С. М. Березка, Т. Г. Чопилко // Физическое воспитание студентов . – 2014. - № 6. – С. 8–13. - Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/PhVSTS\\_2014\\_6\\_4.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/PhVSTS_2014_6_4.pdf)
6. Еднак В. Особенности физической подготовки футбольных арбитров в подготовительном периоде годичного цикла тренировки // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе. – 2012. – № 2 (18). – С. 281-284.
7. Кулалаев П. Н. Начальная подготовка футбольных арбитров : автореф. дис.на соискание ученой степени кан. пед. наук / П. Н. Кулалаев. – Волжский, 2006. – 36 с.
8. Маніло Ю. В. Взаємозв'язок фізичної підготовленості футбольних арбітрів з рівнем напруженості матчу / Ю. В. Маніло // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-

- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. - Вип. 4 (47). - С .93-98.
9. Манило Ю. В. Двигательная деятельность профессиональных футбольных арбитров [Електронний ресурс] / Ю. В. Манило // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 6. – С. 37-41. - Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/PhVSTS\\_2014\\_6\\_9.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/PhVSTS_2014_6_9.pdf)
10. Пітин М. П. Структура та зміст рухової діяльності арбітра у футболі / М. П. Пітин, А. В. Самчук, Ю. А. Можаровський // Слобожан. науково-спорт. вісн. – 2011. – № 3. – С. 44-47.
11. Чопілко Т. Г. Структура спеціальної фізичної підготовки і функціональні резервні можливості футбольних арбітрів високої кваліфікації [Електронний ресурс] / Т. Г. Чопілко // Вісн. Запоріз. нац. уні-ту. – 2012. – № 3. – С. 228-234.
12. Costa E.C. Monitoring external and internal loads of brazilian soccer referees during official matches / E.C. Costa, C.M. Vieira, A. Moreira etal. // J Sports Sci Med, 2013. – 12, №3. – P. 559–564.



## СООТНОШЕНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ПРОЦЕССОВ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Шевченко А.О.

*Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина*

**Ведение.** В настоящее время в основе дифференциации функциональных возможностей спортсменов, которые специализируются в ациклических видах спорта, лежат разные механизмы энергообеспечения тренировочных и соревновательных нагрузок. Спортивные танцы – это ациклический, сложно-координационный вид спорта требующий интенсификации как аэробных, так и анаэробных процес сов. Продолжительность соревновательного танца около 1.5-2.5 мин. Поэтому, их соотношение изменяются на протяжении выполнения всей танцевальной программы.

Соревновательная деятельность в танцевальной программе проходит в режимах повторного и переменного выполнения интенсивных и одновременно высококоординационных упражнений в течение 10-12 мин чистого времени [1]. Несмотря на то, что партнеры выполняют одну и ту же структуру упражнений, интенсивность функционального напряжения физиологических систем у них оказывается разной. Это связано с тем, что партнер в спортивных танцах выполняет более ведущую роль и осуществляет усложненные элементы во время выполнения соревновательной программы. В связи с этим, данная тема является актуальной, и предоставляет интерес соотношения показателей работоспособности партнеров в тренировочном процессе.

**Целью исследования** является попытка оценить различие физиологических механизмов обеспечения энергообмена у партнеров в процессе танца на основе определения динамики изменений пульсовых режимов.

Известно, что характер аэробного процесса в спортивных танцах может быть определен по частоте сердечных сокращений (ЧСС) [3].

**Методы исследования.** С помощью кардиомониторов POLAR определяли динамику пульсовых режимов партнеров партнерши на протяжении всей соревновательной программы. На построенных кривых выделяли продолжительность тех диапазонов ЧСС, которые соответствовали разным режимам энергообеспечения. Также определяли суммарную пульсовую стоимость работы за период всей танцевальной программы. Для оценки суммарной пульсовой стоимости работы, была осуществлена интеграция кривой ЧСС, т.е. проводили подсчет общего количества сердечных сокращений за период выполнения всей танцевальной программы. Для того чтобы показать отличия у партнеров общей пульсовой стоимости всей работы, проводили сравнение полученных значений в процентном соотношении, приняв суммарное количество ударов партнерши за 100 процентов.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Было выявлено, что при выполнении танцев соревновательной программы в парах наблюдалась высокая степень синхронизации динамики ЧСС у партнеров. Так в паре №1 была зарегистрирована более слаженная (чем в паре №2) взаимосвязь ЧСС. Из этого следует, что в танцевальных парах высокая степень работы физиологических систем может отличаться. Аэробные возможности определяются совокупностью свойств организма, которые обеспечивают поступление кислорода и его утилизацию в тканях [4]. Соотношение аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при выполнении разнообразных танцевальных фигур, которые имеют разную мощность, неодинаковое [2]. Наиболее высокая скорость разветвления креатинфосфокиназного механизма энергообеспечения 2-3 с, но продолжительность работы мышц за счет этого механизма составляет 6-8с

(сниженная емкость), после этого участие его в энергообеспечении мышечных сокращений снижается. Анаэробный гликолитический механизм энергообеспечения более медленный и максимального уровня мощности достигается лишь за 30-40с работы максимальной интенсивности.

Скорость развертывания аэробного механизма снижена по сравнению с креатинфосфокиназным, и достижение максимальной аэробной мощности возможна лишь к 3-ей мин выполнения танцевальной программы. В спортивных танцах циклические нагрузки по характеру энергообеспечения являются смешанными (аэробно-анаэробными, анаэробно-аэробными)[2].

Исследования пульсовой стоимости работы в спортивных танцах показали, что она оказывается разной для партнеров. В качестве примера проанализированы значения общей пульсовой стоимости выполнения танцевальной программы двух пар танцоров высокого класса (МС и МСМК) в ½ финала (по пять основных стандартных танцев, которые имеют разную скорость (темп)). Каждый танец длится по 1.5 мин с интервалами отдыха в 30с.

Выявлено, что пульсовые затраты оказались более высокими у партнерш в обеих парах. В первой паре пульсовая стоимость у партнеров была на 8.7%, а во второй - на 19 процентов меньше, чем у партнерш (рис. 4, 5). Кроме того, у пары №1 наиболее разными были показатели при выполнении второго и четвертого танцев соревновательной программы, а у пары №2 после первого и пятого танцев. Выявленные различия свидетельствуют о том, что экономичность кардиореспираторной системы у мужчин, в связи с конституционными особенностями тела, по данным специальной литературы [3], всегда выше. Это подтверждается полученными нами результатами оценки внешнего дыхания. Так, жизненная емкость легких у партнеров была на 28 процентов выше, чем у партнерш, что свидетельствовало о большем диапазоне функциональных возможностей организма.

**Вывод.** Показано, что существует синхронизация динамики ЧСС у партнеров в спортивных танцах, однако сами значения ЧСС оказываются разными из-за физиологических особенностей организма женщин и мужчин, а также, неодинаковой интенсивности выполнения работы во время танцевальной программы.

Перспектива дальнейших исследований предполагает, что работа будет направлена на сопоставления этих характеристик на разных этапах подготовки к соревновательной деятельности и после ее завершения. Также планируются комплексные исследования по оценке функций внешнего дыхания и характеристике общего, регионального и мозгового кровотока на разных этапах подготовки к соревнованиям и под влиянием выполнения соревновательной программы.

#### **Литература**

1. Калужна, О. М. Фізична підготовка у системі багаторічного тренування спортсменів-танцюристів / О. М. Калужна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 81–83.
2. Ли Бо. Аэробная производительность, ее значение и факторы совершенствования у квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Бо, А. Ю. Дьяченко // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 22–27.
3. Соронович И.М. Оценка специальной выносливости квалифицированных спортсменов в спортивном танце: дис. канд. наук. с ФВ и С – К., 2015. – 180 с.
4. Филиппов М.М. Физиологические механизмы развития и компенсации состояния гипоксии в процессе адаптации к мышечной деятельности. Монография / М.М. Филиппов, Д.Н. Давиденко. – СПб.; К.: БПА, 210. – 260 с.

## **V напрям**

# **Теоретико-методичні та соціально- економічні засади адаптивної фізичної культури**

## ДО ПИТАННЯ ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОСТОРОВО-ПРЕДМЕТНОГО КОМПОНЕНТА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бобренко І. В.

*Інститут спеціальної педагогіки Національної академії педагогічних наук України, Київ, Україна*

**Вступ.** Здатність до засвоєння дітьми з розумовою відсталістю навчальних предметів у спеціальній загальноосвітній школі визначається багатьма факторами, серед яких важливе місце займає рівень розвитку просторового орієнтування дошкільників, що залежить від ряду чинників. У своїй роботі ми розглянули значення в цьому процесі організації просторово-предметного компонента освітнього середовища.

**Мета дослідження:** значення організації просторово-предметного компонента освітнього середовища під час роботи зі старшими дошкільниками з розумовою відсталістю в процесі розвитку просторового орієнтування засобами фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; кількісна та якісна обробка експериментальних даних; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Адаптивне фізичне виховання дошкільників із обмеженими розумовими можливостями – важлива складова системи навчально-виховного процесу в спеціальних дошкільних навчальних закладах компенсуючого типу [1, 5]. Одним із компонентів технології формування фізичної культури вихованців є просторово-предметне середовище як система штучного походження.

Теоретичним підґрунтям у моделюванні просторово-предметного середовища є усвідомлення його соціально-культурного контексту, що визначається суспільством, природним оточенням і специфікою його призначення. При цьому просторово-предметне середовище дошкільного навчального закладу в узагальненому вигляді розглядається як сукупність структурованих певним чином просторово-предметних властивостей і відносин, в яких відбувається життєдіяльність дитини в усіх її проявах [2, 3].

Просторово-предметний компонент освітнього середовища включає в себе просторові умови та предметні засоби, сукупність яких забезпечує можливість необхідних просторових дій і поведінки суб'єктів освітнього середовища, що є однією з умов розвитку просторового орієнтування дошкільників з розумовою відсталістю [2, 3, 4]. Предметно-просторове середовище спеціального дошкільного навчального закладу сприймається нами як сукупність об'єктів, що стають джерелами особистісних сенсів дитини, коли включаються певні соціальні та культурні коди, котрі дослідники розглядають як відносини, що виникають у найближчому соціальному оточенні (батьки, вихователі, діти). Також ними вважають найпростіші культурні архетипи (фольклор, традиції). Ці коди сприяють змінам просторово-предметного середовища, роблять його ритмічним завдяки грі, яка стає основою гармонізації дитини, її вільного самовираження, творчої діяльності в процесі пізнання свого тіла, прилучення до культури руху та здоров'я.

Основними умовами проектування середовища, що сприятиме планомірному процесу розвитку просторового орієнтування вихованців засобами фізичного виховання, визначено: 1) чітка оформленість у середовищі предметних джерел, які розкривають ціннісний потенціал фізичної культури; 2) наявність

предметів реального світу, а також казок тощо, які розкривають узагальнене уявлення людства про фізичний ідеал, здоровий спосіб життя тощо; 3) насичення простору предметами народної культури, в яких висвітлено досвід саморозвитку і самозбереження; 4) поєднання заданих і вільних середовищ, що обумовлюють розгортання самостійної рухової активності дитини; 5) представленість у середовищі предметів дитячої субкультури; 6) насичення знаками і символами, що забезпечують формування узагальнено-образного уявлення про здоровий спосіб життя; 7) представленість у середовищі рухливої гри як одного з феноменів фізичної культури; 8) наявність цінностей і анти цінностей фізичної культури; 9) доступність усіх представлених матеріалів відповідно до індивідуальних особливостей розумового розвитку вихованців.

**Висновок.** Проаналізувавши основні вимоги, що ставляться до організації просторової структури освітнього середовища сучасною системою освіти, зроблено висновок, що основна мета даних вимог – забезпечення актуального стану та можливостей розвитку спеціального дошкільного навчального закладу як навчально-виховної системи, що надає оптимальні умови для розвитку особистості дитини. Просторово-предметне середовище, що оточує вихованця, розкриває ціннісний потенціал фізичної культури, виступає осередком способів пізнання себе та довкілля. Оптимізація організації просторово-предметного компонента, який є одним з параметрів життєвого середовища дитини дошкільного віку з розумовою відсталістю, багато в чому визначає можливості сприяння корекції її психофізичного розвитку, ефективності навчання та виховання, розвитку просторового орієнтування засобами фізичного виховання.

#### **Література**

1. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : [монографія] / [Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось та ін.]. – Запоріжжя : ЗОШПО, 2010. — 250 с.
2. Панюкова Ю. Г. Психологическая репрезентация пространственно-предметной среды обывденной жизни: [монография] / Ю. Г. Панюкова. – Красноярск: РИО КГПУ, 2003. – 356 с.
3. Петровский В. А. Построение развивающей среды в дошкольном учреждении / В. А. Петровский, Л. М. Кларина. – М., 1993. – 68 с.
4. Семаго Н. Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Я. Семаго. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / [Л. В. Шапкова, Л. Н. Ростомашвили, Н. Г. Байкина и др.; под ред. Л. В. Шапковой]. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.

## ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Демчук С. П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Повноцінний розвиток дітей із особливими потребами неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень психофізичного розвитку, а також корекцію і профілактику відхилень різних сфер діяльності дітей із депривацією сенсорних систем [1 – 4]. У сучасних умовах проблема психофізичного удосконалення дітей із депривацією зору і слуху з позицій стимулювання їх рухової активності стає з усією очевидністю усе гострішою. Разом з тим, вирішення даної проблеми в рамках старих уявлень, як нам здається, мало перспективне. Це обумовлено тим, що справжній етап розвитку системи освіти змінює й уточнює цільові настанови в освітніх установах, у тому числі й у сфері адаптивної фізичної культури дітей [2, 4].

Організація процесу фізичного виховання з традиційним підходом до дітей із депривацією сенсорних систем не повною мірою вирішує проблему покращення показників фізичного розвитку й підвищення рівня фізичної підготовленості [2 – 4]. Аналіз науково-педагогічних досліджень і практика показали, що для дітей із порушеннями зору і слуху характерним відставання в темпах біологічного дозрівання, відмічаються функціональні порушення в діяльності серцево-судинної й дихальної систем, мають місце відхилення у функціях опорно-рухового апарату [2, 4]. На фоні цих порушень спостерігаються вторинні зміни психіки: відставання в розвитку мислення, слабка пам'ять [4].

**Методи дослідження:** аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел, вивчення педагогічного досвіду з досліджуваної проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Школярам із депривацією сенсорних систем властиві різноманітні порушення в руховій сфері. До найбільш характерних належать: недостатньо точна координація і невпевненість у рухах, що особливо помітно при оволодінні навичкою ходьби у малюків (Н.А. Рац, 1947) і виявляється в старшому віці у вигляді човгання під час ходьби; відносно повільне оволодіння руховими навичками (А.П. Гозова, 1979; Ю. М. Комаров, 1976 та ін); труднощі збереження статистичної та динамічної рівноваги (В. А. Какузін, 1973 та ін); відносно низький рівень розвитку орієнтування у просторі (О. І. Кукушкіна, 1986 та ін); уповільнена швидкість виконання окремих рухів, усього темпу діяльності в цілому порівняно зі здоровими однолітками (Б.М. Зайцев, 1974; Б.І. Орлов, 1975 та ін); втрата зору та слуху відбивається і на рівні розвитку фізичних якостей.

Нерідко діти з депривацією сенсорних систем йдуть до школи з уже стійкими порушеннями постави, з круглою спиною, посиленням грудного кіфозу і сплюсненням поперекового лордозу, сколіозом, плоскостопістю тощо [9]. Перераховані порушення доповнюються вимушеною малорухливістю, ослабленим соматичним здоров'ям, вторинними руховими порушеннями, зниженим рівнем життєво важливих кондиційних і координаційних здібностей [4]. Подолання зазначених порушень можливе при організації систематичних занять із використанням засобів адаптивної фізичної культури з корекційною спрямованістю з урахуванням як загальних, так і індивідуальних відхилень у фізичному розвитку, рівня фізичної й функціональної підготовленості, стану здоров'я цих дітей як у рамках спеціальної загальноосвітньої установи, так і в домашніх умовах.

Зазначимо, що у спеціальній науково-методичній літературі інформація про ці питання представлена фрагментарно та поверхнево: Н.Г. Байкіною (2003)

розроблено методику спеціальної корекційної роботи з урахуванням структури вади та індивідуальних особливостей дітей і підлітків з порушенням слуху; О.В. Новочихіна (2005) розробила методику ігрової спрямованості, що враховує виявлені закономірності фізичного розвитку дітей 8-11 років із вадами слуху при організації різновікової групи, що включає адаптований мовний матеріал; у дослідженні Т.С. Голозубець (2005) обґрунтовано методику використання креативних засобів адаптивного фізичного виховання для покращення психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху; А.А. Дяченко (2010) розроблено та апробовано технологію корекції порушень постави молодших школярів із послабленим зором у процесі АФВ; Юрченко О.А., (2013) розроблено модульну технологію корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором.

Шляхи оптимізації та особливості навчально-виховного процесу дітей із обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора засобами фізичного виховання висвітлено у роботах І. Я. Коцан (1995), А. А. Дмитрієва, (2002), Н. Г. Байкіної (2002), Я. В. Крет (2002), О. В. Колишкіна (2004), І.М. Ляхової (2006) та ін. Проте у теорії й методиці адаптивної фізичної культури не одержали певного теоретико-методологічного й методичного обґрунтування питання визначення «провідних» принципів організації безперервного педагогічного процесу й вимог їх реалізації; побудови моделі АФВ у конкретній спеціальній школі-інтернаті; систематизації змістового наповнення різних форм занять адекватними засобами АФВ.

Аналізуючи та узагальнюючи передовий досвід і знання АФВ дітей із депривацією сенсорних систем, неможливо не помітити, що вони не відзначаються належною різнобічністю та збалансованістю. Одні їхні складові вивчені й описані глибоко та детально, інші – фрагментарно та поверхнево, а деякі – майже повністю не розкриті. Це спонукає до глибшого та детальнішого вивчення та удосконалення, запровадження інноваційних засобів і форм АФВ у спеціальних школах-інтернатах.

**Висновок.** Аналіз та узагальнення літературних джерел, передовий досвід учителів спеціальних навчальних закладів свідчать про те, що процес фізичного виховання у спеціальних школах-інтернатах для дітей із депривацією зору і слуху сьогодні ще недостатньо вивчений та розроблений і вимагає впровадження альтернативних і удосконалених засобів, форм і методів АФВ.

### **Література**

1. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. Голозубец Т. С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Голозубец Татьяна Станиславовна. – Хабаровск, 2005. – 22 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. : в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М., 2002. – 448 с.
4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекоменд. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2001. – 152 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА

Джевага В.В., Бондарь Е.М.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** По данным Министерства образования и науки, в Украине насчитывается более 5,9 тыс. школьников с нарушениями слуха, из них 2,9 тыс. глухих и 3 тыс. слабослышащих. Именно поэтому одной из главных задач общества является создание благоприятных условий для обучения и воспитания школьников с различными нозологиями [2, 6].

Экспериментальными исследованиями [1, 5] доказано, что в случае частичной или полной потери слуха у школьников, замедляется развитие физических качеств, в частности координационных способностей (КС). У данной категории детей возникают трудности при выполнении сложно-координационных движений, снижена скорость и ловкость выполнения задач, нарушена способность к ритмизации и дифференцировке силовых, временных и пространственных параметров движений.

Как свидетельствует анализ научно-методической литературы [1, 2, 4], полноценное развитие детей с депривацией слуха невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает не только необходимый уровень моторики, но и коррекцию отклонений двигательной функции и развития двигательных качеств.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В последние годы проблемам коррекции КС детей с депривацией слуха уделяется большое внимание. Существует значительное количество научных работ, которые можно выделить в две группы: направленные на развитие КС и на коррекцию нарушений КС.

Среди технологий, направленных на развитие КС можно отметить работу И.Ю. Горской. Автором выявлены возрастно-половые закономерности развития координационных проявлений у детей с разными нозологиями в сравнении со здоровыми сверстниками, а также разработана технология совершенствования и комплексного тестирования оценки уровня развития базовых видов КС [1].

В работе Л.А. Добрыниной выявлены особенности развития КС глухих детей 5-7 лет, определены взаимосвязи координационных проявлений в возрастной динамике с другими показателями, характеризующими физическую подготовленность глухих детей. Также автором была экспериментально обоснована методика преимущественного воспитания КС, повышающая уровень физического и психического состояния глухих детей [3].

Возрастные особенности развития КС у школьников с депривацией слуха 8-15 лет в сравнении со слышащими сверстниками были изучены Н.В. Губаревой. Также автором были выявлены сенситивные периоды для развития базовых КС и разработана методика их коррекции [2].

Н.П. Лещий предлагает использовать коррекционную программу развития координации движений у глухих школьников 7-17 лет, состоящую из блоков упражнений, направленных на формирование конкретной координационной способности [5].

Комплексная программа профессиональной адаптации средствами адаптивного физического воспитания разработана Е.А. Осколковой, которая обеспечивает развитие мелкой моторики, коррекцию координационных



нарушений и формирование базы двигательных навыков глухих детей 8-10 лет со сложной структурой дефекта [6].

А.П. Киргизов в процессе физического воспитания глухих детей 11-13 лет предлагает применять упражнения на повышение уровня функциональных возможностей вестибулярного аппарата и его коррекцию с использованием коррекционно-развивающей программы, основанной на баскетболе [4].

**Вывод.** Физическое воспитание детей с особыми потребностями требует от специалистов использования специальных подходов и методических приемов, которые позволят наиболее полно раскрыть физический и личностный потенциал детей и будут способствовать их гармоническому развитию.

Анализ специальной научно-методической литературы показал повышенный интерес со стороны специалистов к проблеме коррекции нарушений координационных способностей школьников с депривацией слуха. В то же время, предложенные методики до настоящего времени не позволяют эффективно справляться с неуклонно растущим количеством школьников с нарушениями слуха, которые имеют нарушения координационных способностей.

В дальнейшем планируется разработка технологии коррекции нарушений координационных способностей детей младшего школьного возраста с депривацией слуха.

#### **Литература**

1. Горская И.Ю. Теоретические и методические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: дис. доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / И.Ю. Горская. – Омск, 2001. – 370 с.
2. Губарева Н.В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Н.В. Губарева. – Омск, 2009. – 26 с.
3. Добрынина Л.А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей: дис. ...канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Л.А. Добрынина. – Хабаровск, 2002. – 180 с.
4. Киргизов А.П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А.П. Киргизов. – Улан-Удэ, 2011. – 23 с.
5. Лещій Н.П. Розвиток координації рухів у глухих підлітків на уроках фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.03 / Н.П. Лещій. – Одеса, 2004. – 17 с.
6. Осколкова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации учащихся специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Е.А. Осколкова. – М., 2008. – 24 с.

## АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЧИННИК РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА НЕЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Когут І.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Протягом значного періоду розвитку людства особи з інвалідністю вважалися залежними і розглядалися як слабкі, неспроможні, нездатні, невмілі тощо. Найчастіше, залежність, що виникає в наслідок інвалідності, є перебільшеною вчителями та членами сім'ї. В окремих випадках залежність осіб з інвалідністю майже повністю створюється оточуючими, які не в змозі стимулювати цих осіб розробляти власні ідеї, висловлювати свої бажання і приймати власні рішення.

Громади і школи часто не готові до усвідомлення важливості незалежності для осіб з інвалідністю. Дослідження свідчать, що молоді люди з вадами розвитку, зазвичай, ізольовані від занять спортом, тому що вчителі фізкультури проявляли надмірну обережність і занадто сильно обмежували їх, переживаючи за їх безпеку.

Існує значна кількість наукових робіт, що доводять користь від занять адаптивним спортом і руховою активністю [1 та інш.]. В межах представленого дослідження нами було здійснено спробу розглянути адаптивний спорт як чинник розширення можливостей та незалежності осіб з інвалідністю.

**Методи дослідження:** системний підхід і структурно-функціональний аналіз; порівняння, зіставлення, аналогія; аналіз, синтез, узагальнення; аналіз літературних та документальних джерел; опитування і спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Адаптивний спорт спроможний зменшити залежність і соціальну ізоляцію, допомагаючи особам з інвалідністю стати фізично і психічно сильнішими. Проте багато таких людей змирилися з ізоляцією та дискримінацією, тому що вони відчувають себе безпорадними, неспроможними змінити своє становище. Без ролевих моделей та інформації про життя вони не мають знань та інструментів, щоб поліпшити своє життя. Якщо людина не знає прикладів кращих умов життя, то й не зможе уявити собі можливості покращення свого життя.

Адаптивний спорт є ефективним засобом підвищення рівня компетентності та обізнаності серед осіб з інвалідністю, оскільки він дозволяє великим групам зібратися разом в сприятливих умовах. Це особливо актуально для тих країн, де спорт є одним з небагатьох засобів розваги. Так, в Ірані 3 тис. осіб з інвалідністю, половина з яких жінки, були залучені до адаптивного спорту під час планування та реалізації Національного паралімпійського дня. Цей фестиваль зібрав в Тегерані потенційних спортсменів з усієї країни, де їх ознайомили з паралімпійськими видами спорту і розповідали про фізичну підготовку, харчування та профілактичні заходи для збереження та зміцнення здоров'я.

Адаптивний спорт також сприяє соціально-емоційному розвитку осіб з інвалідністю шляхом формування суспільної свідомості, впевненості у собі, незалежності, адекватної самооцінки, а також підвищенню рівня їх мотивації до занять руховою активністю. Ці навички можуть бути використані при працевлаштуванні, тому що пов'язані зі збільшенням впевненості у своїх силах і забезпечують придбання важливих соціальних навичок, необхідних для роботи.

Здорові люди також часто не мають доступу до інформації з питань інвалідності та позитивних прикладів дій людей з вадами. Опитування, проведене у Великобританії, показало, що в дослідних школах лише 16 % змогли назвати підручник, який би містив позитивне послання на випадки, пов'язані з інвалідністю або досягнення осіб з інвалідністю. Часто навіть люди з

найщирішими намірами ігнорують або сприяють ізоляції таких осіб, тому що не мають достатньо інформації і навичок, необхідних для їх інтеграції у суспільстві.

Адаптивний спорт також дозволяє набувати навички, які потрібні для впровадження змін. Інформованість, впевненість, комунікативні навички, які можна одержати за допомогою адаптивного спорту, часто є стимулом для участі в просвітницькій діяльності. Набуті навички лідерства і вміння працювати в команді швидко розвиваються і легко переносяться в цю нову галузь. Наочним прикладом такої особи є Валерій Сушкевич – український політик, народний депутат, Президент Національного комітету спорту інвалідів України, голова Всеукраїнського громадського соціально-політичного об'єднання «Національна Асамблея інвалідів України». У нього все життя – боротьба. В три роки маленький Валера, захворівши на поліомієліт, був змушений боротися за своє життя. Буквально щохвилини Сушкевич намагався доводити собі і оточуючим, що він може домогтися всього, не поступаючись здоровим. Почавши плавати, він став чемпіоном України. Ледве пересуваючись на милицях, п'ять років відучився на денному відділенні фізико-математичного факультету Дніпропетровського університету. Політична кар'єра Валерія Михайловича теж вражає. Завдяки його законопроектам люди з інвалідністю отримують в нашій країні все більше прав. Шлях від маленького хлопчика, який перехворів на поліомієліт і долав труднощі завдяки спорту та силі духу – до Героя України й організатора однієї з найкращих паралімпійських та дефлімпійських збірних світу – це його підйом на, здавалось би, неприступну вершину.

Особи з інвалідністю, які не були такими від народження, а набули інвалідність протягом життя, грають роль сполучної ланки між спільнотою осіб з інвалідністю і здорових людей. Багато колишніх солдат, які отримали інвалідність внаслідок війни, вважаються героями. Через певні особливості суспільства, громади частіше готові слухати цих людей, ніж тих, які мають інвалідність з народження. Тому що люди з набутою інвалідністю, як правило, не страждали від тих соціальних, економічних і політичних обмежень, що пережили люди, які народилися з нею. Вони часто мають здатність бути лідерами, демонструвати правильну модель поведінки і ефективно стояти на захисті прав усіх осіб з інвалідністю. Підтвердженням цього можуть стати українські патріоти, які отримавши травми під час військових дій на сході України та подій на Майдані у 2013–2015 рр., не підкорилися недугу, а всупереч усім незгодам продовжують відстоювати права всіх українців на можливість жити в єдиній, суверенній, сильній та демократичній країні, де всі без винятку громадяни мають рівні права і обов'язки задля повноцінної реалізації у суспільстві.

**Висновки.** Отже, адаптивний спорт спроможний не лише вдосконалювати фізичні, психічні, розумові, лідерські та інші якості, сприяти розвитку комунікативних здібностей, впевненості, віри у власні можливості осіб з інвалідністю, але й забезпечити передумови задля максимально повноцінної їхньої соціальної інтеграції.

### **Література**

1. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / [С.Ф. Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут та ін.] – К.: Асконіт, 2011. – 250 с.

## ПРОФІЛАКТИКА ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сергієнко К.М., Джуха Хабіб., Писаренко Г.А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Процес адаптивного фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку, із захворюванням зорового аналізатора, має свої особливості розвитку та значно відрізняється від побудови та проведення урочних та позаурочних занять порівняно із практично здоровими однолітками [1,7,8]. В процесі адаптивного фізичного виховання реалізуються не тільки загальні завдання – розвиток, навчання, виховання, з освітніми завданнями здорових дітей і відображені в програмних документах, а і спеціальні. Вони мають корекційну, компенсаторну, профілактичну, а у випадку необхідності – лікувально-відновлювальну спрямованість [3, 7, 8].

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури та передового досвіду фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До особливостей корекційної спрямованості адаптивного фізичного виховання дітей із порушенням зору належать положення, які враховують відомості про фізичний, соматичний і психічний стан учнів: вік, стать, результати медичного огляду та рекомендації лікарів: офтальмолога, ортопеда, хірурга, педіатра, невропатолога та інструктора з ЛФК, ступінь та характер зорового порушення, гостроти зору, вроджена чи набута втрата зору, тощо. [7, 8].

Однією з особливостей фізичного виховання молодших школярів із послабленим зором є використання та розвиток залишкового зору. Для дітей із порушенням зорового аналізатора (при деяких захворюваннях) не рекомендується виконувати наступні фізичні вправи: різкі нахили тулуба вперед та назад, стрибки, вправи з обтяженням, акробатичні вправи (перекиди, стійки на голові, плечах, руках, виси головою донизу), а також зіскоки зі снарядів, вправи, які виконуються із нахилом голови, різкі переміщення тіла, вправи високої інтенсивності, довготривале м'язове напруження та статичні вправи, навантаження при великій інтенсивності під час бігу, катання на ковзанах та лижах [4]. Зазначені рекомендації зазвичай застосовуються при наступних захворюваннях: хороретиніт, недавня травма оболонки зіниць, дегенерація або відшаровування сітківки ока, дистрофія роговиці, пухлини мозку або ока, глаукома, катаракта, афакія, міопія високого ступеня (понад 6,0 діоптрій з ускладненням очного дна), в ранньому після операційному періоді після заміни кришталика (перші півроку), зміщення кришталика, який виникає внаслідок слабкості або розриву зв'язки, яка підтримує його в оці. Якщо у школяра є згадані захворювання, то йому протипоказані заняття наступними видами спорту: стрибки в воду, важка атлетика, бокс, боротьба, хокей, футбол, баскетбол (дозволяється виконувати лише базові елементи), велоспорт, гірсько лижний спорт, мотоспорт.

Під час аналізу спеціальної науково-методичної літератури було встановлено, що багато вчених [4, 5, 6, 8] дотримуються думки, що слабкий ступінь міопії (до 3 D) не є застереженням для занять спортом. Дозволяються наступні види спорту: плавання (але не всім можна виконувати стрибки з тумби), лижний спорт, (лижні гонки), легка атлетика (окремі її види), настільний теніс, художня гімнастика, туризм, шашки, шахи, бамбінтон. Дані види спорту не тільки не погіршують стан здоров'я молодших школярів із послабленим зором, а і чинять позитивний вплив. Науковці Э.С. Аветисов [1], Р.Н. Азарян [2] встановили, що циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, вправи помірної

інтенсивності, фізичні вправи, поєднанні зі спеціальними вправами для циліарного м'яза) сприятливо впливають на функції ока дитини з міопією, а також на гемодинаміку та акомодативну спроможність. Вибір будь-якого виду спорту обговорюється із лікарем-офтальмологом [1, 2].

Не дивлячись на деякі обмеження у виконанні фізичних вправ, необхідно зауважити, що небезпечним для здоров'я є не вид рухів, а методика їх проведення. Тому деякі вчені [ 6, 7, 8] вважають, що підбір адекватних засобів фізичних вправ з різних елементів спорту не є протипоказанням до їх навчання. Головне – дотримуватись раціонального методичного підходу і регулювати вправи з урахуванням компонентів фізичних навантажень.

**Висновки.** Корекційна спрямованість адаптивного фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором буває ефективною лише при врахуванні відомостей про соматичний, фізичний та психічний стан здоров'я школярів. За даними спеціальної науково-методичної літератури визначено організаційно-методичні умови процесу проведення занять уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, встановлено раціональні методи, принципи, форми та засоби фізичного виховання для корекційно-оздоровчого впливу на організм молодших школярів із послабленим зором.

#### Література

1. Аветисов Э. С. Охрана зрения детей / Э. С. Аветисов. – М. : Медицина, 1975. – 271 с.
2. Азарян А. Р. Методика формирования правильной ходьбы и манеры движений у школьников с нарушением зрения / А. Р. Азарян // Физ. воспитание детей с нарушением зрения. – 2004 – №5. – С. 10–16.
3. Ворошилов П. А. Близорукость у школьников. Действия учителя. / П.А. Ворошилов // Физ. культура в школе. – 1998. – №2. – С. 85–87.
4. Горохова Е. В. Анализ влияния занятий АФК на динамику физической подготовленности младших школьников с миопией слабой степени / Е.В. Горохова учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №. 1 (119). - С. 75-78.
5. Ермашова А. А. Состояние здоровья детей в подростковом возрасте // А.А. Ермашова и др. // Альманах клинической медицины. – 2015. – №. 36. – С. 90–92.
6. Сергієнко К. Проблема профілактики порушень опорно-рухового апарату в дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання / К. Сергієнко, Х. Джуха // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2013. – Вип. 12. – С. 59–62.
7. Шапкова Л. В. Адаптивна фізична культура: методологія та розвиток в сфері вищої професійної освіти: дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.08. «Теорія і методика професійної освіти» / Л. В. Шапкова. – СПб. – 2003. – 448 с.
8. Юрченко О.А. Особливості кінематики ходьби дітей молодшого шкільного віку з ослабленим зором // О.А. Юрченко Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: 2012, № 2. – С. 99–102.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ**

Петренко Н. Б.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Известно, что всестороннее гармоничное развитие ребенка связано с его индивидуальными морфофункциональными, физическими, соматическими, психическими и другими особенностями. В детском возрасте задержка психического развития (ЗПР) – один из самых распространенных психолого-педагогических диагнозов. По данным ВОЗ, ЗПР отмечается у 30 % детей, поступающих в школу. Установлено влияние разных способов когнитивного и эмоционально-морального воспитания детей, к которым относятся: чтение; устное народное творчество; музыка; компьютерные технологии; театрализованные игры. Всестороннее формирование личности предполагает овладение с самых ранних лет основами физической культуры. В связи с этим физическое развитие и воспитание дошкольников являются насущной проблемой для родителей, педагогов, врачей, тем более что последние отмечают ухудшение состояния здоровья современных детей.

В возрасте от 4 до 6 лет у ребенка накапливаются определенные естественные двигательные навыки, что создает основу для целенаправленных педагогических воздействий. Особый интерес представляют исследования, посвященные использованию различных форм двигательной активности не только для физического развития, но и для коррекции речевых нарушений. Речь как важнейший компонент психических функций для детей является основой формирования не только человеческого сознания, но и социальной адаптации.

**Методы исследования.** Проведена сравнительная характеристика состояния физических качеств и когнитивных функций у детей дошкольного возраста с речевыми отклонениями: 4-5 лет (21 девочка и 19 мальчиков) и 5-6 лет (20 девочек и 29 мальчиков). Для оценки моторных и когнитивных особенностей таких детей проводили сравнение полученных результатов с аналогичными для здоровых. Оценка основных физических качеств осуществляли с помощью специально подобранных в соответствии с задачами исследований тестов. Для оценки психомоторного развития детей были использованы тесты на определение отдельных компонентов движения. Тестовые задания определяли соответственно возрасту ребенка (учитывали полных 6 мес.). Оценка вербального мышления осуществляли по методике Я. Йерасика: ребенку необходимо было сформулировать на вопросы инструктора ответы, которые оценивали в баллах и соотносили с нормативными данными: при установлении высокого уровня развития вербального мышления начисляли 60 баллов и выше; выше среднего — от 30 до 59; среднего - от 0 до 29 и т. д.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенные исследования двигательных качеств показали, что у обследованных дошкольников разного пола и возраста с речевыми отклонениями, по сравнению со здоровыми детьми, выявлены определенные особенности. Так, у мальчиков 4-5 лет с речевыми отклонениями была установлена меньшая точность и быстрота двигательных действий, но они оказались более выносливы, чем их здоровые сверстники. При этом мальчики 5-6 лет с речевыми отклонениями характеризовались более высокой точностью двигательных действий и выносливостью, но уступали здоровым сверстникам в быстроте.

Дети 5-6 лет с речевыми отклонениями, по сравнению с детьми 4-5 лет, показали улучшение точности выполнения движений на фоне снижения общей выносливости, быстрота двигательных действий — ухудшилась. При этом

девочки, в отличие от мальчиков, в соответствии с результатами тестирования, оказались точнее и выносливее, но медленнее. Интересным представляется тот факт, что мальчики отставали практически по всем показателям от своих сверстниц. На основании полученных данных можно сделать заключение, что у мальчиков и девочек с речевыми отклонениями, по сравнению со здоровыми детьми, скоростные качества, пространственная ориентация и выносливость отличались в значительной степени.

Оценка психомоторного развития детей с речевыми отклонениями осуществлялась соответственно нормативным значениям, характеризующим статическую и динамическую координацию, скорость и одновременность, силу и отчетливость выполнения движений. Согласно показателям тестирования, дети с речевыми отклонениями определенной возрастной группы (21 % девочек и 20 % мальчиков) показали результаты, соответствующие нормативным данным, но при этом 27 % девочек и 32 % мальчиков не смогли достигнуть нормативных значений.

Проведенный анализ полученного исследовательского материала показал, что высокий уровень когнитивных функций у детей с речевыми отклонениями был у 29 % обследованных (19 % у мальчиков и 10 % у девочек), выше среднего – 19 % (у мальчиков 9 % и у девочек 10 %), средний — у 13 % (соответственно 7 % и 6 %), ниже среднего — у 20 % (10 % и 10 %), низкий — у 19 % (9 % и 10 %). То есть, видно, что речевые нарушения у детей дошкольников в значительной степени ограничивают умственное развитие, что может создавать дальнейшие трудности в школьном образовании.

**Выводы.** Выявлено что состояние физических качеств и когнитивных функций у дошкольников разного возраста с речевыми отклонениями различно. Они значительно отстают от здоровых детей как в физическом развитии, так и в вербальном мышлении. По показателям двигательной активности и психомоторного развития мальчики данного возраста отстают от девочек, а в развитии когнитивных функций — преобладают.

Предполагается, что коррекция нарушений речевых отклонений и двигательных функций у детей дошкольного возраста может быть осуществлена путем разработки соответствующей программы с использованием элементов спортивных танцев.

#### **Литература**

1. Артемова Л.В. Формирование общественной направленности ребенка-дошкольника в игре / Л.В. Артемова. – К.: Вища шк., 1988. – 171 с.
2. Ветлугіна Н.О. Музичний розвиток дитини / Н.О. Ветлугіна. – К.: Рад.шк., 1978. – 252 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.В. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – Т.4: Проблемы возраста. – 432 с.
4. Кононенко О.Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника: [науково-метод. посіб.] / О.Л. Кононенко. – К.: Світлич, 2009. – 218 с.
5. Мальцева Е.В. Организация подготовительных занятий по коррекции дефектов речи у детей с задержкой психического развития / Е.В. Мальцева // Дефектология. – 1993. – №3. – С.15-21.
6. Миронов В. Моральное чувство: его формирование с помощью художественной литературы / В. Миронов // Дошкольное воспитание. – 1993. – №10. – С. 41-42.
7. Практикум по возрастной психологии: [учеб. пособие] / [Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко]. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.

## СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Приходько Т.Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Зі всіх порушень здоров'я людини розумова відсталість є найбільш поширеною. У світі налічується понад 300 млн. осіб з даним діагнозом. На сьогодні значно зріс інтерес до проблеми допомоги дітям та молоді з інтелектуальною інвалідністю, адже ставлення до людей з такими вадами характеризує рівень зрілості та моральний стан суспільства.

До недавнього часу проблеми цієї доволі значної категорії населення ігнорувались, але в результаті поступової гуманізації суспільства була прийнята Загальна декларація прав людини, що надає право інвалідам на повну і рівну участь у всіх ланках життя суспільства.

Проблеми потенційних можливостей осіб з розумовими вадами, пристосування їх до життя, соціалізації набувають усе більшої суспільної значущості.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури та останніх досліджень організаційно-методичних умов соціалізації особистості дітей та молоді з вадами розумового розвитку в адаптивному фізичному вихованні виявив, що ця проблема найменш досліджена, питання мало висвітлені.

У сфері фізичного виховання і спорту є ряд робіт, в яких розглянуто перспективи наукових досліджень у спорті осіб з відхиленням розумового розвитку, звертаючи увагу на дидактичні особливості проведення тренувальних занять (І. Когут, Є. Гончаренко, 2012).

Ефективність впливу різних видів спорту на дітей з відхиленнями розумового розвитку досліджувала В.Б. Болдирева (2012), використовуючи засоби баскетболу Т. Кутек (2009) вивчала оздоровчий вплив бігу, Н.В. Захарова (2005) пропонувала методику спортивної підготовки гімнастичного багатоборства в умовах освітнього закладу за програмами Спеціальних Олімпіад. Є.Ю. Пелих (2011) досліджувала формування мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності у школярів з порушеннями інтелекту на заняттях адаптивним фізичним вихованням.

Передовий зарубіжний досвід з розкриття шляхів і засобів оптимальної соціальної інтеграції дітей з відхиленнями у розвитку досліджують російські науковці (Т.В.Єгорова, А.И.Капустін, Н.Н.Малофєєв, Т.В.Фуряєва, Л.М.Шипіцина, Є.А.Ямбург, Т.А.Добровольська, Е.І.Леонгард, О.М.Старобіна, Н.Б.Шабаліна, Л.И.Аксєнова, О.М.Ким та ін. ).

Доведено, що молоді люди з розумовою відсталістю прагнуть самоствердитись, повноцінно спілкуватися зі здоровими і «наблизитись» до їхніх можливостей. Вади розумового розвитку, як правило не зростають. У більшості випадків можливий інтелектуальний розвиток (за винятком найважчих ступенів порушення інтелекту). Однак, незнання умов та недосконалість методичних підходів, засобів, за допомогою яких відбувається процес соціалізації дітей та молоді з вадами розумового розвитку позбавляє їх можливості адаптації до суспільства.[ 1,3,4].

До пріоритетних завдань викладача адаптивного фізичного виховання належать створення таких оптимальних умов для занять фізичною культурою та пошук нових форм і засобів фізичного виховання, які сприяють успішній соціалізації та інтеграції, а в перспективі - отримання робочого місця [2].



Суспільство повинне максимально адаптувати свої стандарти до особливих потреб людей, що мають інвалідність, з тим, щоб вони могли жити незалежним життям. Шлях вирішення проблеми не у “підтягуванні” інваліда до рівня здорової людини, а у створенні специфічних умов суспільного життя, де розумові чи фізичні обмеження не формуватимуть залежності його від здорових людей, чи ця залежність буде мінімальною. Адже соціалізація – це двосторонній процес і результат засвоєння й подальшого активного відтворення індивідом соціального досвіду, у перебігу якого він стає особистістю, одержує необхідні для життя серед людей знання, уміння й навички, тобто здатність спілкуватися й взаємодіяти з ними під час вирішення завдань. На процес соціалізації впливає багато чинників, серед них найефективнішим джерелом розширення життєздатності й інтеграції людей з обмеженими можливостями здоров’я в суспільство є фізичне виховання і спорт [1, 3].

Процес соціалізації дітей та молоді з вадами розумового розвитку буде більш успішним, якщо в ході фізичного виховання і навчання у взаємозв’язку, крім освітніх і корекційних, формується готовність учнів до трудової діяльності і самостійного життя в суспільстві; здійснюється комплексний і диференційований підхід у реалізації завдань фізичного виховання, забезпечується необхідна його корекційна спрямованість; різноманітні засоби фізичного виховання використовуються не тільки на уроках фізичної культури, і в інших ланках цілісного педагогічного процесу, застосовуючи нові технології, які відповідають рівню психофізичного стану і рівню інтелектуальної вади.

**Висновки.** Проведений аналіз наукової літератури дає підстави зробити такі висновки:

- адаптивне фізичне виховання – це потужний засіб соціалізації, оскільки формує не тільки рухові навички і якості, а й комунікативні вміння;
- під час занять створюються такі умови, за яких вирішуються не тільки завдання суто фізичного розвитку, а психологічні – усуваються розлади настрою; формуються впевненість у собі та норми соціальної поведінки, а також навички управляти своїми емоціями;
- адаптивне фізичне виховання включає відповідне середовище, виховну діяльність і усвідомлення дитиною себе в реальному житті і можливості особистісного розвитку і самореалізації.

#### **Література**

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / [под ред. Джозефа П. Винника]. – К.: Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. в 2 т. / С.П. Евсеев. – Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – [2-е изд., испр. и доп.] М.: Сов. спорт, 2007. – 291 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / Н.Л. Литош – М.: Спорт АкадемПресс, 2002. – 140 с.

## МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Шатунов Д.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия*

**Ведение.** На сегодняшний день существует достаточное количество научных исследований, которые направлены на изучение особенностей физического здоровья и физического развития школьников с нарушением слуха, где авторы единогласны во мнении, что основной дефект, как правило, сопровождается наличием сопутствующих нарушений. Эти обстоятельства непременно выражаются в низких показателях соматического здоровья и в физическом недоразвитии глухих и слабослышащих школьников [1, 2].

Коррекция физического здоровья школьников, прежде всего, должна осуществляться через двигательную активность. Корректирующие средства должны создавать интерес, носить игровой характер, повышая эмоциональный фон и мотивационную основу к физическим упражнениям. Данные условия обусловят эффективность коррекционных мероприятий.

**Цель исследования** – разработка и экспериментальное обоснование методики коррекции физического здоровья школьников 12–14 лет с нарушением слуха.

**Методы исследования:** экспресс оценка физического здоровья по методике С.В. Хрущева, педагогическое наблюдение, формирующий педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Школьники 12–14 лет с нарушением слуха, в сравнении со здоровыми сверстниками, имеют значимые отличия ( $p < 0,05$ ) в показателях дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы в покое и после нагрузки, а также общего уровня здоровья.

С целью нивелирования отстающих показателей физического здоровья мы применяли элементы фитбол-аэробики и степ-аэробики, которые были направлены на улучшение показателей сердечно-сосудистой системы, а также формирования силовых способностей.

С помощью данного раздела мы реализуем один из главных принципов программы – принцип развития остаточного слухового восприятия, что осуществляется благодаря воздействию музыкального сопровождения.

Развитие дыхательной системы осуществлялось посредством:

- **Дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой**, которая представляет собой шумные, короткие, резкие вдохи и естественные, произвольные, совершаемые через рот выдохи, которые производятся одновременно с движениями, затрудняющими данную фазу дыхания;

- **Унифицированных настольных игр (настольный футбол)**, представляющих собой личные, парные, а также командные состязания, где игроки посредством максимальных выдохов пытаются сдуть теннисный шарик на сторону противника и закатить его в ворота соперника.

Данная методика осуществлялась на протяжении двух лет со слабослышащими школьниками экспериментальной группы, при этом два раза в год проводились повторные исследования, с целью проверки ее эффективности. Контрольная группа состояла из сверстников с аналогичным диагнозом. Экспериментальная и контрольная группы включали в себя по 10 мальчиков ( $n=10$ ) и 10 девочек ( $n=10$ ) 12-14 лет с диагнозом сенсоневральная тугоухость III, IV степени.

**Экспериментальное обоснование методики коррекции физического здоровья школьников 12-14 лет с нарушением слуха**

На рисунках 1, 2 наглядно продемонстрирована динамика показателей уровней физического здоровья на разных этапах эксперимента у школьников экспериментальной и контрольной групп.



Рисунок. 1. – Динамика показателей уровней физического здоровья у девушек среднего школьного возраста с нарушением слуха

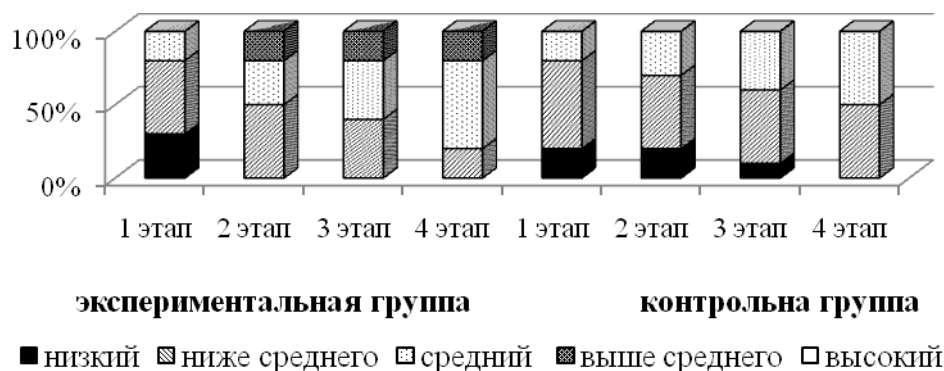


Рисунок. 2. – Динамика показателей уровней физического здоровья у юношей среднего школьного возраста с нарушением слуха

По окончании эксперимента девушки и юноши из ЭГ обладают уровнем здоровья выше среднего (10 и 20 % соответственно), среднего – (30 и 60 %), ниже среднего – (40 и 20 %), низкого – (20 и 0 %). В КГ уровень здоровья девушек имел следующее соотношение: 40 % – девушек имеют низкий уровень здоровья, 60 % – ниже среднего; уровень здоровья юношей 50 % – средний и 50% – ниже среднего.

**Выводы.** Таким образом, значительное превосходство в исследуемых показателях школьников экспериментальной группы над школьниками из контрольной группы свидетельствует об эффективности методики коррекции физического здоровья школьников 12–14 лет с нарушением слуха.

#### Литература

1. Байкина, Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н.Г. Байкина, А.В. Мутьев, Я.В. Крет // Адаптивная физ. культура. – 2002. – № 4. – С.14 – 19.
2. Крамаренко, А.Л. Соматическая реабилитация детей с нарушением слуха средствами аудиовизуального воздействия / А.Л. Крамаренко, В.А. Замираев, М.И. Радивоз // Неврология и психиатрия. – 2008 – № 8 – С. 30–34.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

Ярмоленко М.А., Гончаренко Е.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В современном мире наблюдаются процессы гуманизации общества. В последнее время возрос интерес к проблемам наименее защищенных слоев населения (Добровольская, Шаблина, 1991). Среди них находятся люди с особыми потребностями, а именно с отклонениями умственного развития. С каждым годом количество людей с такими нарушениями увеличивается. Концептуальной идеей адаптивного спорта является интеграция людей с особыми потребностями в общество путем систематической тренировочной и соревновательной деятельности. Международная организация «Специальные Олимпиады» инициирует развитие различных летних и зимних видов спорта для людей с отклонениями умственного развития [2, 4]. Одним из самых массовых и доступных для этого контингента является футбол [3].

**Цель исследования** – выявить проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад

**Методы исследования:** изучение и анализ литературных, документальных материалов и информации сети Интернет, синтез и обобщение, метод сравнения и сопоставления.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тренировочные занятия по программам Специальных Олимпиад направлены на повышение уровня физической подготовленности, профилактику вторичных заболеваний и коррекцию психомоторных нарушений; освоение новых двигательных действий, формирование двигательных навыков, повышение адаптационных возможностей и расширение функциональных резервов организма спортсменов [1]. В международном движении «Специальные Олимпиады» важную роль играет соблюдение тренерами специально-методических принципов, реализация которых способствует положительному эффекту от применения в тренировочной работе. Во время тренировочных занятий со спортсменами с отклонениями умственного развития реализуются принципы коррекционно-развивающей компенсаторной направленности.

По мнению А.В. Передерий, основные компоненты системы подготовки спортсменов Специальных Олимпиад целесообразно представить по схеме: «Атлет – Тренер – Микросоциум». Руководящую функцию в учебно-тренировочном процессе выполняет тренер, который должен обеспечить взаимосвязь всех элементов данной системы, подобрать адекватные средства и методы тренировочного занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. При проведении тренировочных занятий авторитет тренера является важным звеном повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Он должен обладать знаниями по теории и практике спорта, быть требовательным к организации учебно-тренировочного процесса и т.п. Однако анализ научно-методической литературы позволил выявить, что теоретическая подготовленность тренеров Специальных Олимпиад находится на среднем, а иногда и на низком уровне. Учитывая специфику контингента, с которым они работают, необходимо искать научно-обоснованные пути решения этой проблемы, поскольку может привести в будущем к спортивному травматизму, возникновению различных вторичных заболеваний, низкой эффективности учебно-тренировочного процесса, проблемам социализации и т.д.

В учебно-тренировочных программах по видам спорта Специальных Олимпиад не отражены организационно-методические положения по обучению спортсменов с отклонениями умственного развития.

Другие нарушения в физическом развитии могут также присутствовать вместе с умственной отсталостью, однако это нужно учитывать в учебно-тренировочном процессе футболистов Специальных Олимпиад. Существующая учебно-тренировочная программа по футболу содержит перечень спортивных умений и навыков, однако не предусматривает распределения учебного материала на восемь недель подготовки, многие разделы данной программы носят фрагментарный характер, решают как правило частные задачи и во многом не учитывают специфику, формы и степень отклонения умственного развития, а также присутствует низкая информативность отдельных разделов программы. Выявлены несоответствия в содержании между двумя версиями программы Специальных Олимпиад по футболу.

Проанализировав структуру и содержание программы Специальных Олимпиад по футболу мы в свою очередь обосновываем актуальность и своевременность наших исследований.

**Выводы.** Учебно-тренировочный процесс футболистов Специальных Олимпиад должен строиться с учетом их индивидуальных особенностей, а именно тренером должна учитываться специфика и степень отклонения умственного развития. Таким образом, организационно-методическое обеспечение должно строиться с учетом перечисленных выше требований.

На сегодняшний день международной организацией «Специальные Олимпиады» разработаны учебно-тренировочные программы по видам спорта, однако многие из них требуют оптимизации, в том числе и программа по футболу.

#### **Литература**

1. Гончаренко Є. Дидактика тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку / Євген Гончаренко, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 31–34.
2. Павлось О. Характеристика сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з баскетболу та легкої атлетики / О. Павлось, А. Передерій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного вих., спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17 : в 4 т., Т. 1. – С. 147–151.
3. Передерій А. Аналіз тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з лижних гонок / А. Передерій, О. Слісенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 2. – С. 269–274.
4. Степанюк С. Особливості діяльності осіб з вадами розумового розвитку у Херсонському відділенні Інваспорт / С. Степанюк, Ж. Ломака, В. Бажанова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 92–94.

## **VI напрям**

### **Психолого-педагогічні засади фізичної культури і спорту**

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вако І. І.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Виконання службових обов'язків в умовах ризику та фізична загроза що постійно виникає, з боку правопорушників, екстремальні ситуації, у яких змушені працювати бійці підрозділів спеціального призначення – все це передбачає наявність високого рівня психічної і фізичної підготовленості співробітників та вимагає від них прояву цілого комплексу особистих якостей і здібностей, серед яких: спеціальні фізичні, інтелектуальні і вольові якості; особливості пам'яті; увага та спостережливість, моторні та емоційні властивості [6], що зумовлює необхідність формування належного рівня їх професійно-прикладної підготовки.

**Мета роботи** – дослідити особливості фізичної підготовки в системі професійної діяльності співробітників спеціальних підрозділів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Станом розробки та науково-теоретичного обґрунтування методів фізичної підготовки бійців підрозділів спеціального призначення переймається достатня кількість спеціалістів [4].

Серед співробітників спецпідрозділів Л. Б. Держинська [2] відзначає низький рівень володіння єдиноборствами – на тлі прагнення мати широкий арсенал технічних прийомів без урахування якості – та нехтування попереднім досвідом роботи і наявним рівнем фізичної підготовленості особового складу.

За оцінками Ю. П. Сергієнко, більш прогресивними і досконалими являються правильно методично організовані регулярні заняття, які насичені практичними знаннями, що полягають у вмінні своєчасно концентруватися при виконанні комплексних та спеціальних вправ прикладного напрямку [6, с. 114].

Для удосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою в процесі фізичної підготовки співробітників Міністерства юстиції Л. Б. Держинська [2] запропонувала включати в заняття виконання прийомів у повній екіпіровці, в повсякденному одязі, в темряві, на обмеженому просторі, на слизькій поверхні, на тлі фізичного стомлення, а також спаринги з одним і декількома супротивниками.

До аналогічної думки щодо необхідності наближення навчально-тренувальної сутички до реальних умов шляхом застосування макетів зброї, навчальних зразків вогнепальної, холодної зброї, шумових, димових і світлових гранат також схиляється О. В. Хацаюк [5]. Крім того, за переконаннями автора, навчання техніці рукопашного бою та подоланню перешкод з використанням нових технічних засобів дозволить суттєво підвищити рівень бойової готовності підрозділів і частин внутрішніх військ МВС України [5].

В ході вивчення доступної науково-методичної і спеціальної літератури виявлено, що у великій кількості робіт, які присвячені удосконаленню існуючої системи службово- професійної підготовки оперативних підрозділів правоохоронних органів України, автори роблять акцент на необхідність розвитку координаційних здібностей в процесі фізичної підготовки бійців [3, 5]. Так, шлях до професійного зростання співробітників підрозділів спеціального призначення О. М. Лаврент'єв [3] вбачає у цілеспрямованому і систематичному розвитку їх фізичних і координаційних здібностей та показників сенсорних аналізаторів.

**Висновки.** Оскільки найбільш суттєвою складовою підвищення рівня професіоналізму бійців є їх підготовка до рукопашного бою, в ході здійснення заходів, направлених на фізичну підготовку бійців, насамперед варто концентрувати зусилля на удосконаленні їх техніко-тактичних навичок, а особливо зосередитися на відпрацюванні прийомів рукопашного бою.

Вдосконалення навичок рукопашного бою можливе за рахунок тренування в спеціально створених умовах, які за рівнем фізичного і психологічного напруження наближаються до реальних бойових умов.

#### **Література**

1. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України / Ю. М. Антошків, А. М. Ковальчук // [навч.-метод. посібник]. – Л., 2007. – 85 с.
2. Держинская Л. Б. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя в процессе физической подготовки сотрудников Министерства юстиции РФ / Л. Б. Держинская, Ю. М. Созин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 4. – С. 49–52.
3. Лаврентьев О. М. Професійна підготовка працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 97 – 100.
4. Сергієнко Ю. П. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України / Ю. П. Сергієнко, С. А. Антоненко, О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 111-114.
5. Хацаюк О. В. Методика удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання / О. В. Хацаюк // Сб. науч. тр. Академии внутр. войск МВД Украины. – 2011. – № 1. – С. 38-43.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГБИСТОК

Вахнова А. П.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Не так давно в Украине получило развитие женское регби, соответственно особенности психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности у регбисток мало изучены. Следовательно, организация психологической подготовки у спортсменок в регби должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

Эффективность и успешность психологической подготовки невозможным без учета индивидуально-психологических особенностей спортсмена [1–3]. Поэтому в исследовании были изучены личностные особенности регбисток, влияющие прежде всего на надежность и успешность выступлений на соревнованиях, что позволит в дальнейшем определить эффективную психологическую подготовку к соревнованиям у спортсменок высокой квалификации в регби.

**Методы исследования:** использована батарея психодиагностических методик: Т. Элерса диагностика мотивации к достижению успеха и избегания неудач; Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинда – диагностика парциальных позиций интернальности-экстернальности личности; Г. Айзенка – диагностика эмоциональной устойчивости; Я. Стреляу – диагностика силы, уравновешенности и подвижности нервной системы. Результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью методов математической статистики: метода средних величин, включающего расчет среднего значения, стандартного отклонения, коэффициента вариации.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Психологическое тестирование проводилось в женской команде высшей лиги Украины по регби. В исследовании приняло участие десять человек: кандидаты в мастера спорта Украины (КМС) – 6 спортсменок, 2 из которых с амплуа защитник и 4 – нападающий, мастера спорта Украины (МС) – 4 спортсменки (2 – амплуа защитник и 2 – нападающий) в возрасте от 18 до 23 лет, стаж занятий регби МС – 2,4 года, КМС – 1,6 лет, что говорит о малом игровом опыте.

В ходе исследования у каждой спортсменки команды были определены: сила, подвижность и уравновешенность нервной системы, тип темперамента, эмоциональная устойчивость, общая интернальность, интернальность в области достижений и неудач, интернальность в области межличностных отношений. В дальнейшем был проведен анализ результатов с учетом амплуа и уровня спортивного мастерства регбисток, которые обобщены для команды в целом.

У 50 % регбисток наблюдается сдвиг баланса нервных процессов в сторону возбуждения, а это предполагает проявление неуравновешенного поведения, неустойчивого настроения, склонности к агрессивному поведению, низкой помехоустойчивости, что указывает на необходимость применения некоторых методов психокоррекции и психорегуляции.

Исследования показали, что среди регбисток преобладают экстраверты (90 %). Также установлено, что 70 % членов команды эмоционально неустойчивы.

Мотивация достижения успеха у 50 % спортсменок команды находится на среднем уровне, у 20 % умеренно высоком и еще у 30 % очень высоком, что в сочетании со сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения может свидетельствовать о склонности спортсменок переживать состояние предстартовой лихорадки.

Диагностика парциальных позиций интернальности-экстернальности показала низкий уровень общей интернальности в команде ( $\bar{x} \pm S$ ) – 4,3±1,7 балла ( $p < 0,01$ ) высокий интернальности в области достижений ( $\bar{x} \pm S$ ) – 5,7±2,3 балла ( $p < 0,01$ ), низкий интернальности в области неудач ( $\bar{x} \pm S$ ) 3,4±2,6 балла ( $p < 0,01$ ) и высокий – интернальности в области межличностных отношений ( $\bar{x} \pm S$ ) – 6,3±2,7 балла ( $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о высоком уровне субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями в команде.

Оценка выраженности силы, уравновешенности и подвижности нервной системы у спортсменок одной команды показала, что сила возбуждательного и тормозного процессов на высоком уровне выраженности ( $\bar{x} \pm S$ ) 52±10 баллов ( $p < 0,01$ ) и 54,8±11 баллов ( $p < 0,01$ ) соответственно, также наблюдается высокая подвижность нервных процессов ( $\bar{x} \pm S$ ) 58±10 баллов ( $p < 0,01$ ), что свидетельствует о возможности спортсменок осуществлять эффективную деятельность в ситуации, требующей энергичных действий и способности к быстрой перестройке при столкновении с новой, неожиданной ситуацией.

Корреляционный анализ результатов исследования показал тенденцию к взаимной обусловленности психической готовности к соревновательной деятельности и показателей личности спортсменок. Чем более уравновешены нервные процессы у спортсменки, тем меньше разброс показателей парциальных позиций интернальности-экстернальности спортсменки. Также прослеживается связь эмоциональной устойчивости и интернальности в области неудач. Это говорит о том, что если своевременно использовано методы психорегуляции со спортсменками, у которых выявлен сдвиг баланса нервных процессов в сторону возбуждения, можно повысить их готовность к соревнованию, а подбор методов должен основываться прежде всего на учете индивидуально-психологических особенностей спортсменки. Естественно, что используемые методы психорегуляции и психокоррекции должны учитывать специфику соревнований в регби, что возможно только в тесном сотрудничестве спортсменки, тренера и спортивного психолога.

**Выводы.** Эффективность и успешность психологической подготовки к соревнованию спортсменок в регби невозможна без учета индивидуально-психологических особенностей регбисток, влияющих на надежность и успешность выступления на соревнованиях.

#### Литература

1. Воронова В. И. Психология спорта / В. И. Воронова. – К.: Олімп. літ., 2007. – 271 с.
2. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсменки в соревнованиях: учебное пособие / Б.А. Вяткин. – Пермь. –1974. – 59 с.
3. Киселев Ю.Я. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. 2012. shooting-ua.com.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Высочина Н.Л.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В современном олимпийском спорте наблюдается постоянное увеличение уровня спортивных достижений, растет количество соревнований, и при этом происходит значительное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является предпосылкой для поиска новых методов организации подготовки к соревнованиям и новых источников резервных возможностей спортсменов. Важную роль в решении этой проблемы приобретают средства психологического обеспечения спортивной подготовки. Существующий сегодня срез знаний в области психологического обеспечения спортсменов постоянно обновляется и требует интеграции в целостную систему общей подготовки. В то же время наблюдается оторванность этих знаний от практической деятельности спортсменов. В связи с этим возникает необходимость систематизации достижений современной спортивной психологии в организационном единстве с составляющими процесса подготовки.

Вопросы влияния психологических факторов на тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов рассмотрены специалистами в сфере теории спорта [3] и спортивной психологии [1]. Анализ результатов исследований в области спортивной психологии показывает, что в общем объеме научных данных основную часть составляют работы теоретического характера и лишь незначительную – практического [4].

Имеющиеся на сегодняшний день результаты часто противоречащих друг другу исследований, полученных спортивными психологами в процессе подготовки спортсменов, и отсутствие общей структурированной научной базы в области методологии психокоррекционного воздействия на спортсменов обусловили актуальность данной темы исследования.

**Цель исследования** – разработать и обосновать общий алгоритм психологического обеспечения спортсменов высокой квалификации.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Понятие «психологическое обеспечение», введенное в научную терминологию в 70-х годах XX в., предполагает создание целостного и системного описания психологической подготовки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. Однако отсутствие единого подхода к данной проблеме, недостаток необходимой научно-методической литературы для специалистов, работающих в сфере спортивной психологии, односторонний характер исследований, не позволяющий всеобъемлюще охватить составляющие психики спортсменов, делают эту проблему актуальной [2].

Недостаточный объем информации в области психологического обеспечения особенно заметно наблюдается в спорте высших достижений, где исследования имеют фрагментарный характер. Вместе с тем сохранение спортивного мастерства требует наличия не только развитых эмоционально-волевых качеств, но и психической выносливости. В то же время наблюдается превалирование количества публикаций, посвященных развитию двигательных качеств, технико-тактической подготовке, различным модельным характеристикам, диетологическому и фармакологическому обеспечению, над количеством работ, касающихся психологического обеспечения спортсменов. При

этом за последние десять лет объем знаний в области психологической подготовки составил такой массив информации, как за предыдущие 70-80 лет, и требует систематизации данных. Также в научной литературе практически отсутствуют сведения о моделях психологического обеспечения в олимпийском спорте, особенно в спорте высших достижений, а существующие публикации имеют разрозненный характер, что требует систематизации и разработки общей концепции психологического обеспечения в олимпийском спорте [3, 4].

Резервные возможности основных лимитирующих физическую работоспособность систем организма имеют определенные ограничения, что связано с уровнем развития физических качеств, и могут быть оптимизированы за счет мобилизации психических ресурсов. В структуре психологического обеспечения спортивной подготовки можно выделить два основных направления работы: психодиагностику психических познавательных процессов, свойств личности и эмоциональных состояний спортсмена и психокоррекцию, включающую обучающие и развивающие тренинговые программы, а также психотерапевтические приемы для развития или изменения определенных психических навыков, обусловленных требованиями конкретного вида спорта, реабилитационные мероприятия, консультирование и др. [2, 5]. Формирование условий для развития и совершенствования системы подготовки спортсменов предполагает использование комплекса современных эффективных научно обоснованных методов психологического воздействия на личность спортсмена. К наиболее действенным и результативным в области психологии спорта методам психологического воздействия относятся спортивный коучинг, суггестивные психотехники, элементы гештальттерапии, телесно-ориентированной и бихевиоральной терапии, психоанализ, тренинговые упражнения и др. Разработка и внедрение общего алгоритма психологического обеспечения в систему подготовки спортсменов в олимпийском спорте обеспечит выявление у них дополнительных психологических резервов, реализация которых будет способствовать развитию значимых психических качеств и положительно повлияет на повышение эффективности соревновательной деятельности.

**Вывод.** Рациональное применение системного подхода к психологическому обеспечению на основе индивидуализации оценки и коррекции психического статуса будет способствовать увеличению эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов Украины.

#### **Литература**

1. Алексеев А. В. Психическая подготовка в спорте. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 352 с.
2. Мельник Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Спортивный психолог. – 2009. – № 1 (16). – С. 51–54.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
4. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М. : Москомспорт, 2010. – 116 с.
5. Williams J. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance / J. Williams, V. Krane. – 7 edition. – McGraw-Hill, 2014. – 576 p.

## **ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ЗДОРОВЬЕ» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Гамирова Э.И., Коновалов И.Е., Барахтина Е.И.

*Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма, МАДОУ №339, Казань, Россия*

**Введение.** В Российской Федерации продолжается модернизация всей системы образования, в том числе дошкольного, с целью повышения качества обучения, его доступности, поддержки и развития конкретного ребенка, а главное сохранения и укрепления его здоровья.

В настоящее время как для всех уровней и ступеней образования в дошкольном образовании действует федеральный государственный образовательный стандарт, основным принципом в котором является реализация интеграции образовательных областей, т.е. взаимодополнение и взаимодействие всех компонентов образовательного процесса.

Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни.

Реализация принципа интеграции в освоении содержания двух образовательных областей («Здоровье» и «Физическая культура»), основанная на совместной деятельности всех участников образовательного процесса в ДОУ, позволяет создавать предпосылки для обеспечения полноценного физического и психического развития личности и формирования навыков здоровьесбережения, являющихся составной частью разностороннего развития детей.

Реализация принципа интеграции всех образовательных областей в ДОУ не возможна без взаимодействия всего педагогического коллектива, а также родителей воспитанников. Именно поэтому в нашем дошкольном учреждении, разработано комплексно-тематическое планирование, которое помогает решить задачи реализации принципа интеграции. Задачи образовательных областей решаются в разных видах деятельности, интегративно, при взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Можно выделить следующие формы интегративного процесса: совместные творческие проекты, праздники, эксперименты, экскурсии, сюжетно-ролевые игры и т.д. («В гостях у Айболита», «Мы – сильные, смелые, ловкие и умелые» - первая младшая группа)

При этом в каждой образовательной области в разных видах детской деятельности имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью (Смирнова «Ребенок познает мир»).

В разработанное комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса для всех возрастных групп интегрирован валеологический блок («Бережем ручки», «Бережем ножки», «Бережем ушки», «Бережем глазки», «Бережем носик», «Это я», «Как мама учила мишку правильно кушать», «У куклы заболел зуб», «Наш носовой платочек», «Моем ручки» - первая младшая группа).

В ДОУ разработана программа оздоровления воспитанников «Здоровье», основная цель которой – сохранение и укрепление здоровья детей. Продуманы и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа.

С целью реализации программы «Здоровье» разработан Комплексный план профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов учреждения.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательная-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

**Результаты исследования.** Благодаря правильно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ мы смогли значительно снизить уровень заболеваемости детей, о чем свидетельствует положительная динамика индекса здоровья: 2012г. – 17%, 2013г. – 21,5%, 2014г. – 22 % (при норме 15-40%).

**Выводы.** Интеграция образовательных областей в работе по здоровьесбережению как ведущий принцип организации деятельности в ДОУ направлена на достижение единой цели – формирование здорового образа жизни.

Подобное объединение видов деятельности позволяет добиться повышения у детей уровня ответственности по отношению к своему здоровью, обеспечивает более глубокое познание своего организма, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, формирование общей культуры, развитие качеств и формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

#### **Литература**

1. Конституция Российской Федерации / Официальное издание. – М.: Юридическая литература, 2009. - 64 с.
2. Коновалов И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений : монография / И.Е. Коновалов. - М. : Флинта, 2011. - 352 с.
3. Права детей в Российской Федерации: законодательство и практика / Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. - 2003. - № 3 (196).
4. Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013./ «Российской газете» от 25 ноября 2013 г. № 265.
5. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

## ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НОВОУТВОРЕНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Грицюк С.А.

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*

**Вступ.** Рух є складним проявом функціонування організму. Рухова діяльність людини, на думку вчених, які займалися і займаються вивченням її особливостей – М.О. Бернштейн (1966), М.М. Боген (1985), В.І. Завацький (1993), В.М. Заціорський (1981), А.І. Ільченко (2009), В.В. Клименко (1988), О.М. Кокун (2012), О.Р. Малхазов (2002) А. А. Маркосян (1974) та ін. – являє собою специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій. За своєю сутністю – це активна, опосередкована свідомістю форма механічної взаємодії організму з навколишнім середовищем, яка спрямована на створення і збереження необхідних умов життя. Опанування руховою діяльністю та її розвиток здійснюються на основі формування адекватного ставлення суб'єкта до актуальної ситуації та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням власних можливостей та завдань рухових дій. Особливість рухової діяльності проявляється в тому, що вона одночасно є дією рухового апарату і мірилом "ефективності набутих знань, розвитку і сформованості фізичних якостей, рухових навичок, звичок тощо [2, с. 286]". Значною мірою вдосконалення рухової діяльності залежить від пізнання і врахування вікових особливостей суб'єктів цієї діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, що стосується теоретичних основ процесу врахування психолого-педагогічних особливостей молодшого шкільного віку у розвитку рухової діяльності молодших школярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Поміж вікових особливостей, які притаманні молодшим школярам та одночасно є виявом їх адекватного розвитку, чільне місце посідають психолого-педагогічні особливості. Вони активно досліджуються представниками психологічної та педагогічної наук. Вагомий внесок у вивчення цих питань внесли такі науковці, як: Л. І. Божович, Л. С. Славіна (1979), Л.С. Виготський (1982), О. В. Запорожець (1986), Т. В. Дуткевич (2012), О.Л. Кононко (2002), Г.С. Костюк (1970), Г. О. Люблінська (1975), В.С. Мухіна (2007), М. В. Савчин (2006), В. К. Сеніна (2009), С.М. Мартиненко (2010) та ін.

Психологічні та педагогічні теоретичні, експериментальні та емпіричні дослідження засвідчують, що розвиток дитини молодшого шкільного віку відбувається на тлі зміни форм відображення та соціальної ситуації розвитку, певної гетерохронності розвитку психічних процесів, появи особливих вікових новоутворень, адаптації до нового домінуючого виду діяльності. Всі ці складні процеси відбуваються у часовий інтервал життя дітей від шести до десяти (одинадцяти) років, який за сучасною віковою періодизацією, прийнятою у вітчизняній психології і педагогіці, називають молодшим шкільним віком [3].

У молодшому шкільному віці продовжується онтогенез дитини, її становлення як особистості. Відбуваються корінні психічні зміни у порівнянні з дошкільним віком. Вектор психічного розвитку спрямовується на те, щоб набути певної рівноваги між збудженням і гальмуванням, між першою і другою сигнальними системами, що впливає на те, що у дитини встановлюються більш адекватне сприйняття, більш стійка увага, розвивається логічне мислення. Під впливом соціальної ситуації розвитку, тобто певного співвідношення вікових психічних особливостей і факторів середовища, дитина починає освоювати новий провідний вид діяльності – навчальну діяльність. Ця складна діяльність породжує

виникнення певних системних психологічних утворень, які перетворюються в особливі форми життя молодших школярів.

Психологічні новоутворення відіграють важливу роль у психічному дозріванні молодшого школяра, оскільки, на думку учених вони є "не просто поєднанням елементарних психічних функцій, які входять в їх структуру. Ці функції зливаються в єдине нерозривне ціле, наділене якісно новими особливостями [1, с. 11]". У молодшому шкільному віці – це:

1. Довільність психічних процесів. Центром психічного розвитку молодшого школяра стає формування довільності всіх процесів психіки (пам'яті, уваги, мислення, організації діяльності).

2. Внутрішній план дій. Молодший школяр опановує уміннями передбачити етапи власних дій, їх продуктивність.

3. Рефлексія. Дитина молодшого шкільного віку починає усвідомлювати власні дії і психічні стани, осмислювати свої судження і вчинки з точки зору їх відповідності вимогам та задуму, умовам діяльності; здійснювати самоаналіз [3].

Поява складних за своєю суттю психологічних новоутворень дає можливість молодшому школяреві ґрунтовно опанувати різними видами діяльності, у тому числі й руховою. Безпосереднє відображення дійсності шляхом наслідування, яке домінувало в дошкільному дитинстві, перетворюється на вибіркоче і мотивоване. Домінування довільності у психічних процесах сприяє оволодінню молодшим школярем, на основі зразків, уміннями управляти своєю поведінкою. Він навчається свідомо ставити цілі щодо тих рухових дій, які необхідно виконати, віднаходити найбільш продуктивні способи їх реалізації, долати труднощі та перепони, мобілізувати для цього вольові зусилля. Одночасно психологічні новоутворення забезпечують можливість при виконанні завдань передбачати і співставляти ефективні варіанти можливих дій. Дитина цього віку здатна подумки уявити послідовність складових дії, і чим більше цих компонентів вона усвідомлює, тим успішніше можна здійснювати контроль і самоконтроль вирішення поставленого завдання. Важливою умовою успішного здійснення молодшим школярем рухової діяльності стає обґрунтування доцільності й правильності здійснених дій. Розрізнити відповідність дій зразку, зуміти ніби з боку подивитись на виконані рухові дії, допомагає таке психологічне новоутворення як рефлексія.

**Висновки.** Загалом системні психологічні новоутворення, які з'являються у молодшому шкільному віці, сприяють інтенсивному розвитку самосвідомості, самопізнання, здатності самостійно встановлювати межі своїх можливостей. Дитина молодшого шкільного віку здатна усвідомлювати поетапність здійснення рухової діяльності та способів досягнення її найкращого виконання. Це формує почуття впевненості, власної умілості, компетентності і загалом позитивно впливає на психічний і фізичний розвиток особистості. Подальше дослідження психологічних особливостей молодших школярів є перспективним для удосконалення фізичного виховання дітей цієї вікової категорії.

#### **Література**

- 1.Божович Л.И. Психическое развитие школьника и его воспитание / Л.И. Божович, Л.С. Славина. – М. : Знание, 1979. – 96 с.
- 2.Ільченко А. І. Сутність і зміст поняття "рухова діяльність" учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час / А. І. Ільченко. // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – К., 2009. – Вип. № 13. – Кн. 11. – С. 281 – 288.
- 3.Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К. : Академвидав, 2006. – 359 с.



## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ВОЛЬОВИХ НАПРУЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дудник І. О.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси, Україна*

**Вступ.** Зацікавленість суспільства у розробці науково обґрунтованої системи формування особистості потребує поглиблених досліджень теоретичних і методологічних проблем волі, розробки методів діагностики прояву вольових напружень [1–3].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування готовності студентів до вольових напружень засобами фізичної культури.

**Методи дослідження:** аналіз психолого-педагогічної літератури, констатуючий і формуючий педагогічні експерименти, педагогічне спостереження, методи математичної статистики й порівняльного аналізу.

**Результати дослідження.** У ході теоретичного аналізу в структурі вольових напружень було виділено три компоненти: когнітивний, мотиваційно-емоційний і діяльнісний. До кожного з цих компонентів визначено показники для оцінювання рівнів сформованості готовності студентів до вольових напружень.

*Когнітивний* компонент проявляється в системі знань теоретичних питань з фізичної культури відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ. Показниками сформованості когнітивного компонента в студентів виступають повнота і міцність знань про сутність і значущість фізичного вдосконалення.

*Мотиваційно-емоційний* компонент відображає мотиви, потребу в фізичному та вольовому вдосконаленні студентів, інтерес до занять фізичними вправами. Показниками сформованості мотиваційно-емоційного компонента є сила і стійкість мотивів, інтерес до фізичного вдосконалення, усвідомлена потреба та навчально-пізнавальна активність.

*Діяльнісний* компонент відображає вольові напруження. Сформованість його у студентів визначається за показниками вольових напружень у процесі виконання тестових фізичних вправ і завдань. Для оцінки вольових напружень за основу було взято методика В. Каліна [4], а також спеціально розроблені тестові вправи. За критерій оцінки вольових напружень було використано вольову складову у відсотках загального результату виконання тестових фізичних вправ, а також ступінь поліпшення початкових результатів у наступних спробах під впливом прийомів стимуляції вольових напружень (у відсотках). Означені структурні компоненти та показники стали передумовою для визначення високого, середнього і низького рівнів сформованості готовності студентів до вольових напружень [2].

Узагальнення та систематизація отриманих результатів констатуючого етапу експерименту засвідчили, що 18,2 % студентів експериментальної і 18,4 % контрольних груп мали високий рівень готовності до вольових напружень, 57,8 % – середній, 24,0 % і 23,8 % – низький. Результати розподілу студентів за рівнями сформованості основних структурних складників (компонентів) вольових напружень на констатуючому етапі дослідження дали підстави зробити висновок про те, що в процесі фізичного виховання у ВНЗ формуванню вольової сфери студентів приділено недостатньо уваги.

Аналіз психолого-педагогічної літератури за темою дослідження дозволяє констатувати, що до сьогодні не вивчено й не визначено педагогічні умови формування в студентів готовності до прояву вольових напружень [1, 2]. Обґрунтовано *педагогічні умови* для підвищення ефективності процесу

формування готовності студентів до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою, а саме: наявність активної напруженої успішної діяльності при систематичному і поступовому збільшенні труднощів, узгодженість процесу формування вольових напружень з розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок; готовність студентів до активної діяльності, що передбачає комплекс умов, які забезпечують теоретичну, практичну й психологічну готовність. Саме від психологічної готовності до активної діяльності залежить успішність усього процесу навчання [3].

Ефективність педагогічних умов і експериментальної методики формування готовності студентів до прояву вольових напружень у процесі занять фізичною культурою було перевірено під час формуючого педагогічного експерименту, котрий проводили протягом двох років.

Результати формуючого експерименту свідчать про суттєві позитивні зрушення у студентів експериментальної групи. Загалом за всіма компонентами найбільш суттєві зміни відбулися в групах з високим і низьким рівнями сформованості структурних компонентів готовності студентів до вольових напружень. У групі з високим рівнем кількість студентів за період експерименту збільшилася на 13,2 % і становила 31,4 %, а з низьким, навпаки, зменшилась на 11,1 %, що становить 12,7 %. Показники контрольної групи характеризувалися меншою позитивною динамікою.

**Обговорення.** Порівняльний аналіз результатів обстежень засвідчує, що наприкінці експерименту різниця в показниках сформованості структурних складників (компонентів) готовності студентів до вольових напружень в експериментальній і контрольній групах стала дуже помітною.

**Висновок.** Експериментальна робота підтвердила ефективність розроблених педагогічних умов формування готовності студентів до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою.

Подальшого дослідження вимагає розробка методики оцінювання готовності студентів до вольових напружень.

#### **Література**

1. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
3. Дудник І.О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Інна Олександрівна Дудник. – К., 2013. – 210 с.
4. Калинин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 175–181.

## ВИЯВЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Єрмолаєва Я.С.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Емоційна стійкість - інтегративна властивість особистості або психіки, тому дуже важливо визначити місце і роль у ньому власне емоційного компонента. В іншому випадку важко уникнути ототожнення емоційної стійкості з волею і психікою, які також можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості, що забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних емоційних умовах. Інакше кажучи, при порівнянні результатів діяльності з емоційною стійкістю, треба враховувати, що успіх виконання необхідних дій у таких умовах забезпечується не тільки стійкістю, але і багатьма особистими якостями спортсмена [2].

Таким чином, емоційна стійкість можлива лише завдяки резервам нервово-психічної енергії, яка залежить від особливостей темпераменту спортсменів, сили нервової системи по відношенню до збудження і гальмування, рухливості, лабільності нервових процесів.

Суть цього підходу виражається в наступному визначенні: «... Емоційна стійкість - це властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово - психічної емоційної енергії».

### **Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики;
2. Педагогічний констатуючий експеримент (з використанням спортивно - педагогічних і психодіагностичних методів);
3. Методи математичної статистики;

**Результати дослідження та їх обговорення.** При визначенні домінуючого типу темпераменту було отримано такі результати. З 40 досліджуваних танцюристів у 13 осіб танцівників, що становить 32 %, переважає процес збудження над гальмуванням, що характеризує їх тип темпераменту «холерик»: сильні, неврівноважені, з імпульсивним самовираженням, високою активністю і яскравою виразністю агресії. Ці спортсмени мають поривчасту волю до перемоги, але в той же час схильні до роздратування, що негативно позначається на результатах змагань та роботі в парі. Вони не можуть повністю контролювати свої емоції, тим самим порушують зосередженість на ділі і емоційну стійкість. У 2 танцівників, що становить 5 %, переважає процес гальмування над збудженням, що характеризує їх, як флегматиків, їм характерні такі особливості: повільність і пасивність, але в той же час стійке прагнення і бойовий дух, розсудливість, миролюбність, вони більш керовані в процесі тренувальної діяльності і можуть спокійно реагувати на зауваження і працювати над собою. Такі спортсмени мають високу працездатність, терпіння. У 21 танцівника, що становить 53 %, танцівників переважає рухливість процесів і збудження, і гальмування, що характеризує їх, як сангвініків: вони рухливі і дуже швидко відгукуються на навколишні події, ідуть на контакт, але найголовніше, що вони порівняно легко переживають невдачі і неприємності. Такі спортсмени швидко пристосовуються до різних умов тренувального та змагального процесу, що дає можливість бути лідерами насамперед для самого себе, переважає здатність швидко перемикає свою увагу, налаштовуватися на робочий процес і основне - контролювати свої емоції. У 4 танцівників (10 %), переважають слабкість збудження і гальмування, що характеризує їх, як меланхоліків: мати слабке зовнішнє вираження душевного стану, бути досить стриманими, нетовариськими, тривожність таких спортсменів

досить високе. Таким спортсменам важко пристосуватися до різних змін і нової обстановки, що призводить до зниження спортивних результатів і поганого виступу на змаганнях (рис.1).

У таких випадках для танцюристів з даними типами темпераменту холерик і сангвінік, характерні такі властивості як реактивність, невірноваженість, сензитивність.

Для спортсменів меланхоліків найбільш властиве поєднання невротичності, тривожності і емоційної нестійкості. У разі наявності інтравертированості дані риси поглиблюються.

У спортсменів меланхоліків відзначаються такі властивості темпераменту, як емоційна стійкість, резистентність, інертність, ригідність.

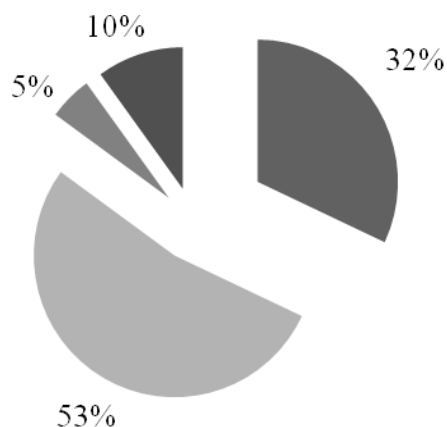


Рисунок 1 – Індивідуальні типологічні особливості нервової системи у танцюристів:

■ холерик ■ сангвінік ■ флегматик ■ меланхолік

**Висновок.** Під час проведення дослідження щодо виявлення типу темпераменту, як одного з критеріїв ефективності формування емоційної стійкості у танцюристів, було виявлено, що ця характеристика є важливим фактором при формуванні емоційної стійкості спортсменів, тому що кожному типу темпераменту властива певна поведінка та психологічні особливості діяльності; можливість контролювати свою діяльність та емоції. Тим самим тип темпераменту може впливати на спортивний результат та процес змагальної діяльності. Врахування індивідуально-типологічних властивостей танцюристів є одним із засобів збалансування емоційної стійкості в процесі змагальної діяльності.

#### Література

1. Аболин Л.М. К вопросу исследования соотношения эмоциональной устойчивости с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости /Л. М. Аболин – М.: Педагогика, 1975. - С.68 - 75 .
2. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964. С. 51—68.
3. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. М.: ФиС, 1983. - с. 19.

## РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЬОМИХ КЛАСІВ

Кириченко В.М.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Невід'ємною частиною системи шкільної освіти, важливим компонентом виховного процесу є формування рухової культури учнів середньої школи, яка реалізується за допомогою провідної ролі шкільного предмета «Фізична культура» [1]. При всій специфічності окремих розділів шкільної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичної культури є навчання фізичним вправам з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для подальшої життєдіяльності.

Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання у загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей [3]. Основним ключовим моментом процесу навчання у школі є підготовка підростаючого покоління до професійної та трудової діяльності, що передбачає оволодіння певними руховими вміннями. Основну роль у виконанні багатьох, не лише спортивних, й побутових рухів відіграє високий рівень розвитку координаційних здібностей.

Доведено, що правильне формування рухової сфери дитини є фундаментом для тілесного та духовного розвитку особистості, що сприяє розкриттю та виявленню потенційних можливостей кожної людини, її здібностей і талантів. Аналіз літературних джерел показав зацікавлення спеціалістів фізичного виховання і спорту питаннями формування координаційних здібностей у школярів. Неповне висвітлення проблеми розвитку та вдосконалення координації рухів у середньому шкільному віці обумовлює необхідність наукового обґрунтування та розробки системи засобів і методів розвитку координації рухів у дітей на уроках фізичної культури у середній школі. визначають тематику нашого дослідження, як актуальну

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізіологічна сутність координаційних здібностей полягає в узгодженні діяльності окремих органів і систем у цілісному фізіологічному акті. За відомої умовності можна виділити три види координації: нервову, м'язову, рухову. Нервова координація – це сукупність нервових процесів, які забезпечують вирішення рухового завдання; під м'язовою координацією розуміють узгоджене напруження та розслаблення м'язів, у разі чого стає можливим рух; рухова координація – узгоджена сукупність рухів окремих ланок тіла у просторі та часі, що відповідає руховому завданню та функціональному стану організму. Отже, як бачимо, у забезпеченні рухової діяльності беруть участь багато систем і оптимальне виконання рухів залежить від їх узгодженої діяльності [2].

В основі нашого дослідження було впровадження у практику фізичного виховання експериментальної програми, яка сприятиме підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей учнів сьомих класів. Для її компонування та реалізації на практиці ми проводили вимірювання основних проявів координаційних здібностей на початку та наприкінці експерименту. Аналіз початкових даних дозволив виміряти рівень розвитку координаційних здібностей учнів іспитованих класів, а саме – визначити, які з них потребують удосконалення. Адже відомо, що координація це комплекс рухових навичок, а не уніфікована фізична якість. Таким чином, наша експериментальна програма мала

спеціалізований характер і вплив на усі різновиди координаційних здібностей, особливо на ті прояви, які дещо відставали від оптимального рівня розвитку. Крім того, програма була складена з урахуванням статевих особливостей учнів, адже в нашому дослідженні брали участь як хлопчики, так і дівчатка. В результаті впровадження авторської експериментальної програми під час формувального експерименту отримали показники, приріст яких після статистичної обробки виявився достовірними у всіх тестових вправах. Приріст результатів у експериментальній групі серед дівчат становив: 10 % при тестуванні здатності до оцінки просторово-часових параметрів рухів; рівень здатності до раціонального прояву і перебудови дій у конкретних умовах зріс на 10,21%; показники здатності до орієнтування у просторі покращилися на 9,9%. В результаті тестування рівень динамічної рівноваги зріс на 1,6%, рівень статичної рівноваги покращився на 5,2%; рівень координованість рухів зріс на 13,6%.

Рівень показників контрольної групи змінився наступним чином: на 2,8 % зросли показники просторово-часових параметрів рухів, рівень здатності до раціонального прояву і перебудови дій у конкретних умовах зріс на 3,1%; показники здатності до орієнтування у просторі покращилися на 2,8%, рівень здатності до збереження динамічної рівноваги зріс на 0,99%, рівень здатності до збереження статичної рівноваги покращився на 1,71%, рівень координованості рухів зріс на 2,5%.

Серед хлопчиків, яких було віднесено до експериментальної групи, отримані такі дані: 12,9% – приріст результату у тестуванні здатності до оцінки просторово-часових параметрів рухів, на 16,58% зріс рівень здатності до раціонального прояву і перебудови дій у конкретних умовах, на 14,8% покращився рівень здатності до орієнтування у просторі. В результаті тестування різних проявів рівноваги були отримані такі зміни: на 6,8% зріс рівень здатності до збереження динамічної рівноваги, рівень статичної рівноваги покращився на 6,3%. Рівень координованість рухів зріс на 7,8%. У контрольній групі відбулися такі позитивні зрушення: на 11,4% зріс рівень здатності до оцінки просторово-часових параметрів руху; рівень здатності до раціонального прояву дій у конкретних умовах покращився на 15,4%, на 0,28% покращився рівень здатності до орієнтування у просторі, рівень здатності до збереження статичної рівноваги покращився на 4,71%; рівень здатності до збереження динамічної рівноваги зріс на 6,01%; приріст показників координованості рухів склав 9,8%.

**Висновок.** Початковий рівень розвитку координаційних здібностей учнів обстежуваних груп відповідав низькому рівню та рівню нижче середнього. Аналіз даних формувального етапу експерименту показав значний приріст досліджуваних якостей, що свідчить про ефективність запропонованої експериментальної програми. Це дозволяє говорити про високий прикладний ефект запропонованої експериментальної програми та її рекомендації до застосування у навчально-виховному процесі.

#### **Література**

- 1.Петренко В.О. До питання про нормативні документи контролю за руховою діяльністю і фізичною підготовленістю школярів: Зб. наук. праць. В.О. Петренко//– Вінниця, 2001. – С. 389 – 391.
- 2.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П.Сергієнко. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.
- 3.Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання /Н.Чупрун // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. – 2010 - Т. 2. - С. 277-281.

## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кулижська О.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Соціальні мережі займають велику частину часу у житті людини. Головною небезпекою соціальних мереж для студентської молоді є те, що віртуальне спілкування починає бути переважаючим над реальним. Соціальні мережі мають великий адитивний потенціал, тобто створення ефекту «затягування» [2].

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і матеріалів мережі Інтернет, систематизація даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасному світі знайомства та об'єднання людей відбувається не тільки у звичному, традиційному просторі, але й у віртуальному. Інтернет є глобальною соціально-комунікативною мережею, яка створена для задоволення потреб людини за допомогою використання телекомунікаційних технологій [1, 3]. Останнім десятиріччям в Україні спостерігається головна тенденція розвитку Інтернету – стрімке зростання соціальних мереж. Таким чином, Україна ввійшла у п'ятірку за активністю у соціальних мережах, де частка користувачів соціальних мереж становить 81 % загальної кількості інтернет-користувачів [8]. Найактивнішими виявилися українці віком від 16 до 24 років (43 % загальної кількості), трохи менше – люди віком 25–34 роки (33 %). Згідно з інформацією пошукової системи «Яндекс» [7] найбільше українців зареєстровано у «Вконтакті», «Однокласники» займають другу сходинку, а «Фейсбук» і «Твіттер» 3 і 4 відповідно. Кількість українців в соціальній мережі «ВКонтакті» станом на 2014 р. становить 27 млн. користувачів при чому найбільша вікова категорія, це студенти віком від 16 до 25 років, які становлять 42 % української аудиторії соцмережі. Для порівняння, в «Однокласниках» найбільша вікова група — 25–36 років – 32 %, а студентської молоді – 19 %.

Гендерний аспект серед користувачів Інтернету проявляється не тільки у схильності проводити своє дозвілля у мережі за різними вподобаннями. Так, дівчата більш орієнтовані на використання Інтернет для навчання і спілкування, а юнаки – для розваг та отримання довідкової інформації [1].

Останніми роками почали виникати розмови про залежність від соціальних мереж. Багато прибічників мають думку, що це тільки більш точний діагноз, ніж просто інтернет-залежність, яка офіційно визнана психологічним захворюванням [2].

Соціальні мережі вносять зміни у процес соціалізації, становлення та розвитку особистості молодих людей, що, у кінцевому результаті, проявляється і у соціальній активності молоді. Соціальні мережі можуть відставляти на другий план класичні соціальні інститути – сім'ю, школу, реальних друзів, а також перенаправляти соціальну активність молоді з реального світу у віртуальний. «Неживе» спілкування відриває людей від реального спілкування, яке необхідне людині як повноцінній особистості. Спілкування у соціальних мережах сприяє формуванню активної життєвої позиції, але без забезпечення справжнього соціального досвіду для її реалізації. Відбувається ідеалізація соціальної активності молоді та розрив з практикою вирішення соціальних проблем, що, у кінцевому результаті, приводить їх до уникнення. З огляду на це, посилюється небезпека виникнення соціального аутизму [4].

Існує багато думок з приводу впливу соціальних мереж на здоров'я людини [2, 5, 6]. Деякі дослідники у своїх публікаціях про вплив упровадження комп'ютера в навчальний процес відзначали підвищення успішності, розвиток творчого мислення, поліпшення засвоєння навчального матеріалу через вибір

зручного темпу його опрацювання, не беручи до уваги того рівня впливу нових інформаційних технологій на стан психічного, творчого, соціального здоров'я [5].

До шкідливих факторів при роботі з комп'ютером або під час використання соціальних мереж виділяють [1]:

- «стиснута поза», сидяче положення протягом тривалого часу – сидючи за комп'ютером людина вимушена прийняти певну позу, та не міняти її протягом певного часу;
- дія електромагнітного випромінювання – навколо монітору існують електростатичні та електромагнітні поля, таким чином від монітора виходить незначна кількість рентгенівського випромінювання;
- стомлення очей, навантаження на зір – саме через навантаження на зір через певний час виникає головний біль та запаморочення. Якщо досить довго працювати за комп'ютером, це може призвести до стійкого зниження гостроти зору;
- перевантаження суглобів кисті рук – постійне перенавантаження суглобів та кисті може призвести до пошкодження суглобового та зв'язкового апарату кисті рук, а у подальшому захворювання кисті можуть стати хронічними;
- стрес при втраті інформації – якщо комп'ютер «зависає», втрачається важлива інформація, то це може викликати нервозність, підвищення тиску, погіршення сну.

За даними біолога А. Сімана [6], закономірним вважається те, що ненормоване захоплення соціальними мережами може нашкодити здоров'ю через нестачу спілкування з реальними людьми, що, у свою чергу, може викликати гормональний дисбаланс, знизити ефективність роботи серцево-судинної системи, що впливає на розумові процеси, а також може призвести до їх розладів. За даними Н.В. Гущиної, Н.В. Люлиної [2], залежність від соціальних мереж веде до таких психічних порушень як замкнутість, зниження тривалості концентрації уваги, інформаційна залежність, відчуження та зниження інтелекту.

**Висновки.** Соціальні мережі можуть бути не тільки шкідливими: при правильному їх використанні можна полегшити сучасне життя та отримати користь. З одного боку, соціальні мережі виводять на новий рівень сучасне суспільство і значно розширюють його можливості (обмін інформацією, спілкування між людьми, пошук роботи, відпочинок). З іншого – доступність мережі Інтернет призвела до того, що молоді люди практично весь свій вільний час проводять у мережі Інтернет: спілкуються, шукають інформацію, організовують дозвілля, що негативно відображається на рівні їхнього здоров'я.

### Література

1. Асеева О.В. Социологический анализ социальной активности молодежи в сетевых сообществах Интернет / О. В. Асеева // Исслед. соц. пробл. – 2011. № 4(8).
2. Гущина Н. В. Вредное влияние социальных сетей на здоровье человека / Н.В. Гущина, Н.В. Люлина [электронный ресурс]. // Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2014/pdf/5013.pdf>.
3. Осяк С.А., Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов / С.А. Осяк, Е.В. Соколова, Р.С. Чистов, Е.Н. Яковлева // Современ. проб. науки и образования. – 2014. – № 4. – [электронный ресурс] // Режим доступа: URL: [www.science-education.ru/118-13905](http://www.science-education.ru/118-13905).
4. Польшин О. В. Дружеские сети студентов: факторы формирования и основные характеристики / О. В. Польшин, Е. В. Креховец ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М. : Изд. дом Высш. шк. экономики, 2014. – 24 с.



- 5.Собко Р. Інформаційно-комунікаційні технології як фактор впливу на здоров'я молоді / Р. Собко // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації , 2011. – №3. – С .326–330.
- 6.Aric Sigman Well connected? The biological implications of ‘social networking’ / Biologist. – Vol. 56, N. 1, February 2009. – P. 14–20. [електронний ресурс] // Режим доступа: [http://www.aricsigman.com/IMAGES/Sigman\\_lo.pdf](http://www.aricsigman.com/IMAGES/Sigman_lo.pdf).
- 7.[http://widgetua.blogspot.com/2014/08/blog-post\\_21.html](http://widgetua.blogspot.com/2014/08/blog-post_21.html)
- 8.<http://tyzhden.ua/News/23957>

## АКЦЕНТУАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Михнов А. П., Михнов А. П.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Сегодня высокий уровень современного спорта требует от спортсмена большого количества высокоразвитых задатков и способностей для эффективного ведения соревновательной деятельности. Можно сказать, что выдающихся результатов может достичь лишь одаренный спортсмен с высоким уровнем специальных психических качеств и свойств, от которых зависит успех в конкретном виде спорта [1, 3].

Исследованиями многих зарубежных и отечественных специалистов убедительно доказано, что победа в соревнованиях зависит не только от уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, но и от его способностей управлять своими действиями и поведением в сложных условиях соревновательной борьбы, от своевременного выбора и реализации технико-тактических приемов, наиболее оптимальных в конкретных игровых ситуациях, от индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей [3, 5].

Соревновательная деятельность в игровых видах спорта в целом, и в хоккее в частности, отличается многообразием и вариативностью действий, постоянным проявлением изобретательности, а на спортивный результат непосредственно оказывают влияние множество факторов и совместные усилия всех игроков команды [2, 4]. В современном хоккее особенности соревновательной деятельности спортсменов связаны с необходимостью выбора и формирования игрового амплуа. Рациональное построение тактических взаимодействий малоэффективно без распределения игровых обязанностей между игроками команды [2].

Специфика командного взаимодействия в хоккее требует организованных и слаженных действий от всех игроков, перед каждым из которых стоит специфическая задача. Однако амплуа хоккеиста зависит не только от выполняемых функций, но и от наличия и проявления соответствующих личностных качеств.

Для достижения победы в матче необходимы коллективные усилия спортсменов, при которых каждый должен реализовать свой индивидуальный физический и психический потенциал. В большинстве случаев именно специфические особенности характера игрока помогают определить наиболее подходящее игровое амплуа в команде. Вместе с тем, существует обратная взаимосвязь – хоккей стимулирует развитие определенных психических процессов у спортсмена (специализированные чувства и восприятия, мышление, внимание, память), формирует выраженные волевые качества и высокий уровень самоконтроля [2].

Акцентуация личности – одно из важных психологических качеств хоккеистов высокого класса. Эта характеристика является стержневой, ибо в значительной степени определяет особенности поведения спортсмена с партнерами по команде и соперником, его характер, стиль игровой деятельности и многое другое. В этой связи, на наш взгляд, интересным представлялось исследование, направленное на выявление особенностей проявления акцентуации личности у хоккеистов разного амплуа.

**Цель исследования** – изучить особенности проявления акцентуации личности хоккеистов высокого класса разного амплуа.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы, данных сети Интернет, педагогическое наблюдение, анализ

соревновательной деятельности, диагностика акцентуации личности. В исследовании приняли участие 16 хоккеистов ХК «Атлант», играющих в сезоне 2013–2014 гг.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Известно, что, акцентуация представляет собой вариант психической нормы, который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера личности и приводит ее к определенной дисгармонии.

Проведенные исследования не выявили достоверных ( $p < 0,05$ ) отличий между хоккеистами разного игрового амплуа по акцентуации личности. По всей вероятности, проявление ее имеет ярко выраженный индивидуальный, а не групповой характер. Впрочем, проведенные исследования позволили установить, что у хоккеистов высокого класса, вне зависимости от игрового амплуа, наблюдается тенденция к акцентуации по таким характерологическим шкалам, как гипертимность (16-20 баллов), эмотивность (12-16 баллов) и экзальтивность (13-19 баллов). Спортсмены с преобладанием подобных проявлений склонны к большой подвижности, желанию командовать и управлять людьми. Они как правило, имеют повышенную самооценку, весьма энергичны и изобретательны, умеют брать на себя инициативу. Вместе с тем, нередко у них проявляется высокая степень тревожности и выраженность эмоциональной реакции.

**Выводы.** Выявление значимых психологических качеств и свойств личности спортсменов, влияющих на выбор предмета будущей специализации, является важной проблемой в теории и практике хоккея.

Результаты проведенных исследований по изучению акцентуации личности хоккеистов высокого класса не выявили достоверных отличий, которые можно было бы использовать в качестве критериев ориентации для выбора игрового амплуа. Возможно, что проявление изучаемого свойства психики спортсменов может иметь сугубо индивидуальный, а не групповой характер. Среди выраженных характерологических шкал акцентуации личности у хоккеистов вне зависимости от их амплуа можно выделить: гипертимность (16-20 баллов), эмотивность (12-16 баллов) и экзальтивность (13-19 баллов).

#### **Литература**

1. Байрачний О. Вплив психологічних показників на ефективність змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації різних ігрових амплуа / О. Байрачний // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 85–89.
2. Никонов Ю. В. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации / Ю. В. Никонов. Минск.: ООО «Асар», 2003. – 352 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 806 с.
4. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 286 с.
4. Gee Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychol Sport Exerc. – 2007. – № 8 (4). – P. 567–583.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ПРОФІЛЮ

Перегінець М.М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В силу політичних, соціальних та економічних змін на теренах України виник соціальний запит на вдосконалення системи фізичного виховання з метою підняття рівня мотивації та рухової активності, зміцнення фізичного здоров'я дітей та молоді, що є особливо актуальним у даний час, позначений постійними стресами, хвилюваннями та відсутністю впевненості в завтрашньому дні.

Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання школярів набувають особливої актуальності за нових реалій (Є.В. Столітенко, 2010; В.М. Єрмолова, 2011; Є.А. Захаріна, 2012; О.М. Ярмак, 2012). На їх вирішенні наголошують державні національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті» [3].

Останнім часом у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп. У наукових виданнях спостерігається потік інформації про погіршення стану здоров'я школярів. Ряд відомих учених, таких як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, В. Горащук, А. Ільченко, Б. Шиян наводять дані про те, що 70–80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я [1]. Це обумовлено, низькою ефективністю уроків фізичної культури, відсутністю адекватної організації позакласної роботи. У старшокласників спостерігається зміна структури особистісної мотивації, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я [3]. Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів створює поступове накопичення втоми, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я (І.В. Городинська, 2004; Г.В. Безверхня, 2006; І.О. Когут; N.L. Rapp, 2009; K. Redmond, 2010; D. M. Anderson, 2012; G. Bert, L. Summers, 2012).

**Методи дослідження:** аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури, нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичного виховання й інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Аналіз даних літературних джерел свідчить, що сучасна школа з відходом від стандартизованої системи навчання відмічає появу шкіл нового типу: ліцеї, ліцеї-інтернати, гімназії, колегіуми, спеціалізовані та загальноосвітні школи тощо. Достатній рівень здоров'я учнів є однією з необхідних умов успішного засвоєння навчальних програм підвищеної складності. На біологічному рівні здоров'я визначається фізіологічними резервами органів, систем організму в цілому. Саме ці резерви забезпечують реалізацію фізичних якостей індивідуума [5].

Викладання дисципліни фізична культура впродовж 2014/2015 років відбувається за навчальними програмами, рекомендованими Міністерством освіти та науки України «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» [2]. А в разі спеціалізованого вивчення предмета фізична культура, або спортивного профілю навчального закладу слід використовувати навчальну програму «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» [8]. Підбір інваріантної складової навчальної програми з фізичної культури здійснюється на підставі врахування місцевих

кліматичних умов, матеріальної бази навчального закладу, кадрового забезпечення вчителями фізичної культури та інтересів учнів. Тому навчальний процес здійснюється порізно та й реалізація програми в ліцеї, ліцеї-інтернаті, гімназії, спеціалізованій та загальноосвітній школі буде мати свої відмінності, котрі впливатимуть і на стан здоров'я, і на фізичну підготовленість учнів [4].

У листі МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі» на 2014/2015 навчальний рік з вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій для 10-11 класів передбачено вивчення двох - трьох модулів, на які відводяться 2 години на тиждень, а для 10-11 класів спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень.

Організація навчально-виховного процесу з фізичної культури урочного типу та з позаурочною фізкультурно-оздоровчою роботою в загальноосвітніх навчальних закладах відбувається відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України» [4].

Таким чином, тепер кожний освітній навчальний заклад характеризується певними організаційними, змістовими, технологічними та матеріально-технічними відмінностями у своїй діяльності. Зрозуміло, що навчання в цих навчальних закладах піднімає імовірність вступу до омріяного ВНЗ, однак, не варто забувати що надмірний обсяг навчального навантаження, учнів старших класів з обмеженою руховою активністю призводить до початку накопичування втоми та погіршення здоров'я [7].

**Висновок.** Не дивлячись на загальні вимоги навчальної програми для проведення занять з фізичної культури, з появою різноманітних навчальних закладів умови, що вони створюють для учнів, організація навчального процесу тощо. Через те рухова активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я дітей котрі навчаються в різних навчальних закладах будуть відрізнятися. На наш погляд важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя. Адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талант. Тому актуальність оптимізації навчальної програми з фізичної культури залишається відкритою. На вивчення цієї наукової проблеми і будуть спрямовані наші подальші дослідження.

### Література

- 1.Городинський С.І. Проблеми підвищення рухової активності та розвитку умінь та навичок школярів / С. І. Городинський, Н. М. Куліш./ Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2008.- №2. С. 60–64.
- 2.Дятленко С.М. Фізична культура в школі 5-11 класи : Методичний посіб./ С.М.Дятленко – К: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
- 3.Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ковальова Н. В. – К, 2013
- 4.Лист МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі».
- 5.Мицкан Б. М. Фізична підготовленість учнів гімназії як показник фізіологічних резервів організму / Б. М. Мицкан, І. В. Поташнюк. // Педагогіка, психологія і медико-біол.пробл. фіз.виховання і спорту: Зб.наук.праць/за ред.С.С. Єракова. – Х, – 2011. – №5. – С. 88–92.

6.Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Трачук С.В. – К, 2011.

7.Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.наук з фіз. виховання і спорту.: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Федоренко Є. О. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.

8."Фізична культура. Профільний рівень, 10 – 11 класи" / [В. Єрмолова, Л. Іванова, Г. Смоліус та ін.]. – К,: Поліграфкнига, 2010.

## ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ І ФІЗИЧНИХ ЗДАТНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Свищ Л.О., Сусол О.Ю.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** На сьогодні переконливою є думка, що спорт, фізична культура, спортивна підготовка, ігрова і змагальна діяльність розвивають і вдосконалюють не тільки фізичні, а й вольові здатності людини. Одними із перших праць були дослідження О.А. Черникової, що розкривають взаємозв'язок між фізичними здатностями й емоційно-вольовою сферою, які можуть виникнути у практичній діяльності спортсмена [5]. Завдяки вченню І.П. Павлова про вищу нервову діяльність вона підсумувала важливі наукові дані що проблеми волі людини. Автор дав визначення вольовим здатностям, розкрив структуру і зміст вольових процесів у взаємодії зі спортивною діяльністю, також проаналізував умови розвитку фізичних і вольових здатностей у процесі навчання техніки спортивних вправ, розкрив основні закономірності впливу вольових здатностей на виконання фізичних вправ і дав пояснення їх значення для спортсменів. З'явилася велика кількість праць, присвячених вивченню різних аспектів техніко-тактичної та фізичної підготовленості учнів. Механізм формування техніки рухів був глибоко проаналізований рядом авторів, а саме Г.М. Гагаєвою, В.Г. Темпераментовою, І.П. Петяйкіним [4], які присвятили свої роботи питанню розвитку фізичних і вольових здатностей у процесі занять фізичною культурою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної літератури; узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Науково-педагогічні дослідження, проведені Л.В. Волковим, А.М. Зеленцовим, на основі аналізу вікових особливостей дитячого організму підтверджують можливість і доцільність початку навчання техніки фізичних вправ з молодшого шкільного віку [2], в якому успішно закладається технічний базис, в процесі формування якого і розвиваються фізичні та вольові здатності особистості. Ряд даних свідчить про те, що вольові здатності у молодших школярів ще дуже слабо розвинені й нестійкі, але легко піддаються педагогічному впливу. Ось чому потрібно спрямовувати всі педагогічні засоби на їх формування. Н.А. Башавець та О.М. Бельський вважають [1], що найефективнішим засобом розвитку наполегливості та витримки є навчальні ігри в ускладнених умовах зі спеціальними завданнями, які підвищують їх напруження. Виконання цих завдань вимагає від учня великої активності та сили волі. Роль учителя у цьому процесі, його підготовленість і знання закономірностей навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку надзвичайно важливі. Вивчення матеріалів дослідження, накопичений досвід роботи ряду вчених дають підстави говорити про те, що суб'єктивні переживання тісно пов'язані зі складністю розподілу уваги при будь-якій ігровій ситуації, виконанням складних рухових актів.

В.Г. Темпераментова, Т.І. Шульга переконливо довели, що основним засобом виховання вольових здатностей учнів є систематичне виконання в процесі навчання фізичних вправ, які вимагають використання вольових зусиль, специфічних спортивних дій для даного виду спорту [4, 6]. Це в основному вправи, спрямовані на підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості на оволодіння технікою і тактичними прийомами. Виконуючи ці вправи, учень тренує волю і виробляє цілеспрямовані прийоми подолання труднощів. На думку В.А. Комогоркіна, для вдалого виховання наполегливості на уроці необхідно в учнів виробити свідоме позитивне бажання до оволодіння технікою і тактикою,

розуміння значення прийомів, що вивчаються, для підвищення майстерності і необхідність наполегливої роботи, інтересу до неї [3].

**Висновки.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що фізична діяльність розвиває і вдосконалює як фізичні, так і вольові здатності людини. Вольова підготовка є успішною, коли процес формування вольових здатностей пов'язаний із розвитком фізичних здатностей та із навчанням техніко-тактичних дій у спортивній діяльності. Необхідні умови формування фізичних і вольових здатностей учнів – це велика вимогливість вчителя відносно чіткого виконання учнями всього плану уроку і контроль за їх виконанням. У процесі навчання техніки фізичних вправ розвиваються фізичні і вольові здатності учнів, адже оволодіння новими знаннями, навичками і вміннями вимагають фізичних і вольових зусиль, які і формуються у молодшому шкільному віці різноманітними за формою і змістом, відповідними до віку засобами і методами спортивного тренування.

#### **Література**

1. Башавець Н.А. Розвиток фізичних якостей старшокласників засобами українських народних ігор: метод. рек. / Н.А. Башавець // Південноукраїн. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. – О : ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2003. – 65 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізических способностей учеников / Л.В. Волков– К.: Рад. шк., 1980. – 104 с.
3. Комогоркин В.А. Индивидуальные особенности воли учащихся и учет их в учебно-воспитательной работе / В.А. Комогоркин // Вопр. волевой активности личности и коллектива. – Рязань, 2004. – С. 38,39.
4. Темпераментова В.Г. Воспитание волевых качеств у школьников / В.Г. Темпераментова // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. – М., 1982. – 323 с.
5. Черникова О.А. Роль эмоций в волевых действиях спортсмена / О.А. Черникова // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – 189 с.
6. Шульга Т.И. Психологические основы формирования воли / Т.И. Шульга– Пятигорск, 1993. – 156 с.



## ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Семперович Ю.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение** На начальном этапе обучения в вузе неизбежно возникают проблемы, обусловленные содержанием и особенностями процесса профессионально-личностного самоопределения студента. Позитивную роль в преодолении этих проблем, достижении успешной личностной адаптации может сыграть комплексное психологическое сопровождение адаптационного процесса, которое должно осуществляться с опорой на личностный потенциал студента. В связи с этим становится важным изучение личностных особенностей студентов-первокурсников курсов, опосредующих процесс психологической адаптации к вузу, значимым также является психологическая поддержка и сопровождение психологической адаптации личности студента.[5].

**Методы исследования:** Анализ и обобщение данных специальной литературы, контент-анализ.

**Результаты исследования:** Студенты – это особая социальная категория, специфическая общность людей, организационно объединенных институтом высшего образования. Однако поступление в высшее учебное заведение и первые месяцы обучения в нем связаны у студентов-первокурсников с трудностями, возникающими при переходе в новые условия обучения.[1]

Другими словами, вступление в студенческий период жизни обусловлено обязательным прохождением адаптации, зачастую болезненной. Существует множество неблагоприятных факторов отрицательно влияющих на личность студента в период обучения на первых курсах: адаптация к новой среде, жизненной ситуации, проживание в общежитие, на квартире отдельно от родителей, трудности в установлении гармоничных межличностных отношений.[1, 5].

Большинство авторов рассматривают адаптацию студентов к обучению в вузе как один из видов общей адаптации человека, характеризующийся описанными нами ранее механизмами и закономерностями. Не случайно, как показал анализ литературных данных, проблема адаптации - «вечная» проблема, поскольку это необходимый этап при переходе человека от одного вида деятельности к другому. В данном случае речь идет о таком важном этапе в жизни, как переход от учащегося школы к студенту вуза.

В. В. Лагереv определяет адаптацию студентов к обучению в вузе, как интенсивный и динамичный, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания в высшей школе.[2].

Трудности данного этапа, детерминированного переходом с одной ступени обучения на другую, связаны обычно с двумя основными противоречиями:

- 1) старшеклассник еще учится в школе, но его надо уже активно готовить к обучению в вузе;
- 2) первокурсник - уже студент по статусу, но еще не готов к обучению в вузе, [1,2].

Другими словами, успешность адаптации к учению в вузе служит показателем наличия адекватного психологического новообразования – «позиции студента», дающего возможность первокурснику высшего учебного заведения

безболезненно вписаться в новую среду и нормально в ней реализоваться, т.е. соответствовать ее требованиям.

Следовательно, процесс обучения в вузе - новый этап в жизни школьника который требует от него большей самостоятельности, активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умения, способности быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учебы и социального бытия.

Несомненно, проблема адаптации студентов на современном этапе развития высшей школы является одной из наиболее интересных и значимых, требующих воплощения инновационных идей в практических исследованиях. Именно на первом курсе происходит приобщение к студенческой жизни: с первых же дней пребывания в вузе вчерашний школьник сталкивается с многоплановостью всей студенческой жизни, с новой структурой учебного заведения, требованиями, системой обучения, условиями организации учебно-воспитательного процесса, формами и методами учебной деятельности, с непривычными учебными предметами. Кроме того, у него изменяется режим дня, увеличивается учебная нагрузка, появляются новые слова, термины, специальные понятия вуза.

Таким образом, изменяется вся жизнь молодого человека. Попадая в вуз, студент невольно сравнивает его со школой и пытается приспособиться к новым условиям. Процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение, и на психологическом, и на физиологическом уровнях, вследствие чего у него снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности.

Сложность адаптации к вузу в этот период обусловлена, прежде всего, резкой ломкой многолетнего привычного рабочего (школьного) стереотипа, переходом от классно-урочной системы обучения в школе к лекционно-практической системе обучения в вузе, результатом чего может стать сравнительно низкая успеваемость, трудности в общении, понижение уровня учебной мотивации.

Новая ситуация требует от первокурсника перестройки всей его учебной деятельности. Проблема состоит в том, что процесс обучения в высшей школе строится по принципам, отличным от дидактики средней школы: сближение учебной работы с научной; высокая активность студентов в самостоятельной учебно-познавательной деятельности; профессионализация содержания изучаемых дисциплин.

**Выводы** Под адаптацией студента следует понимать процесс приобщения к условиям вузовского образовательного процесса, благодаря чему он становится субъектом новых видов деятельности и отношений и, следовательно, приобретает возможности оптимального выполнения своих функций, т.е. приобщается к новым условиям вузовской среды, к новым видам деятельности. В ее основе лежат противоречия между требованиями, предъявляемыми условиями новой среды, и готовностью личности к ним на основе предшествующего опыта. Разрешение данных противоречий путем перестройки деятельности и поведения личности, а также регулирующего влияния объективных факторов обуславливает динамику процесса обучения, показателями которой выступают качественные изменения в структуре личности и моделях ее поведения в новой ситуации.

#### **Литература**

1. Галер М. В.. Возрастная психология. Личность от молодежи до старости. / М. В. Галер, В. С. Герасимова – М.: ПОР, 2001. – 270 с.

- 2.Лагерев В. В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. /Лагерев В.В. – М., 1991. – 48 с.
- 3.Мильковская И.Ю. Педагогические условия адаптации первокурсников в образовательном процессе высшей школы. / И.Ю. Мильковская – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2007. – 123 с.
- 4.Просецкий П.А. Психологические особенности адаптации студентов нового приёма к условиям обучения в вузе. / П.А. Просецкий М.: 2009.
- 5.Редько Л. Л. А.Психолого-педагогическая поддержка адаптации студента-первокурсника в вузе: учебное пособие / Л. Л. Редько, Ю. А. Лобейко. – М.: Илекса, 2008. – 296 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПРЯМОВАНОГО НАВЧАННЯ НА ОСНОВНІ РУХИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Соломоненко С.О.

*Запорізький національний університет, Запоріжжя, Україна*

**Вступ.** У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін. Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість) [1-4].

**Методи:** аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом дітей під час занять; педагогічний експеримент, в ході якого з дітьми застосовували спрямоване навчання основним рухам протягом навчального року.

**Результати дослідження.** Особливість методики спрямованого навчання полягала в тому, що зміст тижневих мікроциклів було представлено кількома видами основних рухів, навчання які планувалися на трьох фізкультурних заняттях. У першому фізкультурному занятті мікроцикла створювалося уявлення про основний рух, воно вивчалось або закріплювалося. У другому йшло подальше вивчення або закріплення рухової навички, а в третьому тривало його подальше вдосконалення і створення уявлень або вивчення іншого основного руху. У кожному фізкультурному занятті після підготовчої частини проводилася додаткова рухлива гра на вдосконалення основних рухів, вивчених в попередньому тижневому мікроциклі. Ходьба і біг, рухи руками і ногами застосовувалися в всіх фізкультурних заняттях.

У першому мікроциклі засвоювали акробатичні вправи (перекиди, вправи на гнучкість, стійка на лопатках, «міст», стійка на голові і руках тощо). Широко використовувалися рухливі ігри, естафети, розваги, нестандартне обладнання: дитячий батут, «сухий» басейн (тисяча м'ячів діаметром 5 см), поролонові «циліндри», мати, «цеглинки» з поролону в чохлах тощо. Застосування нестандартного обладнання на фізкультурних заняттях позитивно впливало на емоційний стан дітей.

У другому мікроциклі засвоювали стрибки і вправи з рівноваги з використанням зорових і слухових орієнтирів, стандартного і нестандартного обладнання (поролонові різного розміру і форми посібники, мотузкові сходи тощо).

У третьому мікроциклі вивчали різновиди метання із застосуванням малих, середніх і м'ячів до 500 гр., м'ячів з шипами, хустинок та інших гумових та пластмасових предметів (горизонтальні, вертикальні різного кольору і розміру). Метання виконувалося по цілях, що рухалися, з використанням м'ячів діаметром від 10 до 90 см.

У четвертому мікроциклі засвоювали вправи з різновидів лазіння, повзання і рівноваги в умовах похилих і вертикальних сходів, мотузкових сходів, гімнастичної стінки, використання стандартного і нестандартного обладнання.

У п'ятому мікроциклі здійснювали контроль за якістю освоєння основних рухів, проводилися ігри та розваги. У ньому, поряд зі стандартними вихідними і кінцевими положеннями, умовами навчання вправ рекомендується використовувати варіативні положення та умови, обладнання, інвентар та одяг в поєднаннях.

До базових вправ ми відносили прості основні рухи певної структурної підгрупи, які мають значення у всіх вікових групах і утворюють серію наступних більш складних основних рухів.

Профільюючі вправи – центральні вправи в структурній підгрупі видів основних рухів і містили в собі деталі техніки вправ даної підгрупи.

Зміст тижневих мікроциклів в структурі навчального року визначили після проведення педагогічних контрольних випробувань на початку і середині навчального року. При цьому враховували індивідуальний рівень рухової, фізичної та функціональної підготовленості дітей та відповідність їх віковим нормативним показникам розвитку основних рухів, фізичних якостей і функціональних здібностей.

### **Обговорення і висновки**

1. Застосування методики спрямованого навчання основним рухам сприяло вдосконалення фізичних якостей у дітей, підвищенню рівня володіння ними основними рухами і дозволило досягти вікових нормативних показників розвитку фізичних якостей не менше ніж у 92–100 % дітей.

2. У результаті застосування методики спрямованого навчання основних рухів дітей чотирьох – п'яти років відмічено достовірний приріст у якості виконання: хлопчиками – ходьби та стрибків, а дівчатками – лазіння, стрибків та метання.

3. Кількість безпомилкового виконання основних рухів у хлопчиків і дівчаток після застосування спрямованого навчання склала: у 100 % хлопчиків та дівчаток при виконанні ходьби, бігу – у 92 % хлопчиків і у 91 % дівчаток, рівновазі – у 83 % хлопчиків, 82 % дівчаток, лазінні – у 100 % хлопчиків, у 99 % дівчаток, стрибках – у 85 % хлопчиків та у 87 % дівчаток, метанні – у 91 %, як хлопчиків, так і дівчаток.

### **Література**

1. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей / Э.С. Вильчковский. – К.: Здоров'я, 1983. – 208 с.
2. Дитина в дошкільні роки. Програма розвитку, навчання та виховання дітей. – 2-ге видання. – Запоріжжя : ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2004. – 156 с.
3. «Малютко»: програма виховання дітей дошкільного віку / АПН України; Інститут проблем виховання / З.П.Плохій (підгот.). – 2 вид., доопрац. і доп. – К., 1999. – 288 с.
4. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське довілля»/ О.І. Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 264 с.

## ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Халитова К. А. Мартынова В. А.

*Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия*

**Введение** Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

По мнению Ю.В. Вавилова, Л. Лубышевой, Е. Ярыша, физическое воспитание школьников обеспечивает каждого ученика, участвующего в образовательном процессе, достаточным и необходимым минимумом теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, развития личности и формирования здоровья и здорового образа жизни. Анализ состояния физической подготовленности детей и учащейся молодежи показывает, что за последние десять лет количество учащихся, которые имеют низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей 50,8%, у девушек - 58,8%. Лишь 7% учащейся молодежи вовлечены в занятия физической культурой и спортом. Однако недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости учеников и студентов [1].

В связи с данной ситуацией в стране необходим поиск новых форм стимулирования к занятиям физической культурой. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре [2].

**Цель исследования** – выявить уровень физической подготовленности учащихся сельских школ.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование физической подготовленности, математико-статистическая обработка данных.

**Результаты исследования:** Исследования проводили на базе сельских школ Граховского района. В исследовании приняли участие школьники 9-10 лет, допущенные к урокам физической культуры.

Характеристикой определения скорости для девочек 9-10 лет в ГТО мы выбрали норматив – бег 60 м. При рассмотрении показателя был получен средний результат, равный  $10,76 \pm 0,1$  с. При этом следует отметить, что нормы в данном виде были следующие для получения: бронзового значка - 12,9 с., серебряного - 12,3 с., золотого - 11,0 с.

Анализ теста «Бег 60 м.» показал, что 55 % учащихся сдали нормативы на золотой значок, 30 % - на серебряный, 5 % - на бронзовый и 10 % не справились с заданием.

Для определения характеристики выносливости использовали показатели в беге на 1000 м. При его рассмотрении нами был получен средний результат  $5,43 \pm 0,1$  мин. Норматив ГТО 2014 г. на бронзовый значок равен 6,50 мин., на серебряный - 6,30 мин., на золотой - 6,00 мин. Следует отметить, что 74 % сдали нормы на золотой значок, 16 % - на серебряный, 5 % - на бронзовый, не справились с нормативом 5 %.

Для определения характеристики скоростно-силовых качеств мы использовали прыжки в длину с места. При рассмотрении данного показателя, нами был получен средний результат  $126,7 \pm 1$  см. При этом нормы ГТО составляют для получения: бронзового значка 125 см., серебряного - 130 см.,

золотого - 150 см. Было выявлено, что 10 % - сдали на золотой значок, 45 % - на серебряный, 45 % бронзовый. Все учащиеся сдали данный норматив.

В ходе выполнения теста подтягивание получили средний результат 4 раза. Нормы ГТО были следующие для получения: бронзового значка 2 раза, серебряного 3 раза, золотого 5 раз. На золотой значок сдали 50 % учащихся, на серебряный - 36 %, на бронзовый - 14 %. Все тестируемые справились с нормами ГТО.

При анализе показателя бег 60 м. у мальчиков в данном возрасте нами был получен средний результат  $11,2 \pm 0,1$  с. Нормы в данном виде были следующие для получения: бронзового значка 12,9 с., серебряного - 12,3 с., золотого - 11,0 с.

Анализ данного теста показал, что 36 % учащихся сдали нормативы на золотой значок, 26 % - на серебряный, 12 % - на бронзовый и 26 % не уложились в данный норматив.

Для характеристики уровня физической подготовленности обследуемого контингента мальчиков 3-4-х классов определили показатели выносливости в беге на 1000 м. Был получен средний результат  $5,12 \pm 0,1$  мин. По нормативам ГТО 2014 г., мальчики должны пробежать дистанцию на бронзовый значок за 7,10 мин., на серебряный за 6,10 мин., на золотой за 4,50 мин. Следует отметить, что 38 % сдали нормы на золотой значок, 44 % - на серебряный, 15 % - на бронзовый, не справились с нормативом 3 %.

Определением характеристики скоростно-силовых качеств является норматив прыжки длину с места. В ходе исследования нами был получен средний результат  $145,45 \pm 1$  см. Нормы ГТО составляют: бронзового значка 130 см., серебряного - 140 см., золотого - 10 см. Мы выявили, что 12 % испытуемых сдали на золотой значок, 36 % - на серебряный, 27 % - на бронзовый. Не сдали данный норматив 25 %.

Характеристикой определения силы является тест на подтягивание. После его проведения получили средний результат 4 раза. При этом следует отметить, что нормы ГТО в данном возрасте были следующие: бронзового значка 2 раза, серебряного 3 раза, золотого 5 раз.

Все тестируемые справились с нормами ГТО, на золотой значок сдали 35 % учащихся, на серебряный - 27 %, на бронзовый - 38 %.

**Вывод.** Проведенный мониторинг позволил определить реальную картину, связанную с показателями физической подготовленности учащихся в общеобразовательных учреждениях.

#### **Литература**

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

## СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СПЕЦІАЛІСТА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Хлевна Ю. Л., Вишневецька В. П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасні тенденції інформатизації суспільства вимагають від освітньої системи впровадження нових технологій і методик викладання, а також дослідження можливостей використання нововведень у професійній діяльності. Інформатизація системи освіти передбачає появу нових педагогічних та освітніх методик і засобів навчання, орієнтованих на використання сучасних комп'ютерних технологій. Перед системою освіти висувається вимога створення та використання у педагогічній практиці електронних освітніх ресурсів, мережесервісів, сучасного інформаційного комп'ютерно-орієнтованого навчального середовища [3].

Використання в навчанні «хмарних технологій» і соціальних мереж сприяє своєчасному забезпеченню студентів навчальним матеріалом незалежно від обставин, що склалися (хвороби, участь у зборах, змаганнях та ін.), враховуючи індивідуальні потреби в темпі і формі навчання, допомагає викладачеві організувати і контролювати самостійну роботу студента.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Термін «хмарні технології» або «хмарні обчислення» (англ. Cloud computing) позначає будь-який сервіс мережі Інтернет, що надає користувачу віддалений доступ до послуг, обчислювальних ресурсів і додатків (включаючи операційні системи та інфраструктуру) за допомогою мережі Інтернет. «Хмарні технології» (ХТ) дозволяють організувати дистанційне навчання, надають сервіси для складання навчального розкладу. ХТ є новим інструментом розвитку освіти і економічно вигідним, ефективним і гнучким способом задоволення потреб студентів у самостійному здобутті нових знань.

Але крім самостійної роботи одного студента безперечною перевагою сучасних інформаційних технологій є можливість постійної комунікації студентів між собою. Викладач, організовуючи студентів в єдине середовище спілкування з явно встановленими зв'язками між собою, створює соціальну мережу. Для цього можна використовувати веб-сайти, вміст яких наповнюється самими учасниками соціальної мережі. Автоматизоване соціальне середовище, що дозволяє спілкуватися групі користувачів, об'єднаних спільним інтересом, забезпечує взаємодію та обмін даними в будь-який зручний для учасників час. При роботі в мережевому співтоваристві основна діяльність викладача полягає в організації навчального процесу, а не в інформаційному наповненні. Самостійна робота в співтоваристві – це спільна діяльність учасників, результат взаємодії, а не тільки індивідуальної роботи [2]. Організація роботи в соціальній мережі викладачем дозволяє виробляти у студентів навички взаємодії з іншими людьми, формувати активну позицію і незалежну точку зору [1]. Навички роботи в соціальних мережах навчають студентів надалі ефективніше організувати свою роботу та взаємодіяти з фахівцями у своїй професійній сфері.

Серед соціальних мереж є кілька груп за цільовим призначенням (Рис. 1): наукові мережі, бізнес мережі, мережі груп за інтересами. Вибір веб-сервісу для організації роботи студентів залежить від особливостей дисципліни викладання.

Наукові соціальні мережі дозволяють здійснювати пошук односторонніх для створення спільних проектів та обговорення ідей, пошук наукової літератури, статей, патентів тощо. Завдяки цим мережам досягається значне поширення



міжнародного співробітництва фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Така соціальна мережа дозволить підвищити якість навчання шляхом залучення широкої аудиторії вчених для обговорення студентських наукових робіт, обміну ідеями та рекомендаціями.



**Рисунок 1** – Класифікація соціальних мереж та їх функціонал

Бізнес та ділові соціальні мережі, створені для ефективної кадрової роботи, дозволяють проводити більш гнучкий, інформативний пошук вакансій та резюме порівняно з веб-сайтами, що присвячені пошуку роботи. Важливою функцією соціальної складової таких мереж є підтримка зв'язку і знайомство з професіоналами своєї галузі. Використання даного типу соціальної мережі особливо корисно при організації виробничої практики магістрантів.

Соціальні мережі розважального характеру і різні спільноти за інтересами дозволяють поширювати інформацію, присвячену здоровому способу життя, цікаві факти в спорті, швидко надавати необхідний матеріал для самостійної роботи. Вибір даного типу соціальних мереж забезпечує постійний контакт зі студентами, інтегрує навчання в систему інтересів і розваг.

**Висновки.** Актуальним завданням вищої освіти є розвиток електронного дистанційного навчання, скорочення годин аудиторних занять і збільшення часу на самостійну роботу студентів. Представлена методика організації викладацької роботи, підтримуючи традиційні форми навчання, дозволяє враховувати індивідуальні потреби, інтереси і можливості студентів, організовувати і контролювати самостійний розвиток і самонавчання.

### Література

1. Гинко В.И. Сетевое взаимодействия в образовательной среде / В.И. Гинко, А.Г. Тараров // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2014. – № 4(36).
2. Гордийчук Г.Б. Подготовка будущих педагогов к использованию сетевых сервисов в проектно-исследовательской деятельности учеников / Г.Б. Гордийчук // Сб. докладов Междунар. интернет-конференции «Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса современного университета». – 2013.
3. Фещенко А.В. Индивидуализация образования в ВУЗе с помощью социальных сетей / А.В. Фещенко // Интернет и современное общество. – 2013.

## ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шайдуллина Н.В., Мартынова В.А.

*Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия*

**Введение.** Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как негативные общественные и природоохранные требования. Неблагоприятная экологическая атмосфера значительно повышает заболеваемость и уменьшает возможные способности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является и не соблюдение правил здорового образа жизни. Ученые полагают, что многие факторы риска, образующие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим формированием нашего государства: когда все внимание уделено формированию техники, тогда человек остается без необходимой защиты.

Заболеваемость детей возрастает абсолютно во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в три-четыре раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10 % молодежи [18,с205].

Исправить ситуацию и достичь указанных целей призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Горжусь тобой Отечество» (ГТО), имеет основной целью охват всего населения страны общим спортивным движением.

**Цель исследования** – выявить особенности физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование физической подготовленности; математико-статистическая обработка данных.

**Результаты исследования.** Исследования проводили на базе легкоатлетического манежа г. Набережные Челны. В нем приняли участие школьники среднего возраста, допущенные к урокам физической культуры: 49 девушек и 63 юноши. Подростки были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Анализ динамики физической подготовленности девушек 11-12 лет общеобразовательных школ показал следующие результаты.

Характеристикой для определения скорости в ГТО является норматив бег 60 м. средний показатель равен  $10,97 \pm 0,65$  с. При этом следует отметить, что 22 % учащихся сдали нормативы на золотой значок, 45 % – на серебряный, 7 % – на бронзовый и 26 % не уложились в данный норматив.

После эксперимента нами был получен средний показатель –  $9,1 \pm 0,54$  с. При этом следует отметить, что 23 % учащихся сдали нормативы на золотой значок, 49% – на серебряный, 10% – на бронзовый и 18% не уложились в данный норматив.

Для определения характеристики выносливости использовали показатели в беге на 1000 м. Был получен средний результат –  $7,79 \pm 0,55$  мин. Норматив ГТО 2014 г. допускают время, за которое девочки должны пробежать на бронзовый значок – 6,50 мин., на серебряный – 6,30 мин., на золотой 6,00 мин. Следует отметить, что никто из испытуемых не сдал норматив на золотой и серебряный значок, 7 % уложились в норматив, соответствующий бронзовому значку, не справились с нормативом 93 %.

В конце года при анализе показателя нами был получен средний результат  $7,69 \pm 0,56$  мин. Отметим, что изменения не произошли: процентный показатель

остался прежним.

Для определения характеристики скоростно-силовых качеств мы использовали прыжки в длину с места. В ходе исследования нами был получен средний результат  $154,78 \pm 10,2$  см. При этом нормы ГТО составляют: бронзовый значок 125 см., серебряный – 130 см., золотой – 150 см. Выявили, что 19 % испытуемых сдали на золотой значок, 70 % – на серебряный, 7 % – на бронзовый. Не уложились в данный норматив лишь 4%.

При рассмотрении после эксперимента показателя прыжка в длину с места, нами был получен средний результат  $163,63 \pm 10,6$  см. Он показал, что 30 % девушек сдали на золотой значок, 67 % – на серебряный, 3 % – на бронзовый. Не уложились в данный норматив лишь 1%.

При определении силового показателя применяли тест подтягивание и получили средний результат  $57,0 \pm 2,78$  раза. Следует отметить, что на золотой значок сдали 63% учащихся, на серебряный – 37%, на бронзовый – 0%. Все тестируемые справились с нормами ГТО.

В конце года в данном тесте получили средний показатель  $48,5 \pm 3,52$  раза: на золотой значок сдали 81% учащихся, на серебряный – 19%, на бронзовый – 0%. Все тестируемые справились с нормами ГТО.

**Вывод.** Анализ показателей свидетельствует, что в процессе эксперимента во всех изучаемых возрастных группах показатели находятся на среднем уровне развития физических качеств.

#### **Литература**

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. Учеб. заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.: ил.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

## **VII напрям**

**Здоров'я людини, рекреація і спорт  
для всіх**

## СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СУМЩИНИ

Азаренков А.В., Азаренков В.М.

*Сумський державний університет, Суми, Україна*

*Сумський державний педагогічний університет ім.А.С.Макаренка, Суми, Україна*

**Вступ.** Протягом останніх років в Україні склалась тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовки студентської молоді. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [5]. Спеціалісти з питань охорони здоров'я населення підкреслюють, що у 1960-ті роки українці були серед лідерів за тривалості життя, сьогодні – на передостанньому в Європі. На шість років скоротилася тривалість життя, більш як на 10 – тривалість здорового життя. Тому на даному етапі розвитку України все гостріше постає проблема виховання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей, і передовсім молоді. У зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією, недбалим ставленням до власного здоров'я, поширенням серед студентської молоді шкідливих звичок ця проблема є дуже актуальною [3].

Останнім часом Україна поступово перетворюється на країну соціального лиха. Існує проста форма визначення соціального стану нації – який стан її здоров'я, такий і образ у світі. А він зараз такий, що на Україну дивляться в Європі як на зникаючу націю. За тривалість життя наша країна займає 74-те місце у світі та 37-ме у Європі. Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває в стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та скороченням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток економічної ситуації, рівень добробуту населення та знижує роль України в міжнародному співтоваристві. Протягом 2000-2010 рр. чисельність населення в країні скоротилася більше ніж на 3 млн чоловік. За прогнозами спеціалістів, до 2050 р. кількість мешканців зменшиться на 15 млн чоловік. Сучасна Україна має невтішні показники захворювання молоді, яка навчається: близько 90% юнаків та дівчат мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

Ряд авторів [1;3;5] вказують на погіршення стану здоров'я під час навчання у вищому навчальному закладі. Ситуація, що склалась у вищих навчальних закладах України характеризується розумовим перевантаженням студентів, відсутністю повноцінного відпочинку, недостатнім забезпеченням побуту, розбалансованим і неповноцінним харчуванням, зростанням нервово-психічного напруження протягом всього навчального процесу, зниженням інтересу до фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами, низькою загальною фізичною активністю.

Аналіз наукової літератури, присвячений проблемі здоров'я студентської молоді, показує, що за останні роки вона стала ще більш актуальною. У роботах [1;5] зазначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20-25 %, у деяких ВНЗ досягає 40 % загальної кількості студентів. За час навчання у ВНЗ здоров'я студентів не поліпшується, більше того – відмічається його погіршення. Визначення стану здоров'я та способу життя студентів вищих навчальних закладів, враховуючи викладене, є досить актуальною проблемою, яка має важливе значення для створення системи управління здоров'ям населення.

**Мета дослідження** – виявлення способу життя студентів та визначення їхнього рівня здоров'я.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили шляхом опитування студентів I-IV курсів Сумського державного педагогічного

університету ім. А.С.Макаренка. З метою визначення способу життя студентів проводили опитування за методикою В.С. Лозинського [4], а також за запропонованою нами анкетною. Рівень здоров'я визначили шляхом опитування за методикою Войтенка [2]. Всього було опитано 120 студентів. Проведене анкетування дозволило з'ясувати, чи ведуть студенти здоровий спосіб життя. На запитання: «Чи вважаєте Ви, що Ваш спосіб життя є здоровий?» респонденти відповіли таким чином: кожен п'ятий студент (22,6%) вказує, що його спосіб життя здоровий, приблизно така ж сама кількість студентів (23,4%) відповіли, що їхній спосіб життя швидше здоровий, ніж нездоровий. Необхідно зазначити, що значна кількість студентів (38,3%) вказали на те, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий; 11,4% респондентів зазначили, що їм важко визначитися із відповіддю і лише 4,3% вказали, що їхній спосіб життя – нездоровий.

Спосіб життя визначався нами також за методикою В.С.Лозинського [4]. Так, встановлено, що у більшості студентів (62,3%) спосіб життя здоровий, але за умови корекції звичок, його можна поліпшити.

Зазначимо, що лише третина студентів (31,4%) вказує на здоровий спосіб життя. На неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, вказала незначна кількість студентів (6,3%).

Опитування за методикою В.П.Войтенко [2] дозволило встановити, що ідеальний рівень здоров'я мають лише 6,7%, тоді як значно більша кількість опитаних вказали на добрий рівень здоров'я (40,8%) та посередній (35,8%). Задовільний рівень здоров'я мають 14,1% студентів, незадовільний виявлено у 2,6% студентів.

### **Висновки**

1. Лише третина студентів ведуть здоровий спосіб життя і відзначаються добрим здоров'ям. Більшість студентів ведуть не зовсім здоровий спосіб життя і його необхідно коригувати.

2. У багатьох студентів несформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

3. Переважна більшість студентів вважають, що вони мають добре здоров'я, спостерігається явно завищена, на нашу думку, самооцінка рівня здоров'я.

4. Проблема збереження та поліпшення суспільного здоров'я залишається актуальною і повинна розглядатися як така, що становить небезпеку подальшому відтворенню генофонду нації.

### **Література**

1. Віленський М.Я. Здоровий образ життя студенток: сутність, строение, формирование /Виленский М.Я. – М.: Сов. спорт, 2006. – С. 14-21.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / Войтенко В.П. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
3. Демографічна криза в Україні: її причини і наслідки / [за ред. С.И.Пирожкова]. – К.: 2003. – 231 с.
4. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми / Лозинский В.С. – К.: Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
5. Оксьом П.М. Оцінка рівня фізичного здоров'я студенток 1-4 курсів вищого педагогічного навчального закладу/П.М.Оксьом, В.М.Азаренков, Л.І.Бережна// Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім.Т.Г.Шевченка. – 2014, Вип. 118. – С. 212-214

## СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛАКТИКО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Акулова В.Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Здоров'я нації в більшості випадків визначається саме здоров'ям жінок, які виконують репродуктивну, виховну, виробничу й суспільну функції [4]. За останні роки соціальна роль жінок зазнала суттєвих змін, що свідчить про розширення меж традиційних жіночих ролей, пов'язаних з домашніми обов'язками та вихованням дітей. Сучасні жінки почали самореалізовуватись у сферах бізнесу, суспільно-політичного життя.

На другий період зрілого віку жінок припадає розквіт творчої, професійної та соціальної зрілості [4]. Однак проблеми зі здоров'ям, що з'являються у жінок цього віку внаслідок змін фізіологічних функцій, нейроендокринної перебудови й появи ознак вікових захворювань, суттєво знижують їхні можливості у професійній та побутовій сферах.

В сучасних умовах велику роль у зміцненні здоров'я жінок відіграють профілактико-оздоровчі заняття, які використовують засоби фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, контент аналіз.

**Результати дослідження та обговорення.** Одним з показників соціально-економічного розвитку сучасного суспільства є тривалість життя громадян, яка залежить від стану здоров'я, рухової активності та фізичного виховання. На жаль, за останні роки в Україні спостерігаються тенденції до зниження основних показників здоров'я населення [2].

Відповідно до даних національної програми «Здоровий спосіб життя і профілактика захворювань населення України» Академії медичних наук України стан справ у сфері охорони здоров'я та здорового способу життя зазначений як критичний. Згідно з статистичними даними Міністерства охорони здоров'я, за останні п'ять років репродуктивне здоров'я жінок значно погіршилося: показники запальних захворювань зросли на 30,5 %, ускладнення вагітності, пологів та післяпологового періоду на 21,8 %, зменшилася кількість нормальних пологів на 14 %. За даними Державного комітету статистики, в Україні від захворювання на рак молочної залози щогодини помирає одна жінка, щопівгодини діагностується новий випадок цього захворювання, що становить понад 16 тис. нових випадків на рік. Також протягом декількох років в 2,6 рази частішали випадки даного захворювання, в результаті чого смертність від раку молочної залози займає перше місце в структурі смертності від онкологічної патології [3]. Науково-технічна революція, поряд з прогресивними явищами внесла в спосіб життя жінок ряд несприятливих факторів, перш за все нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного й побутового характеру.

Все це спричиняє порушення обміну речовин в організмі, схильність до серцево-судинних захворювань, надлишкової масі тіла та ін. [5].

При аналізі сучасного стану здоров'я жінок другого зрілого віку було виявлено стійке прогресування дегенеративних змін кісткової тканини, що призводить до захворюваності на остеопороз, який є причиною близько 1,2 млн переломів щорічно. Важливо зазначити, що при регулярних заняттях дві-три години на тиждень можна не тільки знизити, а й припинити демінералізацію кісток, яка відбувається з віком.

Тому сьогодні все більша кількість жінок зрілого віку для підтримання свого здоров'я звертаються до популярних профілактико-оздоровчих занять, що сприяють підвищенню функціональних можливостей систем жіночого організму.

На думку багатьох дослідників, при підвищенні рухової активності жінок до необхідного рівня протягом 35 – 54 років, збільшується тривалість життя приблизно на два роки [5]. Як відомо профілактико-оздоровчі заняття спрямовані на попередження та первинну профілактику наявних хронічних захворювань з метою зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання.

Наукові пошуки організації профілактико - оздоровчих занять жінок другого зрілого віку були скеровані на розробку систем занять для корекції маси тіла, визначення рівня фізичного стану, розвитку рухових функцій жінок та ін. [4].

Побудова профілактико-оздоровчих занять потребує урахування анатомо-фізіологічних, морфологічних, психологічних показників [1], в тому числі особливостей просторової організації тіла, як визначають науковці – єдність морфологічної та функціональної організації тіла людини, що виражається в його зовнішній формі. На думку Н.Л. Носової, (2008), Е.М. Бондар, (2009), О.А. Мартинюк, (2011), вона використовується як одна з характеристик фізичного розвитку людини, її здоров'я. Формування відбувається під впливом біологічної та соціальної програми розвитку, а порушення, які виникають в організмі жінок, викликають цілу низку захворювань.

Аналіз літературних даних вказує на те, що одне з перших місць серед захворювань опорно-рухового апарату, мають порушення постави, що призводять до відхилень в основних системах жіночого організму [2]. Більшість авторів, що розглядають проблему порушення постави, велику увагу приділяють анатомічним або фізіологічним її аспектам, а просторова організація тіла жінок другого зрілого віку здебільшого залишається поза увагою фахівців і не має, на жаль, належного висвітлення у теорії та практиці фізичного виховання.

**Висновки.** Аналіз даних спеціальної літератури, а також узагальнення досвіду провідних фахівців дозволяють зробити висновок про те, що незважаючи на існуючі дослідження побудови профілактико-оздоровчих занять відсутні загальноприйняті підходи у визначенні змісту та структури, регламентації навантажень з урахуванням статі, віку та рівня фізичної підготовленості, а також показників просторової організації тіла жінок другого зрілого віку. Тому подальші дослідження даної проблематики будуть спрямовані на розробку диференційованого підходу до програмування профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку з урахуванням просторової організації їх тіла.

#### **Література**

- 1.Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом/ Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 200 с.
- 2.Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимп. лит., 2003. – 248 с.
- 3.На благо здоровья женщины [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://health-ua.com/articles/3346.html>
- 4.Наконечна А. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / А. Наконечна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 233 – 236.
- 5.Якубовская А.Р. Комплекс оздоровит. занятий для лиц старшего возраста: практ. рекомендации А.Р. Якубовская – М.: Сов. спорт, 2005. – 52 с.



## К ВОПРОСУ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Апайчев А. В.

*Класичний приватний університет, Запоріжжє, Україна*

**Введение.** Сохранение жизни и здоровья людей зрелого возраста имеет огромное значение, так как именно данная категория населения имеет огромный трудовой и жизненный опыт, что особенную ценность для общества в целом. Снижение двигательной активности, появление избыточной массы тела в сочетании с другими неблагоприятными факторами и вредными привычками у мужчин зрелого возраста приводит к снижению функциональной работоспособности, увеличению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний [1, 2, 5]. Официальная статистика, отмечает высокие показатели временной потери трудоспособности, ограничение физической и социальной активности мужчин зрелого возраста.

Занятия оздоровительным фитнесом являются одним из факторов, оказывающих положительное воздействие на физическое состояние и физическую активность мужчин в современном обществе. Специалистами в области фитнеса и рекреации установлено, что регулярные, с адекватной нагрузкой, занятия физическими упражнениями расширяют функциональные и адаптивные резервы важнейших систем организма людей зрелого возраста [1, 3]. Результаты проведенных исследований показывают, что занятия оздоровительным фитнесом способствуют снижению профессиональных заболеваний – на 20–30 %, повышению производительности труда – на 7–10 %, улучшению самочувствия в процессе труда, снижению уровня утомляемости, продлению трудоспособного возраста, снижению в 1,5 раза дней временной нетрудоспособности [1, 4]. В связи с этим поиск новых форм и средств повышения уровня физического состояния и двигательной активности лиц зрелого возраста – важная задача современного общества.

**Цель работы** – изучить подходы к коррекции физического состояния мужчин зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий на основе анализа данных специальной научно-методической литературы и передового мирового опыта.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Приведем подходы, программы которые разработаны и используются в процессе физкультурно-оздоровительных занятий мужчин зрелого возраста. И.Е. Ефграфов [3] предложил авторскую программу физкультурно-оздоровительных занятий «Бодрость и здоровье» для мужчин второго зрелого возраста, работников муниципальных предприятий, с учетом исходного уровня физического состояния и здоровья. В исследовании С.М. Юрчук [8] рассмотрено влияние занятий современными фитнес-технологиями: фитнес-аэробикой (силовой направление, стрейчинг), сайклаэробикой (имитация езды на велосипеде), элементами занятий на тренажерах TRX и упражнения по CrossFit – на физическое состояние мужчин I и II зрелого возраста. Е. Н. Чернышева [7] наметила подходы к организации фитнес-программ мужчин зрелого возраста с использованием тренажерных устройств в условиях фитнес-клуба. С.А. Пензай [6] разработала и обосновала Программу занятий профилактико-оздоровительной направленности с использованием средств настольного тенниса для мужчин зрелого возраста занятых умственным трудом.

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что методика использования физических упражнений мужчинами второго зрелого возраста недостаточно изучена. Однако это очень актуально в организации оздоровительной тренировки для этой категории, поскольку в силу исторически и социально сложившихся методологических подходов в системе физического воспитания в нашей стране, физкультурно-оздоровительные программы занятий применялись преимущественно в образовательных учреждениях.

В настоящее время коммерциализация сферы физкультурно-оздоровительных услуг способствовала появлению самых разнообразных авторских программ, оценить которые зачастую весьма сложно из-за отсутствия информации о научной их основе. Несмотря на большое количество исследований, проведенных в последние годы отечественными и зарубежными авторами относительно применения различных средств оздоровительного фитнеса в процессе занятий с лицами зрелого возраста, в специальной литературе без достаточного внимания остаются вопросы, связанные с использованием и оценкой эффективности разных форм и средств «OUTDOOR ACTIVITY», получивших широкое распространения в фитнес-клубах [8, 9].

**Выводы.** Многочисленные публикации по изучаемой проблеме либо противоречивы, либо затрагивают частные аспекты. Оценка их результатов имеет фрагментарный характер. Наряду с глубокими и всесторонними данными о воздействии традиционных физических упражнений на организм занимающихся, недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности, определения нормативных параметров физкультурно-оздоровительных занятий на основе привлекательных и доступных видов «OUTDOOR ACTIVITY» [9].

**Перспективы дальнейших исследований** видятся нам таким образом: определение организационно-методических условий, необходимых для реализации программ занятий «OUTDOOR ACTIVITY» с мужчинами второго зрелого возраста; разработка структуры и содержания программы занятий скандинавской ходьбой для мужчин второго зрелого возраста, направленных на коррекцию их физического состояния.

#### **Литература**

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.
2. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры / М.М. Булатова // Спорт. медицина. – 2007. - №1. – С. 3–10.
3. Евграфов И. Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И. Е. Евграфов, З. М. Кузнецова // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 3. – С. 90–92.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – 2008. –198 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – 2007. – 300 с.
6. Пензай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52–55.
7. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики /Е.Н.Чернышева // Учен. зап. ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.

8. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу /С.М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. №12. – С. 132–134.
9. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun /C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Благий В.А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Системный анализ представленных в специальной научно-методической литературе данных свидетельствует о значительном интересе исследователей к проблеме разработки фитнес технологий для лиц зрелого возраста [1,3,4]. На сегодня в фитнес-индустрии существует множество направлений, однако в настоящее время все более популярным становятся занятия функциональным тренингом, которые позволяют в одном занятии задействовать большое количество мышечных групп, оптимально распределять нагрузку на опорно-двигательный аппарат, развивать глубокие мышцы-стабилизаторы и улучшать координацию [2,5]. Однако, несмотря на большое количество исследований, проведенных в последние годы отечественными и зарубежными авторами, по применению средств оздоровительного фитнеса в процессе занятий с лицами зрелого возраста, в специальной литературе без достаточного внимания остаются вопросы, связанные с оценкой эффективности занятий функциональным тренингом. Это обуславливает проведение специальных исследований, направленных на изучение их влияния на показатели физического состояния мужчин зрелого возраста.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной литературы; анкетирование; антропометрические; физиологические; педагогические методы; методы оценки уровня физического состояния; математической статистики.

Исследования проводили на базе клуба персонального фитнеса MyFit. В анкетировании принимали участие 40 мужчин первого периода зрелого возраста, в педагогическом эксперименте – 20 мужчин 22 – 35 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анкетирования было выявлено, что занятия функциональным тренингом предпочитает большинство опрошенных мужчин – 67,5%. На основе данных констатирующего эксперимента и опыта практической работы нами разработана программа функционального тренинга, состоящая из трех блоков. Занятия проводили три раза в неделю по 60 мин. Первый блок направлен на развитие силовой выносливости с использованием TRX петель; каждое упражнение выполнялось в течении 45 с с интервалом отдыха 15 с. Второй блок направлен на развитие общей выносливости с применением такого оборудования как медбол, фитбол, бодибар, гантели, скакалка. Третий блок направлен на развитие баланса и координационных способностей с применением нестабильной платформы «босу».

После шести месяцев тренировок проведен преобразующий эксперимент с целью оценки эффективности предложенной программы. Динамика морфо-функциональных показателей свидетельствует, что масса, длина тела, ЧСС и АД соответствовали средневозрастным нормам, достоверных изменений в процессе занятий не наблюдалось. Динамика показателей пробы Ромберга свидетельствует о достоверных изменениях среднегрупповых показателей пробы как с открытыми (с 32,55 до 50,53 с ) так и с закрытыми глазами с (23,34 до 45,53 с ). У всех мужчин, принимающих участие в исследовании, наблюдалось увеличение показателей гибкости позвоночного столба, координационных способностей (удержание равновесия на одной ноге на степ-платформе и нестабильной платформе “босу”), скоростно-силовых качеств. Увеличилось количество мужчин с высоким и выше среднего уровнем физического состояния после эксперимента.

**Вывод.** Проведенные исследования свидетельствуют об эффективности предложенной программы, что позволяет рекомендовать ее в практику работы фитнес-центров.

#### **Литература**

- 1.Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. посіб. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ: Імста, 2005. – 59 с.
- 2.Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н.Лисакова //Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – №2. –С.54–58
- 3.Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физ. воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – С. 342–378.
- 4.Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 275 с.
- 5.Top 10 Fitness Trends Pickedfor 2015/ Jennifer Warner// WebMD Health News, Reviewed by Brunilda Nazario.- Oct. 29. 2014.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ПОЛЬЩІ)

Борек З.,<sup>1</sup> Павлова Ю.,<sup>2</sup> Виноградський Б.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Університет економічний в Кракові, Польща

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

**Вступ.** Природним засобом профілактики хвороб цивілізації (серцево-судинні захворювання, ожиріння, цукровий діабет) є фізична активність.

На сьогодні особливого значення набуває фізична рекреація – така діяльність, що об'єднує різні форми фізичної активності та реалізовується добровільно у вільний час. Фізична рекреація є важливою складовою здорового способу життя, що дозволяє досягти високого рівня благополуччя [1–4].

Рівень фізичної активності мешканців Польщі невисокий, порівняно із аналогічними показниками Європейського Союзу. Тому гострою залишається проблема розбудови спортивної інфраструктури, забезпечення безкоштовного доступу для різних груп населення до рекреаційно-оздоровчих послуг.

**Мета** – охарактеризувати діяльність рекреаційно-оздоровчої спортивної споруди “Орлик”.

**Методи дослідження:** анкетування, опитування. Дослідження проводили у Малопольському воєводстві (Польща). Проведено анкетування 913 осіб, які тренувалися на майданчику “Орлик”, серед них 30,79 % – віком 9–10 років; 32,00 % – 13–16; 21,30 % – 16–20; 9,14 % – 21–40 ; 3,94 % – 41–60 років, 2,31 % – старші 60 років. Також опитано 72 аніматорів та 114 представників гмін, які відповідали за спортивну споруду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою популяризації здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, забезпечення швидкого доступу дітей та молоді до спортивних споруд, виховання майбутніх олімпійських чемпіонів у Польщі протягом 2007–2012 рр. функціонувала програма “Moje Woisko Orlik 2012” (“Мій майданчик Орлик 2012”). Вона допомогла протягом відносно короткого періоду часу суттєво покращити спортивну інфраструктуру Польщі; в її рамках було побудовано 2 619 майданчиків, обов'язковими складовими яких були футбольне поле та площадка для баскетболу і волейболу.

Серед спортивних та розважальних заходів, що проводяться на майданчику, переважають спортивні ігри – футбол, баскетбол та волейбол (64,93 %, 42,34 та 36,13 %, відповідно). Також респонденти займаються тенісом (7,50 % відповідей), бігом (16,33 %), нордік вокінгом (3,76 %) та іншими видами спорту (4,47 % – бадмінтон, настільний теніс, ковзанярство, слалом, регбі). Громада гміни на території практично усіх майданчиків (95,4 %) організовує також і масові заходи. Серед найпоширеніших – турнір Орлика на кубок Дональда, футбольні та волейбольні змагання, ігри Coca Cola Cup, молодіжні змагання з пожежно-прикладного спорту, святкування з нагоди Дня дитини, Свято родини тощо.

Основна частина відвідувачів тренується на майданчику кілька разів на тиждень (26,80 %) або рідше. Тільки 5,52 % опитаних займаються фізичною культурою та спортом щоденно. Про заняття раз на тиждень повідомили 17,68 % опитаних, 21,91 % займаються рідше ніж раз на тиждень.

Перешкождали заняттям фізичною культурою та спортом на майданчику “Орлик” передовсім відсутність вільного часу (таку відповідь дали 59,79 % респондентів), а також поганий доступ (21,52 %), незадовільне самопочуття (11,64 % опитаних), небажання тренуватися (11,29 %), важке матеріальне становище (6,17 %).

Необхідно зазначити, що до введення в дію майданчика “Орлик” регулярно займалися фізичною культурою та спортом 44,79 % респондентів, час від часу – 42,89 %, взагалі не тренувалися – 12,32 %. Збільшення рівня власної фізичної активності зауважили 44,82 % респондентів. При цьому 18,20 % опитаних повністю з цим погодилися, 26,63 % – частково, 23,60 % – не змогли відповісти на запитання. Не повідомили про збільшення рівня фізичної рекреації третина опитаних, зокрема 18,88 % – частково не погодилися, 12,70 % – повністю.

Понад 95 % представників гміни, які відповідають за спортивний об’єкт, переконані, що побудовані споруди мають важливе суспільне значення. На думку 93 % аніматорів, спортивні заходи на майданчиках “Орлик”, допомагають залучити різні групи населення регіону – дітей, молодь, дорослих та літніх людей і, що важливо, осіб, які не займаються фізичною культурою та спортом. Можна стверджувати, що спортивний майданчик виправдовує очікування його бенефіціарів. Повністю задоволені інфраструктурою та діяльністю спортивної споруди 36,40 % респондентів, які займаються на ньому фізичною культурою та спортом, частково – 57,36 %, не задоволені – 6,24 %.

**Висновок.** Програма “Moje Woisko Orlik 2012” покращила спортивну інфраструктуру Польщі, забезпечила доступ населення до рекреаційно-оздоровчих послуг. Побудова спортивних майданчиків типу “Орлик” позитивно вплинула на фізичну активність мешканців гмін, дозволила залучити до фізичної рекреації 12 % осіб різного віку.

#### **Література**

1. Павлова Ю. Оцінювання впливу рухової активності у прогнозуванні якості життя молоді / Ю. Павлова // Вісн. Чернігів. нац. педа. уні. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 222–225.
2. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров’я та рухової активності / Ю. Павлова // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2014. – № 1 (15). – С. 54–61.
3. Coetzee N. A. Man and his health / N. A. Coetzee // International Journal of Physical Education. – 2000. – Vol. 36, № 3. – P. 103–111.
4. Krawański A. Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego / A. Krawański. – Poznań : AWF, 2003 – 394 s.

## ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНОМУ ВПЛИВУ ВІДПРАЦЬОВАНИХ ГАЗІВ ДИЗЕЛІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, КУРСАНТІВ І ГРОМАДЯН, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ РЕГУЛЯРНІ ТРЕНУВАННЯ НА ВІДКРИТИХ МАЙДАНЧИКАХ У МЕЖАХ МІСТА ЗА ДОПОМОГОЮ ФТЧ

Кондратенко О.М.<sup>1,2</sup>, Вамболь С.О.<sup>1</sup>, Хохлова Н.В.<sup>1</sup>, Бурменко О.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна;

<sup>2</sup>Інститут проблем машинобудування ім. А.М. Підгорного НАН України

**Вступ.** Дослідження, що має на меті виявлення шляхів зниження екологічного навантаження на повітря навколишнього середовища, в умовах якого здійснюються фізичне виховання студентів і курсантів, а також регулярні оздоровлюючі аеробні вправи громадянами, полютантами автотранспортних засобів, є вкрай актуальними.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В Україні захворювання серцево-судинної системи є основною причиною смертності осіб працездатного віку. На другому місці знаходяться онкологічні захворювання [3]. Така ситуація є загальносвітовою тенденцією [4]. Причинами такого стану здоров'я громадян, що не зайняті фізичною працею, насамперед, є пасивний спосіб життя і, як наслідок, гіподинамія. Серед інших причин – стресові навантаження нервової системи, недосипання, неправильне харчування, зловживання шкідливими звичками та ін. [3, 4].

Для профілактики кардіологічних захворювань слід, у першу чергу, проводити регулярні тренування з переважанням у їх програмі аеробних вправ. Найбільш універсальною, саме тому, серед таких вправ є біг. Його альтернативами є спортивна ходьба, їзда на велосипеді, на роликівих ковзанах, на лижах. Проте, з різних причин не усім громадянам доступними є стадіони, вело- та ролер-треки. Також не всі громадяни мають можливість придбати абонемент до спортивного клубу чи на велотренажер, бігову доріжку для занять вдома. Тому все більшої популярності набуває практика регулярних оздоровлюючих пробіжок (щоденних чи з іншою періодичністю, на дистанцію 3–10 км, перед чи після робочого дня) уздовж вулиць міст, у паркових зонах. Значна частина вправ з фізичної підготовки студентів і курсантів у ВНЗ (і особливо майбутніх рятувальників) також проводиться на відкритих стадіонах і спортивних майданчиках.

Однак, транспортними магістралями міст рухається значна кількість одиниць різноманітних автотранспортних засобів, що оснащені поршневими двигунами внутрішнього згоряння, які є джерелом викидів полютантів. У відпрацьованих газах дизельних поршневих двигунів внутрішнього згоряння містяться наступні законодавчо (наразі за Правилами ЄЕК ООН №№ 49 і 96 рівня EURO III [3]) нормовані полютанти: незгорілі газоподібні вуглеводні моторного палива і оливи (канцерогенні і мутагенні речовини, парникові гази), монооксид вуглецю (чадний газ), оксиди азоту (утворюють нітропохідні незгорілих вуглеводнів, сприяють появі кислотних опадів) і тверді частинки. Тверді частинки – це усі субстанції у суміші відпрацьованих газів із чистим повітрям, які за максимальної температури (52 °С) затримуються фільтром зі скловолокна та не є водою [5]. Тверді частинки це аерозоль, що містить адсорбовані на сажових ядрах (аморфний пористий вуглець) незгорілі вуглеводні моторного палива і оливи, що містять поліциклічні ароматичні вуглеводні з канцерогенною і мутагенною дією на живі істоти та людину, у тому числі й бенз(а)пірен. Тверді частинки сприяють утворенню смогів у містах, їх традиційно видаляють з потоку ВГ, утримують і знешкоджують за допомогою фільтрів твердих частинок [1].

У відділі поршневих енергоустановок Інституту проблем машинобудування ім. А.М. Підгорного НАН України сумісно зі співробітниками кафедри



прикладної механіки факультету техногенно-екологічної безпеки Національного університету цивільного захисту України розроблено ФТЧ модульної нетрадиційної конструкції з насипкою з природного цеоліту у сітчастих касетах, що не містить коштовних і дефіцитних матеріалів, вирізняється високою технологічністю та невибагливістю до умов експлуатації. Його застосування на автотранспортних засобах, що знаходяться у експлуатації, дозволяє знизити масовий викид ТЧ з потоком ВГ автотракторного дизеля 2Ч10,5/12 за 13-режимним випробувальним циклом [5] на 63 %, при цьому середньоексплуатаційні масові питомі ефективні витрати палива дизелем підвищуються лише на 4,5 % [1].

Отже, завдяки використанню фільтрів твердих частинок принципово можливо знизити вплив досліджуваних факторів одразу на показники захворюваності населення міст України і серцево-судинними, і онкологічними захворюваннями, а також підвищити показники техногенно-екологічної безпеки [2] занять з фізичної підготовки студентів і курсантів та громадян, що практикують регулярні оздоровлюючі пробіжки у межах міста.

**Висновки.** Таким чином, у дослідженні поставлено завдання вивчення впливу забрудненості атмосферного повітря викидами поллютантів у відпрацьованих газах дизелів на показники техногенно-екологічної безпеки занять з фізичної підготовки студентів і курсантів та громадян, що практикують регулярні оздоровлюючі пробіжки у межах міста, обґрунтовано її актуальність, визначено один зі шляхів її вирішення, що дозволяє використати доробок вітчизняних вчених.

#### Література

1. Вамболь С.О. Стендові випробування автотракторного дизеля 2Ч10,5/12 за стандартизованими циклами для визначення ефективності роботи ФТЧ / С.О. Вамболь, О.П. Строков, О.М. Кондратенко // Вісн. Нац. техн. ун-ту "ХПІ". Сер.: Автомобіле- та тракторобудування. – 2014. – № 10 (1053). – С. 11 – 18.
2. Вамболь С.А. Системы управления экологической безопасностью, которые используют многофазные дисперсные структуры: монография / С.А. Вамболь. – Х.: Нац. аэрокосм. ун-т им. Н.Е. Жуковского «ХАІ», 2013. – 204 с.
3. Регіональні особливості рівня здоров'я народу України. Аналітично-статистичний посібник / За ред. В.М. Коваленка, В.М. Корнацького. – К.: Нац. наук. центр «Інститут кардіології ім. акад. М.Д. Стражеска» НАМНУ, 2011. – 165 с.
4. Joep Perk, European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012) Joep Perk, Guy De Backer, Helmut Gohlke European Heart Journal. – № 33. – pp. 1635 – 1701.
5. Regulation № 96. Uniform provision concerning the approval of compression ignition (C.I.) engines to be installed in agricultural and forestry tractors with the regard to the emissions of pollutants by the engine. – Geneva, 1995. – 109 p

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Лук'янчикова Г.Д.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Однією з актуальних проблем, породжених глобальними суспільними трансформаціями і науково-технічним прогресом, є проблема збереження здоров'я жінок в працездатному віці. Жінки 36-55 років (II період зрілого віку) являють велику цінність для суспільства, маючи значний фаховий та життєвий досвід [ 2, 5, 6]. Відомо, що оптимальним засобом збереження фізичного здоров'я жінок зрілого віку є рекреаційно-оздоровчі заняття. Проте, наявність інволюційних змін, які спостерігаються у жінок цього віку, обмежує використання різноманітних програм оздоровчого фітнесу. В зв'язку з цим, актуальним є аналіз сучасних тенденцій проведення рекреаційно-оздоровчих занять для жінок II періоду зрілого віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження показали, що найбільш позитивний вплив на різні показники здоров'я жінок мають заняття пілатесом [7]; аквааеробікою [7,8] фітнес-йогою [8]; фізичними вправами з обтяженнями [9]. Так, С.К. Рукавішніковою встановлено, що заняття пілатесом найбільше впливають ( $p < 0,05$ ) на функціональний стан хребта (сила та витривалість м'язів, рухливість хребта), дихальної системи та психічний стан жінок. Однак, на рівень соматичного здоров'я та на показники працездатності серцево-судинної системи вони не чинять помітного впливу.

Виявлено, що заняття аквааеробікою сприяють достовірному приросту показників соматичного здоров'я (до рівня «нижче середнього»), функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, психічного стану та рухливості хребта. Але на показники сили та витривалості основних груп м'язів вони не мають помітного впливу ( $p > 0,05$ ).

Крім того, дослідниками обґрунтовано і запропоновано методичні рекомендації до проведення занять фітнес-йогою та встановлено її позитивний вплив на організм жінок 30-40 років. Доведено ефективність таких занять з метою профілактики застудних захворювань та викликаних віковими змінами; підвищення психоемоційного стану, формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами [8].

Одним із популярних засобів оздоровлення є «великий» теніс. Так, за статистикою, у США та Європі 27 млн. європейців та ще близько 30 млн. американців хоча б раз за минулий рік виходили на майданчик тенісного корту і щороку ця кількість збільшується на 20-25%. Не оминає ця тенденція й Україну. Привабливість тенісу для жінок пов'язана як з наявністю великої кількості тенісних кортів вільного користування у рекреаційних зонах багатьох міст, відносно невисокою ціною інвентарю та екіпіровки, так і з великою популярністю і навіть деякою «елітарністю» цього виду спорту у світі. Аналіз доступної нам літератури свідчить про відсутність обґрунтованих програм оздоровчих занять тенісом для цієї вікової категорії. Хоча в спеціальній літературі певна кількість досліджень присвячена розробці методики навчання техніки гри у теніс, переважно для дітей [10], технології оздоровчих занять тенісом з молодшими школярами та методики спортивного тренування та підбору спортивних пар для дорослих [3]. Відомий широкий діапазон впливу засобів тенісу на психічні процеси та функціональний стан організму спортсменів високого класу [2].

**Висновки.** Аналіз наукових джерел свідчить про дефіцит інформації про вплив профілактико-оздоровчих занять тенісом на здоров'я, працездатність, розумову активність та захворюваність жінок II періоду зрілого віку. Також

спостерігається відсутність даних, пов'язаних з особливостями побудови фітнес-програм з тенісу для жінок цієї вікової категорії. Все це обумовлює необхідність наукового обґрунтування профілактико-оздоровчих занять тенісом з жінками зрілого віку, дослідження ефективності таких занять та розробку шляхів корекції фізичного стану жінок II періоду зрілого віку.

#### **Література**

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровче, лікувальне і адаптивне плавання / Н.Ж. Булгакова. – М: Academia, 2005. – 429 с.
2. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, А. Л. Благій, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Корнеєва Т. Є. Комплектування і особливості підготовки спортивних пар в тенісі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук / Корнеєва Тетяна Євгенівна. – М, 1985. – 24 с.
4. Максимова Є. Д. Технологія застосування локальних силових вправ в оздоровчій фізичній культурі жінок другого зрілого віку / Максимова Є. Д., 2004.
5. Мерзлікін О. С. Особливості впливу фізичних вправ різної направленості на рухово-координаційні здібності жінок другого періоду зрілого віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Мерзлікін Олександр Сергійович, 2001.
6. Романенко Н. І. Зміст фізичної підготовки жінок 35-45 років з використанням різних видів фітнесу на основі врахування соматотипу / Романенко Н. І., 2013.
7. Рукавишникова С. К. Комплексне застосування засобів пілатесу та аквааеробіки на заняттях з жінками другого періоду зрілого віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Рукавишникова С. К., 2011.
8. Самсонова Є. П. Комплексні фізкультурно-оздоровчі заняття на основі фітнес-йоги: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Самсонова Є. П., 2010.
9. Сапожнікова О. В. Оздоровча технологія застосування фізичних вправ з обтяженнями для жінок другого зрілого віку: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Сапожнікова О. В., 2010.
10. Харитоновна О. О. Технологія оздоровчих занять з тенісу з молодшими школярами в умовах фітнес-клубу: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Харитоновна О. О., 2009.

## МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ

Оріховська А. С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У контексті сучасної соціально-психологічної ситуації актуальним є пошук нових засобів, методів, форм підвищення якості фізичного, психічного, соціального, морального, гармонійного розвитку студентів з вадами слуху як майбутніх фахівців з вищою освітою. Рекреаційно-оздоровча діяльність визнана важливим фактором суспільної життєдіяльності, оскільки сприяє вдосконаленню психофізичної підготовки молоді з обмеженими можливостями до активного життя і професійної діяльності, покращує розвиток інтелектуально-творчого потенціалу особистості, морфофункціональних показників, веде до підвищення рівня фізичного здоров'я та набуття психологічної рівноваги. Ґрунтується на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів фізичного удосконалення, безперервності даного процесу; використання диференційованого підходу, урахування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності, які обумовлені сприятливими для визначеного вікового діапазону і відповідної нозології співвідношеннями засобів і методів з урахуванням мотиваційних аспектів.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних наукової літератури; обсерваційні (спостереження та самоспостереження), соціологічні (тести, опитувальники, інтерв'ю, бесіди); кількісна та якісна обробка експериментальних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження було показано залежність ефективності процесу рекреаційно-оздоровчої діяльності від потреб того контингенту осіб, які нею безпосередньо займаються. Доведено, що найбільшого ефекту від активного відпочинку буде досягнуто тоді, коли молодь займатиметься рекреаційною діяльністю добровільно та з урахуванням індивідуальних пріоритетів.

Однією із важливих педагогічних проблем є виявлення мотивації, ставлення молоді з вадами слуху до систематичної рекреаційно-оздоровчої діяльності. Існують різні підходи до визначення поняття мотивації і факторів, які її визначають. Мотивація включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, захоплення, установки, ідеали. Мотиваційна сфера мінлива і має вікові, динамічні і стримувально-сміслові особливості, обумовлені деякими природними і соціальними факторами. Найчастіше визначають мотив побудник до дії чи діяльності.

Формування мотивів здійснюється під впливом «внутрішніх» і «зовнішніх» факторів. Виходячи з цього, можна визначити мотиви, якими керуються студенти з вадами слуху у процесі фізично-рекреаційної сфери: внутрішні та зовнішні. Внутрішні мотиви пов'язані з процесом і змістом діяльності (спонукає інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси та гармонії власного тіла). Зовнішні мотиви це обов'язок і відповідальності перед суспільством, спортивною групою та самовизначення і самовдосконалення.

Учені (Андрєєва О. В., Круцевич Т. Ю.) досить чітко виділяють причини, які спонукають студентів до рекреаційно-оздоровчої діяльності - це нормалізація маси тіла (стимулююча причина), корекція фігури та постави, підвищення рівня м'язової маси; зниження стресу і депресії; головна причина участі багатьох студентів в організованій оздоровчо-фізкультурній діяльності – отримання задоволення; розвиток самооцінки (впевненість у собі, своїх рішеннях).

Серед інших цілей активного відпочинку можна назвати оздоровчий вектор (покращення здоров'я, зняття втоми, поліпшення самопочуття,

профілактика захворювань, всебічний гармонійний розвиток особистості, виховання культури тіла рухів, підвищення розумової та фізичної працездатності), комунікативно-виховні (спілкування, виховання культури поведінки, працьовитості, емоційна самоорганізація); організаторські цілі (оволодіння знаннями, умінням, практичними навичками суспільної фізкультурної роботи, пропаганда здорового способу життя).

Підвищення мотивації та позитивне ставлення до рекреаційно-оздоровчої діяльності відбудеться в тому випадку, якщо будуть ураховані пріоритети студентства з визначеної нозології під час організації та планування занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості в умовах вищого навчального закладу. Для цього необхідно ввести в систему фізичної рекреації ті види фізкультурно-оздоровчих занять, які користуються найбільшою популярністю. Серед пріоритетних видів рухової активності, які викликають найбільший інтерес у дівчат з вадами, заняття з циклу: «Розумне тіло» (пілатес, шейпінг, аеробіка, степ-аеробіка); естетичні види рухової активності (танці, фігурне катання, художня гімнастика), заняття в тренажерному залі та туризм. Юнаки віддають перевагу командним видам спорту, серед яких футбол посідає перше місце, різні єдиноборства, плавання та заняття у тренажерному залі [1].

Формування мотивації до занять рекреаційно-оздоровчою активністю залежать також від регіону проживання молоді з вадами. Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до занять систематичної рекреаційно-оздоровчої діяльності між молодим поколінням, що проживає у міській і сільській місцевості. Так, у міського населення пріоритетними мотивами до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є зміцнення здоров'я й удосконалення фігури, а у сільської молоді на першому другому місці знаходяться мотиви удосконалення форми тіла та прагнення бути здоровими [2, 3].

Процес формування інтересу до рекреаційно-оздоровчої діяльності – це не одноманітний, а багатоступеневий процес: від перших гігієнічних знань і знайомства з активним відпочинком до глибоких психофізіологічних знань і занять спортом. Психологічною передумовою інтересу виступає емоційний компонент. Доведено, що позитивні емоції під час активного відпочинку підвищують працездатність студентів та покращують психофізичний стан.

**Висновок.** Сучасні організаційні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у формуванні інтересу молоді з вадами слуху до активного відпочинку матимуть високий потенціал за умови проведення їх на високому технічно-методичному рівні з урахуванням психофізичних особливостей, біологічного віку та мотивації студентства.

### Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Евсєєв С. П. Теория и организация АФК / С. П. Евсєєв– М. : Сов. спорт, 2007. – 448 с.
3. Пилипей Л. П. Стан рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред.. С. С. Єрмакови. – Х.:ХДАДМ, 2012. – № 8. – С. 17–19.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / [Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

## ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Садовський О.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Проблема формування рекреаційної культури, особливо студентів, належить до першочергових завдань сучасної вищої освіти. Інтенсивна розумова праця студентів при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується неухильним зниженням рухової активності і, разом з іншими несприятливими факторами, загрожує їх здоров'ю [3]. Значною мірою через недостатню рухову активність процес адаптації студентської молоді до середовища навчання протікає повільно і болісно, викликаючи нервово-психічні зриви і різноманітні розлади функціональних систем. Вивчення проблеми актуалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у способі життя студентської молоді, освоєння студентами її соціокультурного потенціалу і формування усвідомленої потреби у заняттях оздоровчо-рекреаційної спрямованості має важливе значення [1]. Актуальність і доцільність дослідження проблеми зумовлені потребою суспільства у поглибленні рекреаційної культури студентської молоді і відсутністю системи науково-методичної підтримки процесу формування такої культури. Зазначене вимагає додаткової активізації пошуку нових ефективних напрямів в розробці цієї проблеми.

**Методи дослідження:** аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою аналізу та розробки підходів до формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання нами було досліджено теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності та рекреаційної культури [1–3]. Під рекреаційною культурою ми розуміли феномен загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості студента та вираження своєї сутності [2]. Розглядаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність, слід відмітити, що існує декілька методологічних підходів до розкриття її сутності [1]: діяльність, спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. Сутність формування рекреаційної культури студентської молоді полягає у створенні таких умов у фізкультурно-освітньому процесі, за яких студент стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебічний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні потреби студентів у зміцненні і збереженні здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах, творчому розвитку і спілкуванні. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Відповідно до теоретичного аналізу структури та сутності рекреаційної культури, на підставі вивчення спеціальної психолого-педагогічної літератури, було визначено чотири її основні критерії: когнітивний (розуміння значення змісту дозвілля для розвитку особистості; обізнаність щодо можливостей проведення змістовного дозвілля); мотиваційно-ціннісний (ціннісні орієнтації особистості та їхній вплив на використання вільного часу); раціонально-часовий (усвідомлення необхідності раціонально використовувати час; кількість часу,

використаного на розвиток особистості); поведінковий (володіння засобами фізичної рекреації) [2]. Таким чином, формування рекреаційної культури передбачає набуття знань про те, як раціонально використовувати час та які види дозвіллевої діяльності сприяють розвитку особистості; □ усвідомлення різних видів мотивів оздоровчо-рекреаційної діяльності, позитивний розвиток мотивів змістовного дозвілля; позитивних емоційних станів та поведінки у рекреаційній діяльності.

**Висновки.** Результати здійсненого теоретичного аналізу засвідчують, що проблема формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання є недостатньо вивченою і потребує більш глибокого дослідження. Виходячи з аналізу структури та сутності рекреаційної культури було визначено такі критерії її формування: змістовний, мотиваційно-ціннісний, раціонально-часовий, поведінковий, кожен з яких характеризується рядом показників. Подальші дослідження будуть спрямовані на діагностику рівня рекреаційної культури студентів.

#### **Література**

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення /О. В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Сергієнко С. М. Виховання культури дозвілля підлітків у позаурочній та позашкільній діяльності засобами педагогічної анімації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання, /С. М. Сергієнко. – К., 2013. – 20 с.
3. Синенко Г. С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г.С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 21–25.

## ІННОВАЦІЙНИЙ ВЕКТОР ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПАЛЕСТИНИ

Хадер Самер

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Придбана Палестиною автономія дозволила їй самостійно вирішувати всі питання, пов'язані з економікою, політикою, соціальною, духовною, іншими сферами життя суспільства [3, 5]. Це повною мірою відноситься і до оздоровчої фізичної культури, як одному з дієвих засобів гармонійного розвитку людини.

Оздоровча фізична культура, яка в даний час широко використовує фітнес-технології, в дослідженнях українських і зарубіжних авторів розглядається як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками [6].

В той же час, враховуючи специфічні територіальні, політичні, соціально-демографічні особливості Палестини, неможливе пряме перенесення досвіду організації і методики впровадження фітнес-технологій, який накопичений в інших країнах, що мають високий рівень розвитку спорту для всіх [6, 2].

У зв'язку з цим, інноваційні підходи впровадження сучасних фітнес-технологій в структурі національного фізичного виховання Палестини є актуальним і створить передумови для ефективного вирішення завдань оздоровлення палестинської молоді.

**Методи досліджень.** Теоретичний аналіз спеціальної літератури, ресурсів мережі Інтернет і досвіду передової практики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розглядаючи проблему впровадження фітнес-технологій в умовах Палестини з методологічних позицій, слід відмітити, що ключову роль в ефективності цієї інноваційної діяльності відіграє співвідношення існуючих процесів у сфері фітнесу та сутності і змісту інновацій [1, 4]. У цьому зв'язку необхідним є фундаментальний поділ простору **розумової** роботи (проектування, програмування інновацій) та простору **реалізації** інновацій. Слід відмітити неперервний характер проведення цієї роботи, що дозволяє забезпечити узгодження проектної та реалізуючої діяльності. Саме на межі простору проектування та простору реалізації виникає **ситуація** інновації. Граничний характер є основою і визначальною рисою інновації, оскільки ніяка нова технологія, логіка чи інша організованість не є самі по собі інноваціями.

Несприятливість до «втілення» передового досвіду у минулі роки може пояснитися саме відсутністю проектування місця і функцій нововведення у структурі існуючої організованості.

Таким чином інноваційна діяльність потребує значного методологічного забезпечення. При цьому потрібне широке коло знань не стільки щодо конструювання нововведення, скільки знань про те середовище професійної діяльності, куди це нововведення адресоване. Відсутність цих знань робить інновацію неможливою і перетворюють її на «втілення».

На рівні проектування та програмування функціональної частини інноваційної діяльності на основі вивчення закономірностей сфери оздоровчого фітнесу (простору реалізації) було виявлено шляхи можливого використання ряду положень:

1. Зміни у сучасному соціально-економічному житті Палестині ставлять нові, ширші вимоги до якості підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу. Освіта та професійна підготовка фахівців відіграють вирішальну роль у забезпеченні фітнес-технологій.



2. Пріоритетним напрямом удосконалення якості підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу у Палестині є розробка стандартів щодо змісту підготовки та основних розділів професійної діяльності (тестування рівня фізичної підготовленості, рекомендації щодо застосування засобів фітнесу, вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд та обладнання та ін.).

3. Введення нових спеціальностей, що ураховують потреби сфери оздоровчого фітнесу, котра залучає все більшу кількість людей, які мають різний статус здоров'я (реабілітаційні фітнес-програми), різну вікову характеристику (фітнес-програми для юнаків, людей похилого віку) та ін.

4. Система методичного забезпечення оздоровчого фітнесу є одним з найрозвиненіших компонентів. Виробництво технічних засобів (аудіо-, відео-, CD-, web-сайтів) стосовно фітнес технологій, разом з випуском високоякісної методичної літератури дозволяє максимально розширити коло потенційних споживачів послуг сфері оздоровчого фітнесу.

#### **Висновки:**

1. В сучасних умовах, коли зниження здоров'я населення Палестини стає відчутною реальністю, засобом вирішення цієї проблеми є використання оздоровчих, рекреаційних можливостей фітнес-технологій.

2. На основі вивчення закономірностей сфери оздоровчого фітнесу були визначені інноваційні підходи впровадження фітнес-технологій в Палестині, що має сприяти ефективному вирішенню завдань оздоровлення палестинської молоді.

#### **Література**

- 1.Благій О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Благій, О. Андрєєва // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. 13-14 жовтня 2011 р. / за ред. В.М.Огаренко та ін. – Запоріжжя КПУ, 2011. – С. 27 – 28.
- 2.Дутчак М. „Спорт для всіх” у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю / М.В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 47–58.
- 3.Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 4. - С. 63 – 66.
- 4.Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій //Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
5. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер.англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
- 6.Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

Чеверда А.О.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Одной из важнейших проблем современного общества является существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста и постоянное снижение уровня их физических кондиций. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является двигательная активность. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника.

В современном мире очень много направлений активных занятий для детей, которые способствовали бы его гармоническому развитию. Одним из популярных видов двигательной активности является спортивный танец. Однако, вопросы о влиянии занятий спортивными танцами на уровень физической подготовленности детей 6–7 лет недостаточно изучены.

**Цель исследования** - выявить влияние спортивных танцев на уровень развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной литературы и передового практического опыта; антропометрические методы; методы оценки физической работоспособности; педагогические методы исследования; методы статистической обработки полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате опроса детей младшего школьного возраста установлено, что при выборе внешкольных занятий 22 % детей выбирают танцы, 18 % – футбол, 10 % – плавание, 14 % – спортивные единоборства, остальные 36 % – занятия иностранным языком, пение, рисование.

Для определения работоспособности мы использовали индекс Руфье. Анализ результатов показал, что 8 % детей до занятий спортивными танцами имели хороший показатель физической работоспособности, 25 % – посредственный, 50 % – удовлетворительный, 17 % – плохой.

Для достижения цели нами были проведены исследования на базе общеобразовательной школы № 131 г. Киева с участием 24-х детей, в возрасте 6–7 лет. Дети были поделены на 2 группы: контрольную, в которой учащиеся занимались по программе физического воспитания, и экспериментальную, в которой проводились занятия с элементами танцев, согласно экспериментальной программе 3 раза в неделю по 45 мин., в течении 3х месяцев.

Экспериментальная программа предусматривала в подготовительной части занятия, кроме общеразвивающих упражнений, шаги галопа, приставные шаги, ходьбу паровозиком, прыжки и хлопки в такт музыке. Это наиболее простые и распространенные упражнения для детей 6–7 лет.

В основной части занятия, кроме общепринятых средств физического воспитания, выполнялись базовые движения спортивных танцев (маленький квадрат в медленном вальсе, «time-step» в ча-ча-ча, основной шаг в самбе и в ча-ча-ча) со средней и высокой интенсивностью. В конце занятия проводили игры: «Мы едем, едем, едем», «Делай как я», «Запрещенное движение», «Танцевальная фигура замри».

В качестве домашних заданий давались упражнения на гибкость, координацию, танцевальные элементы. В контрольной группе использовалась стандартная программа по физическому воспитанию.

Повторные исследования, проведенные после выполнения экспериментальной программы, показали, что данный показатель значительно улучшился уже через 3 месяца, а именно: 17 % детей имели хороший показатель, 41 % – посредственный, 42 % – удовлетворительный.

Для определения скоростных способностей мы использовали тест «Челночный бег». Анализ свидетельствует о том, что средние показатели в контрольной группе составили  $14,8 \pm 2,5$  с до эксперимента и  $14,5 \pm 2,1$  с – после, а в экспериментальной группе –  $14,5 \pm 3,4$  с – до,  $13,9 \pm 5,3$  с – после эксперимента. Тест «Прыжок в длину с места» позволил оценить силовые способности детей, средний показатель в контрольной группе составил  $70 \pm 5,6$  см – до,  $71 \pm 3,7$  см – после эксперимента, а в экспериментальной группе –  $76 \pm 4,7$  см до эксперимента и  $80 \pm 3,9$  см – после. Уровень развития выносливости определялся тестом «Прыжки через скакалку на двух ногах». Результаты были следующие: средний показатель в контрольной группе составил  $7 \pm 1$  раз до эксперимента и  $9 \pm 2$  раз после эксперимента, а в экспериментальной группе –  $9 \pm 1$  раз до эксперимента и  $10 \pm 2$  раз после эксперимента.

**Выводы.** Анализ специальной литературы показал, что развитие двигательных качеств – одна из основных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляется комплексно, начиная с раннего возраста. Формирование у детей двигательных навыков в ходьбе и беге тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости. Одним из основных средств, влияющих на правильное физическое развитие детей, являются танцы, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным действиям, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Использование элементов танцев способствует гармоничному физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья.

Положительный эффект экспериментальной программы непосредственно виден в улучшении показателей в развитии двигательных качеств, а именно: у 13% детей улучшился показатель быстроты, у 76% - выносливости, силы – у 8% детей, гибкости – у 36% и чувство ритма почти у 90% детей.

Использование экспериментальной программы позволило значительно повысить показатели работоспособности, физической подготовленности, развить интерес и мотивацию к занятиям спортивными танцами.

У детей было отмечено значительное улучшение чувства ритма, такта, ощущение музыки, умение выполнять движение под музыкальное сопровождение.

### Литература

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах различного типа: дис. ... канд. по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02/ НУФВСУ / И.А. Когут. – К., 2006. – 239 с.
3. Осадців Т. П. Спортивні танці. навч. посіб. – Л.: ЗУКЦ, 2001.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 348с.
6. Цибіз Г. Г. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму / Г. Г. Цибіз. – К.: Сталь, 2002. – 338 с.

## НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ШКОЛІ

Черній В. П.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Кіровоград, Україна*

**Вступ.** На початку XXI ст. особливо гостро постала проблема здоров'я підростаючого покоління. Високий темп життя, постійні інформаційні перевантаження, дефіцит часу все більше впливають на формування дитячого організму. Реальний стан здоров'я громадян свідчить про те, що недбале ставлення до цього має місце як серед дорослого населення, так і серед дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 89 % дітей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, органів зору, нервової системи. Це зумовлено збільшенням обсягу інформаційних навантажень, інтенсивністю та емоційним напруженням навчального процесу, зниженням адаптивного ресурсу більшості учнів першого класу, несприятливими соціально-економічними умовами життя багатьох родин, негативним впливом економічних факторів, спадковістю та іншими чинниками [5].

Отже, очевидною є кризова ситуація у здоров'ї дітей, тому на сучасному етапі розвитку суспільства України проблема активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя підростаючого покоління, зміцнення здоров'я у зв'язку зі зниженням частки здорових дітей знаходить своє чітке втілення у законодавчих освітніх актах [4]. Вирішення в освітніх закладах цієї проблеми залежить від запровадження нових підходів до організації навчально-виховного процесу [10]. У цьому контексті фізичне виховання як невід'ємний складник освіти володіє значними можливостями у формуванні здорового способу життя дітей [6].

**Результати дослідження.** Багато вчених (Н. А. Ананьєва, Г. М. Даниленко, Н. Ф. Денисенко, Н. В. Корнєєв, А. В. Полулях, Ю. А. Ямпольська та ін.) вважають, що необхідність посилення фізичного виховання у школі обумовлюється погіршенням стану здоров'я учнів. Численними дослідженнями встановлено, що протягом всього періоду навчання у школі збільшується кількість відхилень у стані здоров'я дітей і хронічних захворювань, погіршуються показники фізичного й психічного розвитку дітей і підлітків [1]. Недостатньо уваги приділяється питанню створення умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей під час навчально-виховного процесу. В практичній організації шкільного середовища не враховуються індивідуальні особливості психофізичного розвитку кожної дитини, що призводить до виникнення стресових станів [2]. В останні роки з'явилися випадки раптової смерті учнів на уроках фізичної культури, про необхідність запобігання яких наголошується в наказах Міністерства освіти і науки України за № 1008 від 06.11.2008 р. «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів» та № 956 від 22.10.2008 р. «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України».

Поставлені проблеми спричинили пошук нових підходів, за сприяння яких можлива ефективна реалізація завдань фізкультурно-оздоровчої роботи у системі шкільної освіти. Важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я учнів визнано шкільну фізкультурно-оздоровчу роботу, яка в школі спрямовується на виховання в учнів відповідального ставлення до свого здоров'я, формування навичок здорового способу життя, оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, збільшення рухової активності [5]. Тож, із метою підвищення фізичної

підготовленості школярів та забезпечення науково-обґрунтованого обсягу їхньої рухової активності у навчальній програмі з фізичного виховання збільшено обсяг часу на ігрові вправи, народні ігри та вивчення елементів спортивних ігор. На думку вчених, це має сприяти зміцненню здоров'я, запобіганню розвитку патологічних змін опорно-рухового апарату, зору та деяких внутрішніх органів і систем організму дітей [8].

У пошуках підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми науковці (О. М. Ващенко, Е. С. Вільчковський, О. О. Власюк, О. Д. Дубогай, І. Л. Коваленко, І. Я. Коцан та ін.) [3] одностайно наголошують на необхідності створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи, які повинні враховувати мотиви та інтереси школярів і сприяти зниженню показників захворюваності; підвищенню рівня фізичної підготовленості; стабільності фізичної і розумової працездатності; успішному розвитку основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис; сформованості потреби в рухах; наявності знань основ збереження і зміцнення здоров'я; створенню умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичним вправами [9].

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури і спорту Т. В. Гнітецька, Л. В. Коваль, О. В. Неворова [7] наполягають на врахуванні психофізіологічних особливостей школярів, знання яких необхідне для організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, а саме: особливості організації пізнавальних процесів, статевих особливостей, динаміка працездатності.

Аналіз наукових підходів учених до оздоровлення дітей (О. П. Аксьонова, Н. Ф. Денисенко, Т. Є. Бойченко, Е. С. Вільчковський, О. Я. Савченко та ін.) дозволяє зробити висновок, що для продуктивного вирішення завдань фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами доцільним є використання сучасних здоров'язберігаючих технологій [7]. Варто зауважити, що використання сучасних технологій оздоровлення дітей у фізкультурно-оздоровчій роботі набуває ефективності за певних умов, а саме: опанування педагогами таких технологій, у яких є рухові дії, що включають різні пропріорецептори та активізують у комплексі всі органи і системи організму дітей, їхні аналізатори та сприяють формуванню базових програмних рухових умінь і навичок, тобто – фізкультурній освіті; створення на уроках фізичної культури здоров'язберігаючого середовища (наявність різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології, проведення їх на засадах диференційованого підходу) [7].

**Висновок.** На підставі аналізу сучасних досліджень учених можна зробити наступні висновки. Успішній реалізації завдань фізкультурно-оздоровчої роботи у школі значно сприяють: використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя дітей, створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням мотивів та інтересів учнів, забезпечення диференційованого та індивідуального підходу, врахування психофізіологічних особливостей школярів, використання сучасних здоров'язберігаючих технологій. На нашу думку, зазначені підходи дозволять ефективно і цілеспрямовано проводити з учнями фізкультурно-оздоровчу роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, спостерігати за динамікою розвитку якостей та змін у показниках здоров'я школярів, їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

#### **Література**

1. Ананьева Н. А. Здоровье и развитие современных школьников / Н. А. Ананьева, Ю. А. Ямпольская // Школа здоровья. –1994. – № 1. –Т.1. – С. 70–79.

2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним / Денисенко Н. // Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32–34.
3. Денисенко Н. Через рух до здоров'я дітей : [навч.-метод. посіб.] / Н. Денисенко, О. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010 – 88 с.
4. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – К. : Освіта, 2002. – № 2. – С. 3–22.
5. Корнєєв Н. В. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Н. В. Корнєєв, Г. М. Даниленко // Охорона здоров'я України. – 2003. – №1. – С.49–54.
6. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні // Світ виховання. – № 4 (5). – 2004.
7. Неворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : [метод. рек.] / Неворова О. В. – Кіровоград : РВВ КДГГУ імені Володимира Винниченка, 2007. – 100 с.
8. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фіз. виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.
9. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів // Офіційний вісник України. – 2003. – № 42. – С. 206.
10. Програма розвитку освіти України на 2005–2010 роки : Проект // Вища освіта України. – 2005. – №3. – С. 76–103.

## ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ

Якимечко Л.-В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Зростання інтересу світової спільноти до індивідуального здоров'я людини, особливо студентів, підтверджено великою кількістю теоретичних і практичних робіт. Провідні вчені України, ближнього і далекого зарубіжжя Ш.А. Амонашвілі, 1986; М.М. Безруких, 1999; Е.С. Вільчковський, 1998; Н.Ф. Денисенко, 2002; Т.Ю. Круцевич, 1999; В.О. Сухомлинський, 1980; L.V. Ames, 1984; J. Park, 1995 та інші присвятили цій проблемі свої наукові роботи.

Зниження рухової активності студентів негативно впливає на гармонійність їхнього фізичного розвитку, рухову і фізичну підготовленість, фізичні якості, стан здоров'я. Виникає суперечність між біологічною потребою студентів у рухах і тими умовами, що створені у навчальних закладах, родині для їхнього фізичного виховання (Л.П. Пилипей, 2002; Кучеров І. 2000; Л. П. Воронець, 2009 ).

**Мета дослідження** - визначення чинників, що впливають на рухову активність студентів коледжів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наукові дослідження і практика показують, що заняття фізичними вправами і спортом впливають позитивно не тільки на фізичний, і на розумовий, трудовий, етичний і естетичний розвиток людини.

Провідні українські і зарубіжні фізіологи, педагоги, лікарі вважають, що рухова активність є одним з головних чинників, що впливає на здоров'я, фізичну досконалість і розвиток, сприяє оптимізації адаптивних властивостей організму дітей; одним зі шляхів вирішення проблеми гіподинамії є збільшення обсягу рухової активності шляхом організації доцільної навчальної діяльності з фізичного виховання зі студентською молоддю [5].

Необхідність формування культури здоров'я студентів зумовлена подальшим розвитком і стабілізацією самосвідомості особистості, а також стабілізацією певного "студентського" способу життя, який, як відомо, більше ніж на 50% впливає на здоров'я молоді. Тому культуру здоров'я студентів ми розглядаємо як найважливішу умову їхньої самореалізації, активного плідного життя, міцного здоров'я [3].

Аналізуючи сучасні підходи до розвитку фізичної культури в Україні, відмічають пріоритет рухової активності, здоровий спосіб життя фактично у відриві від особистих якостей людини, не розглядають і не враховують ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не лише духовного здоров'я [4].

У складному багатогранному процесі фізичного виховання студентів одним із пріоритетних напрямів професійно-технічних навчальних закладів має бути формування в учнів стійкої мотивації до фізкультурної діяльності.

На формування стійкого позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як невід'ємної складової способу життя здійснюють вплив батьки, школа, в якій дитина навчалася 11 років та мікросередовище. Любов до занять спортом формується з дитинства. Значний внесок роблять учителі фізкультури, організація позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання, батьки, які сприяють (або не сприяють) захопленню дітей спортом та дотримання правил здорового способу життя. Невелику частку (до 10 %) у

формування інтересу молоді до здорового способу життя вносять преса та телебачення [1].

На думку В.А. Щербини, важливим компонентом потреб є інтереси, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом. Найтиповішими інтересами студентів технічних ВНЗ є: інтерес до занять фізичними вправами; до взаємного спілкування; до перевірки фізичних можливостей на спортивних змаганнях, іспитах з фізичної підготовки .

О.П. Петров, досліджуючи процес формування у студентів потреби у заняттях фізичними вправами, виділив найефективніші методи і прийоми формування рухових умінь і навичок, виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Згідно з наведеними даними, основними напрямками роботи з формування потреби фізичного удосконалення є: наслідування; ознайомлення студентів з роботою їхнього організму; висвітлення ролі фізкультурно-спортивної роботи з провідною діяльністю студентів. Найдієвішим засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення, на думку автора, є оперативне інформування про поточні результати та стан окремих систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо). Така зворотна інформація та її аналіз з боку викладача сприяє значному підвищенню інтересу й активності студентів під час самостійних занять фізичною культурою, дозволяє вести самоконтроль за динамікою розвитку рухових умінь і навичок .

Виявлено, що мотиви фізкультурної діяльності (потреби, інтереси, життєві плани, прагнення, усвідомлення обов'язку і відповідальності тощо) неможливо сформувати без залучення суб'єкта діяльності в її процес. Реально мотиви проявляються в активності людини, отже, за фізичною активністю особистості можна робити висновки про рівень розвитку мотивації. Формування мотивації до фізичного вдосконалення здійснюється у процесі участі студентів у фізкультурній діяльності, яка є одним з видів соціальної діяльності і спрямована на досягнення фізичного вдосконалення[3].

У формуванні позитивної мотивації студентів до фізичного вдосконалення визначальне місце має особа вчителя фізичного виховання. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності має забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід школярів, розвивають уяву, інтерес, формують у них особистісне ставлення до практики фізичного виховання [2].

Аналіз наукової літератури (Л.В.Волков, М.І.Жаворонкова, Ю.С.Жилка, І.І.Петренко, М.С.Солопчук, Н.М.Хоменко, Б.М.Шиян та ін.) свідчить, що формування потреби фізичного вдосконалення і розвиток фізичних якостей – два взаємопов'язані педагогічні завдання, які вирішуються засобами певного спрямування. Це обґрунтовано у дослідженні М.П. Козленка. Він переконливо показав, що процес формування в молоді потреби фізичного вдосконалення включає виховання інтересу до занять фізичними вправами, отримання необхідних знань з фізичної культури, біології, фізіології тощо. Знання і інтерес є основою виховання переконаності в необхідності регулярних занять фізичними вправами, формування умінь і навичок самостійних тренувань та привчання учнів до щоденного використання засобів фізичної культури у режимі дня. Ці положення були уточнені в роботах Б.Ф.Ведмеденка, М.Я.Віленського, А.П.Внукова, М.Д.Зубалія, І.М.Каплана, М.Ю.Кутепова, О.І.Остапенка, В.В.Столітенка, П.І.Щербака та інших учених дану проблему. Вони одностайні в тому, що потреба фізичного вдосконалення має професійну спрямованість і визначається як психічне утворення потребово-мотиваційної сфери індивіда, що ґрунтується на усвідомленні суспільної і особистісної значущості цієї діяльності



та відповідних вимог її до людини в сучасних умовах і проявляється в прагненні оволодіти необхідними знаннями, вміннями та професійно значущими якостями.

**Висновки.** Проблема психологічних особливостей ефективності професійної підготовки студентів до майбутньої діяльності є, з одного боку, окремим питанням загальної системи професійної підготовки спеціалістів та їх психологічного забезпечення, а з другого, - акумулює численність проблем психологічної науки, пов'язаних із властивостями особистості, її психічними станами, потенційними можливостями, що обумовлюють успішність професійної підготовки.

Отже, в процесі проведення занять з фізичного виховання повинні відбуватися позитивні зміни у свідомості студентів, сформованості потреби фізичного вдосконалення та підвищенні рівнів їхньої фізичної підготовленості. Цьому сприяли правильно спланований руховий режим дня, приділення більшої уваги своєму здоров'ю, сформовані вміння управляти своїми емоціями та контролювати свою поведінку.

### **Література**

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури та спорту: метод. рек. (для вчителів фізичної культури). / Г.В. Безверхня – Умань, 2003. – 52 с.
2. Виленский М.Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема / М.Я. Виленский // Физическая культура в научной организации учебного труда студентов пединститута.- М., 1981.- С.-109-124.
3. Дудоров В.В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Дудоров Владимир Валентинович. – СПб., 2000.
4. Пилипей Л. П. Здоров'я як цінність у студентській картині світу [Текст] / Л. П. Пилипей // Сучасна картина світу: інтеграція наукового та позанаукового знання: зб. наук. праць. - Суми, 2002. – С. 147-150.
5. Теоретичні основи формування у студентів потреби фізичного вдосконалення / С.О. Сичов // Теорія і практика фіз. виховання. – 2001. - №1-2. – С.5-11.

## ОСОБЛИВОСТІ ПОЕТАПНОЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Яловик А.В.

*Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, Луцьк, Україна*

**Вступ.** Формування рухових навичок у процесі виконання легкоатлетичних вправ дає можливість розвивати фізичні якості з найбільшим ефектом, а також успішно оволодіти економічною технікою, красою і свободою рухів [3]. Виконання спеціальних легкоатлетичних вправ під час формування рухової навички викликає взаємодію різнобічних дій і реакції на них організму, пристосувальних реакцій, у результаті яких формуються підпорядковані зв'язки і взаємозв'язки між розвитком фізичних якостей. Усе це вимагає розробки відповідних методик, які прискорять формування рухових навичок під час виконання легкоатлетичних вправ.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема формування навичок за допомогою легкоатлетичних вправ до сьогодні не одержала в педагогічній літературі достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення. Наукових досліджень, присвячених аналізу формування рухової навички засобами легкої атлетики мало, зокрема про планомірно-поетапне формування рухових дій. У сучасній педагогічній науці ще залишаються недостатньо вивченими питання, пов'язані з дослідженням педагогічних умов, що сприяють удосконаленню формування нової рухової навички. [1, 2, 4].

Зважаючи на сказане, необхідно константувати, що вибрана тема актуальна, спрямована на формування рухових навичок і відповідних знань, зокрема легкоатлетичними засобами.

У процесі дослідження нами виявлено суперечності між:

- навчанням рухових дій на основі кінематичних, динамічних і ритмічних параметрів;
- методикою навчання формування рухової навички за цілісним методом та роздільно;
- необхідністю формування рухової навички під час виконання бігу, стрибків, метання за єдиним організованим ланцюгом взаємопов'язаних рухів – системою рухів.

Недостатня розробленість методик формування рухового навику під час вивчення легкоатлетичних вправ в умовах інформаційного суспільства диктує необхідність її глибшого дослідження.

**Методи дослідження:** експертне бальне оцінювання зовнішньої ефективності виконання, педагогічне спостереження, анкетування, тестування, та педагогічний експеримент.

**Результати дослідження.** В експерименті взяли участь 45 студентів контрольної та 45 студентів експериментальної груп Східноєвропейського національного університету (СНУ) та Луцького інституту розвитку людини (ЛІРОЛ).

Після проведення експерименту рівень сформованості рухових навичок зріс в обох групах. Структурна цілісність бігу на короткі дистанції у студентів контрольної групи СНУ покращилась на 1,6, а експериментальної – 2,2 бала. Усвідомленість виконання вправи збільшилась у студентів контрольної групи на 1,7 бала, що на 0,9 бала гірше ніж у студентів експериментальної після. Такий елемент бігу на короткі дистанції, як стійкість, покращився у контрольній групі з 1,1 до 2,7 бала, у експериментальній групі з 0,7 до 3,2 бала.

На 2,1 бала зросла усвідомленість виконання стрибка у висоту студентами експериментальної групи СНУ, контрольної – лише на 1,2 бала.

Автоматизм, стійкість навички стрибка у довжину способом „зігнувши ноги“ оцінено в 2,8 бала у контрольній групі та 3,3 – в експериментальній.

Середня оцінка рівня сформованості навички бігу на короткі дистанції у студентів контрольної групи збільшилась на 1,7, в експериментальній – 2,1 бала. Покращилась усвідомленість виконання вправи у контрольній групі на 1,7 та експериментальній – 2,3 бала.

Виконання стрибка у висоту студентами експериментальної групи оцінено в 3,5 бала це на 0,6 бала вище за виконання студентами контрольної групи. Автоматизм та стійкість навички мають однакову середню оцінку – 3,4 бала у студентів експериментальної групи, у контрольній групі ці показники дещо менші – 2,8, – 2,9 бала.

Зросла оцінка за виконання стрибка у довжину способом „зігнувши ноги“ у студентів контрольної групи з 1,9 до 2,8 бала, у студентів експериментальної групи – з 1,8, до 3,3 бала.

Найменший рівень сформованості навички у контрольній групі спостерігається в таких вправах, як метання малого м'яча та стрибка у довжину – по 2,8 бала, на 0,1 бала рівень більший у бігу на короткі дистанції, ніж у стрибках в довжину – 2,9 бала.

У студентів експериментальної групи, як і в контрольній, також спостерігається менший рівень сформованості рухових навичок у таких вправах, як метання малого м'яча, стрибок у довжину способом „зігнувши ноги“ та бігу на короткі дистанції, середня оцінка виконання – 3,3 бала. Найвищий рівень сформованості навички після експерименту виявлено у виконанні стрибка у висоту студентами експериментальної групи – 3,5 бала.

**Висновки.** Створена нами продуктивна технологія формування рухових навичок оперативного й інструментального характеру являє собою єдину методичну систему, спроектовану на розумінні процесу пізнання. Це поетапне використання дидактичних елементів, об'єднаних загальною метою функціонування і в одному управлінні. Під час її побудови було використано спеціальні легкоатлетичні вправи, які відображали цілісну систему формування рухової навички. В таку систему входило психолого-педагогічне порівняння – єдиний цикл навчання, який об'єднує мету та завдання.

Розроблено ефективну методику формування рухових навичок на основі поетапного навчання. Зміна організаційно-методичних підходів до навчання спортивних рухів студентів на базовому етапі, етапі формування рухового вміння, етапі формування рухової навички, етапі формування рухового вміння вищого порядку засобами легкоатлетичних вправ дозволяє суттєво збагатити й розширити діапазон рухових умінь і навичок студентів університету, скоротити кількість помилок при освоєнні ними базових елементів техніки й підвищити ефективність навчально-виховного процесу. Так, студенти експериментальної групи, котрі навчалися за розробленою програмою, допускали значуще меншу кількість помилок порівняно зі студентами контрольної групи. Переведення рухового навчання з дотриманням психолого-педагогічних закономірностей процесу пізнання значно скоротив (на 50%) терміни оволодіння легкоатлетичними руховими діями.

### Література

1. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры / Е.П. Ильин. – 2001. – № 5. – С. 45–49.
2. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторских систем / С.Н. Никитин. – СПб., 2006. – 51 с.
3. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с., ил.

4.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 478 с.

## **VIII напрям**

**Проблеми формування здорового  
способу життя дітей, школярів та  
молоді**

## ВПЛИВ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Азаренкова А.В., Азаренков В.М.

*Національний педагогічний університет ім.М.Драгоманова, Київ, Україна*  
*Сумський державний педагогічний університет, Суми, Україна*

**Вступ.** Формування фізичної культури молоді, впровадження здорового способу життя в її побут є важливою ланкою формування могутньої процвітаючої держави [1]. Та на жаль, як показує практичний досвід, здоров'ю молоді, його формуванню та помноженню в початкових закладах нашої держави не надається достатньої уваги. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [1].

Побудувати власну державу без національно свідомих, духовно і фізично здорових громадян практично неможливо. Тому Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно діяти протягом тривалого часу в будь-якій галузі соціальної практики [3]. На сьогодні в Україні представників такого покоління бракує.

Протягом останніх десятиріч різко погіршилися здоров'я і фізична підготовленість населення України, в тому числі і молоді. Духовні та матеріальні цінності здорового способу життя створюються в процесі історичного розвитку [4,5]. Саме тому, вивчення традицій здорового способу життя є важливим і актуальним завданням наукових досліджень.

Зважаючи на історичні закономірності розвитку українського народу, вважаємо доцільним звернути увагу на виховання здорового способу життя за часів козацької доби.

**Мета дослідження** – вивчити традиції здорового способу життя засобами козацької педагогіки та адаптувати їх до сучасного виховання студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, бесіда.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили шляхом впровадження в навчальний процес елементів козацької педагогіки. Відомо, що традиційний виховний ідеал людини будується на засадах гармонійного розвитку [2]. Козацький здоровий спосіб життя наслідує українські традиції моралі. Козацьке юнацтво повинне виховуватись у душі моральної чистоти, свідомості дівочої та юнацької честі, стриманості.

Моральне виховання у козацькому дусі міцно пов'язане з вихованням волі й характеру. Найважливіша риса вольової людини – принциповість і здатність чітко ставити перед собою певну мету. Козацький спосіб життя передбачає розуміння Національної Ідеї - дороговказу на шляху поступу нашого суспільства [3].

Козацький здоровий спосіб життя вимагає від людини постійного самоаналізу і самовдосконалення. Важливою рисою вдачі людини є любов до праці і працездатність. Нинішнє покоління не лише повинне засвоювати культурні здобутки поколінь попередніх, а й має рухати культуру вперед. Це можливо лише за наявності розвинених творчих здібностей у певної частини суспільства. Тому, живучи козацьким здоровим способом життя, людина має приділити велику увагу розвитку так званих формальних здібностей інтелекту, якими є спостережливість, пам'ять, творча уява і логічне мислення. Морально і фізично здорова людина мусить усвідомлювати себе часткою Всесвіту, розуміти взаємозв'язаність навколишнього світу. Здорова людина не може бути відірвана від природи, без неї вона не може жити повним життям, бо саме краса природи є джерелом найчистіших радостей.

Не мислиме було б козацьке здорове життя без належного ставлення до свого здоров'я, до занять фізкультурою і спортом, до фізичного розвитку взагалі. Козак виховує у собі міцність, спритність, вправність, проте усвідомлює, що не обов'язково робити з себе атлета. Виховуючи міцність тіла, треба прагнути до гармонійного розвитку системи м'язів у цілому. Козацьке життя передбачає гігієнічне, помірковане ставлення до їжі. Козак виховує себе таким, щоб без шкоди для здоров'я зносити холод і спеку і взагалі бути витривалим до впливів довкілля. Загартовуванню і витривалості організму сприяють козацькі вишколи і походи, під час яких козаки займаються спортивним орієнтуванням, подоланням туристичних трас з перешкодами, навчаються їздити верхи, пристосовуються жити в умовах, наближених до екстремальних. Такі заходи не тільки позитивно впливають на організм людини, а й сприяють самоорганізованості, згуртуванню козаків. Туристичні походи для козаків - це дещо більше, ніж відпочинок, для них – школа життя, мужності, вольового гартування, свідомої дисципліни.

Для виховання і закріплення у студентської молоді елементів козацького здорового способу життя, виклику інтересу до зазначеної проблеми на заняттях з фізичного виховання проводились бесіди.

Ефективність запропонованої методики впровадження козацького способу життя у навчальний процес з фізичного виховання студентської молоді було перевірено шляхом аналізу ставлення студентів до занять. Інтерес студентів до занять з фізичної культури з включенням до них бесід з питань козацького здорового способу життя значно підвищився.

#### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел, вивчення досвіду роботи кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах свідчить, що на сьогодні не достатньо ефективних форм роботи з формування здорового способу життя.

2. Результати аналізу спадщини козацького здорового способу життя, цінностей козацької педагогіки дають можливість застосовувати їх у вирішенні завдань вищої школи. Основними елементами козацького здорового способу життя є розвиток духовний, розумовий і естетичний, а також фізичний. Всі ці елементи доповнювати один одного і не повинні існувати окремо.

3. Дослідно-експериментальна робота засвідчила ефективність впровадження в навчальний процес елементів козацького здорового способу життя.

#### **Література**

1. Азаренкова А.В. Формування козацького здорового способу життя студентської молоді/ А.В.Азаренкова// Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді: Мат. VII Всеукраїн. наук.-практ. студ. конф., 17-18 травня 2013 року. – Миколаїв. – С.10-13.
2. Вашенко Г. Виховний ідеал. / Г. Вашенко – Полтава: Ред. газ. «Полтавський вісник». 1994. – 191с.
3. Концепція національного виховання // Рідна школа, 1995. – №6. – С. 18 - 25.
4. Мазур Л.О. Мартин П.М. Філософія життя й ідеологія українського національного тіло виховання / Л.О. Мазур, П.М. Мартин // Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. ст. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 99 – 102.
5. Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. ст. / за заг. ред. Кириленка С.В. Старкова В.А. Цьося А.В. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Березовський В.А.

*Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасні підходи до організації навчально-виховного процесу школярів на уроках фізичної культури ґрунтуються на принципах безперервності і цілісності даного процесу та мають особистісно-орієнтоване спрямування, що висвітлено у шкільних програмах з фізичної культури [3].

Однак модернізація освітньої системи потребує перебудови освітнього процесу в школі, пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів [1,5].

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з теоретичних основ використання засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання; контент-аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Не зважаючи на значну кількість робіт, присвячених проблемі удосконалення процесу фізичного виховання у школі, пошук нових шляхів є доцільним. І одним з найефективніших у цьому напрямі є використання спортивного орієнтування. Це досить молодий вид спорту, який розвивається в нашій країні, але, не зважаючи на це, кількість його прихильників зростає. Спортивне орієнтування на місцевості за своїм змістом є поєднанням напруженої фізичної роботи з інтенсивним інтелектуальним навантаженням. У орієнтуванні знайшли своє відображення психічні процеси особистості: відчуття, сприйняття, уявлення і уява, мислення, емоції, воля, пам'ять, увага. Тут яскраво виражені індивідуальні психологічні особливості особистості: спрямованість, темперамент, характер, здібності. Так, в орієнтувальній діяльності необхідно трансформувати символічні умовні знаки в образи рельєфу місцевості і пов'язати їх з реальною ситуацією. Орієнтувальнику постійно потрібно порівнювати та зіставляти: двовимірне зображення на карті з тривимірним зображенням реальної місцевості; масштаб карти з реальною відстанню на місцевості; передбачувати всі можливі ситуації; планувати оптимальні шляхи руху на карті і реалізовувати їх на місцевості в стресових умовах, що постійно змінюються.

Проведені поодинокі наукові дослідження свідчать, що спортивне орієнтування сприяє фізичному розвитку, вихованню вольових та моральних якостей [2]; розвитку інтелектуальних здібностей, підвищенню розумової працездатності. Воно є ефективним засобом поєднаного розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок учнів. Розроблено варіативний компонент для учнів середньої школи «Спортивне орієнтування» [4]. Водночас, залишається актуальним вивчення особливостей та обґрунтування методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури.

**Висновок.** Проведений теоретичний аналіз свідчить, що питання, які стосуються навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури висвітлено недостатньо, а це обумовлює проведення спеціальних досліджень методики навчання спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання та вивчення її ефективності.

### Література

- 1.Бех І.В. Виховання особистості. – у 2 кн. / І.В.Бех. – Кн. 1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
- 2.Воронов Ю. С. Индивидуализация тренировки юных спортсменов-ориентировщиков на основе учёта возрастных закономерностей биологического развития организма / Юрий Сергеевич Воронов // Учён. зап. ун-та им. П. Ф.



Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 23–27.

3. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фіз. виховання в сучасній школі. – 2012. – №2. – С.9–11.

4. Ребрина А. А. Варіативний модуль "Спортивне орієнтування". 7–9 клас <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua/>

5. Шиян О.І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / О.І. Шиян, Н.С. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – 2012. – № 9. – С. 104–107.

## АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бутенко Г.А., Гончарова Н.Н.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Процесс физического воспитания в школе предусматривает приобретение не только прикладных умений и навыков, но и базовых знаний, которые позволяют творчески применять эти умения и навыки в разных жизненных ситуациях.

В программе по физической культуре для 1—4-х классов, разработанной творческим коллективом под руководством Т.Ю. Круцевич в 2012 г. и состоящей из трех компонентов (информационного, операционного и мотивационного) указывается, что теоретический материал, который тесно связан с практическим, предусматривает формирование у учащихся основ знаний о личной гигиене, методиках закаливания, самоконтроле, организации различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями [2].

По мнению Н.В. Москаленко [1] и С.В. Хрущева [3], учителя на уроках физической культуры в начальной школе недостаточно внимания уделяют теоретическому материалу, в основном из-за дефицита времени. Это и определило актуальность нашего исследования.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретические знания в области физической культуры являются тем фундаментом, на котором строится здоровый образ жизни человека. Для детей младшего школьного возраста необходимы знания прикладного характера о личной гигиене, технике безопасности, правилах поведения во время физкультурно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий.

С целью определения уровня теоретических знаний в вопросах здорового образа жизни нами проводилось анкетирование учеников вторых-четвертых классов. Анкета состояла из 24 вопросов разной направленности. В анкетировании приняли участие 155 детей: 55 учащихся 2-х классов, 47 – 3-х классов и 53 учащихся 4-х классов.

Опрос детей позволяет сформулировать вывод: уже в младшем школьном возрасте у детей есть понимание важности занятий физической культурой и спортом для обеспечения здоровья. При ответе на вопрос о том, что занятия физической культурой и закаливание - залог здоровья, прослеживается возрастная тенденция понимания важности этого вопроса: 65,45 % (n=36) второклассников, 95,75 % (n=45) третьеклассников и 100 % (n=53) четвероклассников ответили «да», при этом ответов «не знаю» больше оказалось у учащихся вторых классов – 16,36 % (n=9).

Полученные результаты раскрывают разнообразие видов физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Большинство принявших участие в опросе, положительно относятся к занятиям по физическому воспитанию в школе. Кроме того, прослеживается тенденция к реализации детьми самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Так, больше половины - 52,73 % (n=29) учащихся 2-х классов, 70,21 % (n=33) 3-х классов и 62,26 % (n=33) учащихся 4-х классов принимают участие в подвижных играх на переменах. При этом 23,64 % (n=13), 40,43 % (n=19), 33,96 % (n=18) учащихся соответственно 2-х, 3-х и 4-х классов проявляют инициативу и творчески подходят к играм, изменяя их правила.

В процессе анкетирования было выяснено, что правила поведения на воде знают 34,55 % (n=19) второклассников, 61,7 % (n=29) третьеклассников и 66,04 % (n=35) учащихся 4-х классов, которые ответили, что купаться детям можно лишь в присутствии взрослых.

Группа вопросов, которые раскрывали знания детей относительно поведения перед и во время занятий физическими упражнениями помогла выяснить следующее: знают, что принимать пищу перед занятием физическими упражнениями нужно за два часа 34,55 % (n=19) учащихся 2-х классов, 42,55 % (n=20) и 50,94 % (n=27) учащихся 3-х и 4-х классов; во время занятий можно полоскать рот водой считают 21,82 % (n=12), 27,66 % (n=13), 13,21 % (n=7) соответственно.

Не знают правильного ответа на вопрос об умении контролировать состояние своего организма 23,64 % (n=13) учащихся 2-х классов, 8,51 % (n=4) 3-х классов и 5,66 % (n=3) 4-х классов. Большинство из опрошенных детей (41,82 % (n=23), 46,81 % (n=22) и 69,81 % (n=37) соответственно) указали, что контролировать состояние своего организма нужно по самочувствию.

Группа вопросов анкеты была направлена на выявление осведомленности детей в области личной гигиены. В данной группе вопросов так же прослеживается возрастная тенденция – большую осведомленность показали дети 4-х классов, меньше – 2-х классов. Так, на вопрос о том, что заниматься физическими упражнениями необходимо в спортивной одежде и обуви, правильный ответ дали 45,46 % (n=25) второклассников, 85,11 % (n=40) третьеклассников и 94,34 % (n=50) учащихся 4-х классов. Из предложенных гигиенических требований 81,82 % (n=45), 85,11 % (n=40), 92,45 % (n=49) ученики 2-х, 3-х и 4-х классов соответственно указали, что чистят зубы, 72,73 % (n=40), 80,85 % (n=38), 88,68 % (n=47) аналогично подтвердили, что умываются, а 56,36 % (n=31), 82,98 % (n=39), 92,45 % (n=49) отметили, что принимают душ.

На вопросы о методике проведения закаливающих процедур, в частности о методах закаливания, мнения респондентов разделились: наибольший процент - 40 % (n=22) во вторых классах набрал ответ «легко одетым на зарядке», третьих и четвертых наибольший процент - 65,96 % (n=31) и 60,38 % (n=32) соответственно набрал ответ «обтираться влажным полотенцем». Вместе с этим, 40 % (n=22) учащихся 2-х классов, 57,45 % (n=27) 3-х классов и 73,59 % (n=39) учащихся 4-х классов утверждают, что занимаются закаливанием.

**Выводы.** По результатам анкетирования нам удалось установить, что к физической культуре и спорту дети младшего школьного возраста в основной массе относятся положительно и понимают важность занятий физическими упражнениями, но обладают недостаточными знаниями в данной области. Полученные данные позволили определить уровень теоретических знаний детей, которые требуют разработки комплекса мероприятий для пополнения недостающих звеньев в теоретической подготовке.

#### **Литература**

1. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
2. Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1–4-ті класи / Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова та ін. // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2012. – № 24. – С. 2–24. – Вкладка : Здоров'я та фізична культура. Початкова школа.
3. Хрущев С.В. Экспресс-оценка физического здоровья школьников : практ. пособие / С.В. Хрущев и др. – М., 1998. – 16 с.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧЕНИКОВ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧИЛИЩ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА

Голованова Н.Л., Герасименко С.О.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Исследования последних лет свидетельствуют, что одной из причин возникновения плачевной ситуации относительно состояния и уровня здоровья представителей современной молодежи является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни (ЗОЖ), роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием [3].

**Методы исследования:** анализ источников специализированной научно-методической литературы; анкетирование по вопросу внедрения среди студентов ЗОЖ; статистические методы анализа материала. Исследования проводились на базе государственного учебного учреждения «Балтского профессионально-технического аграрного училище» г. Балта Одесская обл., в анкетировании приняли участие учащиеся в возрасте 18–21 год (n=31), не занимающиеся спортом.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья молодежи – важнейшее слагаемое здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового стиля жизни, имеют приоритетное значение [2].

Одними из важнейших элементов системы образования на современном этапе являются гуманизация и личностная ориентация. Это обстоятельство повышает интерес к человеку во всех аспектах проявления его свойств и качеств. В образовательной системе приоритетными становятся не только знания, но и физическое, психическое и нравственное состояние носителя знаний, степень реализации потенциальных возможностей человека. Формировать и поддерживать здоровье как состояние нравственной, физической и психологической комфортности может лишь человек, обладающий культурой здоровья, знаниями и навыками сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих [1].

Рассматривая проблему низкой мотивации по ведению здорового образа жизни, был проведен опрос среди студентов, чтобы оценить их мнение по данному вопросу и видение решения данной проблемы.

Результаты исследований показали, что наиболее значимыми факторами, которые влияют на внедрение ЗОЖ в жизнь студентов, являются улучшение их материального обеспечения и предоставление свободного времени для организации отдыха и досуга (по 9,29 % респондентов). По нашему мнению, эти факторы обусловлены прежде всего, тем, что недостаточное материальное обеспечение студентов – это существенная проблема в масштабе государства, а нехватка времени указывает на повышенную нагрузку во время учебы и недостаточный опыт студентов в планировании свободного времени.

Также одним из существенных факторов является широкое привлечение студентов к активным занятиям физической культурой (5,16 %). Не остались без внимания и варианты максимального интегрирования физического воспитания, осуществляемого в вузе, с программой формирования ЗОЖ и введения в курс физического воспитания раздела ЗОЖ (по 3,10 %).

Низкий уровень заинтересованности отличается при широкой пропаганде ЗОЖ на лекциях, в беседах врачей, на занятиях гуманитарными дисциплинами, в многотиражной газете, на факультетских стендах, в методических указаниях для студентов, выдача выпускникам вуза "Паспорта здоровья" с рекомендациями по ЗОЖ (по 1,3 %).

Факторы введения в оценку за физическое воспитание показателей соблюдения компонентов ЗОЖ, введение практики разработки для студентов индивидуальных проектов ЗОЖ, регулярное проведение в вузе конкурсов соблюдения ЗОЖ и на факультетах "Дней здоровья" с комплексной пропагандой всех компонентов ЗОЖ остались без внимания со стороны студентов. Это указывает на то, что возможность получения оценки не рассматривается студентами как достаточная мотивация к ведению ЗОЖ.

**Выводы.** Проанализировав факторы, которые могут мотивировать молодежь к ЗОЖ, следует обратить внимание, что большинство респондентов мало заинтересованы и информированы о ЗОЖ, следствием чего является низкий уровень физического воспитания, которое формирует наличие интереса, знаний, убеждений и потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому важным является повышения интереса молодежи к ЗОЖ, что может быть реализовано с помощью применение обоснованных педагогических технологий по ЗОЖ. Вместе с тем формирования здоровья осуществляется не только путем передачи знаний, становления мотивации и ценностного отношения к здоровью, но и организации ЗОЖ учащихся в системе их досуга и жизни.

В учебно-воспитательном процессе важным является применение здоровьесберегающих технологий, оптимальной организации учебного процесса и двигательной активности молодежи, а также разнообразных психолого-педагогических технологий, используемых за пределами учебных заведений. Инструментом для реализации этого могут стать информационные технологии, с помощью которых у молодежи формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию о сохранении здоровья, предотвращении болезни, повышении работоспособности и др. Ведь здоровье молодежи – это здоровье нации.

#### **Литература**

1. Борисов А. А. Технологии формирования культуры здоровья в системе высшего образования // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 664–667.
2. Егорычева Е. В. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов // Междунар. журн. экспериментального образования. – 2014. – № 7–2.
3. Футорный С. М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов: сб. науч. работ / под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 2011. — № 6. — С. 111—1.

## ДІАГНОСТИКА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ІV КУРСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ТА ЕКОТУРИЗМОМ

Головач І. І.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ** Пошук ефективніших шляхів виходу із кризової екологічної ситуації в сучасній Україні пов'язаний з вихованням екологічної культури. Зауважимо що, в усьому світі зростають вимоги до професійного рівня фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Повною мірою це стосується і спеціалістів з туристичної діяльності та вчителів фізичної культури. До їх компетенції входять питання педагогічної, організаційно-управлінської, спортивно-масової та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та шкільного віку. Таким чином, фахівець з фізичної культури повинен бути спеціалістом широкого профілю. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей молоді, формування екологічної свідомості й вивчення мотивації студентів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю є необхідною умовою для успішної реалізації цілей і завдань фізичного виховання [1, 4]. Традиційно формування й розвиток екологічної культури пов'язуються з екологічною освітою школярів і студентської молоді [2].

Одним із засобів формування екологічної культури виступає екологічний туризм, під яким розуміють навчально-пізнавальні туристичні подорожі, що здійснюються переважно в межах природоохоронних територій [4]. Особливість екологічного туризму в тому, що він є засобом фізичної рекреації і включає комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці. Останнє виступає складовою підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання [3]. Зазначене обумовлює актуальність дослідження в цьому напрямі.

Дослідження виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012-2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Мета дослідження** – здійснити діагностику ставлення студентів-випускників до фізкультурно-оздоровчої діяльності та до занять екологічним туризмом.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду; методи педагогічної та психологічної діагностики (анкетування, спостереження); методи математичної обробки результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні брали участь 20 студентів ІV курсу НУФВСУ. Аналіз результатів анкетування студентів дозволив дослідити наступне. Фізкультурно-оздоровчою діяльністю займаються 80 % респондентів. Не займаються 20 % респондентів через брак часу. Серед популярних видів занять: єдиноборства – 40 % респондентів, спортивні ігри – 25%, заняття водними видами рекреації – 5%, заняття екотуризмом – 5%. Займатися тенісом виявили бажання 25% респондентів.

Позитивну відповідь як хлопців, так і дівчат було отримано на запитання про бажання подорожувати чи брати участь у походах (100 %). Так, 65 % респондентів обрали пішохідний туризм, 25 % – велотуризм, по 15 % – спелеологічний та кінний туризм, 5 % – екологічний туризм. Пріоритет у спілкуванні з природою виявили лише 20 % респондентів, 25% – бажають покращити своє здоров'я засобами туризму, 30 % – познайомитися з новими друзями та 20 % респондентів хотіли б побачити інші країни.

Перше знайомство з туристичною діяльністю відбулося у шкільному гуртку у 65 % опитуваних, 25 % отримали свій туристичний досвід, займаючись у туристському клубі а 10% респондентів взагалі не займалися. 45 % респондентів займалися туристичною діяльністю один рік, менше року 20 % студентів, 15 % – мають досвід занять туризмом понад три роки. Нажаль, такі дані свідчать про дуже низький рівень підготовленості і досвіду майбутніх спеціалістів з туристичної діяльності. На запитання, що спонукало до занять туристичною діяльністю, 70 % респондентів відповіли, що це було власне бажання, 20 % – порада вчителя, 5 % – поради друзів. Виникає наступне запитання: чому, маючи гарну мотивацію до занять туризмом взагалі, і екотуризмом, зокрема, студенти-випускники не мають досвіду туристичної діяльності? На запитання: скільки разів ви були у поході, половина дівчат і хлопців відповіли – 1 раз, від двох до чотирьох разів – 30 % респондентів, взагалі не були – 15 % опитаних. Свій вільний час 35 % студентів проводять біля комп'ютера, 25 % за переглядом телепередач і 20 % пасивно відпочивають; ще 20 % проводять свій вільний час у пошуках роботи та додаткового заробітку. При цьому 50 % респондентів оцінюють свій стан здоров'я, як задовільний, 45 % – як добрий і 5 % – мають поганий стан. Пріоритетами у списку якостей, від яких хотіли б відмовитися, є лінь і байдужість – 50 %, залежність від комп'ютера – 20 %, тютюнопаління – 10%. Брати участь у різних екотуристичних заходах таких як очищення природнього середовища від сміття, хотіли 25 % опитаних студентів, здійснення благоустрою у парках, розробка екологічних інформаційних стендів – 10 %, екостежки – 10 %, екологічні походи – 50 % респондентів. Підводячи підсумки, відмічаємо, що 90 % респондентів знайомі з екологічною туристичною діяльністю, проте регулярно залучені до неї не більше 5 % студентів-випускників за напрямом фізичне виховання і туристична діяльність.

**Висновок.** Результати анкетування свідчать про потенційні можливості студентів щодо формування екологічної культури. Студенти певною мірою володіють знаннями про норми та правила поведінки в природі, залежність здоров'я від стану довкілля, проте не всі вважають за необхідне дотримуватися екологічних вимог у повсякденному житті. Тобто, на наш погляд, вони не мають достатньо екотуристської практики і особистого досвіду. Згадане та інші протиріччя разом з результатами дослідження засвідчили необхідність розробки науково обґрунтованої методики занять з екологічного туризму, спрямованої на підвищення рівня екологічної культури та здоров'я студентів.

#### **Література**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Гелюх Г. Традиції і пошук нових форм еколого-натуралістичної роботи / Г. Гелюх // Рідна школа. – К.: Фенікс. –2008. – № 7/8. – С.35 – 39.
3. Зігунова І. Технічна підготовка майбутніх фахівців супроводу туристських груп на трекінгових маршрутах / І. Зігунова // Туризм і краєзнавство : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – С. 70 – 74.
4. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. Ф. Кифяк. – Чернівці: Зелена Буковина, 2003. – 311 с.

## ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТ ДОДАТКОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ

Єжаченко Я.О.

*Запорізький національний університет, Запоріжжя, Україна*

**Вступ.** Теоретичний аналіз стану здоров'я студентської молоді свідчить про наявність прогресивних тенденцій в його подальшому погіршенні, що дозволяє констатувати наявність проблемної ситуації. Її фундаментальність підтверджується результатами наукових досліджень останніх років, згідно з якими у ВНЗ України постійно збільшується кількість студентів зі слабким здоров'ям, які відведені у спеціальні медичні групи.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; хронометрування; пульсометрія; шагометрія; антропометричне тестування; тестування фізичної підготовленості; тестування функціональної тренуваності; тестування розумової працездатності; природний педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічні експерименти проводилися на кафедрі ТМФВіС ЗНУ з вересня по грудень 2013 – 2014 н.р. У перевірці ефективності технології самостійного тренування взяли участь 134 студенток I-II курсів, яких віднесено до спеціальної медичної групи внаслідок порушень серцево-судинної (ССС) та дихальної (ДС) систем. Було сформовано сім груп студенток. I група застосувала в самостійному тренуванні дозовану оздоровчу ходьбу і біг; II група – дихальні вправи; III група – оздоровче плавання; IV група працювала за звичайною програмою. На початку і наприкінці семестру (вересень, грудень 2013 р.) було проведено тестування з метою виявлення відмінностей у фізичному розвитку, фізичної підготовленості, функціональної тренуваності студенток контрольної та експериментальної груп.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зміст та обсяг планових занять з фізичної культури у ВНЗ, періодичність їх у тижневому і семестровому циклах навчання не вирішують завдання поповнення рухової активності студентів. Тільки частково сприяють рівномірному розвитку базових фізичних якостей, формуванню основних рухових навичок, зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до несприятливих факторів природного середовища та освітньої діяльності.

В умовах освітнього простору ВНЗ найчастіше використовуються фізкультурні хвилинки, ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи, а також самостійні заняття студентів у вигляді організованого самостійного тренування. І.М. Сеченовим було рекомендовано так званий феномен активного відпочинку, який полягає в тому, що працездатність відновлюється швидше і повніше не в процесі пасивного відпочинку, а в процесі застосування рухів іншими, нестомленими частинами тіла. Зміст типової навчальної програми з фізичної культури практично не враховує інтереси студентів, не містить рекомендацій щодо формування у них навичок до самостійного виконання вправ, а також не має спрямованості на створення у молоді уявлень про дозування фізичних навантажень, періодичності і нормах фізичних навантажень у тижневому циклі, послідовності фізичних вправ та їх доцільності.

Самостійні заняття проводились у вільний від навчання час 3–4 рази на тиждень тривалістю 15–30 хв. В обох контрольних групах достовірних змін помітно менше: у дівчат контрольній групі з порушеннями дихальної системи зросли аеробні можливості організму. Міжгрупове порівняння результатів загалом свідчить про більш сприятливий соматичний стан дівчат експериментальної групи порівняно з дівчатами контрольної групи після експериментальних занять. Узагальнення результатів усіх груп виявило



достовірно більш позитивні, ніж в контрольних групах, підсумкові показники економічності функціонування міокарда; аеробних і кисневотранспортних можливостей організму; стійкості організму до гіпоксії; фізичної працездатності; часу відновлення серцево-судинної системи після помірного фізичного навантаження; загального стану серцево-судинної системи; розумової працездатності. При цьому в обох вибірках більшість достовірно більш сприятливих підсумкових показників соматичного здоров'я виявлено в групах, які в рамках самостійних занять займались дозованою оздоровчою ходьбою і бігом та дихальними вправами.

### **Висновки**

1. Встановлено, що найбільш ефективними видами рухової активності в рамках самостійного фізичного тренування розглянутої категорії студентів є дозована оздоровча ходьба з чередуванням бігу і дихальних вправ.

2. У студентів усіх експериментальних груп виявлено підвищення загального рівня соматичного здоров'я, збільшення рухової активності, розумової та фізичної працездатності.

### **Література**

1. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента / М. Я. Виленский. Роль физической культуры в обеспечении здоровья: Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001. – 174 с.
2. Горелов А. А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами / А. А. Горелов, В. И. Лях, А. Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 27-34.
3. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физкультуры. – 2004. – № 5. – С. 44-46.
4. Козлов Д. В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. В. Козлов. – Красноярск, 2009. – 157 с.
5. Пустозеров А. И. Оздоровительная физическая культура: учеб.-метод. пособ. / А. И. Пустозеров, А. Г. Гостев. – Челябинск; изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.
6. Румба О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. Г. Румба. – СПб, 2011. – 498 с.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Іщенко О.С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Останніми роками спостерігається значне збільшення навчального навантаження в середній школі що, в свою чергу, негативно впливає на рівень рухової активності підлітків та призводить до знецінення їхнього ставлення до здорового способу життя та занять фізичними вправами [1, 2]. Саме в цей віковий період спостерігається розвиток самосвідомості та прагнення до самостійності, самопізнання і самовиховання, що може виступати тими чинниками, які підвищують інтерес до занять фізичними вправами та сприяють формуванню цілеспрямованості в заняттях фізичною культурою і спортом. Тому формування мотивації до здорового способу життя та занять фізичною культурою підлітків залишається актуальною проблемою.

**Мета дослідження** – виявити мотиви та інтереси підлітків до уроків фізичної культури в сучасних умовах навчання в школі.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, соціологічні та статистичні методи. В дослідженні взяли участь 240 школярів віком 12–15 років (серед них 120 хлопців та 120 дівчат), які навчаються у середніх загальноосвітніх школах м. Києва.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В результаті проведення анкетування в наших дослідженнях було з'ясовано, що лише 3,75 % учнів не подобаються уроки фізичної культури, при цьому слід відмітити, що найбільша кількість цих дітей була серед 14-річних підлітків, а також у 2,05 % підлітків цієї вікової групи не було відповіді на це питання.

Серед причин, що спонукають учнів до відвідування уроків фізичної культури, переважає позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Однак у відповідях хлопців і дівчат різного віку відмічаються деякі особливості в динаміці тих, хто захоплюється фізичними вправами. У хлопців з 12 до 15 років знижується кількість позитивних відповідей з 66,60 до 43,29 %, а у дівчат навпаки підвищується з 19,98 до 69,93 %. У 15-річних дівчат інтерес до уроків фізичної культури стимулюється оздоровчим мотивом (53,20%) і особистісно-результативним мотивом формування красивої статури.

Мотив отримання позитивної оцінки можна ототожнювати і з мотивом уникнення неприємностей. У хлопців цей мотив найбільш проявляється з 13 до 15 років (19,98–33,3 %), а у дівчат він присутній з 11 років (33,3 %) і далі простежується у межах 16,65–23,3 %.

Вплив вчителя фізичної культури на інтерес до уроків фізичної культури у хлопців з віком поступово зменшується, а у дівчат, навпаки, з віком збільшується. Так, 44,28 % учнів відмітили, що вчитель має вплив, але він вже не є вирішальним.

Ставлення до занять фізичною культурою тісно пов'язане з особистісним значенням мотивів діяльності для кожного учня, серед яких домінують: навчально-пізнавальні, процесуальні, результативні, отримання оцінки, соціально-значущі мотиви і мотиви уникнення неприємностей. При цьому необхідно враховувати, що ігнорування вчителями фізичної культури інтересів підлітків до видів спорту (рухової активності) у відповідності до варіативних модулів сучасної програми фізичної культури може призвести до негативного ставлення до предмету.

**Висновки.** Формування мотивації до занять фізичними вправами у підлітків є важливим завданням фізичного виховання в школі, яке повинне сприяти підвищенню їхнього інтересу до систематичних занять фізичними вправами та прагненню до здорового способу життя, що є складовою загальної культури особистості. Таким чином можна констатувати, що з віком спостерігається покращення ставлення у підлітків 12-15 років до занять фізичною культурою та своїх можливостей.

#### **Література**

1. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / О. Я. Кібальник; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
2. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / М. М. Саїнчук; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 22 с.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Катерина У.М.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Нові умови соціально-економічного розвитку суспільства неминуче ведуть до зниження якості життя населення [2]. На тлі нестабільної політичної та економічної ситуації в країні особливо гостро постає питання підвищення здоров'я, однієї з найменш соціально захищених груп населення - студентської молоді.

Однією з перспективних форм організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є клубна система з лінійною структурою управління, орієнтована на багатопрофільну роботу [3]. Актуальність обраного напрямку засвідчується успішним зарубіжним досвідом організації таких занять, а також особливою увагою, яка відводиться даній концепції у проекті реформування сфери фізичного виховання та спорту [1, 3].

Відомо, що в основу організації клубної діяльності покладено максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих і спортивних потреб та інтересів студентів, що сприяє вирішенню ряду завдань: психологічного розвантаження, компенсування недостатку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими [3]. Однак, враховуючи різнобічність інтересів та мотиваційних запитів студентів, очевидним стає розмежування, яке виникає між оздоровчим та спортивно-орієнтованим напрямками фізичного виховання, зокрема в рамках діяльності спортивних клубів. На нашу думку, доцільним є їх диференціація на безпосередньо спортивні клуби та навчально-оздоровчі комплекси, які будуть передовсім орієнтуватися на задоволення потреб студентської молоді у зміцненні здоров'я, відпочинку та рекреації. Однак реалізація даного проекту вимагає як наукового обґрунтування діяльності самих комплексів, так і визначення передумов їх впровадження в освітній простір навчального закладу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, соціологічні (бесіда, анкетування, експертне оцінювання), педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Навчально-оздоровчий комплекс слід розглядати як некомерційну організацію фізкультурної спрямованості, що функціонує на правах структурного підрозділу вищого навчального закладу, організовує свою діяльність відповідно до чинного законодавства, керується відповідними регламентуючими документами та здійснює організацію фізичного виховання у позанавчальний час. Метою створення навчально-оздоровчого комплексу є залучення широкого кола студентів до позанавчальних занять оздоровчої спрямованості, організація їх змістовного дозвілля, забезпечення студентів необхідним рівнем знань, популяризація здорового способу життя, тощо.

Соціально-педагогічними передумовами впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів, які були визначені в результаті аналізу даних констатуючого експерименту, є: недостатня ефективність позанавчальної діяльності з фізичного виховання, відсутність системного підходу до організації таких занять; низький стан здоров'я, відсутність орієнтації на здоровий спосіб життя, недостатній рівень рухової активності студентів; несформованість потребно-мотиваційного ставлення до цінностей фізичної культури, відсутність інтересу з боку студентів до участі у позанавчальній діяльності; недостатній рівень теоретичної обізнаності.

Узагальнення даних літературних джерел [1, 3] та власних результатів досліджень дозволило визначити основні принципи діяльності навчально-оздоровчих комплексів, які визначатимуть його ефективність:

- визначення комплексу як добровільного, відкритого, самоврядного, варіативного за своїм змістом об'єднання, яке створює референтне середовище для підвищення рівня здоров'я студентів, організації змістовного дозвілля та формування ціннісного ставлення до фізичної культури;

- організація діяльності комплексу повинна базуватися на принципах гуманістичної педагогіки і психології, що передбачає врахування мотиваційних запитів та інтересів студентів, механізм управління процесом навчання по лінії горизонталі, використання широкого арсеналу засобів, форм і методів фізичного виховання, орієнтованих на вільне самовираження студентів, культурно-просвітницьку роботу, посилення уваги до процесів соціалізації студентів на основі неформального спілкування;

- доступність занять на базі комплексу для всіх категорій студентів незалежно від курсу навчання, рівня фізичної підготовленості та рухового досвіду протягом всього періоду навчання, в тому числі і під час екзаменаційних сесій, вихідних та канікулярних днів;

- забезпечення системи освітніх і пропагандистських заходів, надання консультативних послуг студентам та іншим категоріям населення з питань здорового способу життя, планування та організації самостійних занять;

- забезпечення ефективної фінансово-економічної діяльності, залучення додаткових коштів, ефективного використання матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів, що сприятиме розвитку широкого спектра фізкультурно-оздоровчих послуг.

**Висновок.** Впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентської молоді передбачає, передовсім, обґрунтування чіткої організаційної моделі їх діяльності а також визначення можливостей та механізмів впровадження зазначених структур у практичну діяльність вищих навчальних закладів. Запропонована нами модель включає наступні взаємопов'язані блоки: концептуальні основи (мету, зміст, структуру, напрями діяльності), ресурсне забезпечення (матеріально-технічне, кадрове, нормативно-правове, фінансове), технологічне забезпечення (форми і методи організації фізкультурної діяльності, заплановані результати, критерії ефективності педагогічного впливу), програмно-методичне забезпечення та умови ефективної реалізації.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з оцінкою ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів.

### **Література**

1. Андреева Е. В. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в вузе / Е.В. Андреева, У.Н. Катерина / Наука физического воспитания. 2014. - №18/2. – С. 64-71.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О.В. Андреева. – К.; 2014. – 280 с.
3. Королинская С. В. Клубные формы организации занятий физическим воспитанием студентов вузов / С. В. Королинская / Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб.наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДДМ, 2006. - № 8. – С. 53– 56.

## РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Козак А.В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя – пріоритетні напрями розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найпоширеніших „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчають фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту [2].

Одним із компонентів здорового способу життя молодших школярів є формування психомоторних здібностей – індивідуальних, генетично обумовлених у фенотипі якісних сторін моторики, які визначаються в розвитку психічної сфери людини [3]. Проблема розвитку психомоторних здібностей вивчена недостатньо, тому є актуальною проблемою.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зазначимо, що за даними Міністерства охорони здоров'я України за останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності серед молодших школярів та підлітків. Причиною такого погіршення стану здоров'я виступає не тільки вплив соціально-економічних і екологічних чинників, а й ряд таких педагогічних чинників:

- стресова тактика авторитарної педагогіки;
- інтенсифікація навчального процесу;
- невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей;
- істотні недоліки в системі фізичного виховання.

Молодший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку психомоторних функцій. Самостійність, ініціативність, творчі здібності як властивості особистості, набуті на уроках фізичної культури, сприятимуть у майбутньому оволодінню будь-якими знаннями та вміннями. З метою сприяння розвитку молодших школярів як творчих особистостей рекомендується створювати умови для їхньої активності: надавати можливість вибору; створювати проблемні ситуації, з яких діти шукають вихід самі; пропонувати придумувати нові ігри, естафети, міні-змагання, вправи для своїх товаришів; виокремлювати головне і другорядне в досліджуваному матеріалі; націлювати не стільки на результат, як на спосіб його досягнення; знаходити основне в техніці рухової дії, після оволодіння яким легше освоїти інші деталі техніки рухів; осмислювати, контролювати й оцінювати власні дії та дії своїх товаришів, розвивати навчально-пізнавальні мотиви [1].

Результати аналізу наукових праць з проблеми дослідження, зокрема роботи М. О. Бернштейна, Є. П. Ільїна, В. В. Клименка, В. П. Озерова, К. К. Платонова, І. М. Сеченова, А. І. Шинкарюка та інших, свідчать про те, що психомоторика відображає різні сторони рухової діяльності людини.

Порушення процесів психомоторного розвитку та саморегуляції в тій чи іншій мірі притаманне практично всім сучасним дітям. Це обумовлено цілим рядом несприятливих умов, які істотно ускладнюють психологічний розвиток і

виховання дітей. До таких факторів можна віднести втрату значущості фізичної культури в суспільстві, велику кількість часу, що проводиться дітьми та їхніми батьками перед телевізорами та комп'ютерами, екологічну обстановку, недоліки медичного контролю та допомоги у виявленні відхилень у психомоторному розвитку дитини, відсутність у масових освітніх установах контролю за психофізіологічним розвитком дітей і багато інших чинників. А проте напружений ритм життя в даний час ускладнює взаємозв'язок «людина – середовище», пред'являє до дітей все більше і більше вимог - вміння переносити навантаження, концентрувати увагу, швидко реагувати на зовнішні стимули, засвоювати величезні блоки інформації, оволодівати своїми емоціями тощо[4].

**Висновок.** Питання розвитку психомоторних здібностей молодших школярів вивчено недостатньо, що негативно позначається на процесі їхнього фізичного виховання. Навчання може впливати стихійно на розвиток психомоторики дитини. Однак, якщо здібності розвиваються самі по собі, без цілеспрямованого правління вчителем і створення ним необхідних для цього умов, то цей процес затягується, приріст результатів уповільнюється.

Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних, психомоторних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

#### **Література**

- 1.Вавилова О.Н. Особливості прояву рухових якостей в дітей віком 6-7 років / О.Н. Вавилова // Роль фізичного виховання у підготовці дітей до школи: сб.науч.тр./ за ред.Ю.Ф.Змановского і Н.Т.Тереховой. – М., 2000.
- 2.Одарченко В.І. Педагогічні умови формування здорового способу життя сучасних школярів / В.І Одарченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2012. – № 9. – С. 69,70.
- 3.Сергієнко Л. П. Генетика розвитку психомоторних здібностей людини (огляд) / Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова // Слобожан. науково-спорт. вісн.: зб. наук. ст. / – Х., 2008. – Вип. 1–2. – С. 69-78.
- 4.Стражева О. В. Использование средств физической культуры с целью повышения работоспособности / О. В. Стражева // III Міжнар. науково-практ. конф. : тези доп. “Акт. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму” :– Запоріжжя, 2011. – С. 142,143.

## ВАЛЕОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ЕКОЛОГІВ

Кофанова О. В.

*Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут", Київ, Україна*

**Вступ.** Збереження здоров'я молоді є надзвичайно актуальною проблемою сучасності, оскільки стан здоров'я нинішнього та наступних поколінь є показником успішності країни, визначає генофонд нації та впливає на науково-економічний потенціал світової спільноти. Про необхідність забезпечення збереження здоров'я нації йдеться в Державній національній програмі "Освіта" ("Україна XXI століття"), Концепції загальнодержавної програми "Здоров'я – 2020: український вимір", Концепції неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні, Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді тощо.

**Постановка завдання та методи дослідження.** Здоров'я як наукова проблема охоплює комплекс медико-біологічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних та інших наук [3]. Найбільш вживаним є формулювання терміну "здоров'я", надане ВООЗ: "Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків..." [1]. Зі станом здоров'я людини безпосередньо пов'язаний її спосіб життя. На думку авторів робіт [2, 3], поняття "здоровий спосіб життя" повинно враховувати такі два основні фактори, як генетична природа людини і відповідність її генетичної природи конкретним умовам життєдіяльності.

Отже, здоровий спосіб життя є такий спосіб життєдіяльності людини, який відповідає її генетично обумовленим типологічним особливостям, конкретним умовам життя та спрямований на формування, збереження й зміцнення здоров'я, на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [3]. На думку М. С. Гончаренка, шлях до поліпшення здоров'я молоді та наступних поколінь лежить через упровадження у вищу школу валеологічних знань [4]. Формування в студентів вмотивованого спрямування на здоровий спосіб життя є однією з найбільш актуальних і важливих проблем вищої екологічної освіти [6].

**Мета дослідження** – визначити валеологічні проблеми формування здорового способу життя студентів-екологів на заняттях з професійно орієнтованих дисциплін фахової підготовки майбутнього спеціаліста з екології та охорони навколишнього середовища.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як уже зазначалось, виховання в людини відповідальності за власне здоров'я, мотивації щодо його збереження є однією з найважливіших проблем вищої освіти. Розглянемо шляхи формування здорового способу життя студентів-екологів на навчальному матеріалі деяких професійно орієнтованих дисциплін, зокрема, "Урбоекологія", "Хімія дисперсних систем" та "Екологія людини". Дисципліна "Хімія дисперсних систем" продовжує цикл хімічних дисциплін у фаховій підготовці майбутніх спеціалістів з охорони навколишнього середовища. Під час проведення лабораторних занять студенти мають можливість ознайомитися з особливостями поверхневих явищ та поведінкою дисперсних систем, що надає їм змогу краще зрозуміти різноманітні природні та штучні процеси, у тому числі й ті, що відбуваються в організмі людини під впливом різноманітних факторів навколишнього середовища.

"Урбоекологія" дає змогу студентам оцінювати екологічну ситуацію в усіх елементах міської екосистеми: літосфері, гідросфері, атмосфері, соціосфері, біосфері в цілому; визначати джерела негативного впливу на здоров'я людини; розробляти та обґрунтовувати інженерні рішення щодо зниження техногенного впливу на навколишнє середовище; здійснювати екологічну оцінку діючих об'єктів і тих, що проектується, а також розробляти методи захисту та відновлення міських екосистем.



Дисципліна "Екологія людини" розширює та поглиблює базовий компонент хімічної освіти, забезпечує інтеграцію хімічних, біологічних, валеологічних і соціокультурних знань тощо. Курс орієнтований на дослідження проблем збереження здоров'я людини, забезпечення якості навколишнього середовища та, в свою чергу, ставить додаткові вимоги до змісту хімічного матеріалу.

Для виконання міждисциплінарних навчальних екологічних проєктів студентам пропонуються такі завдання: "Спрямування молоді на здоровий спосіб життя", "Фізична культура як чинник здорового способу життя", "Шкідливі звички людини: паління", "Наркотичні речовини та їх шкідливий вплив на організм людини", "Вплив алкоголю на організм людини", "Безпека харчування людини" та інші. Для підготовки навчальних проєктів студенти отримують індивідуальні або групові завдання, які передбачають самостійний пошук інформації, можливість її доповнення власними міркуваннями. Особливу увагу в проєктах приділяється біохімічним основам того чи іншого явища.

Зокрема, під час підготовки навчального проєкту про згубну дію алкоголю на організм людини студенти нагадують будову молекули етанолу, пояснюють його наркотичну дію, спираючись на знання з біології людини. Вони детально простежують дію алкоголю на різні органи, звертаючи увагу саме на біохімічні процеси. Дуже важливою, на наш погляд, є проблема сумісності або несумісності певних харчових продуктів. Зокрема, ми, як правило, не замислюємось, чи доцільно вживати разом м'ясні та рибні продукти, сири тощо. Проте при неправильному харчуванні існує небезпека утворення в організмі канцерогенних речовин – N-нітросоамінів ( $R_1R_2N-N=O$ , де  $R_1, R_2$  – алкільний або арильний радикали), що мають мутагенну дію та здатні спричинювати утворення в організмі людини ракових пухлин [7; 8]. Відома також канцерогенна дія нітросоамідів –  $RN(X)NO$ , де  $X = CONH_2, CO_2R$ . І це ще не всі небезпеки стосовно харчових продуктів (навіть якісних), що підстерігають необізнану людину [5].

**Висновки.** Збереження здоров'я студентської молоді та її орієнтація на здоровий спосіб життя є надзвичайно важливою й актуальною проблемою сучасності, оскільки стан здоров'я нинішнього та наступних поколінь є показником успішності країни, визначає генофонд нації та впливає на науково-економічний потенціал світової спільноти. У зв'язку з цим у роботі:

- досліджено валеологічні аспекти фахової підготовки майбутніх спеціалістів-екологів та проблеми формування здорового способу життя студентів на заняттях з професійно-орієнтованих дисциплін;
- показано основні напрями екологічної підготовки студентської молоді;
- продемонстровано на прикладах важливість хімічних та екологічних знань у повсякденному житті.

### Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: [учеб. пособ.] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапорт; [под ред. В. А. Бароненко]. – М.: Альфа, 2003. – 352 с.
3. Бондаренко І. Г. Валеологія. Ч. 1: [метод. рек.] / І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2012. – 52 с.
4. Гончаренко М. С. Путь улучшения здоровья молодежи лежит через развитие валеологического образования / М. С. Гончаренко // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Междунар. симп. (Москва, 27–30 янв. 1998 г.). – М., 1998. – С. 90–92.
5. Жукова Г. Ф. Содержание N-нитросоаминов в отечественных пищевых продуктах / Г. Ф. Жукова // Вопр. питания. – 1988. – № 6. – С. 55–59.

6. МОН України. Про затвердження заходів на виконання Державної програми "Репродуктивне здоров'я нації" на період до 2015 року: Наказ від 25.01.07 р. № 44 / Україна. Міністерство освіти і науки // Інформац. збірн. МОН України. – 2007. – № 7. – С. 3–6.
7. Проблемы безопасности среды обитания человека. Ч. 2 – Безопасность продуктов питания / Г. А. Евтюгин, Г. К. Будников, Е. Е. Стойкова. – Казань: Казанск. гос. ун-т им. В. И. Ульянова-Ленина, 2007. – 62 с.
8. Торская М. С. Нитрозоамины и нитриты в мясных продуктах, способы их снижения и контроля: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. биол. наук : спец. 16.00.06 "Ветеринарная санитария и экология" / Мария Сергеевна Торская. – М., 2000. – 25 с.

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Лисак І. В., Яремчук П. В.

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, Вінниця, Україна*

**Вступ.** Первинною профілактикою чинників виникнення хвороб цивілізації є формування культури здорового способу життя, в якій культура харчування займає пріоритетну позицію. Одним із чинників, які забезпечують саме життя і здоров'я населення, зокрема, є достатня кількість та повноцінність харчування. Зміни в режимі харчування українців останнім часом зумовлені соціально-економічними трансформаціями, зниженням матеріального рівня життя, економічними негараздами досить значної частини населення. Вони спричинили обмеження у раціоні низки біологічно цінних продуктів, життєво важливих інгредієнтів. Заміна дорогих натуральних продуктів на більш дешеві джерела калорій призводить до деформації структури і зниження біологічної цінності раціону харчування [3].

Фахівцями проведено широкомасштабне вивчення стану здоров'я українців та виявлено ряд парадоксальних особливостей [2, 4]. По-перше, соціально та матеріально забезпечена група населення вживає забагато висококалорійної їжі з низьким вмістом поживних речовин, що викликає надмірну масу тіла, ожиріння різних стадій, а через те і низку захворювань (шлунково-кишкового тракту, серцево-судинних, нервових). По-друге, малозабезпечені категорії населення, вживаючи низькокалорійну їжу, спричиняють недостатнє надходження корисних та незамінних компонентів в організм людини.

**Мета дослідження** – вивчити вплив режиму та раціону харчування студентів-першокурсників як одного з факторів впливу на стан здоров'я.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та анкетування студентів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На заняттях з фізичного виховання у ВНЗ викладач має справу з особами, які характеризуються незавершеністю процесу морфофункціонального розвитку організму. Розвиток і формування організму закінчується у дівчат близько 20 років, у юнаків – 25 років. З огляду на це, основне фізіологічне значення фізичної культури полягає у створенні найбільш оптимальних умов для нормального фізичного розвитку організму, його основних фізіологічних систем, підвищення загальних адаптаційних можливостей, зростання фізичної працездатності і функціональної підготовленості, вдосконалення основних рухових якостей, зміцнення стану здоров'я [1].

Було проведено анкетування студентів I курсу лікувального факультету медичного університету (всього 107 осіб). З'ясувалось, що студентська молодь погано обізнана із сучасними принципами раціонального харчування та не дотримується їх. Про оптимальну кратність харчування знає лише п'ята частина опитаних. Правильний варіант кількісного розподілу їжі впродовж дня обрали 50 % студентів. Значення дотримання правильного режиму харчування для профілактики виникнення ризику хвороб травного тракту, зайвої ваги та зниження працездатності не змогли пояснити 47 % респондентів.

У студентів виявлено такі порушення режиму харчування: 40 % харчуються двічі на день; 57 % – не снідають, майже 70 % – не обідають або обідають нерегулярно, близько 15 % – не вечеряють. Відмічено нечасте вживання гарячих страв, зокрема першої, пізню за часом вечерю.

Оцінка якісного складу їжі студентів виявила незбалансованість харчування. Основні продукти харчування мали низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження, фруктів та овочів (крім картоплі). Надмірним було щоденне вживання цукровмісних продуктів, причому солодощі споживались частіше за фрукти.

Серед опитаних 5 % споживають м'ясо 2–3 рази на день, а 19 % – лише один раз на тиждень. Рівень споживання риби є ще нижчим. Майже 10 % опитаних їдять рибу лише 2–3 рази на місяць; 46 % молодих людей вживають молоко або молочні продукти щодня; третина опитаних вживають молочні продукти 2–3 рази на тиждень, а 15 % – лише один раз на місяць. Зважаючи на існуючі традиції та структуру харчування, з'ясувалось, що основним харчовим продуктом студентів є картопля – 81 % молодих людей їдять картоплю щодня, а 10 % – 2–3 рази на день. Вартість картоплі порівняно з іншими овочами нижче, тому використання її у щоденному харчовому раціоні є більш економічно привабливим. Значно менша кількість студентів споживає щодня свіжі овочі та фрукти (43 %).

Задоволені своїм харчуванням 20 % студентів; 50 % не вважають необхідним слідкувати за режимом харчування, 80 % не звертають уваги на збалансованість харчування, 70 % споживають їжу швидкого приготування (фастфуд), з них 35 % – регулярно.

**Висновки.** Нині здоров'я населення України знаходиться на доволі низькому рівні. За результатами проведеного анкетування і опитування ми виявили низький рівень харчової поведінки студентів. Лише 20 % опитаних вважали харчування важливим чинником, який впливає на здоров'я (хоча 71 % вважали, що для цього необхідні фізичні вправи).

#### **Література**

1. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях і відповідях: навч. посіб. для студ. ВНЗ/ Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний ун-т» МОН України. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 218 с.
  2. Рингач Н. О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки: монографія/Національна академія держ. управління при президентові України. – К.: НАДУ, 2009. – 296 с.
  3. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я [Текст]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня \_ед.\_ \_ед.. наук: спец. 13.00.02/ І. А. Салук. – К., 2010. – 20 с.
- Формування здорового способу життя молоді: стратегія для України = Youth health promotion: a strategy for Ukraine /О.Яременко та ін. (підгот.); Canadian Society for International Development Agency. – К.: [б. в.], 2001. – 24 с.

## ФІЗИЧНЕ ТА МОРАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ: СУТНІСТЬ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК

Мазур А. В., Маринич В. Л.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Проблемі гармонійного поєднання в людині фізичного та морального здоров'я уже декілька тисячоліть. Одним із перших приділив їй значну увагу та виклав у письмовому вигляді («Вчення про чесноти») Аристотель (384–322 рр., до н. е). Його дослідження стали підґрунтям для розвитку багатьох наукових дисциплін етики, педагогіки, валеології та ін.. Однак лише в епоху глобалізації (XX–XXI ст.) суспільство отримало доступ до нових знань які досі формувались локально в різних регіонах та країнах. Сьогодні це дозволяє знайти нові підходи до формування фізичного та морального здоров'я людини.

Аналіз статутів міжнародних організацій (ВООЗ, ООН, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та ін.) дає підстави говорити про їх зацікавленість у формуванні всебічно здорової людини як засобу забезпечення глобальної безпеки людства. Однак практика останніх років доводить, що глобальні ідеї провідних організацій потребують локального впровадження в практику виховання здорового покоління на національному рівні та налагоджені взаємодії різних соціальних інститутів в різних країнах.

Отже, виникає потреба в формуванні фізично та морально здорового індивіда, який органічно співіснуватиме з соціумом. Однак формування здоров'я – це багатоаспектний та довготривалий процес, в якому задіяні майже всі соціальні інститути (ЗМІ, заклади освіти, родина тощо), і який починається відразу після народження дитини.

**Мета роботи** – обґрунтування комплексного підходу до формування фізичного та морального здоров'я дітей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За визначенням ВООЗ здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Ряд авторів (Казначеев В. П., Чикин С. Я., Агаджанян Н. А., та ін.) розглядають здоров'я з точки зору різних наукових дисциплін, це обумовлює велику кількість визначень здоров'я. Однак, більшість учених погоджуються стосовно складових здоров'я: фізичного, психічного, соціального та духовного (морального).

У багатьох дослідженнях (Земцова В. Й., Амосов М. М., Вайнер Є.Н., Лисицин Ю. П. та ін.) спосіб життя (50 %) виступає домінуючим фактором у формуванні здоров'я людини. Саме вплив на нього підпорядковується безпосередньо індивіду. Генетичні фактори (20 %), стан довкілля (20 %), охорона здоров'я (10 %) залежать від державної політики, соціуму та спадковості, на які індивід може впливати лише опосередковано [1].

Спосіб життя особистості відіграє провідну роль у формуванні фізичного здоров'я (77% ВІЛ-інфікованих заражаються через безладне статеве життя, 15 % – через вживання наркотиків та ін.). Відомо, що вживання наркотичних засобів і зловживання алкоголем засуджується суспільством і підриває фізичне здоров'я. Сутність фізичного здоров'я більш детально висвітлено у наукових працях провідних вітчизняних (Круцевич Т. Ю., Москаленко Н. В. та ін.) та зарубіжних авторів (К. Купер., С. Джубар та ін.) [2].

Фундаментом морального здоров'я є мораль, яка розглядається як правила, що забезпечують гармонійне співіснування індивіда з суспільством. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє визначити, що моральне здоров'я – це комплекс характеристик мотиваційної та потребово-інформаційної основ життєдіяльності людини. Сутність морального здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціумі.

Вивчення досліджень Лоуренса Кольберга дало можливість сформулювати періодизацію формування морального мислення (таб 1). Вона дає змогу виявити не тільки окремі ступені та рівні формування моралі, а і визначити рівень морального здоров'я у співвідношенні до вікової періодизації розвитку дитини.

Слід зазначити, що вікова періодизація враховує періоди формування психологічних якостей людини і відображає співвідношення віку та рівнів морального мислення, що дасть змогу визначити рівень морального здоров'я.

Таблиця 1 –

Етапи формування морального мислення (з доповненнями авторів)

РІВЕНЬ	СТАДІЯ	ВІК, РОКИ	ПОКАЗНИК
III (рівень власних моральних принципів)	6	24 і старше	Уникнення самоосудження
	5		Збереження самоповаги
II (конвенційної моралі)	4	11-23	Орієнтація на авторитет
	3		Орієнтація «Я хороший»
I (доморальний)	2	4-10	Орієнтація на заохочення
	1		Орієнтація на покарання

У дослідженнях Л. Кольберга емпірично доведено існування чотирьох факторів, що впливають на моральний розвиток дитини. Це рівень логічного розвитку (інтелекту); мотивація; соціалізація; форми справедливості, які підтримуються соціальним інститутом, де виховується дитина [3].

Одним із небагатьох соціальних інститутів, який здатен впливати на всі чотири фактори морального розвитку, є фізична культура та спорт. Особливо слід відзначити єдиноборства як засіб формування фізичного та морального здоров'я. Варіативність та величезний арсенал прийомів сприяють розвитку логічного мислення. Базуючись на педагогічних принципах з переважним використанням колективних форм організації занять, фізична культура і спорт сприяють соціалізації дитини шляхом надання їй різних соціальних ролей. Різноманітність тренувального процесу, проста і морально обґрунтована система оцінювання результатів та визначення переможців сприяють формуванню ціннісних орієнтацій, мотивації до занять.

**Висновок.** Аналіз спеціальної літератури дає підстави стверджувати, що взаємозв'язок між фізичним та моральним здоров'я людини гарантує високу якість життя та здорове співіснування з іншими людьми. Ключовим компонентом виступає стиль або спосіб життя. Активно впливати на формування фізичного та морального здоров'я можна лише в дитячому та юнацькому віці, особливо це ефективно при використанні засобів фізичної культури та спорту.

#### Література

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001. – 416 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. / – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1–11 с.
3. Colby A., Kohlberg L., Gibbs J., Lieberman M., Fisher K., Saltzstein H. A Longitudinal Study of Moral Judgment // Monographs of the Society for Research in Child Development. / – 1983. – Vol. 48. – P. 1–124.

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ

Назарова І.І.

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

**Вступ.** Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко пропагується в розвинутих країнах Європейського Союзу. Проте ситуація в Україні залишає бажати кращого. Під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв і тютюнових виробів, а також «кумирів», які з екранів телевізорів пропагують сумнівні цінності, молоді українці руйнують власне здоров'я. Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молоді: вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресія. Як свідчить аналіз динаміки та структури захворюваності населення України, в останні роки зростає кількість школярів і студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Це й зумовлює необхідність активізації мотивації молоді до здорового способу життя. Слід розвивати і вдосконалювати роботу по формуванню здорового способу життя, що ставить перед нами сьогоднішнє. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз філософської, соціальної, медичної, психолого-педагогічної літератури та узагальнення отриманої інформації; вивчення законодавчих та нормативних документів про здоров'я і валеологічне виховання; аналіз шкільних навчальних планів, програм, підручників, методичних посібників; емпіричні: спостереження, опитування, бесіда.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проблеми формування та забезпечення здорового способу життя школярів і студентів розглядали у своїх працях вітчизняні вчені В. Одайник, В. Підлісна. Питання охорони та зміцнення здоров'я молоді, утвердження здоров'я як суспільної цінності вивчали такі науковці, як О. Мусієнко, О. Сургай. Сучасні тенденції в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, їх застосування в розв'язанні проблем здоров'я молоді розглядали С. Іванчикова, В. Нечаєв, О. Юрченко та інші. Соціальна ситуація, яка склалася в нашій країні, вимагає принципових змін у підходах до формування здорового способу життя. Важливою у цьому напрямі є діяльність системи шкільної освіти, зміст якої є: а) впровадження інтерактивних форм і методів навчання з питання збереження і зміцнення здоров'я школярів; б) наявність зворотного зв'язку під час взаємодії у всіх видах діяльності (навчальної, просвітницької, профілактичної тощо); в) переорієнтація інформаційно-освітнього підходу на навчання через дії; г) побудова партнерських стосунків учитель – учень; д) формування та розвиток навичок щодо формування здорового способу життя.

Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції. Нині для сприяння покращенню здоров'я молоді виділяють такі напрями діяльності: формування політики, сприятливої для здоров'я; створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища; активізація громадськості в напрямі покращення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом; розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров'я. Крім зазначеного, важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді

мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом. Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того – часто викликає супротив. Тому, на нашу думку, все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. У зв'язку з цим пропонуємо в рамках занять фізичного виховання й поза ними використовувати такі способи мотивування молоді до здорового життя: проведення днів здоров'я, створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіади, використання спортивних естафет та ігор на заняттях, проведення спортивних заходів сезонного характеру – катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання, верхова їзда тощо, використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу для дівчат. Підтримка молодих громадян у сфері охорони здоров'я, профілактика асоціальних явищ, формування здорового способу життя є системою зміцнення здоров'я молодих громадян, формування потреби в молоді у здоровому способі життя.

**Висновки.** Отже, нині все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування молоді до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. Для цього потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні та нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів і школярів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять, розвинуть у молоді витривалість і працездатність та спонукатимуть молодих людей до вибору на користь здорового способу життя. Виконання вищезазначеного, та подальше підвищення ефективності молодіжної політики у сфері формування здорового способу життя молоді мають забезпечити реальне поліпшення її здоров'я і самопочуття, що, у свою чергу, сприятиме ширшому залученню молодих громадян області до процесів розбудови держави. Ми повинні пам'ятати про себе і своїх нащадків, потрібно старатися вберегти хоча б їх від шкідливого впливу середовища, від шкідливих звичок, а, можливо, і від самих себе. Наше суспільство ніколи не було досконалим, але можна хоча б спробувати змінити все на краще, спробувати переконати сучасну молодь, що їхнє життя і здоров'я набагато дорожче за будь-які розваги, що краще піти прогулятися, ніж зависнути в соціальній мережі.

### **Література**

1. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 8–11.
2. Нечаев В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаев // Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини. Вісн. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
3. Нечаев В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаев // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісн. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.



4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини. Вісн. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
5. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини. Вісн. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
6. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 201–209.

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ ЯК СТИМУЛ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Нейман А. В.

*Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Фізична культура є засобом як поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, так і формуючого впливу на особистість студентів. Як сфера діяльності може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, естетичних, соціально-психологічних завдань ( Выдрин, 1991). Потрібно змінити погляд на місце і роль фізичної культури в системі освіти, оскільки вони нині не тільки не відповідають її можливостям, але певною мірою навіть суперечать її початковому призначенню – формуванню гармонійної особистості. Що мають на увазі під цим поняттям? Гармонійна особистість – це цілісна, всебічно розвинена людина, що втілює в собі ідею єдності всіх сутнісних сил, духовного і фізичного вдосконалення. Високі вимоги до характеристик особистості обумовлені прогресом цивілізації, розвитком сфер життєдіяльності (Бальсевич, 1993). Здоров'я студентської молоді розглядається сьогодні як категорія, що характеризує економічні досягнення суспільства і перспективного подальшого розвитку. Вдосконалення самої людини – головна мета цивілізованого суспільства. Цей тезис особливо актуальний для нашої країни, яка активно відроджує традиції здорового способу життя і здоров'язберігаючої поведінки [3].

Актуальність дослідження визначена недостатнім вивченням і слабкою науковою розробкою проблеми формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури студентів педагогічних коледжів у процесі фізичного виховання, відсутністю ефективних програм, засобів і методів з обраної теми.

**Методи дослідження:** Аналіз наукової літератури і документальних джерел.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Основна проблема фізичного виховання у вищій школі полягає у необхідності досягнення студентами оптимального рухового режиму. Це можливо тільки за умови ефективного використання об'єктивних і суб'єктивних факторів, які впливають на особистість студента. У цьому випадку можливо підтримувати на достатньо високому рівні фізичний стан студентів, включаючи і стан здоров'я, і успішність, засвоєння професійних умінь і навичок [2].

Особливе значення має відношення особи до фізичної культури в житті і професійній діяльності, яке формується в процесі засвоєння нею соціального досвіду і відбивається в її цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах [1]. Отже, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має першочергове значення для розвитку та вдосконалення молодої людини.

Л.І. Лубишева називає основними причинами стійкої тенденції зниження здоров'я у підростаючого покоління інформатизацію та інтенсифікацію навчального процесу в системі освіти на фоні виразного психолого-емоційного напруження; економічні негаразди; недостатню увагу до соціальних проблем; послаблення державної політики в сфері профілактичної медицини, що призводить до зниження рухової активності молоді [5].

Згідно з концепцією національного виховання студентської молоді (2009 р.), фізичне виховання є обов'язковим та здійснюється в усіх ВНЗ України незалежно від форм власності. Об'єктами фізичного виховання є студенти вищих навчальних закладів освіти всіх рівнів акредитації. Особливої уваги, зазначено в документі, потребують студенти, що навчаються і мешкають у зонах екологічного і радіаційного забруднення та інваліди, які мають фізичні й психологічні вади [3]. Однак 2 грудня 2014 р. Колегією Міністерства освіти і науки України було

прийнято постанову про те, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах не є обов'язковою дисципліною. Це може привести до того, що у більшості ВНЗ відмінять обов'язкові заняття з фізичного виховання для студентів і переведуть їх в ранг добровільних, секційних чи самостійних. Дана ситуація буде пов'язана виключно з бажанням студентів займатися чи не займатися фізичними вправами у позанавчальний час. Тому на перший план виступає завдання формування мотивації студентів до самовдосконалення, в основі якої лежать цінності здорового способу життя і ціннісні орієнтації на підвищення рівня свого фізичного стану з включенням до систематичних занять руховою активністю.

Спосіб життя студентів педагогічних коледжів характеризується гіпокінезією, причинами якої є нераціональна організація навчально-виховного процесу: перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність вільного часу [2].

Розвиваючи трактування поняття «фізична культура людини (індивідуума)», Т.Ю.Круцевич (2006) розглядає її як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої і рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності [4].

Більшості студентів практичні заняття з фізичного виховання є основною і часто єдиною формою фізичної культури, а професійна діяльність викладача фізичного виховання – останньою можливістю впливати на неадекватний фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та рухово-координаційних якостей студентів у рамках державної системи освіти, тому відміна обов'язкових занять з фізичного виховання може негативно вплинути на і так низький рівень фізичного здоров'я студентської молоді України.

### **Висновки**

1. Основними завданнями фізичного виховання молоді у системі освіти має бути формування потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури та спорту; збільшення обсягу рухової активності студентів залежно від психофізіологічної потреби в рухах; підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання та забезпечення його висококваліфікованими кадрами, сучасними науково-методичними комплексами й відповідним матеріально-технічним оснащенням; оптимізація управління у цій сфері тощо.

2. Практичне використання досліджень ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури має істотне значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а отже майбутніх фахівців у сфері виробництва, науки, культури і прагнення їх у дотриманні здорового способу життя і досягнення безпечного рівня фізичного здоров'я.

### **Література**

1. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогіка і вікова психологія» / Н.О. Антонова. К., 2003. – 20 с.
2. Демінська Л.О. Аналіз ціннісної орієнтації майбутніх вчителів фізичного виховання / Л.О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного вих. і спорту: – 2012. – № 7. – С. 53–58.
3. Концепція національного виховання студентської молоді /протокол № 7/2-4 від 25.06.2009 р.

4.Круцевич Т.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко// Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С.103–107.

5.Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Пономаренко Н.М.

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Полтава, Україна*

**Вступ.** Сучасний стан здоров'я молоді належить до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал [3].

Процес навчання у ВНЗ технічного профілю висуває високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Проте, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, стан здоров'я студентів в Україні невпинно погіршується [1]. За останні роки методика проведення навчальних занять у ВНЗ технічного профілю особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи.

Сучасна система підготовки фахівців у ВНЗ технічного профілю характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до знань, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, зниженим рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю.

Навчальна діяльність студентів має яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер. Інтенсифікація навчального процесу поступово чинить сильну психофізичну дію на молодий організм студентів, який ще не сформувався, що призводить згодом до його перевантаження і різних захворювань. Тому одним з обов'язкових чинників здорового способу життя студентів є систематичне, відповідне до статі, віку і стану здоров'я використання фізичних навантажень. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і ефективних методів фізичного виховання студентської молоді. Проте недостатньо досліджень, що враховують фізичні та психофізіологічні закономірності регулювання рухової активності студентів [1, 2].

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі Інтернет; соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження** Аналіз науково-методичної літератури, свідчить, що у більшості студентів відсутній потяг до занять фізичною культурою та спортом. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, що пропонуються студентам для стимулювання до занять. Традиційна система фізичного виховання не вирішує у повному обсязі проблему оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери, а передбачені програмою чотири години на тиждень обов'язкового курсу фізичного виховання потребують підвищення інтенсивності й ефективності впливу на студентів [1, 3].

На думку вчених, спортивні ігри – ефективний вид рухової активності. На сучасному етапі розвитку суспільства зростає кількість прихильників баскетболу, футболу, волейболу, настільного тенісу серед студентської молоді. Своєю емоційністю та динамічністю спортивні ігри особливо приваблюють молодь [2].

Фізкультурно-оздоровчі заняття спортивними іграми сприяють пропорційності розвитку як окремих частин, так і всього тіла в цілому, розвитку фізичних якостей, зміцненню фізичного здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму.

**Висновок.** Фізичне виховання як невід’ємна частина навчального процесу у кожному вищому навчальному закладі України вимагає систематизації та реконструкції програм з теорії і практики проходження цього курсу. Водночас необхідний новий етап оздоровчої системи на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

#### **Література**

- 1.Карпюк І. Вивчення компетентності студентів технічного вузу з питань ведення здорового способу життя/І. Карпюк. –Львів, 2007. -73 с.
- 2.Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту /Є.Котов. – К.,2011. -44 с.
- 3.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту./Т.Ю.Круцевич. К.:Олімп. Л-ра,2009. –Т.2. –513с.
- 4.Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів./В.М.Лисяк.// Педагогіка, психологія та медико-біол. проб. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. СЄ Єрмекова. – Харків:ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. -№8. -132 с.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Пристинський В.М., Пристинська Т.М.

*ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет" Слов'янськ, Україна*

**Вступ.** Феномен здоров'я людини, формування здорового способу життя – надзвичайно актуальна соціально-педагогічна проблема у реалізації духовно-культурних практик сучасної молоді. Адже стан здоров'я кожної людини визначає благополуччя всього суспільства, виступає показником збереження і розвитку людського потенціалу країни та її безпеки, індикатором цивілізаційного розвитку. Відтак, культура здоров'я і здоровий спосіб життя людини – провідні життєві цінності, котрі забезпечують можливість її успішної духовної і суспільно-соціальної самореалізації [2, 3, 4].

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду, анкетування, педагогічного спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В українській календарній обрядовості, прозовій усній народній творчості відображається така цінність фізичної культури як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини. На думку Т. Круцевич, В. Пристинського, Т. Пристинської, реалізація цієї цінності відбувається в поєднанні з прагненням до гармонійного фізичного розвитку, ідеалом духовної і тілесної досконалості людини, що надзвичайно актуально, коли спостерігається погіршення стану психосоматичного здоров'я, рівня фізичного розвитку, зниження рухової активності студентської молоді [3].

На наше глибоке переконання пропаганда здорового способу життя (коли духовне і фізичне здоров'я, довголіття і працездатність – незаперечними виступають цінностями суспільства) є методологічною підставою для створення організаційно-педагогічних умов гармонійного розвитку студентів.

У процесі викладання фізичного виховання мають бути створені умови, котрі забезпечували б формування здоров'язберігаючого середовища навчального закладу, що сприятиме усвідомлення студентами людини як творця і захисника життя на Землі. Зважаючи на цілісність людської особистості, в освітньо-виховному просторі навчального закладу має бути реалізована ідея взаємодії духовно-морального, психічного, соціального і фізичного розвитку особистості на засадах принципів природовідповідності, культуровідповідності, духовно-фізичної гармонії.

Така сукупність теоретико-методологічних та організаційно-педагогічних заходів визначатиме концептуальні положення наукового пошуку у вирішенні проблеми взаємодії духовного і фізичного виховання студентської молоді, а саме:

- формування стратегії здоров'я, як ціннісно-духовної основи культури особистості, повинне вибудовуватися з урахуванням соціокультурної ситуації в суспільстві, освітньо-виховному середовищі навчального закладу;
- впровадження в практику професійної підготовки студентів соціально-педагогічної моделі та інтерактивних технологій емоційно збагаченого й умотивованого формування культури здоров'я молоді;
- системний підхід до розробки організаційно-педагогічних умов формування психосоматичного здоров'я, індивідуальної концепції здоров'я, культури здоров'я як духовно-моральної і суспільно-соціальної цінності (розвиток образно-концептуального мислення і мотиваційної сфери, ендогенної єдності цінності здоров'я з життєво-смысловими цінностями).

Саме викладач кафедри фізичного виховання має сприяти формуванню валеологічного світогляду та доводити його значущість у житті кожного студента. Здоров'я і здоровий спосіб життя є передумовою розвитку людини як повноцінної особистості, шлях до реалізації її творчого потенціалу, високої якості життя.

Розуміння феномену здоров'я залежить, перш за все, від свідомості студентів, бо саме вони є його носіями. Сучасний педагогічний університет повинен забезпечити створення підґрунтя для формування, популяризації та поширення духовних цінностей фізичної культури, головними з яких є генерування здоров'я і здоровий спосіб життя особистості.

**Висновки.** Викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" має бути спрямоване на формування здоров'язберігаючого середовища університету і ґрунтуватися на фундаментальних концепціях та ідеях національного виховання, валеологічної освіти, національної доктрини та програми розвитку освіти у XXI ст., коли фізична досконалість молоді визначається пріоритетною метою державного поступу, яка органічно пов'язана з духовно-моральним розвитком, ціннісними орієнтаціями на здоров'я і здоровий спосіб життя, здатністю до професійної і соціальної самореалізації особистості.

#### **Література**

1. Круцевич Т.Ю. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 25. – С. 89 – 95.
2. Пристинська Т.М. Ідея соціальної відповідальності за здоров'я у професійній підготовці студентів педагогічного університету / Т.М. Пристинська // Педагогічний вектор розвитку фізичного виховання в Україні : зб. наук. Праць Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Ю. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – С. 161 – 165.
3. Пристинський В.М. Духовно-моральна спрямованість діяльності викладача кафедри фізичного виховання педагогічного університету / В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська, О.В. Некрасова // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. праць. – Вип. 4 (57). – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – С. 132 – 140.
4. Pristinckaya T. Spiritual and physical health as priority life values of society in modern cross-cultural space / T. Pristinckaya // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice : mat. Conf. st. intern. (8-9 noiembrie, 2013; Chisinau); col. red. : Povestca Lazari [et al.]. – Chisinau : Editura USEFS, 2013. – 529 p. – P. 514 – 517.



## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Сенченко Д., Худицька Х.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сьогоднішній день існує дуже багато проблем у процесі фізичного виховання студентської молоді. Одна з них – недостатня кількість академічних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, оскільки в більшості їх відводиться одне заняття фізичним вихованням на тиждень, яке не може справляти достатньо оздоровчий ефект та має збільшеного характер розвиваючого. На базі кафедр фізичного виховання в ВНЗ студенти відвідують заняття фізичним вихованням за власним вибором форм занять, однак через велику кількість студентів на занятті фізичним вихованням не вистачає відведеного часу для того, щоб розвинути необхідні рухові вміння та навички. Багато студентів мають велике бажання займатися більше цими заняттями, але вони мають це реалізувати в умовах активного дозвілля.

**Мета роботи:** визначити мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ.

**Методи та організація досліджень.** Для досягнення мети було використано такі методи: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичного виховання для ВНЗ; узагальнення досвіду передової педагогічної практики, соціологічні та статистичні методи. В дослідженні взяли участь 250 студентів та студенток різних інститутів Національного авіаційного університету.

**Результати дослідження.** За даними анкетування студентів та студенток щодо відношення до фітнес-індустрії та мотивів до занять фізичним вихованням, було з'ясовано, що головними були такі стимули: покращення форми свого тіла, поліпшення самопочуття та рівня здоров'я, зниження маси тіла, виховання вольових навичок, гармонійний фізичний розвиток, удосконалення фізичних здібностей, покращення емоційного стану.

Майже всі респонденти ведуть здоровий та активний спосіб життя – 75 % студентської молоді приділяють три-сім годин на тиждень організованим заняттям фізичним вихованням.

Реалізувати рухову активність в умовах дозвілля можна відвідуванням фітнес-клубу. Так, для 50 % респондентів головні критерії – місце розташування (поряд з домівкою) та цінова політика клубу. Причина, за якої респонденти припинили б займатися у фітнес-клубі, це стан здоров'я, зміна цінової політики клубу, а також зміна персоналу (погіршення якості надання послуг).

Серед опитуваних переважна більшість – 75 % – хотіли б займатися у закритих приміщеннях (в залі), а 25 % – на свіжому повітрі ( у парку, сквері, на ігровому майданчику).

**Висновки.** Студентська молодь не тільки активна в навчанні та плануванні майбутнього кар'єрного росту, але й веде здоровий спосіб життя і прагне покращити свій зовнішній вигляд, своє здоров'я, фізичний стан, тримати себе в формі та завжди гарно себе почувати навчитись чомусь новому. Багато студентів займаються фізичною активністю з великим задоволенням, але брак часу та місць, де можна займатися безкоштовно, є дуже важливою проблемою для її реалізації. Створення оптимальних умов для занять (академічних та факультативних) в спортзалах та спортивних майданчиках ВНЗ, наявність кваліфікованих фахівців сприяло б заохоченню до занять фізичним вправами студентів та зняла б проблему підготовки висококваліфікованих майбутніх спеціалістів .

**Література**

1. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех – СПб: ИК «Невский проспект», 2002. – 192 с.
2. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. — К. : НАУ, 2011. — 152 с.

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

Ячнюк М.Ю.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна*

**Вступ.** В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного здоров'я. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє дослідження змістовного наповнення вільного часу, впровадження в рекреаційну діяльність привабливих для молоді видів рухової активності [1, 2]. Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що активний туризм, займаючи важливе місце в суспільстві, приймає на себе найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяння працездатності людини і раціональному використанню дозвілля, забезпеченню зайнятості населення і зростанню його доходів; спрямованість на підтримку і відновлення рекреації регіонів. Проте, на тлі великої кількості робіт, присвячених організації та проведенню змагань у різних видах туризму, техніко-тактичній підготовці в туризмі, недостатньо вивчено питання використання засобів туризму в рекреації студентської молоді, задля оптимізації їх рухової активності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; педагогічні (педагогічні спостереження) та соціологічні (опитування, анкетування) методи; оцінка обсягу рухової активності; математична статистика.

**Результати досліджень та їх обговорення.** З метою вивчення обсягу рухової активності студентської молоді було проведено спеціальні дослідження, в яких взяло участь 300 студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу добової рухової діяльності студентів. Дана методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Для визначення кількісного значення різних за інтенсивністю видів рухової активності використовувались вагові коефіцієнти фізичної активності.

Результати дослідження підтвердили дані спеціальної літератури про низький рівень рухової активності студентів [1, 4]. Відмічено, що індекс рухової активності дівчат склав в середньому 28,2 ум.од., юнаків – 28,6 ум.од. В ході нашого дослідження ми з'ясували, що на базовий рівень рухової активності студенти витрачають найбільше часу, дівчата витрачають від 310 до 760 хв, а юнаки – від 330 до 775 хв на добу. Спостерігається тенденція до зменшення витрати часу на сидячий та малий рівні рухової активності: у дівчат на сидячий рівень витрачається від 60 до 845 хв, у юнаків – від 245 до 970 хв на добу. На малий рівень рухової активності дівчата витрачають від 60 до 970 хв, а юнаки – менше: від 60 до 595 хв на добу. Найменше часу студенти витрачають на середній та високий рівні рухової активності: 77,0 % дівчат – на середній рівень, та 69,4 % юнаків, слід зазначити, що у дівчат максимальний показник складає 220 хв, на добу, а у юнаків удвічі більше: 400 хв на добу. На високий рівень рухової активності студенти витрачають найменше часу на добу.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про нераціональний режим дня студентів і необхідність включення до режиму дня заходів, що сприяють збільшенню рухової активності і, зокрема, діяльності, яка відповідає високому рівню. За результатами анкетування, ми прагнули дізнатися, яким рекреаційно-оздоровчим заняттям студенти віддають перевагу. Аналіз відповідей на це

питання дав нам змогу стверджувати, що більшість студентів надає перевагу активному туризму (49 %). Тому доцільним є обґрунтування технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності.

**Висновки.** Одержані дані засвідчують про низький рівень рухової активності студентської молоді і актуалізують пошук шляхів її підвищення. Враховуючи мотиваційно-ціннісні орієнтації студентів доцільним є проведення спеціальних досліджень для вивчення особливостей використання засобів туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді.

#### **Література**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андреева // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: III Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27–28.
3. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. — К., 2012. — 21 с.

## **ІХ напрям**

### **Сучасні проблеми фізичної реабілітації**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ У СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Алалван Абдул Хаді Мохаммад Ра'ад

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Актуальность выбранной темы.** Современный спорт характеризуется возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет к организму спортсмена высокие требования и повышает степень риска получения им различных травм. Наиболее частыми травмами опорно-двигательного аппарата являются повреждения ахиллова сухожилия. Они составляют 35–47 % всех разрывов мышц и сухожилий.

**Эпидемиология и особенности опорно-двигательного аппарата в современном спорте и методы реабилитации.** Проанализировав результаты исследований ученых из разных стран, мы пришли к выводу, что наиболее часто разрывы ахиллова сухожилия происходят при занятиях теми видами спорта, где требуется сильное напряжение и некоординированная работа мышц голени. Чаще всего это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Для примера, согласно данным немецких исследователей, до 40 % повреждений возникает при игре в футбол или ручной мяч [1, 3].

Повреждения ахиллова сухожилия характеризуются высокой частотой осложнений, достигающей 15,6 %. Основной причиной осложнений и неблагоприятного исхода лечения тематических пациентов является недостаточная разработка методов восстановительного лечения, включая физическую реабилитацию.

Таким образом, мы считаем, что методы физической реабилитации должны быть направлены прежде всего на восстановление полной амплитуды движений в голеностопном суставе, нормализацию функции нервно-мышечного аппарата и восстановление нормальной ходьбы, а также на предупреждение развития контрактур, атрофии мышц и профилактику рецидивных травм.

Наблюдения ряда авторов показывают, что при консервативных методах лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, дни нетрудоспособности (освобождения от тренировок) составляют от трех-восьми недель до двух-четырёх месяцев, т.е., к сожалению, это малоэффективно и не сокращает сроки временной нетрудоспособности.

Существующее положение может быть обусловлено тремя причинами: во-первых, с опозданием начинают проводить терапевтические мероприятия; во-вторых, малоэффективны применяемые методы; в-третьих, спортсмен возобновляет тренировки и участвует в соревнованиях в недовосстановленном состоянии. В связи с этим применение малоинвазивных видов оперативного лечения является методом выбора современной травматологии и спортивной медицины.

Кроме того, новый подход к хирургическому лечению с помощью артроскопии повреждений ахиллова сухожилия позволяет применять раннюю осевую нагрузку на травмированную конечность [2], в связи с этим возникла необходимость в дальнейшей разработке и совершенствовании методик лечебного применения физических упражнений.

Таким образом, выявление эффективных методов повышения функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата поврежденной конечности, уменьшение процента инвалидности, сокращение сроков восстановления спортсменов с повреждением ахиллова сухожилия продолжает оставаться актуальной проблемой.

Современные методы физической реабилитации у спортсменов с повреждением ахиллова сухожилия. Как подчеркивают многие авторы, чрезвычайно важным в реабилитации спортсменов является разнообразие используемых методов и средств восстановления, объединяемых в комплексные программы. Чем они многограннее, тем выше их эффективность, поскольку они действуют на разные механизмы регуляции организма спортсмена (гуморальные, иммунные, нервные, функциональные), и тем больше вероятность «попадания в цель». Сюда входит широкий спектр физиотерапевтических и бальнеологических средств, различные модификации массажа (пневмо-, гидро-, вибромассаж, ручной классический, точечный, сегментарно-рефлекторный), ортопедические средства (в том числе специальные ортезы), лазеро- и рефлексотерапия, баротерапия, психорегуляция и прочее. Разнообразные средства физической реабилитации комбинируются таким образом, что взаимно усиливают и дополняют действие друг друга на организм спортсмена. Например, при постиммобилизационных контрактурах голеностопного сустава эффективность специальных упражнений лечебной гимнастики возрастает после предварительного выполнения тепловых процедур (парафино-озокеритовых аппликаций) или применения подводного душа-массажа.

Согласно данным ряда авторов, реабилитационные мероприятия при повреждении ахиллова сухожилия у спортсменов имеют ряд особенностей и проводятся в определенные периоды. Так, с первых дней начинается иммобилизационный период, основными задачами которого являются: восстановление анатомической целостности поврежденного сухожилия, ускорение саногенеза, поддержание общей работоспособности. В постиммобилизационный период применение средств физической реабилитации направлено на восстановление опороспособности травмированной конечности, противодействие контрактурам, восстановление бытовых и специальных спортивных навыков. В восстановительный период основное внимание уделяется окончательному восстановлению нарушенных функций, ликвидации остаточных проявлений тугоподвижности в суставе, нарушения координации движения, восстановлению общей и специальной частично работоспособности спортсмена. Специальными средствами этого этапа служат физические упражнения различной направленности. Поэтому наряду с физиотерапией, массажем, ортопедическими средствами и традиционной лечебной гимнастикой в реабилитации спортсменов широко используют интенсивные общеразвивающие и специальные упражнения различной направленности. К концу данного периода спортсмен должен быть полностью адаптирован к бытовым и несложным профессиональным нагрузкам.

В предтренировочный период физическая реабилитация имеет элементы тренировочной направленности. Широко используют упражнения, наеленные на развитие двигательных качеств.

**Выводы.** Повреждение ахиллова сухожилия – тяжелая травма для спортсменов, вследствие которой он вынужден прерывать тренировочный процесс на длительный период времени, что крайне не приемлемо, так как внезапное прекращение занятий спортом вызывает угасание и разрушение выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая растренировка.

Именно поэтому важной задачей физической реабилитации является восстановление выносливости к большим физическим нагрузкам современного спорта, предъявляющего огромные требования к стабильности суставов, их подвижности и силе мышц.

**Литература**

1. Гершбург М.И. Реабилитация спортсменов после оперативного лечения разрывов ахиллова сухожилия // Метод, рекомендации. – М., 2001. 20 с.
2. Phinit Phisitkul, Endoscopic surgery of the Achilles tendon, Current Reviews in Musculoskeletal Medicine, Vol. 5, Issue 2, P. 156-163
3. Thermann H. // Orthopade. – 1999. – Vol. 28. – P. 82–97.



## ПСИХОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА

Андрияш Р.О.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Психоэмоциональное состояние женщин существенно влияет как на развитие и усугубление, ишемической болезни сердца (ИБС), так и на организм в целом. Разные виды стрессов являются мощным фактором риска влияющим на состояние здоровья женщин, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Возраст, наличие социальной поддержки, а также такие факторы, как мотивация и самоэффективность могут облегчать или усугублять психологические проблемы.

**Методы исследования:** анализ специальной научной литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Женщины стремятся найти место, где бы понимали их медицинские и психологические потребности и могли оказать им соответствующую помощь. Было бы большой ошибкой недооценивать степень стремления женщин получить такую помощь. Раннее выявление психологических потребностей женщин обеспечивается вовлечением в процесс реабилитации разных специалистов. Рекомендуются проводить психосоциальный скрининг участников программ реабилитации. Персонал такой программы должен хорошо разбираться в средствах оценки этого важного аспекта

Результаты многочисленных исследований показывают, что эмоциональные состояния, личностные структуры, поведение, социальная поддержка и реактивность сердечно-сосудистой системы, взаимодействуя друг с другом, влияют на развитие и прогрессирование болезни сердца. Механизмы, посредством которых депрессия, тревожность, враждебность и стресс могут отрицательно влиять на функцию сердечно-сосудистой системы, являются сложными, разнообразными и в некоторых случаях противоречивыми. Для объяснения этой взаимосвязи предложена теория двойного процесса.

Во-первых, хроническая активация симпатической нервной системы создает неблагоприятные условия для сердечно-сосудистой системы. Эмоциональные трудности вызывают изменения вегетативной нервной системы, которые могут привести к снижению функции иммунной системы, повышению уровня липидов и изменениям в нейромедиаторах. Для людей, которые постоянно пребывают в состоянии вегетативного возбуждения, обусловленного неконтролируемым стрессом, характерен повышением развития ИБС.

Во-вторых, психологические проблемы могут привести к недостаточному соблюдению назначений врача, а также к сохранению вредных привычек, таких, как курение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и даже злоупотребление лекарственными препаратами. Так, враждебно настроенные люди, как правило, курят, а женщины, пребывающие в депрессивном состоянии, скорее всего, не смогут закончить программу модификации образа жизни в отличие от женщин, которым не знакома депрессия.

В программе всесторонней сердечной стабилизации и обращения вспять болезни сердца подчеркивается огромное значение лечения стресса и релаксационных занятий. Наряду с назначением соответствующего питания и физических упражнений эта программа предусматривает углубление понимания пациентами своего психологического состояния. Лечение стресса и достижение реакции расслабления осуществляются на каждом занятии. Согласно данным, этот аспект программы можно считать ключевым в лечении болезни сердца.

Многие программы реабилитации при заболеваниях сердца акцентированы на изменении питания и толерантности к физическим нагрузкам как основных факторах успешной реабилитации пациентов.

**Вывод.** Имеющиеся данные убедительно показывают, что психологические факторы способствуют общему восстановлению организма после перенесенного заболевания сердца, поэтому очень важно учитывать их в процессе реабилитации и осуществлять надлежащее влияние на них.

#### **Литература**

1. Bittner V. Women and coronary heart disease risk factors. J Cardiovasc Risk 2002; 9(6): 315-322.
2. Hennekens C.H. Risk factors for coronary heart disease of women. Cardiol Cli 1998; 16(1): 1-8.

## СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ЕСЕНЦІЙНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ

Білий В. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У більшості випадків есенційної гіпертензії прогноз життя хворого визначається розвитком серцево-судинних ускладнень. При цьому використання антигіпертензивних препаратів, здебільшого, не дозволяє стабілізувати стан хворого і попередити виникнення ускладнень.

Нині більшість учених вважають, що пусковим механізмом при гіпертонічній хворобі є перенапруження нервово-психічної сфери, гіпокінезія і гіподинамія. Тому лікування може здійснюватись за допомогою нефармакологічних методів реабілітації, до яких відносять: кінезитерапію, психотерапевтичний вплив, дієтотерапію, фізіотерапію, курортне лікування.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної та науково-методичної літератури; контент-аналіз медичної документації; клінічні методи дослідження: опитування, огляд, пальпація; педагогічне спостереження, м'язове тестування; інструментальні методи: вимір артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, електрокардіографічне та ультразвукове дослідження серця, вимір швидкості поширення пульсової хвилі по артеріях еластичного м'язового типу, визначення толерантності серцево-судинної системи до фізичного навантаження методом велоергометричної проби; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підтверджено наукові дані про позитивний вплив фізичної реабілітації на функціональний стан серцево-судинної системи, толерантність її до фізичних навантажень. На тлі загальнозміцнюючої та оздоровчої дії фізичних вправ на організм хворого відбувається відновлення окремих, порушених у ході захворювання функцій. Виробляється депресорна реакція судин на м'язову діяльність, що сприяє нормалізації артеріального тиску.

Заняття кінезитерапією проводяться індивідуально для пояснення особливостей впливу реабілітаційної програми, та максимальної залученості хворих у процес власного відновлення. Підбір, порядок та чергування вправ на початковому етапі розраховані на поступове зростання і подальше зниження навантаження з піком у середині заняття. На наступних етапах відбувається поступове збільшення кількості піків навантаження та зміни вихідного положення тіла для активізації та тренування вазомоторної функції.

Інтенсивність тренувальних навантажень повинна бути в межах 60–80% максимальної аеробної здатності і 40–70% максимальних силових можливостей залежно від стану хворого. Такі навантаження викликають в організмі генералізовану реакцію мобілізації, що полегшує виникнення необхідних адаптаційних змін у гуморальній і серцево-судинній системі, а також водно-сольовому балансі, що може бути покладено в основу критеріїв оптимальності тренувального процесу. При цьому часто використовують чергування залучених м'язових груп для активізації тонічної та атонічної функцій судин.

Усі вправи обов'язково виконуються з видихом на навантаженні і вдихом під час повернення до вихідного положення. Таким чином знижується внутрішньочеревний та внутрішньогрудний тиск, а також поліпшується венозний тік до серця, внаслідок створення негативного тиску в грудній порожнині. Амплітуда вправ максимальна. Це сприятливо впливає на підвищення еластичності судин, а також поліпшує трофіку в м'язах та суглобах.

З поліпшенням стану хворого і розширенням рухової активності вправи можна поступово ускладнювати. Додаються складнокоординаційні вправи і

вправи на баланс. Це дозволяє створити відповідний психологічний фон для подальшої психорелаксації.

Однією з найважливіших умов лікування хворих есенційною гіпертонією є створення таких умов зовнішнього середовища, які б розвантажували нервову систему від напруженої діяльності, створювали позитивні емоції і оздоровлювали весь організм.

**Висновки.** Пошук нових шляхів лікування есенційної гіпертензії з урахуванням патогенетичних механізмів регуляції артеріального тиску привів до широкого впровадження в лікувальну практику комплексної методики реабілітації. Розробка комплексної програми фізичної реабілітації шляхом підбору адекватних методів кінезитерапії, аутогенного тренування, медитативної релаксаційної гімнастики, методів мотивації і зміни стилю і способу життя дає позитивні зміни при відновленні здоров'я хворих на есенційну гіпертензію.

#### **Література**

1. Свищенко Е.П., Гипертоническая болезнь: вторичные гипертензии / Е.П. Свищенко, В.Н. Коваленко.- Либідь, К.: 2002. – 504 с.,
2. Рогоза А.Н. Суточное мониторирование артериального давления (по материалам методических рекомендаций ESH 2003) // Функциональная диагностика. – 2004. – № 4. – С. 29–44.
3. Willum-Hansen T., Prognostic value of aortic pulse wave velocity as index of arterial stiffness in the general population / T. Willum-Hansen, J.A. Staessen, C. Torp-Pedersen et al. // Circulation. – 2006. – P. 664–670

## ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НЕФИКСИРОВАННЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Бондарь Е.М., Козлов Ю.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Распространенность функциональных отклонений у детей дошкольного возраста достигает более 70 %, дефицит массы тела имеют более 20 % детей, около 40 % старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего [1–3]. Особую тревогу вызывают данные о распространенности среди дошкольников функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые составляют 80 % [3].

Авторами работ [1, 2], установлено, что нарушения осанки, в частности изменение биостатических показателей, приводит, как правило, к функциональным изменениям ОДА, что в свою очередь отражается на уровне здоровья человека и развитии различных патологических заболеваний.

**Цель работы** - изучить биостатические показатели тела детей старшего дошкольного с разными типами осанки.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрический метод, определение локализации общего центра тяжести (ОЦТ) тела детей графическим методом и методы определения устойчивости тела детей, методы математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В результате проведенного исследования установлено, что 12,5 % обследуемых детей обнаружены различные нарушения осанки. Нарушения осанки во фронтальной плоскости имеют 47,5 % детей, 11,25 % – круглую спину, 7,5 % – кругловогнутую, 5 % – плоскую, 2,5 % – плосковогнутую спину, 13,75 % комбинированные нарушения осанки.

В процессе исследований установлено, что показатели высоты расположения ОЦТ тела относительно площади опоры у детей с нормальной осанкой составляют в среднем 0,59 м ( $S=0,01$  м). При различных нарушениях осанки наблюдается незначительное уменьшение высоты расположения ОЦТ тела в пределах 0,58–0,56 м ( $S=0,03$ – $0,02$  м).

Для оценки вертикальной устойчивости тела детей мы также определяли критерии устойчивости (радиусы, моменты и углы).

Передний радиус устойчивости у детей с нормальной осанкой в среднем составляет 0,14 м ( $S=0,02$  м). У детей с разными нарушениями осанки он колеблется в пределах от 0,14 ( $S=0,01$  м) до 0,16 м ( $S=0,03$  м). Задний радиус устойчивости у детей, не имеющих нарушений осанки равен 0,07 м ( $S=0,01$  м), при нарушениях осанки он находится в пределах от 0,05 ( $S=0,02$  м) до 0,07 м ( $S=0,01$  м). У детей с нормальной осанкой правый радиус устойчивости составляет в среднем 0,07 м ( $S=0,01$  м), а левый – 0,08 м ( $S=0,01$  м). У детей с нарушениями осанки правый радиус устойчивости находится в пределах 0,06 – 0,08 м ( $S=0,01$  –  $0,02$  м), а левый радиус – от 0,07 м ( $S=0,01$  м) до 0,09 м ( $S=0,01$  м).

В результате проведенных исследований мы определили углы устойчивости тела детей (передний и задний, правый и левый). У детей, не имеющих нарушений осанки, передний угол устойчивости составляет в среднем  $14,0^\circ$  ( $S=1,0^\circ$ ), задний –  $1,2^\circ$  ( $S=0,2^\circ$ ). При нарушениях осанки передний угол устойчивости в пределах  $13,4$ – $14,7^\circ$  ( $S=1,52$ – $1,09^\circ$ ), а задний – в пределах  $0,9$ – $1,3^\circ$  ( $S=0,18$ – $0,21^\circ$ ). Правый угол устойчивости у детей с нормальной спиной составляет в среднем  $5,1^\circ$  ( $S=1,9^\circ$ ), а левый –  $5,7^\circ$  ( $S=0,96^\circ$ ). При нарушениях

осанки правый угол устойчивости находится в пределах от  $4,7^\circ$  ( $S=0,76^\circ$ ) до  $5,8^\circ$  ( $S=0,89^\circ$ ), а левый – от  $5,8^\circ$  ( $S=0,98^\circ$ ) до  $6,2^\circ$  ( $S=1,06^\circ$ ).

**Выводы.** В процессе исследований установлено, что 87,5 % детей имеют нарушения осанки, самые распространенные – во фронтальной плоскости.

Установлено, что нарушения осанки влияют на биостатические показатели устойчивости тела детей старшего дошкольного возраста, которые наиболее наглядно отражаются на показателях момента устойчивости тела. Так, у детей без нарушения осанки средние показатели переднего момента устойчивости составляют  $28,24 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=4,74 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ), с круглой спиной –  $37,42 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=6,13 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ), с плоской спиной –  $24,79 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=1,99 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ) и плосковогнутой спиной –  $38,21 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=3,24 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ) ( $p<0,05$ ); заднего момента устойчивости у детей без нарушения осанки –  $14,49 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=2,28 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ), с круглой спиной –  $10,97 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=2,06 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ), плоско-вогнутой –  $10,9 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=1,65 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ) и с нарушениями осанки во фронтальной плоскости –  $10,65 \text{ Н}\cdot\text{м}$  ( $S=2,04 \text{ Н}\cdot\text{м}$ ).

### Литература

1. Бондарь Е.М. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста с учетом пространственной организации их тела: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е.М. Бондарь.— К., 2009.— 22 с.
2. Кашуба В.О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / В.О. Кашуба, О.М. Бондар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С.139-141.
- Нарский Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Г.И. Нарский. – М.:ВНИИФК, 2003. – 36 с.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИСКУССТВЕННОГО ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Бугаевский К.А.

*Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина*

**Введение.** Применение искусственного прерывания беременности занимает в Украине неоправданно большое место в структуре методов регуляции рождаемости. Распространенность прерывания беременности среди женщин активного репродуктивного возраста остается достаточно высокой, что отрицательно сказывается на их здоровье и усложняет демографическую обстановку в стране [1,4]. В Украине показатели искусственного прерывания нежелательной беременности за последнее двадцатилетие претерпели значительные положительные изменения. Однако показатели численности аборт на 1000 родившихся одни из самых высоких в Европе. В 2012 г. это составило 520 705 случаев [1,4]. Существуют разные методы прерывания беременности в I триместре. Наиболее традиционными считаются классический инструментальный аборт (кюретаж) и метод электрической вакуум-аспирации. Они являются максимально травматичными и ведут к наибольшему количеству различных осложнений. В последние годы в Украине как альтернатива инструментальному прерыванию беременности увеличилось число медикаментозных аборт. Медикаментозный аборт проводится на ранних сроках беременности (42-49 дней с момента первого дня последних месячных) и не требует хирургического вмешательства [4].

Искусственный аборт, произведенный на ранних сроках гестации, влечет за собой целый ряд последствий, даже при внешне благополучном течении послеабортного периода [1,4]. Наиболее частыми осложнениями аборта являются воспалительные заболевания гениталий, нарушения менструального цикла отсутствие овуляция, вторичное бесплодие, эндокринные нарушения [1,3-5] В специальной медицинской литературе достаточно широко освещаются аспекты применения медикаментозной реабилитации после артифициального аборта (КОКи – комбинированные оральные контрацептивы) [1,4]. При этом, в доступных источниках информации, практически отсутствуют данные о возможности восстановления репродуктивной функции, после артифициального аборта на ранних сроках гестации, с применением физической реабилитации.

**Методы исследования:** опрос, общеклинический и расширенный гинекологический осмотр, врачебно-педагогическое наблюдение, анкетирование, лабораторная и УЗ-диагностика, метод математической статистики полученных результатов. Для решения поставленных в исследовании задач проводилось активное наблюдение 45 женщин, прервавших беременность в сроке до 12 недель и получавших реабилитацию на базе женской консультации и гинекологического отделения санатория. После выписки из стационара всем женщинам после проведения артифициального аборта была рекомендована комплексная реабилитация. В комплекс реабилитационных мероприятий были включены ЛФК [2], специальные упражнения Кегеля [2,5], гинекологический и вибрационный массаж [2,6], курс рефлексотерапии (точечный массаж, рефлексотерапия БАТ стоп) [2,5]. Группа (n=45) была идентична по методу прерывания беременности, уровню соматического и репродуктивного здоровья. Средний возраст пациенток достоверно не отличался между собой ( $p > 0,05$ ) и составлял ( $32 \pm 1,2$  года). Функция яичников изучалась по результатам тестов функциональной диагностики БТ (базальной термометрии) [1,2,5], уровню гормонов гипофиза (ФСГ, ЛГ), гормонов яичника (эстрадиола E2 и прогестерона) [1,2,5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для проведения исследования был разработан и практически применён комплексный метод

реабилитационной терапии репродуктивной системы женщины в послеабортный период. Курс лечения состоит из двадцати ежедневных, реабилитационных процедур. В течение первого месяца пациентки проходили реабилитацию на базе кабинетов ЛФК и физиотерапии женской консультации, затем (через 2-3 мес.), в условиях гинекологического отделения местного санатория. В процессе реабилитационных мероприятий все пациентки неоднократно были осмотрены гинекологом, эндокринологом, физиотерапевтом. Полученные в процессе осмотра результаты учитывались при проведении реабилитационных мероприятий. Также на всех этапах реабилитации пациенткам проводилось УЗИ, лабораторные исследования, функциональные гинекологические пробы. Также, все пациентки в процессе реабилитации прошли анкетирование состояния уровня репродуктивного здоровья и анкетирование для определения уровня тревожности (по Айзенку и Спилбергу), коррекцию психологического статуса у психолога [3].

Изучение особенностей эндокринного статуса, обусловленных абортom, выявило изменения уровня гормонов после прерывания беременности в виде повышения уровня ФСГ, тенденции к снижению концентрации ЛГ, гиперпролактинемии, уменьшения уровня эстрадиола E2 и прогестерона. Исследование графиков измерения БТ в течение 3-6 мес. показало, что пациенток с хронической ановуляцией, сформировавшейся после аборта, следует рассматривать как группу высокого риска по развитию нейро-эндокринных синдромов, гиперпластических процессов в репродуктивных органах. Через три месяца после реабилитации, ановуляторные циклы имели место у 19 (42,2 %) пациенток, через 6 мес. – уже у 8 (17,8 %).

#### **Выводы:**

1. Предложенный комплекс реабилитационных мероприятий способствует снижению осложнений, возникающих после искусственного аборта на ранних сроках беременности.

2. Применение методов и средств физической реабилитации является адекватным индивидуальным альтернативным методом восстановления репродуктивной (менструальной, эндокринной) функции у пациенток после искусственного прерывания беременности.

#### **Литература**

1. Вовк І.Б. Аборт – предиктор порушень репродуктивного здоров'я жінки / І. Б. Вовк, О. І. Тимченко // Здоров'я жінки. – № 8. – 2014. – С. 44–47.
2. Мельник Т. Н. Реабилитация после медицинского аборта путь к сохранению репродуктивного здоровья женщин / Т.Н. Мельник, О.Ф. Серова // Русский медицинский журн. – 2007. – Т.15, №17. – С. 1266–1269.
3. Онищук Е.Ю. Влияние прерывания беременности на психологическое состояние женщины / Е.Ю. Онищук // Перинатальная психология и психология родительства. – 2006. – №3. – С. 43–50.
4. Плотко Е. Э. Медикаментозный аборт и вакуум-аспирация на ранних сроках беременности: равноценный выбор? / Е. Э. Плотко // Вестник РУДН. Сер. медицина. Акушерство и гинекология. – 2011. – № 5. – С. 227–235.
5. Сандакова Е. А. Реабилитация женщин после медицинского аборта / В. В. Скрябина, О. В. Рылова // Акушерство и гинекология. – 2010. – № 6. – С. 119–122.
6. Шнейдерман М.Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. – М.: РИТМ. – 2011. – 96 с.



## ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ОВАРІОЕКТОМІЇ

Бугаєвський К.А.

*Запорізький державний медичний університет, Запоріжжя, Україна*

**Вступ.** Серед великої кількості гінекологічних захворювань видалення яєчників посідає особливе місце. Згідно з аналізом доступних джерел інформації, оваріоектомія зустрічається в 12–15% випадків усіх гінекологічних оперативних втручань [2, 3]. Доведено, що видалення хоча б частки одного з яєчників негативно впливає на ендокринний фон, обмін речовин, оваріально-менструальний цикл, значно погіршує стан репродуктивного здоров'я жінки, аж до розвитку у неї вторинного безпліддя [2, 3]. Найчастіше видалення одного чи обох яєчників відбувається в гінекології (апоплексія яєчника, різноманітні кісти, рак яєчника) [2, 3]. Це призводить до розвитку постоваріоектомічного синдрому (ПОЕС) в 60–80%, розвитку раннього клімаксу і потребує адекватної медикаментозної корекції та замісної гормональної терапії (ЗГТ) [1,3]. Внаслідок видалення яєчника, або якоїсь його частини, відбуваються також зміни в провідних системах організму – серцево-судинній, дихальній, ендокринній [1,3]. Якщо збережено хоча б один яєчник, існує велика вірогідність, що він компенсаторно візьме на себе достатнє продукування комплексу жіночих статевих гормонів та яйцеклітин. Це дає жінці великий шанс виконати свою генеративну функцію та підтримувати достатній рівень соматичного та репродуктивного здоров'я [1,3]. Використання засобів фізичної реабілітації тільки тоді має сенс, якщо збережена, хоч і частково функція цього важливого жіночого органа.

**Методи дослідження.** Всім хворим проводили загально-клінічне і стандартне гінекологічне обстеження. Для проведення дослідження ефективності застосування комплексу методів фізичної реабілітації після оперативного лікування апоплексії яєчника з наступною оваріоектомією нами було відібрано групу пацієнок, прооперованих невідкладно після розриву одного з яєчників. Також було підготовлено авторський варіант анкети, в який було включено питання, що стосуються психологічного настрою пацієнок до і після оперативного лікування, очікувань від проведеного комплексу фізичної реабілітації, що стосуються їхньої сексуальної та репродуктивної функцій, відчуттів і проявів під час проведення комплексу проведених реабілітаційних заходів. Усі методики фізичної реабілітації проводили в міжменструальний період, у два етапи. Орієнтиром були індивідуальні графіки менструального циклу, засновані на даних вимірювання базальної температури (БТ) або із застосуванням тестів на овуляцію, які проводилися протягом одного-дев'яти місяців.

Застосовуваний нами метод рефлексотерапії складався з двох курсів лікування по сім сеансів з інтервалом між ними, не більше трьох-чотирьох днів. Додатково проводили стимуляцію АТ 23 (точка яєчника) і 55 (шень-мень), в які вводили постійні кнопкові голки на сім діб. З 15 дня менструального циклу починався другий курс рефлексотерапії [4,5].

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні взяли участь 12 жінок віком 23-34 роки після лапароскопічного видалення одного (n=7) та частини одного з яєчників (клиноподібна резекція) (n=5). Нами як альтернативний метод поліпшення загального стану здоров'я та його репродуктивної складової запропоновано комплекс засобів фізичної реабілітації та нетрадиційних методів, які включають ЛФК, гінекологічний та вібраційний масаж на нижні відділи живота, голкорексотерапію та рефлексотерапевтичне впливання на зони підощв та тильного боку стоп, з дією на БАТ, що відповідають

за функціонування яєчників [2, 4-6]. Запропонований комплекс фізичної реабілітації виконували протягом трьох місяців після оперативного втручання, як в ранньому (з другої доби після операції), так і в пізньому післяопераційному періоді (до трьох місяців). Ефективність застосування запропонованого нами методу оцінювали шляхом визначення рівня яєчникових гормонів (прогестерон, естрогени (-естрадіол-Е2), проведенням контрольного УЗД, вимірюванням рівня базальної температури (БТ). Менструальний цикл відновився протягом перших двох-трьох місяців у чотирьох (57,1%) пацієток першої групи, через три-шість місяців у семи (100%) жінок. У другій групі через один-два місяці менструальний цикл відновився у трьох (60%) пацієток, у наступні один-два місяці ще у двох жінок. Рівень статевих гормонів в обох досліджуваних групах нормалізувався протягом перших двох-трьох місяців після перенесеного оперативного втручання. Самостійне виконання пацієтками рефлекторного впливу на БАТ тильного боку стопи та підшв. протягом трьох місяців дослідження, за сприйманням самих пацієток, значно знизило вегетативні прояви внаслідок видалення в них яєчника (почуття припливів, лихоманки, тремору, потіння). Їм з метою запобігання явищ постоваріоектомічного синдрому (явища гіпоестрогенії), було дано рекомендації до вживання масажу БАТ протягом ще шести місяців [2,4,5].

### **Висновки**

1. У результаті практичного застосування запропонованого нами комплексу методів фізичної реабілітації було встановлено, що рівень яєчникових гормонів відповідає середнім фізіологічним значенням.

2. Згідно з результатами проведеного анкетування нами було встановлено, що психоемоційний стан поліпшився у 10 жінок (83,3%), сексуальне життя нормалізувалося у дев'яти (75%), вегетативні прояви значно зменшилися у восьми пацієток (66,7%).

3. Вважаємо, що використаний нами комплекс методів ФР може бути запропонований до практичного використання фахівцями з ЛФК, рефлексотерапії та відновлювальної медицини у пацієток після видалення одного яєчника чи при частковій оваріоектомії.

### **Література**

1. Глебова Н.Н. Оценка психоемоционального статуса у женщин, перенёсших двустороннюю овариоектомию и разработка реабилитационных мероприятий / Н.Н. Глебова, А.Н. Додонов // Акт. вопр. акушерства и гинекологии. – 2002. –Т. 1. –С. 31–35.
2. Гончарук Н. В. Физическая реабилитация женщин после овариоектомии // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб.наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – 2003. – № 23 – С .245-254.
3. Меркулова А.Ю. Качество жизни женщины после овариоектомии: автореф. дис. на соискание учен. степени канд., мед. наук / А.Ю. Меркулова. – М., 2004.- 21 с.
4. Спасова Н. В. Рефлексотерапия в восстановительной медицине / Н. В. Спасова, В. Б. Любовец. — Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2007. — 174 с.
5. Шаткина Г. В. Итоги и перспективы применения рефлексотерапии в акушерстве и гинекологии / Г. В. Шаткина, С. М. Зольников // Итоги перспективы развития традиционной медицины в России. — М., 2002. — С. 148— 152.
6. Шнейдерман М.Г. Акушерско-гинекологический массаж: руководство / М.Г. Шнейдерман. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 81 с.

## ФАКТОРИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НОВОНАРОДЖЕНИХ ІЗ ВРОДЖЕНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Василенко Є.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Фізична реабілітація новонароджених із вродженими захворюваннями опорно-рухового апарату зазвичай проводиться в перший рік життя дитини. Однак збільшення останніми роками кількості пацієнтів з такими діагнозами змушує нас розглянути можливість профілактики виникнення вроджених захворювань ще на етапі планування та ранніх термінах вагітності. Актуальність цієї проблеми пов'язана, в першу чергу, з виникненням нових негативних чинників, які впливають на розвиток плоду в утробі матері. Давно відомо, що однакові порушення можуть бути викликані дією зовсім різних негативних факторів. Це обумовлено тим, що в процесі онтогенезу організм проходить декілька критичних періодів, протягом яких відбувається детермінація наступних етапів розвитку. Природно, що вплив будь-якого чинника в цей період призводить до пошкодження зародку. Критичними періодами для розвитку окремих органів та систем є третій – сьомий тижні розвитку плоду (П. Г. Светлов). Тобто що особлива небезпека для життя та здорового розвитку плода виникає на ранніх термінах вагітності. В зв'язку з цим дуже важливою є охорона раннього антенатального періоду розвитку.

**Методи:** аналіз спеціальної та науково-методичної літератури; контент-реліз медичної документації; анкетування; методи математичної статистики.

**Мета** – провести аналіз факторів ризику, які впливають на формування плоду з метою виявлення можливих напрямків профілактики вроджених захворювань.

**Результати дослідження.** Проведено аналізу 87 амбулаторних карт пацієнтів, які проходили лікування в КНП «Київський діагностичний центр», було сформовано три групи дітей, поділених за основним діагнозом: 1) - дисплазія кульшового суглоба; 2) - косолапість; 3) - кістково-м'язова кривошия. Отримані дані анамнезу ми порівняли з результатами анкетування батьків зазначених пацієнтів щодо відомого їм впливу можливих ендогенних та екзогенних факторів ризику на внутрішньоутробний розвиток плоду та імовірних наслідків цього впливу на подальше захворювання дитини. Статистичні показники груп наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1 –*

Статистичні показники досліджуваних груп

Фактор	Дисплазія кульшового суглоба (1)		Косолапість (2)		Кістково-м'язова кривошия (3)		n
	n 1	%	n 2	%	n 3	%	
Ендогенний	13	26,5	9	39,1	2	13,3	24
Екзогенний	36	73,5	14	60,9	13	86,7	63
Всього	49	100	23	100	15	100	87

Враховуючи наведені дані, показники типів ймовірних факторів впливу на внутрішньоутробний розвиток плоду розподілились таким чином.

- Ендогенні фактори: спадкові захворювання – 15 осіб, фактор віку – 7 осіб, невідомі фактори – 2 особи.

- Екзогенні фактори: механічний вплив – 23 особи, хімічний вплив – 6, біологічний вплив – 9, ендокринний вплив – 7, психічний вплив – 14 осіб, невідомі фактори – 4 особи.

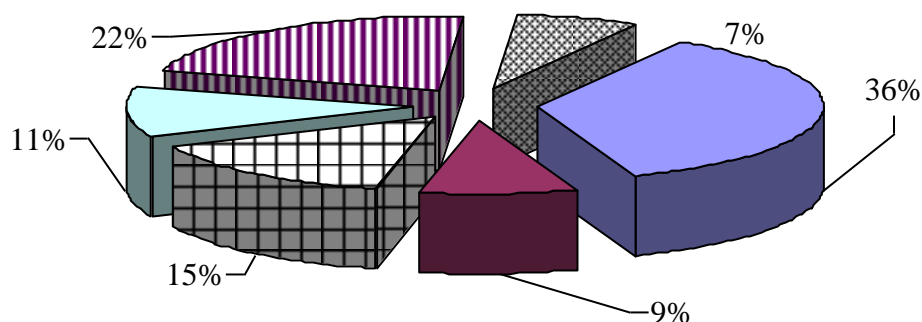


Рисунок 1 – Розподіл показників ендогенних факторів впливу:

- - механічний вплив;
- - хімічний;
- - біологічний;
- - ендокринний;
- - психічний;
- - невідомі фактори

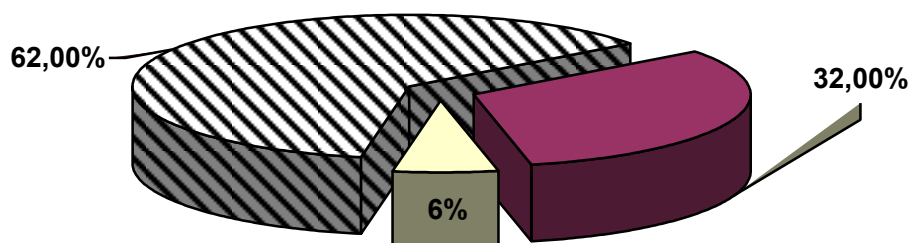


Рисунок 2 – Розподіл показників екзогенних факторів впливу:

- - спадкові захворювання;
- - фактор віку;
- - невідомі фактори

**Обговорення.** Отримані нами результати вказують на те, що групи дітей, які мають вроджені захворювання опорно-рухового апарату, в період перебування в утробі матері піддавалися впливу тератогенів ендогенного та екзогенного характеру. Серед ендогенних факторів одним з основних є спадковість вроджених захворювань, що збігається з даними попередніх досліджень деяких науковців [1]. Серед екзогенних найбільшу дію на досліджуваних справили механічний вплив (особливості передлежання плоду, особливості форми та будови матки, обвиття пуповиною та ін.), психічний (стреси різного генезу) та біологічний (вірусні та бактеріальні інфекції, порушення метаболізму, гіпоксії, нестача вітамінів тощо).

**Висновки.** Аналіз факторів впливу на розвиток плоду виводить на перше місце екзогенні фактори як найбільш розповсюджені. Це надає нам можливість за допомогою профілактичних методів мінімізувати ризик виникнення вроджених захворювань опорно-рухового апарату у новонароджених. Такими методами можуть бути профілактичні консультації сімейних пар з приводу ведення здорового способу життя вже в період планування вагітності (стеження фізичним за станом чоловіка та жінки, збалансоване харчування, уникнення стресів). При настанні вагітності до вищевказаного необхідно долучати комплекси

загальнозміцнюючих фізичних вправ та гімнастики, прогулянки на свіжому повітрі, ведення активного способу життя.

#### **Література**

1. Куценок Я.Б. Врожденная дисплазия тазобедренного сустава. Врожденные подвывихи и вывих бедра/ Я.Б. Куценок, Е.А. Рулла, В.В.Мельник. – К.: Здоров'я, 1992. – 184 с.
2. Садофьева В.А. Рентгено-функциональная диагностика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей/ В.А.Садофьева. – М.: Медицина, 1986. – 239 с.
3. Страковская В.Л. Лечебная физкультура и реабилитация больных и детей группы риска первого года жизни/ В.Л.Страковская. – Л.: Медицина, 1991. – 158 с.

## ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ЗІ ВРОДЖЕНИМИ ВАДАМИ СЕРЦЯ, ЯК ІНДИКАТОР ЗДОРОВ'Я

Вітомський В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна  
Науково-практичний медичний центр дитячої кардіології та кардіохірургії, Київ, Україна

**Вступ.** Фізичний розвиток дітей є індикатором стану їхнього здоров'я. Практично будь-яке хронічне або вроджене захворювання, недостатнє вигодовування та харчування, неправильні догляд та виховання, негативні фактори навколишнього середовища затримують процеси росту і розвитку [2]. Вони у дитини з вродженими вадами серця (ВВС) характеризуються тим, що у постнатальному періоді онтогенезу відбувається не тільки розвиток організму даної дитини згідно з генотипом, а й паралельно йде формування адаптаційних і компенсаторних механізмів, обумовлених порушеннями кровообігу і процесами, пов'язаними з існуючою ВВС. У таких дітей формування фенотипу організму відбувається під впливом вади серця, зовнішнього середовища і соціальних факторів [1].

**Методи дослідження:** контент-аналіз історій хвороб, методи математичної статистики.

**Мета:** провести аналіз показників маси та довжини тіла дітей з різними ВВС.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами проведено аналіз показників довжини та маси тіла 163 дітей з різними ВВС, котрі госпіталізувалися для проведення оперативного лікування у Науково-практичному медичному центрі дитячої кардіології та кардіохірургії. Залежно від основного діагнозу сформовано п'ять груп дітей: I – з відкритим артеріальним протоком (PDA); II – з дефектом міжпередсердної перегородки (ASD); III – з дефектом міжшлуночкової перегородки (VSD); IV – з аортальними вадами (в тому числі комбінованими), котрим проводилася операція Росса (77,8 %), зміна кондуїту (10,7 %), пластика клапана; V - з функціонально єдиним шлуночком (SV), 78 % з яких проводилася операція Фонтена, а іншим було накладено каво-пульмональний анастомоз (bidirectional Glenn). Основні статистичні показники груп приведено у таблиці 1.

Таблиця 1–

Основні статистичні показники досліджуваних груп

Група	N		Вік, років				Маса тіла, кг				Довжина тіла, см			
	n	хлоп-ці, %	$\bar{x}$	S	$X_{mi}$ n	$X_{ma}$ x	$\bar{x}$	S	$X_{mi}$ n	$X_{ma}$ x	$\bar{x}$	S	$X_{mi}$ n	$X_{ma}$ x
I	31	22,6	10,7	3,5	4,9	17,2	37,9	17,1	16,5	85	142,4	18	110	174
II	44	29,5	10,5	3,9	4,8	17,4	36,5	16,6	12,4	68	139,7	22	97	177
III	19	68,4	8,9	4,3	3,8	17,4	31	16	17,6	72	129,5	19,3	105	162
IV	28	89,3	11,4	3,7	5,9	17,3	44,2	20	19	94	148,9	21,2	115	183
V	41	68,3	10,2	3,8	5,1	17,8	30,5	14,2	16	70	135,3	20,2	105	184

Враховуючи те що групи дітей мали широкий віковий діапазон, показники маси і довжини тіла порівнювали зі значеннями центильних таблиць відповідно до віку і статі [3]. Центильні коридори та градація рівня показників: I - до 3 % -

дуже низький, II – 3-10 % - низький, III – 10-25 % нижче середнього, IV – 25-75 % - середній, V – 75-90 % - вище середнього, VI – 90-97 % – високий та VII - більше 97 % - дуже високий.

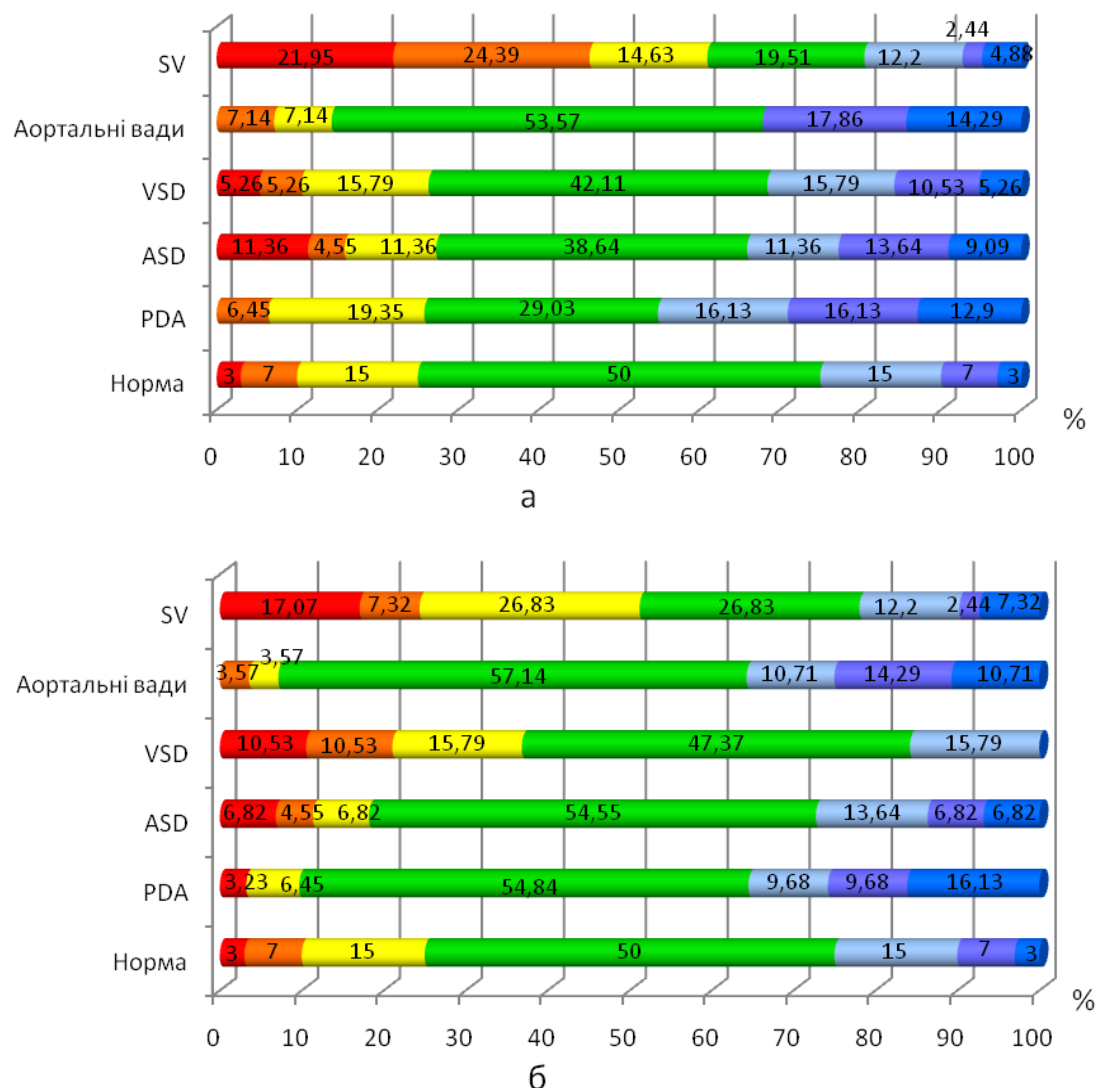


Рисунок 1. Розподіл показників маси (а) та довжини тіла (б) груп дітей відповідно до центильних коридорів

■ дуже низький      ■ низький      ■ нижче середнього      ■ середній  
 ■ вище середнього      ■ високий      ■ дуже високий

Підчас аналізу показників маси та довжини тіла (рис.1) відмічено, що у групі з функціонально єдиним шлуночком спостерігається найбільший відсоток дітей, котрі потрапили до I-III центильних коридорів, а відсоток з середніми показниками виявився найменшим. Це вказує на те, що група дітей з функціонально єдиним шлуночком відстає у фізичному розвитку. Разом з тим аналіз показників маси тіла свідчить, що у групі з аортальними вадами спостерігається найбільший відсоток дітей, котрі потрапили до IV-VII центильних коридорів, а у групі з відкритим артеріальним протоком до V-VII, що вказує на більш високі показники маси тіла у цих групах порівняно з іншими.

Слід також зазначити, що за показниками довжини тіла групи з аортальними вадами та відкритим артеріальним протоком мають найбільші

відсотки дітей, що потрапили до IV-VII центильних коридорів. Таким чином обидві групи мають найбільш високі показники фізичного розвитку серед інших.

**Висновок.** Група дітей з функціонально одним шлуночком найбільше відстає у фізичному розвитку, що вказує на необхідність застосування засобів фізичної реабілітації як до, так і після операції, а також може бути умовою для більш значних відхилень з боку розвитку дихальної системи, рухових якостей та постави.

### **Література**

1. Окунева Г. Н. Развитие адаптационных и компенсаторных механизмов у больных врожденными пороками сердца в процессе онтогенеза / Г. Н. Окунева, Ю. А. Власов // Адаптация и компенсация при пороках сердца: сб. науч. тр. - Новосибирск, 1983. - С. 10-13.
2. Раянова Р. Р. Психосоматические особенности детей с врожденными пороками сердца: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.09 "Педиатрия", 14.00.06 "Кардиология" / Р. Р. Раянова. - Уфа, 2005. - 144 с.
3. Справочник педиатра / [В. О. Быков, Г. М. Бондаренко, Э. В. Водовозова и др.; под ред. В. О. Быкова]. - [2-е изд., перераб.]. - Ставрополь, 2004. - 510 с.



## ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК В СИСТЕМІ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОДИФІКАЦІЇ СТИЛЮ ЖИТТЯ

Голод Н.Р.

*ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний університет», Івано-Франківськ, Україна*

**Вступ.** Для України характерним є відставання від розвинутих країн за рівнем тривалості життя населення. Хронічні неінфекційні захворювання (ХНІЗ) на 82,8% визначають рівень загальної смертності всього населення нашої країни [1,2]. Епідемія ХНІЗ значною мірою пов'язана зі способом життя і виникненням унаслідок цього фізіологічних чинників ризику. Факторами ризику, пов'язаними із способом життя людини, є: паління, нездорове харчування, недостатня фізична активність і зловживання алкоголем [1, 4, 6].

Об'єктивним показником незадовільного стану здоров'я студентства є той факт, що з кожним роком зростає чисельність студентів, які за станом здоров'я навчаються у спеціальних медичних групах. Тому й надалі актуальним напрямком роботи з цим контингентом є розробка нових програм фізичної реабілітації з урахуванням, з одного боку, виявлених патологічних змін, а з другого – уподобань студентів щодо сучасних напрямків рухової активності.

Рівень рухової активності є одним з визначальних факторів формування здоров'я населення. Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним для його оцінки є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) [5,6].

**Методи та організація дослідження.** Було проведено тестування 24 студенток спеціальної медичної групи ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний університет» і такої ж кількості їхніх здорових ровесниць, які ввійшли до складу контрольної групи (КГ). Студенток спеціальної медичної групи було розподілено на спеціальну медичну групу 1 (СМГ 1) (12 дівчат) і спеціальну групу 2 (СМГ 2) (12 дівчат). Спеціальна група 1 у подальших дослідженнях була групою порівняння, оскільки ці дівчата займалися за типовою програмою фізичного виховання [3].

Для дівчат СМГ 2 було розроблено авторську програму фізичної реабілітації, що базувалась на виявлених патологічних відхиленнях, була спрямована на корекцію факторів ризику виникнення ХНІЗ та виявлення порушення рухової дієздатності. Програма включала модифікацію стилю життя (уникнення шкідливих звичок, корекція харчування, підвищення рухової активності), фітнес-йогу, функціональне тренування, аеробні навантаження (плавання, оздоровча хода, біг підтюпцем, оздоровча аеробіка), самомасаж голчастим аплікатором Ляпко. Реабілітаційні тренувальні заняття впроваджувались в рамках аудиторного та позааудиторного навантаження, передбаченого для студентів СМГ нормативними документами. Тривалість реабілітаційної програми – один навчальний рік.

Для оцінки рівня рухової активності застосовували опитувальник IPAQ у скороченому варіанті. Запитання в опитувальнику укладені таким чином, аби можна було окремо обчислити час, який припадає на різні рівні рухової активності, водночас отримавши інформацію про навантаження упродовж певного конкретного тижня [7]. Енергетичні витрати для кожного виду рухової активності виражалися в МЕТ. Інтенсивність тижневого навантаження отримували шляхом множення часу, затраченого на виконання даного виду активності, на її інтенсивність у МЕТ. Після цього отримані результати для всіх видів активності, виконаних упродовж тижня, підсумовувалися [7].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи результати анкетування студенток за після впровадження реабілітаційної програми можна

зробити висновок, що час, який респондентки витрачали на різні види рухової активності, змінився тільки у студенток СМГ2. Незважаючи на те, що достовірної різниці у руховій активності між дівчатами контрольної групи та СМГ 1 й СМГ 2 не виявлено, у студенток останньої вказаної групи визначається чітка тенденція до збільшення помірної рухової активності та часу ходи пішки. За тривалістю часу виконання енергійної рухової активності у них встановлено статистичну достовірність ( $p < 0,05$ ) порівняно з вихідним показником. Позитивних тенденцій у студенток СМГ 1 не виявлено.

Наочнішим виявився аналіз тижневих енерговитрат. Енерговитрати у дівчат СМГ 2 зросли з  $425,15 \pm 95,40$  до  $519,75 \pm 91,96$  МЕТ. Цей показник хоча і був статистично недостовірним відносно вихідного показника ( $p > 0,05$ ), проте демонструє тенденцію до збільшення часу, який витрачається на ходу, оскільки динаміка аналогічного показника у студенток СМГ 1 зросла відповідно з  $404,25 \pm 96,12$  до  $429,00 \pm 79,42$  МЕТ. Аналогічна ситуація визначилась при визначенні енерговитрат на виконання навантажень помірної інтенсивності: даний показник у студенток СМГ 1 змінився з  $580,00 \pm 164,25$  до  $254,67 \pm 68,10$  МЕТ ( $p > 0,05$ ), а у дівчат СМГ 2 – з  $227,00 \pm 85,15$  до  $310,00 \pm 49,92$  МЕТ ( $p > 0,05$ ).

Найвиразнішою була динаміка тижневих енерговитрат на виконання фізичних навантажень високої інтенсивності. Цей показник у студенток СМГ 1 зріс з  $580,00 \pm 164,25$  до  $593,33 \pm 85,60$  МЕТ ( $p > 0,05$ ), а у дівчат СМГ 2 – з  $570,67 \pm 92,98$  до  $800,00 \pm 51,64$  МЕТ ( $p < 0,05$ ). Відповідно змінився показник сумарного тижневого навантаження: у СМГ 1 він залишився на вихідному рівні ( $p > 0,05$ ), а у студенток СМГ 2 зріс статистично достовірно відносно вихідного показника та параметрів СМГ 1 з  $1272,82 \pm 123,80$  до  $1629,75 \pm 112,70$  МЕТ ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Збільшення тижневих енерговитрат за рахунок виконання фізичних навантажень високої інтенсивності студентками спеціальних медичних груп (порівняно з контрольною групою) під впливом авторської реабілітаційної програми, розробленої з акцентом на покращення функціональної і фізичної підготовленості шляхом вдосконалення рухової дієздатності, є показником її ефективності та модифікації стилю життя.

### Література

1. Горбась І. М. Профілактика хронічних неінфекційних захворювань – реальний шлях поліпшення демографічної ситуації в Україні / І. М. Горбась // Укр. кардіол. журн. – 2009. – № 3. – С. 6–11.
2. Смирнова І.П. Модифікація способу життя – головний принцип профілактики хронічних неінфекційних захворювань / І.П. Смирнова, О.О. Кваша // Лікування та діагностика. – 2001. – № 4. – С. 20-23.
3. Фізичне виховання: Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / за ред. А.В. Магльованого. – К., 2009. – 30 с.
4. A strategy to prevent chronic disease in Europe. A focus on public health action. The CINDI vision. WHO, 2004. - 41 p.
5. Booth M. Assessment of physical activity: an international perspective / M. Booth // Res. Q. Exerc. Sport. – 2000. – Vol. 71. – P. 114–120.
6. Farrington J. L. Country capacity for noncommunicable disease prevention and control in the WHO European Region. Preliminary report [Electronic resource] / J. L. Farrington, S. Stachenko. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2010. – Access mode: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/122976/E94316.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/122976/E94316.pdf).
7. <http://www.ipaq.ki.se>

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ НА ДИСПАНСЕРНОМУ ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ

Демиденко Г.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** В останні роки в Україні спостерігається значне зростання поширення різноманітних патологічних проявів у дітей шкільного віку, в структурі яких важливе місце займають порушення опорно-рухового апарату (ОРА), у тому числі й викривлення хребта. Кількість випадків сколіозу серед дитячого населення збільшується у підлітковому віці і превалює у дівчат. Протягом пубертатного періоду перебудова гормонального фону при викривленнях хребта у дівчат спричинює погіршення умов для гармонійного розвитку постави [3, 4, 6]. Засоби фізичної реабілітації відіграють незамінну роль у системі комплексного консервативного лікування сколіотичної хвороби [5]. Тому надважливим є призначення комплексу реабілітаційних заходів, підібраних відповідно до функціональних можливостей хворих з урахуванням як стадії захворювання, так і статевовікових особливостей [1, 4, 5].

Проте, не зважаючи на значну кількість робіт, присвячених проблемі профілактики та відновного лікування хворих зі сколіозом, до цих пір немає єдності поглядів на способи консервативного лікування сколіотичної хвороби, тому означена проблема залишається актуальною і потребує подальшого осмислення, вивчення, наукового й експериментального обґрунтування.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дівчат старшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою та дослідити вплив даної програми на стан ОРА та основних функціональних систем.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь 15 дівчат віком від 14 до 17 років із сколіотичною хворобою II–III ступеня, які проходили лікування в Центрі оздоровчої медицини (м. Київ). На основі даних, отриманих під час аналізу літературних джерел та результатів первинного обстеження дівчат зі сколіотичною хворобою, було розроблено комплексну програму фізичної реабілітації для тематичних хворих, основу якої склала кінезитерапія у поєднанні з масажем та засобами ортопедичного лікування (корсетування). Особливістю розробленої програми фізичної реабілітації стало наповнення комплексів лікувальної гімнастики спеціальними вправами статичного характеру та дихальними техніками, запозиченими з гімнастики йога та системи Пілатес. Також авторська програма відрізнялась від загальноприйнятої застосуванням методики масажу, що передбачала не лише корекцію гіпер- та гіпотонусу м'язів, спричиненого сколіозом, але й вплив на рефлексогенні зони регуляції діяльності системи кровообігу. Всі реабілітаційні заходи проводили на фоні дотримання ортопедичного режиму та принципів раціонального харчування. Програма курсу фізичної реабілітації включала три періоди: адаптаційний, тренувально-корегувальний та стабілізаційний. Позитивний вплив розробленої комплексної програми відобразився на динаміці основних клінічних показників пацієнток, що характеризують функціональний стан ОРА, вже наприкінці другого місяця реабілітації: спостерігали зниження кута сколіозу, статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення показників сили черевних м'язів та м'язів спини, що супроводжувалось покращенням фізичної працездатності пацієнток, також візуальне поліпшення положення тіла [2]. В подальшому спостерігали додаткове

покращення даних показників.

Окрім того, реалізація реабілітаційних заходів позначилась на покращенні показників стану та регуляції діяльності серцево-судинної системи пацієнток. Так, за результатами повторного обстеження через чотири місяці серед пацієнток відсоток дезадаптивних реакцій на ортостатичну пробу знизився з 32 до 16 %. Також спостерігали позитивну динаміку основних показників кардіогемодинаміки. Оптимізація структури варіабельності серцевого ритму проявилась зниженням долі флуктуацій в діапазоні дуже низьких частот та збільшенням хвильової активності в діапазоні високих частот. За результатами вегетативного індексу Кердо збільшився відсоток осіб з вегетативною рівновагою.

**Висновки.** На основі проведених досліджень було встановлено, що застосований курс фізичної реабілітації в групі дівчат старшого шкільного віку, хворих на сколіоз, є ефективним оскільки сприяє зміцненню м'язів спини, бічних м'язів тулуба і живота, а також поліпшенню функціональних показників серцево-судинної системи.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні віддалених результатів застосування розробленої комплексної програми фізичної реабілітації у дівчат старшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою.

### Література

1. Бойко В.В. Аналіз поширеності сколіозів серед дітей шкільного віку за даними Полтавського обласного санаторію для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату в 2009–2011 рр. / В.В. Бойко, О.О. Єрошкіна, С.М. Чобітько // Травма. – 2012. – Т.13. – Режим доступу до журн.: <http://www.mif-ua.com/archive/article/31041>
2. Демиденко Г.В. Застосування елементів оздоровчого фітнесу у комплексній реабілітації дівчат старшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою / Г.В. Демиденко // Фіз. реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали Всеукр. наук.-прак. Інтернет-конф. студ. і молодих учених. – Полтава: ПолтНТУ ім. Ю. Кондратюка, 2014. – С. 62 – 64.
3. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: Медпресс-информ, 2010. – 384 с.
4. Попова Т.В. Сучасний погляд на проблему діагностики порушень постави у дітей та підлітків / Т.В. Попова, А.В. Владзимирський // Травма. – 2010. – № 5. – Режим доступу до журн.: <http://www.mif-ua.com/archive/issue-20046>.
5. Садовая Т.Н. Скрининг, мониторинг и организация специализированной ортопедической помощи детям с деформациями позвоночника: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра мед.наук: спец. 14.01.15 «Травматология и ортопедия» / Т.Н. Садовая. – СПб, 2010. – 46 с.
6. Christensen S.T. Spinal curves and health: a systematic critical review of the epidemiological literature dealing with associations between sagittal spinal curves and health / Christensen S.T., Hartvigsen J. J. // Manipulative Physiol Ther. – 2008 Nov-Dec. - 31(9). – P. 690-714.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ СЕРДЦА НА КЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Демидова О. А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Рождаемость детей в Украине с врожденными пороками сердца (ВПС), по данным разных исследований, варьирует и в среднем равна 1 %. В структуре врожденных аномалий развития ВПС занимают первое место и составляют 25 % (около 4000 детей ежегодно) [2]. Согласно данным о естественном течении этой патологии, 40–50 % больных умирают на первом году жизни, половина из них — в течение первого месяца; 20 % — уже к годовалому возрасту становятся абсолютно или относительно неоперабельными из-за необратимых изменений. Таким образом, до 60 % пациентов нуждаются в безотлагательном хирургическом лечении уже на первом году жизни [3].

Ранняя диагностика и, по возможности, радикальная коррекция ВПС является залогом успешной реабилитации и абилитации ребенка, успешного вхождения его в социум, развития его творческого и личностного потенциала. Своевременные, эффективные и адекватные реабилитационные мероприятия способствуют наиболее полному восстановлению всех анатомо-функциональных структур организма и способствуют гармоничному развитию личности, так как патологические изменения у маленьких детей лучше поддаются коррекции [3, 5, 6]. Таким образом, реабилитация после оперативного лечения ВПС является актуальным направлением в детской кардиологии.

**Цель исследования** – изучить возможность и особенности применения средств физической реабилитации после хирургической коррекции ВПС.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Последняя Международная номенклатура врожденных пороков сердца включает 150 нозологических единиц. Наиболее частым пороком является дефект межжелудочковой перегородки (ДМЖП) – около 25 %. Далее следуют дефект межпредсердной перегородки (ДМПП), коарктация аорты, транспозиция магистральных артерий (ТМА), открытый артериальный проток (ОАП), тетрада Фалло, стеноз, или атрезия легочной артерии (7–9 %). Остальные пороки встречаются с частотой от десятых долей процента до 5–6 %. Хирургическое лечение ВПС показано в пределах детского возраста, так как со временем возникают осложнения вторичного характера: ревматизм, эндокардит, кардиосклероз, аритмии, сердечная недостаточность и др., приводящие к инвалидизации в 3–4-й декаде жизни и сокращающие продолжительность жизни в среднем на 20 лет [2, 3, 5, 6].

Для наиболее полного восстановления и гармоничной абилитации необходимо раннее начало реабилитационных мероприятий, в том числе и с родителями (психологический, физический аспекты), как до, так и после операции. Реабилитационные мероприятия должны быть адекватны состоянию пациента и преемственны на разных этапах реабилитации. Наиболее важной составляющей реабилитации являются занятия физическими упражнениями, направленные на стимуляцию компенсаторных механизмов, профилактику послеоперационных осложнений, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Реабилитационные мероприятия следует начинать еще до операции для обучения пациентов и их родителей физическим упражнениям, которые будут проводиться в послеоперационный период и для подготовки организма к операции (с учетом объективных и субъективных данных

пациента).

В послеоперационный период, следует как можно раньше начинать реабилитационные мероприятия с учетом индивидуальных показателей пациента. В ранний послеоперационный период, – с момента выхода из наркоза до первых суток – задействовать группы мелких мышц для активизации внесердечных факторов кровообращения; массаж кистей, стоп, голеней – для снижения периферического сопротивления; вибрационный массаж грудной клетки – для профилактики застойных явлений, улучшения отхождения мокроты, улучшения вентиляции легких и оксигенации крови; ингаляции. Со вторых суток необходимо задействовать и средние группы мышц; активизировать пациента в кровати; проводить массаж живота для профилактики атонии кишечника, явлений метеоризма, что способствует снижению высоты стояния дна диафрагмы и улучшению условий гемодинамики и вентиляции легких. С третьих суток постепенно активизировать пациента возле кровати (сидеть, стоять, ходить). В дальнейшем пройденные расстояния постепенно увеличиваются, подключается ходьба по ступенькам. К выписке из стационара пациенты восстанавливают весь объем движений. Противопоказаны разведения рук в стороны, по диагоналям, а также любые движения, которые могут способствовать расхождению грудины. Все реабилитационные мероприятия должны проводиться под строгим мониторингом деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхания, общего состояния пациента и водного баланса [4].

Следует отметить, что в Украине тема физической реабилитации после хирургической коррекции ВПС у детей практически не разработана, хотя благодаря достижениям современной кардиохирургии уже выросла целая популяция людей, перенесших хирургическое вмешательство по поводу ВПС. Все выше изложенное определяет необходимость научного обоснования, разработки и внедрения программ реабилитации после хирургической коррекции впс у детей с учетом возрастных особенностей пациентов.

**Выводы.** Физическая реабилитация после хирургической коррекции ВПС является обязательным компонентом комплексных программ восстановительного лечения. На сегодня разработаны основные принципы применения средств физической реабилитации после операций на сердце, однако проблеме восстановительной терапии детей после хирургической коррекции ВПС в отечественной литературе уделяется недостаточно внимания.

#### **Литература**

1. Бокерия Л. А. Лечебно-диагностические алгоритмы критических врожденных пороков сердца / Л. А. Бокерия, М. Р. Туманян и др. // Детские болезни сердца и сосудов. – 2008. – №2. – С. 20 – 27.
2. Врожденные пороки сердца и беременность: течение, тактика ведения, исходы / В. И. Медведь, Л. Б. Гутман, В. Е. Дашкевич и др // VI науч. конф. сердечно-сосудинних хірургів України : зб. наук. праць. – К., 1998. – С. 254–258.
3. Зиньковский М. Ф. Врожденные пороки сердца / М. Ф. Зиньковский. – М.: Книга плюс, 2010. – 1198 с.
4. Методические аспекты физической реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. – Спб.: СПб ГМУ, 2002. – С. 234-243.
5. Раянова Римма Раисовна. Психосоматические особенности детей с врожденными пороками сердца: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.09 / Раянова Римма Раисовна. – Уфа, 2005.- 131 с.
6. Рябкина Наталия Николаевна Особенности адаптации школьников, перенесших операции по поводу врожденного порока сердца: дис. ... канд. мед. наук : 14.01.08 / Рябкина Наталия Николаевна. – М. 2011. – 145 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, БОЛЬНЫХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ, ОСЛОЖНЕННЫМ НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

Дешевый Е. Г. Куценко В. А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** В современном обществе все более актуальной становится проблема боли в спине. Многочисленные исследования ученых показали, что от болей в спине люди страдали во все времена. Установлено, что вертеброгенные болевые синдромы – патогенетически связаны с изменениями структур позвоночника в результате остеохондроза (поражение межпозвонковых суставов, стеноз центрального и латерального позвоночного канала, спондилолистез и др.) [8]. По данным МОЗ Украины остеохондроз отмечается у 75-80% населения и служит одной из главных причин потери трудоспособности. Многие ученые считают, что к проявлениям остеохондроза приводят не только современный образ жизни, стрессы, гиподинамия, вынужденное длительное пребывание в одном положении, которое вызывает статическое напряжение мышц спины (работа за компьютером, вождение автомобиля и др.), но и нарушения осанки приобретенные в школьном возрасте, которым не было уделено достаточного внимания для решения этой проблемы. По данным НИИ физиологии детей и подростков АПН Украины, правильную осанку имеют лишь 20,2% школьников, а у 79,8% учеников 1-11 классов выявлены разнообразные нарушения. Наибольшее количество нарушений зафиксировано у детей младшего школьного возраста 71,8% – [1, 2, 5, 7]

Современный взгляд на эти патологии свидетельствует, что сегодня существует много разнообразных способов консервативного и хирургического лечения, также предлагается большой спектр мероприятий по уменьшению проблем, связанных с данными патологиями: здоровый образ жизни, двигательный режим, профилактические мероприятия и современные реабилитационные технологии [2–4]. Тем не менее проблема остается не решенной.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, инструментальные методы, педагогические наблюдения, метод математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами были проведены исследования 75 человек в возрасте 30–50 лет с жалобами на боль в лопаточной области, у которых были обнаружены сочетанные патологии остеохондроза и нарушения осанки в грудном отделе.

Метод электроспондилографии (МЭ) основан на рефлекторном ответе организма на проявления болезни с помощью приборного исследования и корреляции (сравнении) между изменениями электропроводных свойств позвоночных кожных зон и функциональным состоянием позвоночного столба и спондилосистемы (позвоночной системы). Метод электроспондилографии – бескровный и предназначен для выявления нарушений функции позвоночных двигательных сегментов и физиологического равновесия в позвоночной системе на разных стадиях заболеваний позвоночника; для осуществления динамического врачебного наблюдения в ходе лечения и для обследования населения в период диспансеризации.

Лицам, прошедшим аппаратное обследование, предлагалось оценить состояние боли по шкале ВАШ (визуально аналоговая шкала боли) от 0 до 10 баллов, где 0 – отсутствие боли, а 10 – нетерпимая боль.

Все пациенты жаловались на боль в лопаточной области: 4 – 5 баллов.

Исследования, проведенные до восстановительного лечения, показали, что у 38 (50,7%) человек болевые ощущения были на уровне 5 баллов, а у 37 (49,3%) – человек на уровне 4 баллов, все больные отмечали боль при длительном сидении за компьютером или во время вождения автомобиля.

Средствами физической реабилитации, которые мы использовали в нашей программе, были: техники мягкотканого и соединительно тканного массажа, лечебная гимнастика по Мамаеву «Славянская здрава» и функциональный тренинг с петлями TRX.

Теоретический и практический опыт специалистов изучающих и практикующих в области восстановительной терапии указывает на то, что формирование мощного мышечного корсета позвоночника, создание и поддержание правильной осанки, регулярные тренировки паравертебральных мышц позвоночника крайне необходимы и помогут решать проблемы данных патологий [2, 6].

**Выводы.** Общее мнение ведущих специалистов свидетельствует об актуальности проблемы и нерешенности вопросов о механизмах лечения и профилактики патологии остеохондроза и нарушения осанки. Исходя из сказанного, необходимо создание новых профилактическо-реабилитационных технологий, направленных на коррекцию этих патологий.

#### Литература

1. «Боли в спине»: профессиональные механотерапевтические методы решения проблемы путем коррекции функционального состояния позвоночника на аппаратах серии «ОРМЕД»: в помощь практикующему врачу // Вісник фізіотерапевта. – 2010.-№4(13).–С.12–20.
2. Волин С. Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника /С. Волин, С. Дьяченко, Т. Дьяченко.- М.: Фолио СП, 2008.-150 с.
3. Дривотинов Б.В. Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника: учебно-метод. пособие /Б.В. Дривотинов. – Минск: БГУФК, 2010. – 396 с.
4. Никифоров А.С. Дегенеративные заболевания позвоночника, их осложнения и лечения/ А.С. Никифоров, О.И.Мендель //Рус.мед.журн., 2006.-Т.4.
- 5.Фадеева А. Остеохондроз. Как победить боль/ А. А. Фадеева. – СПб. Питер, 2010. – 128 с.
6. Bienfait M. Bases fisiologicas dr la terapia manual u de la osteopatia /M/ Bienfait. - Barsezona. – 1997.
7. Brotzman R. Clinical orthopedic rehabilitation / R. Brotzman. – St.Louis: Mosby, 1996
8. Manheim C. J. The myofascial release manual / C. J. Manheim, D. K. Lavett. – New Jersey: SLACK incorporated, 1990.



## ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРВИЧНОМ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО-ЭКЗОГЕННОМ ОЖИРЕНИИ У ПОДРОСТКОВ

Жарова И. А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Предложенную нами технологию физической реабилитации (ФР) отличал комплексный подход к решению проблемы реабилитации подростков с ожирением, главная задача которой состоит не только в нормализации физиологической массы тела подростков за счет снижения калорийности питания и повышения уровня двигательной активности, но и в профилактике, а также устранении разных последствий ожирения. Характер и направленность мероприятий физической реабилитации, выбор оптимальных средств и уровня двигательной активности производили с учетом следующих факторов: синдрома избыточной массы тела, состояния сердечно-сосудистой системы и адаптационных возможностей подростков, состояния их опорно-двигательного аппарата, а также качества жизни и характера питания.

**Методы исследования:** общенаучные – анализ, синтез, обобщение, сравнение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанная технология основывалась на применении базовых и вариативных компонентов физической реабилитации и элементов комплексной терапии в зависимости от факторов указанных выше (рис.1).

Компоненты технологии ФР подростков с первичным ожирением	
Базовые	Вариативные
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие</li> <li>• Специальные (<i>гимнастические для разных мышечных групп с предметами и без; дыхательные; статические для разных мышечных групп; на координацию и равновесие; с предметами и на снарядах</i>)</li> <li>• На расслабление</li> </ul>	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальные (<i>скоростно-силовые и силовые; спортивно-прикладные; ФУ в воде и лечебное плавание; на механотерапевтических устройствах; циклические аэробного характера; корригирующие; с отягощениями и в сопротивлении; дыхательные на задержку дыхания</i>)</li> </ul>
ДИЕТОТЕРАПИЯ	БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИДРОПРОЦЕДУРЫ
КЛИМАТОТЕРАПИЯ	МАССАЖ
	ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ
	ФИЗИОТЕРАПИЯ (электромиостимуляция)

Рисунок 1 – Базовые и вариативные компоненты технологии физической реабилитации подростков с первичным ожирением

На основании материалов, полученных во время комплексного обследования, разработанная нами технология ФР подростков с первичным ожирением предусматривает поэтапное внедрение реабилитационных мероприятий по трем двигательным режимам (ДР): щадящий, с калорийной стоимостью 2500 – 3000 ккал – для подростков, имеющих состояние перенапряжения регуляторных механизмов или срыв адаптации, с пониженной устойчивостью к физическим нагрузкам (гиперсимпатикотония или асимпатикотония), со второй степенью ожирения; щадяще-тренирующий, с калорийной стоимостью 3000 – 3500 ккал – для подростков с

умеренным или выраженным функциональным напряжением регуляторных систем, со средней толерантностью к физическим нагрузкам, с первой степенью ожирения; тренировочный, с калорийной стоимостью 3500 – 4000 ккал – для подростков с оптимальным уровнем функционирования регуляторных систем, при хорошей переносимости физических нагрузок, с избыточной массой тела или первой степенью ожирения (рис. 2).

<b>ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ПЕРВИЧНЫМ ОЖИРЕНИЕМ</b>		
<i>Щадящий ДР, 1,5-2 мес.</i>	<i>Щадяще-тренирующий ДР, 1,5-2 мес.</i>	<i>Тренировочный ДР, 2-3 мес.</i>
УГГ (8–10 мин)	УГГ (8–10 мин)	УГГ (8–10 мин)
ЛГ (25–30 мин 3 раза в неделю)	ЛГ (30–40 мин 3 раза в неделю)	ЛГ с элементами МЕХАНОТЕРАПИИ (30–40 мин, 3 раза в неделю)
<b>ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ</b> (30–35 мин, 2 раза в неделю)	<b>ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ</b> (35–40 мин, 3 раза в неделю)	<b>ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ</b> (40–45 мин, 3 р. в нед.)
<b>БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ И ГИДРОТЕРАПИЯ:</b> -питьевые минеральные воды -подводный душ-массаж+сульфидные ванны (7–10 мин, 10-12 процедур, 3 раза в неделю)	<b>БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ И ГИДРОТЕРАПИЯ:</b> -питьевые минеральные воды	<b>ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> -шотландский душ (3–6 мин, 10–12 процедур, 3 раза в неделю)
	массаж+сульфидные ванны (7–10 мин, 10 процедур, 3 раза в неделю)	
<b>ДИЕТОТЕРАПИЯ</b>	<b>ДИЕТОТЕРАПИЯ</b>	<b>ДИЕТОТЕРАПИЯ+ВИТАМИНОТЕРАПИЯ</b>
<b>КЛИМАТОТЕРАПИЯ</b>	<b>КЛИМАТОТЕРАПИЯ</b>	<b>КЛИМАТОТЕРАПИЯ</b>
<b>МАССАЖ ОБЩИЙ И МЕСТНЫЙ</b> (10 процедур, 2 раза в неделю)	<b>МАССАЖ ОБЩИЙ И МЕСТНЫЙ</b> (10 процедур, 2 раза в неделю)	<b>ЭМС</b> (7–10 процедур, 3 раза в неделю)

Рисунок 2 – Программа физической реабилитации подростков с первичным ожирением

**Выводы.** Средства ФР и элементы комплексной терапии разработанной технологии применялись с целью повышения энергетического обмена, адаптационных и функциональных возможностей основных систем организма, коррекции деформации ОДА, снижения массы тела, повышения общей работоспособности, улучшения качества жизни.

Для повышения эффективности технологии ФР нами был применен системно-элементный концептуальный подход, учитывающий комбинацию постоянных (базовых) и переменных (вариативных) компонентов физической реабилитации подростков с первичным ожирением.

#### **Литература.**

1. *Жарова І.О.* Загальні аспекти побудови фізичної реабілітації в залежності від форми ожиріння / І. О. Жарова, Л. Д. Кравчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2014.– № 2. – С.58–62.
2. Кравчук Л. Д. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації хворих на екзогенно-конституціональну форму ожиріння та плоскостопість / Л. Д. Кравчук, І. О. Жарова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010.– №3.–С.139–143.
3. Кравчук Л. Д. Программирование средств и методов физической реабилитации у лиц с экзогенно-конституциональной формой ожирения и эффективность их применения / Л. Д. Кравчук, І. О. Жарова // Матеріали ІV междунар. науч.-практ. конф. молодих учених БГУФК / под ред. М. Е. Кобринского – Минск, – 2011.– С.284 – 286.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Жук Г.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Жінки зрілого віку – основний контингент, зайнятий у продуктивній праці. Володіючи великим запасом знань, виробничим і життєвим досвідом, жінки даної вікової категорії представляють для суспільства велику цінність. Вони виконують різноманітні соціальні, виробничі, політичні, сімейні та виховні функції. Однією із вирішальних умов продуктивного виконання цих функцій є наявність загальної високої працездатності, що базується на міцному соматичному і психічному здоров'ї і нормальному фізичному розвитку. У зв'язку з цим, питання зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення фізичної працездатності та професійного довголіття жінок другого зрілого віку набувають особливого значення [1, 5].

Більшість фахівців [1, 2, 4] фітнес розглядають як цілеспрямований систематичний процес оздоровчих занять і один з найефективніших шляхів оздоровлення жінок другого зрілого віку [2].

Фітнес об'єднує різні форми рухової активності, задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності, ефективності та емоційності занять. Саме у фітнес-індустрії з'являється велика кількість інноваційних оздоровчих програм, більшість з яких користуються популярністю у жінок другого зрілого віку, зокрема, пілатес, стретчинг, аквааеробіка, фітбол-аеробіка тощо [2 – 4]

Слід зазначити, що багато фітнес-програм мають вузьку цільову спрямованість, що не дозволяє забезпечити комплексний оздоровчий вплив на тих, хто займається, до того ж більшість програм не мають наукового обґрунтування або запозичені у зарубіжних авторів, але через відсутність інформації, їх застосування не завжди виправдане.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, методи узагальнення і синтезу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Більша частина інновацій у галузі фізичної культури виникає у фітнес-індустрії, яка найбільш оперативно реагує на мінливі соціокультурні зміни в сфері фізкультурно-оздоровчих послуг і створює оптимальні умови для розвитку нових, сучасних напрямів оздоровчих занять [5].

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що більшість програм дуже динамічні і навантажувальні за рахунок структури і використання різного обладнання. Це висуває високі вимоги до фізичного стану тих, хто займається. Саме тому слід уважно ставитися до занять інноваційними оздоровчими вправами [3, 5].

З віком діяльність серцево-судинної системи стає найбільш слабкою ланкою в регуляції фізіологічних функцій організму і значно знижує рівень його працездатності. Краща адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень, особливо у жінок 40-55 років, має місце при включенні в діяльність більшої кількості м'язових груп і ускладненні динамічної структури рухового акту за рахунок застосування «пружини» рухів. Для людей цього віку небезпечний не великий обсяг роботи, а висока інтенсивність вправ [5].

На основі проведеного аналізу найбільш популярних оздоровчих програм, пропонованих фітнес-клубами, можна відзначити, що для жінок другого зрілого віку, найбільш придатними є заняття:

- аквааеробікою, приводять до високого тренувального ефекту, є практично «лікувальною фізкультурою» для опорно-рухового апарату, сприяють зниженню ваги, зміцненню серцево-судинної системи (ССС), володіють масажним ефектом, не мають протипоказань, пов'язаних з віковими змінами і захворюваннями жінок (остеохондроз, варикоз, зайва вага, артрози та ін.);

- грамотне поєднання в оздоровчій програмі аеробних і силових вправ дозволяє вирішувати завдання зміцнення м'язів тулуба, корекції постави, підвищення працездатності, зняття больового синдрому при функціональних порушеннях хребта, а також зміцнення ССС, зменшення надмірної ваги, тобто домогтися максимального оздоровчого ефекту;

- програма пілатесу спрямована на оздоровлення всього організму, можливість травм і негативних наслідків зведена до нуля, плавні рухи без пауз і різких переходів, мала амплітуда рухів, невелика кількість повторень і повільний темп дозволяють початківцям легко включитися в заняття;

- стато-динамічний режим вправ пілатесу аналогічний до фізіологічних і біохімічних процесів, характерних для традиційного силового тренування із застосуванням обтяжень, не пред'являючи особливих вимог до ОРА та ССС тих хто займається. Отже, заняття з аквааеробіки і пілатесу є оптимальним варіантом для жінок другого зрілого віку.

**Висновок.** Аналіз науково-методичної літератури й оцінка використання статичних і стато-динамічних вправ у методиці оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку дозволили стверджувати, що навантаження в даному режимі м'язової діяльності сприяє корекції функціональних порушень хребта, а також покращує показники силової витривалості і гнучкості, підвищує резервні можливості організму, сприяє поліпшенню фізичного стану, активізує жировий обмін, нормалізує психоемоційний стан жінок. Виконання силових вправ не веде до надмірного посилення діяльності серцево-судинної системи, тому заняття силовими вправами доцільно поєднувати з аеробними тренуваннями з метою активізації енергетичних процесів.

### **Література**

1. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Остин Д. Пилатес для вас. 3-недельная программа оздоровления (Здоровье в любом возрасте) / Дениз Остин. – М.: Попурри, 2006. – 320 с.
4. Рукавишникова С. К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника студенток вузов: автореф. дис. на степени учен степени канд. пед. наук / С. К. Рукавишникова. - СПб., 2011.-21 с.
5. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста / О. В. Сапожникова, Е. Г. Сайкина // Теория и практика физ культуры. – 2011. – № 9. – С. 55 – 57.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА КЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ГИПОФУНКЦИИ БИЛИАРНОГО ТРАКТА, ОСЛОЖНЕННОГО ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Заманига А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Снижение тонуса и моторно-эвакуаторной функции билиарного тракта встречается у 7,5 % мужчин и 28,3 % женщин старше 50 лет. Чаще всего наблюдается при гипокинезии, ожирении и погрешности в диете. Возникающее при этом нарушение поступления желчи из атоничного желчного пузыря в протоки ведет к изменению ее коллоидных свойств и формированию "замазки" — предвестника холецистолитиаза, устраняемого хирургическим путем [1–4]. В литературе недостаточно освещена роль физической реабилитации при хирургическом лечении и профилактике больных с данной патологией.

**Цель исследования** – разработать программу физической реабилитации на этапах хирургического лечения больных с гипофункцией билиарного тракта, осложненной желчекаменной болезнью и оценить ее эффективность.

**Методы исследования:** исследование проводилось в отделении хирургии печени и желчевыводящих путей Национального института хирургии и трансплантологии имени А.А. Шалимова. Под нашим наблюдением находилось 46 больных с гипофункцией билиарного тракта, осложненной желчекаменной болезнью, которым проведено хирургическое лечение. Перед и после реабилитации определяли: диаметр общего желчного протока ультразвуковым методом (УЗИ), количество выделяемой желчи по общему желчному протоку (методом фракционного дуоденального зондирования по Эйнтховену), содержание в крови желчного пигмента – свободного билирубина, скорость оседания эритроцитов (СОЭ). 20 больных занимались по программе лечебного учреждения (диета, желчегонные, минеральные воды, дыхательная гимнастика) и 26 пациентов по разработанной нами программе. Для сравнения обследовали 16 практически здоровых людей соответствующего возраста. Возраст больных от 50 до 69 лет, из них женщин 41, мужчин – 5.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Исследования показали что камни в желчном пузыре и желчевыводящих протоках возникали при застое желчи в результате атонии, гипокинезии, ожирения, погрешностей в диете и присоединения инфекции. Клинически это проявлялось: болями в правом подреберье с иррадиацией в правую половину грудной клетки, диспепсическими явлениями и субфебрильным повышением температуры тела.

Программа физической реабилитации строилась с учетом пред- и послеоперационного периода и тяжести холецистолитиаза.

*В предоперационный период* назначали упражнения на расслабление, дыхательные с медленным выдохом, массаж живота (поглаживание и растирание), подогретые (37-38°C) негазированные минеральные воды (Поляна Квасовая, Моршинская), соответствующую диету. Исключались: изометрические, силовые и вибрационные физические упражнения; нагрузки с резким изменением положения тела и повышением внутрибрюшного давления (синдром Вальсальвы). Не рекомендовали питье высокоминерализованных минеральных вод, желчегонные ванны, прием желчегонных растительного происхождения – холиноретики и холинокинетики (желчегонный чай, кукурузные рыльца, холензим и др.).

Как показали наши исследования, указанные средства и методы физической реабилитации *способствуют выводу* мелких камней из желчного

пузыря в печеночный и общий желчный проток с развитием холедохолитиаза и обтурационной желтухи, требующих срочного хирургического вмешательства методом лапаратомии протоков с опасными для жизни осложнениями.

*Ранний послеоперационный период* при не осложненном течении заболевания по нашим исследованиям составлял 1-2 дня. Реабилитационные мероприятия были направлены на профилактику гипостатических пневмоний (разные виды дыхательных упражнений), тромбозов (упражнения для нижних конечностей), улучшение моторики и перистальтики кишечника – предупреждение "газового периода" (упражнения для мышц брюшного пресса и малого таза).

*Средний послеоперационный период* (3-4-й день) назначали мышечные нагрузки, ускоряющие выделение желчи по гепатобилиарным протокам, – физические упражнения для мышц брюшного пресса и диафрагмы из исходных положений лежа на правом боку, на спине с приподнятым ножным концом кровати, сидя, стоя на четвереньках, дыхательные упражнения статического и динамического характера.

*В поздний послеоперационный период* (5-7-й день) включали ходьбу, физические нагрузки для мышц брюшного пресса и туловища из разных исходных положений; рекомендовали слабогазированные минеральные воды, холеретики (кукурузные рыльца), соответствующую диету (стол № 4 по Певзнеру). Перед выпиской назначали комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, улучшения моторики и перистальтики желчевыводящих путей и кишечника, рекомендовали газированные минеральные воды, холиноретики и холинокинетики. Послеоперационный период сроками не ограничивался.

После проведенных комплексных реабилитационных мероприятий исчезли боли в правом подреберье и диспепсические явления, нормализовалась имевшая место субфебрильная температура, исчезли воспалительные проявления, о чем свидетельствовало снижение СОЭ от  $7,3 \pm 0,96$  мл·ч<sup>-1</sup> до  $4,5 \pm 0,76$  мл·ч<sup>-1</sup>, ( $p > 0,05$ ). Уменьшилось содержание в крови желчного пигмента – свободного билирубина от  $35,3 \pm 4,67$  до  $16,8 \pm 3,06$  мкмоль·л<sup>-1</sup>, ( $p > 0,05$ ), при норме  $13,8 \pm 3,27$  мкмоль·л<sup>-1</sup>. При фракционном дуоденальном зондировании объем желчи в общем желчном протоке снизился от  $45,6 \pm 6,81$  до  $28,3 \pm 7,27$  мл, ( $p > 0,05$ ), при норме  $20,6 \pm 3,54$  мл. По данным ультразвукового (УЗИ) исследования диаметр общего желчного протока уменьшился от  $20,8 \pm 3,54$  до  $13,8 \pm 1,54$  мм, ( $p > 0,05$ ), при норме  $8,3 \pm 1,05$  мм. Указанная положительная динамика была более выражена и отмечена у 89,3 % больных основной группы, и у 54,6 % – в контрольной. Это свидетельствует об эффективности и преимуществе разработанной нами программы физической реабилитации.

### **Выводы**

1. Основу физической реабилитации при гипофункции билиарного тракта составляют физические упражнения дренирующего характера, обеспечивающие нормальный отток желчи по гепатобилиарным протокам и улучшающие ее физико-химические свойства и предупреждающие образование желчных камней.

2. В послеоперационный период наибольший реабилитационный эффект достигается при применении тонизирующих динамических и статических физических нагрузок, применении минеральных вод повышенной минерализации, содержащих увеличенное количество магния, например Моршинская, холиноретиков и холинокинетики растительного происхождения (бессмертник, зверобой, кукурузные рыльца, отвар шиповника и др.), использование диеты тонизирующей перистальтику.

### Литература

1. Иванченкова Р.А. Хронические заболевания желчевыводящих путей /Р.А. Иванченкова. – М: Атмосфера, 2014. – 416 с
2. Ильченко А.А. Болезни желчного пузыря и желчных путей: руководство для врачей. –2-ое изд. перераб. и доп./ А.А. Ильченко. – М: МИА, 2011.-386с
3. Лазебник Л.Б. Насколько реальна и эффективна первичная профилактика холецистолитиаза / Л.Б. Лазебник, А.А. Ильченко // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2011. – № 4. –С.3–6.
4. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости / И.И. Пархотик. – К.:Олимп. лит-ра, 2003. – 227с.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗИТЕРАПІЇ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ІНФАРКТ МІОКАРДА НА ПОСТКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

Іноземцев М.М., Балаж М.С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Хвороби серцево-судинної системи займають високе місце в структурі захворюваності і смертності серед населення більшості економічно розвинених країн. Сьогодні в Україні вімічається подальше зростання захворюваності та смертності від серцево-судинної патології. Безумовний пріоритет належить інфаркту міокарда (ІМ) як найбільш загрозливому прояву ішемічної хвороби серця (ІХС). Особливої уваги заслуговує факт значного омолодження ІХС. Реабілітація хворих на ІХС і, у тому числі осіб, які перенесли ІМ, є основою для відновлення здоров'я та працездатності. Однак цей складний напрямок відновлювальної медицини до цих пір не досліджено повністю, тому питання здоров'я та повернення хворих до повноцінного життя і трудової діяльності залишаються актуальними [1, 5, 8].

Важливе місце в системі лікування хворих на ІМ відводиться постклінічному етапу реабілітації. Цей етап має вирішальне значення для відновлення фізичної працездатності, вторинної профілактики факторів ризику, адаптації серцево-судинної системи та організму в цілому до нових умов його функціонування [1, 2, 3, 4]. Нині накопичено певний досвід, який свідчить про позитивну роль фізичних тренувань при ІХС [1, 4, 6, 7]. Однак проблема вибору оптимальних методів тренувань потребує удосконалення існуючих і розробки нових програм реабілітації. Багатообіцяючим методом відновного лікування хворих, які перенесли ІМ, може бути метод гідрокінезотерапії [1, 4].

**Мета дослідження** – удосконалення постклінічної реабілітації хворих, що перенесли ІМ, за допомогою методу гідрокінезотерапії.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь 37 чоловіків, що перенесли ІМ. Для проведення педагогічного спостереження хворих розділили на дві групи: основну групу (ОГ) склали 19 чоловіків, які проходили реабілітацію за розробленою програмою, у контрольну групу (КГ) увійшли 18 чоловіків, що проходили відновлювальне лікування за традиційною методикою.

Програма реабілітації для хворих ОГ включала кінезотерапію, гідрокінезотерапію, дієтотерапію, елементи психотерапії та заходи щодо модифікації способу життя.

Розробку індивідуальних програм реабілітації хворих, що перенесли ІМ, здійснювали з урахуванням оцінки адаптаційних реакцій, вихідних рівнів реактивності й функціональних резервів організму в комплексі з даними сучасних функціональних досліджень.

Клінічну ефективність курсу реабілітації оцінювали за зниженням частоти нападів стенокардії, зменшенням прийому чи відміною нітратів, покращенням загального самопочуття хворих. Через місяць реабілітації спостерігали припинення нападів стенокардії у 68 % хворих ОГ та у 39 % хворих КГ. При цьому пацієнти КГ поступались у такому показнику системи «САН», як активність – 3,63; 0,3 балів ( $\bar{x}$ ; S) проти 4,9; 0,3 бали в ОГ.

Результати велоергометрії та ехокардіографічного дослідження засвідчили, що використання гідрокінезотерапії в комплексному лікуванні хворих на ІМ сприяло відновленню порушених внаслідок хвороби функціональних резервів серцево-судинної системи більш ефективно, ніж традиційна методика.



**Висновки.** Застосування гідрокінезитерапії в комплексному лікуванні осіб, що перенесли ІМ, збільшує вплив позитивних ефектів реабілітації на клінічні показники, покращуючи функціональний стан серцево-судинної системи з підвищенням толерантності до фізичного навантаження у хворих.

#### **Література**

1. Кардиореабілітація / под ред. Г.П. Арутюнова. – М.: МЕДпресс-информ, 2013. – 336 с.
2. Реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи / [под. ред. И. Н. Макаровой]. – М.: Гэотар-Медиа, 2010. – 304 с.
3. Реабілітація при захворюваннях серця і сугавов / [С. М. Носков, В. А. Маргазін, А. Н. Шкрєбко і др.] – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 640 с.
4. Рекомендації по реабілітації при захворюваннях серця / [науч. ред. Д. Котко; пер. с англ. Г. Гончаренко]. – К.: Олимп. лит., 2011. – 240 с.
5. Хвороби системи кровообігу: провідні тенденції динаміки інвалідності [Електронний ресурс] / А. В. Іпатов, Ю. І. Коробкін, І. В. Дроздова [та ін.] // Укр. кардіол. журн. – 2012. – Режим доступу: <http://www.ukrcardio.org/journal.php/article/671>.
6. Bethell H. Cardiac rehabilitation in the United Kingdom / H. Bethell, R. Lewin, H. Dala // Heart. – 2009. – Vol. 95 (4). – P. 271 – 275.
7. Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention of Coronary Heart Disease: An AHA Scientific Statement / A. S. Leon [et al.] // Circulation. – 2005. – N 111. – P. 369—376.
8. Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data / A. D. Lopez, C. D. Mathers, M. Ezzati [et al.] // Lancet. – 2006. – N 367:9524. – P. 1747—1757.

## ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТРАДИЦІЙНОГО КИТАЙСЬКОГО МАСАЖУ ТУЙ-НА У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕРТЕБРАЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ

Котелевський В.І.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Поширеність неврологічних проявів остеохондрозу серед населення становить від 67 до 95% [3; 5]. На сьогодні в проблемі реабілітації неврологічних проявів вертебрального остеохондрозу залишається багато суперечливих питань, а пошук нових реабілітаційних методів, що відновлюють функціональний стан хребта, є одним з найважливіших завдань. Перспективними напрямками пошуку є поєднання сучасних реабілітаційних методик з лікувальними методами давніших цивілізацій, ефективність яких підтверджено віковим досвідом [4]. Основною ідеєю дослідження стала гіпотеза котра свідчить про те, що застосування елементів лікувального класичного та традиційного китайського масажу в фізичній реабілітації хворих із функціональними порушеннями хребта та вертебральним остеохондрозом має підвищити її ефективність.

**Мета дослідження** – аналіз ефективності комплексу традиційного китайського і лікувального масажу у фізичній реабілітації хворих на остеохондроз хребта першої стадії.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості застосування комплексу лікувального класичного масажу та традиційного китайського масажу при неврологічних проявах вертебрального остеохондрозу першої стадії;

2. Провести аналіз ефективності комплексного застосування елементів лікувального класичного та традиційного китайського масажу при неврологічних проявах вертебрального остеохондрозу першої стадії.

**Методи дослідження:** – психологічне тестування (тести Люшера та САН), клінічна діагностика, рефлексотерапевтична синдромальна та електропунктурна діагностика за методикою Ріодораку, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Комплекс лікувального класичного та традиційного китайського масажу відповідно до назви складався з трьох етапів застосування маніпулятивних методик: 1) лікувальний класичний масаж; 2) традиційний китайський масаж туй-на; 3) загальна релаксація. На початку сеансу лікувального масажу спини проводилися поверхневі погладження, розтирання, розминання, що здійснювало вплив на шкіру, підшкірну клітковину та поверхневий шар м'язів. Після цього повторювалися всі прийоми класичної методики масажу, але здійснювали більш глибокий вплив на тканини пацієнта. На другому етапі маніпулятивних заходів застосовували традиційний китайський масаж [1; 4] що за нашою методикою складався з двох основних частини – підготовчу та основну. У підготовчій частині проводили лінійний масаж по п'яти вертикальних лініях спини: 1) задньо-серединному меридіану (від VII шийного хребця до куприка); 2) симетрично паравертебральному по медіальній гілці меридіана сечового міхура (від рівня I грудного хребця, включаючи поперекові хребці); 3) симетрично паравертебральному по латеральній гілці меридіана сечового міхура (від рівня II грудного хребця, включаючи поперекову ділянку). Лінійний масаж доповнювали прийомами, спрямованими на патологію опорно-рухового апарату. В основній частині застосовували більш специфічні прийоми та лікувальний вплив на точки, що використовується при рефлекторних проявах вертебрального остеохондрозу різних локалізацій [2]. У процесі масажу застосовували прийоми прогладження (туй), тиску (ан, ціа), защипування (ніе, на), обертання (жу), постукування та поплескування (шуй, па, цзу), натягнення з обертанням (яо), вібрація (цзен) [1].

Після закінчення реабілітаційного сеансу хворому завжди рекомендували 20 хв знаходитися в стані спокою.

У дослідженні нами було обстежено та проведено реабілітацію 66 пацієнтів віком 19–22 років (34 пацієнти – за загальноприйнятими методами класичного масажу, 32 хворих – за удосконаленим масажним комплексом з елементами традиційного китайського масажу), із початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії за класифікацією В.Я. Фіщенко [5] у вигляді періодичного больового синдрому малої інтенсивності при фізичних навантаженнях у різних відділах хребта. За результатами досліджень після проведення курсу реабілітації за звичайною методикою повне зникнення больового синдрому було виявлено лише у 18 (52,94%) пацієнтів, а при застосуванні удосконаленого комплексу – у 30 (93,75%) (різниця становить 40,81%,  $p < 0,01$ ). Значне зменшення гіпертонусу спостерігалось в 24 (75,0%) випадках після реабілітації за удосконаленим комплексом, у той час як із застосуванням загальноприйнятої методики – у 20 (58,82%) (різниця – 16,18%,  $p < 0,05$ ). Повного усунення функціональних блокад за вдосконаленим комплексом в основній групі вдалося досягти у 20 (62,5%) проти 15 (44,11%) обстежуваних контрольної групи (різниця становить 18,39%,  $p < 0,05$ ). На користь методик удосконаленого комплексу говорить і показники психоемоційного стану. Так, в основній групі показники стану психоемоційної сфери за тестом Люшера після проведення курсу реабілітації (СВ –  $7,6 \pm 0,81$ ; ВК –  $1,42 \pm 0,07$ ) були кращими, ніж показники іншої групи (СВ –  $9,3 \pm 1,02$ ; ВК –  $1,03 \pm 0,07$ ): різниці показників (СВ –  $1,7 \pm 0,91$ ; ВК –  $0,39 \pm 0,14$ ) статистично вірогідні ( $p < 0,05$ ). Відповідні показники були отримані і за тестом САН.

Після проведення курсу реабілітації спостерігалися позитивні тенденції і при електропунктурній діагностиці за методикою Ріодораку – зменшення середньої ріодораки та звуження фізіологічного коридору (зменшення відхилення від середніх величин), зменшення відносної внутришньомеридіанної асиметрії [2]. Позитивні зміни спостерігалися у 29 хворих (90,62%) після проведення реабілітації за удосконаленим комплексом і тільки у 15 (44,12%) хворих – після лікувального класичного масажу (різниця (40,81%), вірогідна,  $p < 0,01$ ).

**Висновки.** Комплекс лікувального класичного масажу та традиційного китайського масажу може ефективно застосовуватися у фізичній реабілітації хворих на вертебральний остеохондроз. Описаний алгоритм дій удосконаленого комплексу масажних методик являє собою практичні рекомендації до проведення маніпуляційної терапії при вертебральному остеохондрозі.

### Література

1. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М.: Наука, 1986. – 575 с.
2. Мачерет Е. Л. Руководство по рефлексотерапии / Е. Л. Мачерет, И. З. Самосюк. – К.: Вища шк, 1982. – 302 с.
3. Попелянский Я. Ю. Болезни периферической нервной системы: руководство для врачей / Я. Ю. Попелянский. – [2-е изд.] – М.: МЕД пресс-информ, 2009. – 325 с.
4. Селиванов В. С. Все о восточном массаже / В. С. Селиванов. – М.: Олимп, 2000. – 286 с.
5. Фищенко В. Я. Консервативное лечение остеохондроза позвоночника / В. Я. Фищенко, Г. Ф. Мартыненко. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.

## ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ ТА ЗАГАЛЬНИЙ КЛІНІЧНИЙ СТАН ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Каховський О.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Останні десятиліття характеризуються зростанням частоти військових локальних конфліктів різної інтенсивності, що не минули й Україну. Серед бойових поранень велика питома вага (40 – 45 %) належить вогнепальним ураженням верхніх кінцівок [1, 3].

Наповнення та побудова реабілітаційних програм осіб із бойовою травмою визначаються ступенем уражень, отриманих внаслідок вогнепального поранення. Вогнепальний перелом суттєво відрізняється від звичайного перелому, оскільки окрім порушення цілісності кістки значних ушкоджень зазнають усі оточуючі тканини. У третини постраждалих із вогнепальними ураженнями кісток кінцівок спостерігаються важкі супутні порушення інших анатомічних утворень. Пошкодження магістральних судин зустрічається у 10–40 % випадків, а пошкодження нервів – у 25–40 %. Варто зауважити, що для осіб із вогнепальними переломами крім артро- та міогенних контрактур, типових при звичайних переломах, характерні також дермато-десмогенні та неврогенні контрактури [1, 2, 4].

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити програму фізичної реабілітації для осіб із вогнепальними переломами передпліччя.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи дослідження, соціологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили на базі Інституту травматології і ортопедії, Центрального клінічного госпіталю Державної прикордонної служби України, та Центрального військового госпіталю.

Було обстежено 27 чоловіків із вогнепальними переломами передпліччя у віці від 18 до 43 років. З метою оцінки ефективності програми реабілітації, учасники дослідження були розподілені на дві групи: основну (14 осіб), пацієнти якої проходили реабілітацію за запропонованою методикою, та контрольну (13 осіб), в якій застосовували методику лікувального закладу.

На основі даних літературних джерел та даних власних спостережень було складено комплексну програму фізичної реабілітації для осіб із вогнепальними переломами передпліччя. Програма передбачала суворо індивідуалізоване застосування кінезитерапії, масажу, механо- та ерготерапії, фізіотерапії та інших засобів комплексного лікування.

Відповідно до періодизації, прийнятої в реабілітації осіб, поранених під час бойових дій, розроблено програму, яка включала чотири періоди: лікувально-щадний, функціонально-тренувальний, компенсаторний період та період виявлення та корекції стійких порушень функції, що відрізнялись спрямованістю та наповненням реабілітаційної програми [2, 3].

Перший період – лікувально-щадний – відповідав стадії травматичного запалення. Його метою була профілактика можливих ускладнень. Застосовували лікування положенням, вправи для здорової симетричної кінцівки, для суглобів, вільних від іммобілізації, ідеомоторні вправи, дихальні вправи та вправи у розслабленні з елементами аутотренінгу.

Другий період – функціонально-тренувальний – був спрямований на оптимізацію процесів остеопарації. На фоні дихальних та загальнорозвиваючих вправ застосовували спеціальні локальні вправи із поступовим збільшенням

навантаження на пошкоджений сегмент кінцівки. Лікувальні рухи добирали відповідно до характеру функціональних порушень та конструктивних особливостей апаратів зовнішньої фіксації.

Третій період – компенсаторний. Починали застосовувати вправи із навантаженням на вертикальну вісь пошкодженої кінцівки, вправи із предметами та ручними тренажерами, вправи на розвиток дрібної моторики, вправи на відновлення побутових навичок.

Метою четвертого періоду була корекція залишкових порушень рухової функції та чутливості, формування компенсаторних навичок. Здійснювали побудову диференційованих програм залежно від виявлених стійких порушень та ускладнень. У цей період застосовували переважно вправи із дозованим зусиллям для відновлення амплітудних, силових, координаторних навичок кисті, для розвитку дрібної моторики. Особливу увагу приділяли механо- та ерготерапії.

Комплексне обстеження пацієнтів проводили після зняття імобілізації, після третього та четвертого періодів реабілітації. Оцінювали основні клінічні показники, що відображають ефективність відновлення після вогнепальних поранень кінцівок. Отримані дані уніфікували у балах. Відповідно до отриманих результатів, найкращу позитивну динаміку спостерігали за показниками загального самопочуття, динаміки рухів у ліктьовому і променево-суглобах та окружності кінцівки.

Під впливом реабілітації у хворих статистично значуще збільшилась амплітуда активних рухів у суглобах пальців. Відповідну динаміку спостерігали у показниках амплітуди активних рухів у променево-суглобі. В основній групі результати були кращими, порівняно з контрольною. Також розроблена програма реабілітації сприяла збільшенню сили кисті. Покращення функцій кисті сприяло зростанню можливостей, пов'язаних із повсякденною діяльністю хворих.

Згідно з інтегральною оцінкою ефективності програми реабілітації результат «погіршення» не спостерігали у поранених основної групи, результат «без змін» – у 21 %, «покращення» – у 64 %, «суттєве покращення» – у 14 %. У контрольній групі позитивна динаміка була не такою виразною.

**Висновки.** Таким чином, під впливом розробленої програми в основній групі спостерігали більш виразну позитивну динаміку, порівняно з контрольною. Проте слід зазначити, що значна кількість характеристик не досягла нормативних значень. Це свідчить про необхідність більш тривалого курсу реабілітації та відкриває перспективи для подальших досліджень в даному напрямку.

#### **Література**

1. Военно-полевая хирургия: учеб. – 2-е изд., изм. и доп. / под ред. Е.К. Гуманенко.– М. :ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 768 с.
2. Козлов В.К. Современные представления об огнестрельных переломах конечностей: патогенетическое обоснование поиска новых направлений и технологий лечения раненых / В.К. Козлов, А.М. Чилилов, Б.А. Ахметов // Укр. Журн. екстремальної медицини ім. Г.О. Можаєва. – 2012. – Т.13, №4. – С. 19 – 31.
3. Реабилитация раненных с боевыми повреждениями конечностей / П.Г. Брюсов, В.К. Николенко, Е.В. Гринюшин [и др.] // Военно-медицинский журн. – 1997. – Т. 318 – С.17 – 22.
4. Травматология и ортопедия / под ред. Г.М. Кавалерского. — М., 2005. — 624 с.

## **ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С НЕФИКСИРОВАННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Козлов Ю. В., Воронова В.И.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Дошкольный возраст – важный этап становления личности ребенка, формирования двигательных навыков, развития физических качеств, обеспечения условий нормального биологического развития [1,2]. Исследования многих специалистов [2,3] свидетельствуют о том, что более 70 % детей, поступающих в первые классы общеобразовательных школ, имеют разные функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – осанки в сагиттальной плоскости с увеличением или уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба, сколиотическую осанку, нарушения опорно-рессорных свойств стопы. Нарушения ОДА негативно влияют на развитие двигательных качеств, в частности координации, что предопределило включение упражнений направленных на развитие вестибулярной функции и координации, на показатели физической реабилитации в технологию развития координационных способностей у детей 5–6 лет с нефиксированными нарушениями ОДА.

**Цель исследования** – оценить влияние технологии физической реабилитации на показатели развития координационных способностей у детей 5-6 лет с нефиксированными нарушениями ОДА в условиях дошкольных общеобразовательных учреждений.

**Методы исследования:** теоретические – анализ и синтез специальной научно-методической литературы, интернет источников; эмпирические – оценка координационно-двигательных возможностей; методы математической статистики.

**Результаті исследования и их обсуждение.** Технология физической реабилитации формировалась с учетом индивидуальных особенностей ребенка: степени выраженности и плоскости нарушения осанки, особенностей варусной или вальгусной деформации нижних конечностей и формы плоскостопия, выявленных между ними закономерностей; результатов тестовых заданий; сопутствующих заболеваний; способности к обучению новым упражнениям.

В исследовании приняли участие 73 ребенка 5–6 лет, из них 38 мальчиков (52,1 %) и 35 девочек – (47,9 %). Все дети по данным медицинских карт имели нефиксированные нарушения ОДА.

С целью проверки влияния предложенных элементов разработанной технологии на координационно-двигательные способности детей 5–6 лет с нефиксированными нарушениями ОДА использовались дополнительные контрольные испытания (тесты). Для оценки постурального баланса нами применялась простая проба Ромберга (в модификации с открытыми глазами) Проведенный анализ полученных показателей дает возможность заключить, что у детей основной группы с нарушениями осанки во фронтальной плоскости статическая устойчивость после применения разработанной технологии статистически достоверно выше ( $18,9 \pm 1,3$ ) с., чем у детей контрольной группы – ( $12,4 \pm 0,9$ ) с. ( $p < 0,01$ ) (табл. 1).

Таблица 1

Показатели развития координационных способностей у детей 5–6 лет с нарушениями осанки во фронтальной плоскости

Тест	ОГ (до) (n=20)		КГ (до)(n=17)		p	ОГ(после) (n =20)		КГ (после) (n=17)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
	«Проба Ромберга», статическое равновесие, с.,	9,8	0,18	9,5		0,21	> 0,05	18,9	1,3	
«Пройди по линии», динамическое равновесие, см,	28,9	2,7	28,2	3,8	> 0,05	17,3	1,2	24,6	1,8	<0,01
«Бег по кочкам», ритмизация, с.	6,1	1,4	5,5	1,7	> 0,05	3,1	0,4	5,2	0,7	<0,01

У детей основной группы с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости также отмечено положительное влияние разработанной нами технологии. После окончания курса физической реабилитации результат теста «Проба Ромберга» у этой группы детей составил  $(20,7 \pm 1,9)$  с., что статистически достоверно ( $p < 0,01$ ) выше, чем у детей контрольной группы –  $(16,2 \pm 1,2)$  с. (табл. 2). В то же время достоверных отличий в результатах теста у детей основной группы с нарушениями осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости после курса реабилитации не наблюдалось ( $p > 0,05$ ). В контрольной группе различия сохранились и составили 23,5 %.

Для определения степени развития динамического равновесия использовали тест «Пройди по линии». В конце курса ФР уровень развития «способности к динамическому равновесию» у детей с нарушениями осанки во фронтальной плоскости основной группы значительно повысился. Отклонение от линии уменьшились с  $(28,9 \pm 2,7)$  до  $(17,3 \pm 1,2)$  см. (табл. 1 – 2). К концу курса реабилитации у детей основной группы с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости наблюдалось достоверное снижение результатов до  $(16,1 \pm 1,4)$  см., по сравнению с результатом детей контрольной группе –  $(21,9 \pm 2,4)$  см. ( $p < 0,01$ ).

Таблица 2

Показатели развития координационных способностей у детей 5-6 лет с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости

Тест	ОГ (до) (n=20)		КГ (до)(n=17)		P	ОГ(после) (n =20)		КГ (после) (n=17)		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
	«Проба Ромберга», статическое равновесие, с.,	12,6	0,21	13,1		1,4	> 0,05	20,7	1,9	
«Пройди по линии», динамическое равновесие, см,	23,2	1,7	23,4	1,9	> 0,05	16,1	1,4	21,9	2,4	<0,01
«Бег по кочкам», ритмизация, с.	4,2	0,6	4,1	0,7	> 0,05	2,4	0,3	3,9	0,4	<0,05

Динамика развития способности к ритмизации движений отражена в таблицах 1 – 2 и демонстрирует превосходство показателей детей основной группы над показателями детей контрольной группы по окончании курса ФР. По результатам теста «Бег по кочкам» отмечены статистически значимые отличия

между основной и контрольной группами детей с нарушениями осанки во фронтальной плоскости и плоскостопием –  $(3,1 \pm 0,4)$  с. и  $(5,2 \pm 0,7)$  с. соответственно ( $p < 0,01$ ). Первоначальные измерения показали, что дети основной группы имели более низкие средние показатели – 6,1 с., чем дети в контрольной группе – 5,5 с. ( $p > 0,05$ ).

Несмотря на то что в контрольной группе детей с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости также использовались средства ФР, динамика результатов к концу курса в ней оказалась гораздо ниже, чем у детей основной группы  $(3,9 \pm 0,4)$  с. против  $(2,4 \pm 0,3)$  с.

Таким образом, есть основание говорить об эффекте, оказываемом предложенной нами технологии физической реабилитации в основной группе на координационно-двигательные способности детей 5–6 лет с нефиксированными нарушениями ОДА, когда целенаправленная работа по коррекции осанки и плоскостопия, воспитание способности к «статическому и динамическому равновесию» приводит к качественному росту этих показателей.

#### **Литература**

1. Бондар О. М. Технологія контролю та корекції порушень просторової організації тіла дітей / О. М. Бондар, Н. Л. Носова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – №4. – С. 62–65.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / Кашуба В.А. – К.: Олимп. лит., 2003. – 260 с.
3. Нарский Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. док-ра пед. наук : спец. 13.00.04. – "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Г. И. Нарский – М., 2003. – 50 с.



## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПОСТЕРЕЖЕННЯ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЯ У ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Кулешова І.В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У зв'язку із загостренням військової ситуації в Україні високої актуальності набула проблема реабілітації постраждалих внаслідок бойової травми. Використання високотравматичної реактивно-залпової зброї призвело до зростання кількості специфічних операцій, а саме ампутацій. На сьогодні вогнепальні та мінно-вибухові поранення становлять понад 48 % усіх інших причин ампутацій. Статистика свідчить, що у структурі уражень превалюють пошкодження нижніх кінцівок [4]. Розробка та впровадження програм фізичної реабілітації для інвалідів із ампутацією кінцівок є одним з провідних чинників, що визначають загальну ефективність відновлювального лікування та успішної соціальної реінтеграції цього контингенту. У роботах вітчизняних та закордонних авторів надано клініко-фізіологічне обґрунтування застосуванню лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапії, механотерапії, працетерапії при ампутаціях кінцівок, сформовано методичні підходи до побудови програм реабілітації [1–3]. Проте проблема реабілітації постраждалих внаслідок саме бойових дій в літературі висвітлена недостатньо. Все вище викладене обумовлює необхідність наукового пошуку в напрямку обґрунтування програм фізичної реабілітації після ампутацій нижніх кінцівок внаслідок бойових поранень.

**Мета дослідження** – обґрунтувати програму фізичної реабілітації після ампутації нижніх кінцівок у постраждалих внаслідок бойової травми.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили на базі військового госпіталю міста Ірпінь. Контингент учасників дослідження склали 18 чоловіків у віці від 28 до 53 років, що проходили відновне лікування після ампутації нижніх кінцівок внаслідок бойового поранення. Реабілітаційні заходи включали ортопедичні засоби, лікувальну гімнастику, лікувальний масаж, фізіотерапію, механотерапію. Добір та дозування засобів реабілітації здійснювали відповідно до визначених періодів.

Перший період – ранній післяопераційний (період іммобілізації ампутованої кукси). Період тривав із дня операції до зняття швів. Після ампутації проводили іммобілізацію кукси у функціонально вигідному положенні: задньою лонгеткою у положенні повного розгинання у кульшовому і, якщо збережено коліно, у колінному суглобах. Лікувальна гімнастика була спрямована на профілактику післяопераційних ускладнень, покращення кровообігу у куксі, стимуляцію процесів регенерації, попередження вираженої атрофії м'язів кукси та зменшення больових відчуттів, укріплення неушкодженої кінцівки, покращення загального стану, зокрема психіки хворого. Протипоказаннями до призначення лікувальної гімнастики були: гострі запальні захворювання кукси, загальний важкий стан хворого, висока температура тіла, небезпека кровотечі та інші ускладнення. З метою попередження післяопераційних ускладнень зі сторони серцево-судинної, дихальної систем і шлунково-кишкового тракту застосовували загально-розвиваючі та дихальні вправи з перших днів після операції, забезпечуючи при цьому спокій у куксі. З другого-третього дня після ампутації виконували вертикалізацію хворого та застосовували загально-розвиваючі вправи для здорової кінцівки, дихальні вправи, ізометричні напруження для збережених м'язів ампутованої кінцівки, полегшенні рухи у вільних від іммобілізації суглобах кукси, застосовували піднімання тазу, повороти з невеликою амплітудою. З

п'ятого-шостого дня використовували фантомну гімнастику (виконання вправ у відсутньому суглобі подумки). Лікувальну гімнастику спрямовували на тренування рівноваги та опороспроможності здорової ноги. Окрім використання загально-розвиваючих вправ виконували рухи з навантаженням на здорову ногу; тренували вестибулярний апарат, виконували вправи на рівновагу. При односторонній ампутації хворих навчали ходити на двох милицях. У цей період хворі не виконували рухи куксою, але з огляду на можливість швидкого формування контрактур куксі надавали правильного положення. Проводили спеціальне бинтування кукси, для правильного її формування. Пізній післяопераційний період (період формування кукси і підготовки її до протезування). Період тривав із дня зняття швів до отримання постійного протезу. В цей період реабілітаційні заходи були спрямовані на підвищення витривалості та покращення координації, розвиток компенсаторної спритності, створення кінестетичного відчуття протезу, засвоєння і відновлення елементів ходьби. Протягом цього періоду на тлі загальнорозвиваючих та дихальних вправ виконували спеціальні фізичні вправи для кукси, поступово збільшуючи навантаження. Особливу увагу приділяли засвоєнню і відновленню елементів ходьби. Лікувальну гімнастику поєднували з масажем кукси, який сприяв покращенню кровообігу і трофіки в куксі, створенню умов для загрибіння її шкіри.

Слід зазначити, що на етапі попередніх досліджень було виявлено суттєві недоліки в методиках фізичної реабілітації, що сьогодні застосовуються в лікувальних закладах. Зокрема, мало уваги приділяється побудові суворо індивідуалізованих реабілітаційних програм з урахуванням всіх наявних та можливих ускладнень, обумовлених характером поранення. Недостатньо застосовуються такі необхідні засоби та методи, як психотерапія та трудотерапія, що є необхідними для успішної соціальної реінтеграції інвалідів. Не приділяється уваги забезпеченню наступності реабілітаційних заходів у ланцюгу «госпіталь–санаторій–поліклініка», що порушує цілісність та послідовність реабілітаційного процесу.

**Висновки.** Традиційні програми фізичної реабілітації, що застосовуються у поранених після ампутації нижніх кінцівок, потребують доповнення та вдосконалення. Зокрема, побудова програми має передбачати максимальну індивідуалізацію процесу з урахуванням особливостей контингенту хворих, більше уваги слід приділяти застосуванню елементів комплексної терапії та інноваційних методик відновлення.

### Література

1. Баумгартнер Р. Ампутация и протезирование нижних конечностей: пер. с нем. / Р. Баумгартнер, П. Ботта. – М.: Медицина, 2002. – 504 с.
2. Козлов В.К. Современные представления об огнестрельных переломах конечностей: патогенетическое обоснование поиска новых направлений и технологий лечения раненых / В.К. Козлов, А.М. Чилилов, Б.А. Ахметов // Український журн. екстремальної медицини ім. Г.О. Можаяєва. – 2012. – Т.13, №4. – С. 19 – 31.
3. Пілашевич А.А. Фізична реабілітація при ампутації нижніх кінцівок / А.А. Пілашевич. – К., 2006. – 81 с.
4. Повышение эффективности реабилитации инвалидов вследствие боевых действий и военной травмы, перенесших ампутации конечностей: метод. пособие / под ред. С.Ф. Курдыбайло, К.К. Щербины. – СПб.: Человек и здоровье, 2006. – 86 с.

## ПРЕВЕНТИВНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕРТЕБРОГЕННИХ ПОРУШЕНЬ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ У ДЗЮДОЇСТІВ

Куропятник В. Є.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Одним із найбільш уразливих органів людини є хребет, який зазнає постійного навантаження за особливостями своєї будови. Вертеброгенні порушення – одна із актуальних проблем сучасного спорту. За останні роки у зв'язку із загостренням даного питання значно розширився діапазон теоретико-методичних робіт, як в медико-біологічній, так і в фізкультурно-педагогічній сферах [3]. Однак на даний момент залишається недостатньо вивченою проблема впливу занять єдиноборствами, зокрема боротьбою дзюдо, на опорно-руховий апарат спортсмена, відсутня система управління збереженням резервів здоров'я в процесі довгострокової підготовки.

Індуктовані травмою дегенеративні зміни шийного відділу хребта можуть викликати вертеброгенні неврологічні ускладнення як центральної (порушення кровообігу у вертебробазиллярному басейні) так і периферичної нервової системи представлені цервікаліями, цервікобрахіалгіями, плече-лопаточним періартрозом [1], що порушує якість життя, обмежуючи фізичні, функціональні та психологічні можливості людей, а для спортсменів це означає зниження результативності тренувальної та змагальної діяльності.

Система підготовки спортсменів високого класу – на даному етапі розвитку спорту вищих досягнень – ґрунтується на фізичних навантаженнях, які за інтенсивністю та обсягом наближаються до межі фізіологічних можливостей людини. Сучасне дзюдо характеризується всесезонною підготовкою, високими тренувальними навантаженнями і великою кількістю та щільністю змагань. З фізіологічної сторони дзюдо – переважно динамічна робота змінної інтенсивності. В процесі навчально-тренувальних занять і змагань хребет спортсмена відчуває статодинамічні, асиметричні навантаження, що може негативно впливати на його статичний та динамічний стереотипи.

**Мета** – узагальнити статистичні дані щодо наявності вертеброгенних порушень у дзюдоїстів та форми, методи і засоби профілактики та реабілітації цих порушень.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез сучасних джерел літератури за даною тематикою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними факторами розвитку вертеброгенної патології на тлі схильності до цього захворювання у спортсменів-єдиноборців є перенапруга м'язів спини та шиї, підвищена ротаційна активність хребта, постійний зовнішній механічний вплив на хребет від кидків, падінь та ударів.

Практичний досвід показав, що на лікування і реабілітацію направляють спортсменів, які мають вже сформовані структурно-функціональні зміни хребта, першопричина яких була закладена ще на початку тренувально-змагальної діяльності.

Результати останніх соціологічних досліджень показали, що травми хребта у дзюдоїстів становлять близько 20 %, зокрема шиї 9,7 % [2]. Однак немає досліджень, які б прогнозували віддалені наслідки цих травм. Незважаючи на, начебто, невеликий процент травматизму хребта, фіксується достатня кількість вертеброгенних порушень у осіб, які перестали активно займатися боротьбою дзюдо або стали тренерами чи суддями. Чому ці порушення не враховують до статистики спортивного травматизму і не шукають шляхів вирішення? Тому що найчастіше цей контингент людей не зараховують до категорії спортсменів,

статистика спортивного травматизму або його наслідків для них не ведеться, а тому й немає пошуків засобів профілактики цих негативних процесів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчать про те, що сучасна фізична реабілітація збагачена великим арсеналом засобів і методів, що застосовуються при травматичних ураженнях хребта у спортсменів [4], відновленню статичного та динамічного стереотипів [5], корекції постави спортсменів різного віку, фізичній реабілітації при нефіксованих порушеннях опорно-рухового апарату [6].

**Висновок.** На жаль, загальноприйняті програми фізичної реабілітації для людей із вертеброгенними синдромами шийного відділу не можуть бути адаптовані до тренувального процесу діючих спортсменів та впроваджені в річний цикл підготовки в через особливості впливу корекційних вправ на техніку виконання змагальних елементів, що потребує подальшого вивчення проблеми.

З появою категорії «безпечного рівня» здоров'я було сформовано поняття «превентивна фізична реабілітація», під яким необхідно розуміти повернення індивіда у «безпечну зону» здоров'я. Превентивна фізична реабілітація – наукова основа первинної профілактики захворювань. Врахування наявності категорії «безпечного рівня» соматичного здоров'я дозволяє наповнити цілком конкретним змістом поняття «превентивна фізична реабілітація», під яким розуміється повернення індивіда в «безпечну зону» здоров'я [1]. Проблема профілактики та корекції порушень і травм зв'язкових та нервових структур хребта у спортсменів є однією з найважливіших для досягнення найвищого спортивного результату, продовження змагальної діяльності та профілактики виникнення захворювань після завершення спортивної кар'єри.

#### Література

1. Коваленко О.Є. Віддалені неврологічні наслідки легких вертебральних травм / О.Є. Коваленко, Є.Л. Мачерет, А.І. Галуша // Здоров'я України. – 2011. – № 2. – С. 9-11.
2. Соколова Н.И. Превентивная физическая реабилитация как стратегия профилактики хронических соматических заболеваний : дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.03 / Н.И. Соколова. – К.: НУФВСУ, 2005. – 548 с.
3. Травмы в дзюдо [Электронный ресурс] [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru). Режим доступа. – 10 мая 2012 года.
4. Федорова И. Л. Эффективность применения мануальной терапии и рефлексотерапии у больных с вертеброгенными торакалгиями / И. Л. Федорова. – М., 2011. – 140 с.
5. Шевцов А. В. Функциональное состояние висцеральных систем организма спортсменов при немедикаментозном способе коррекции мышечно-тонической асимметрии паравертебральной зоны / А. В. Шевцов. – Челябинск : ГБОУ ВПО «Челябин. гос. мед. академия», 2012. – 323 с.
6. Qian M. The Effect of Rejuvenation Heat Treatments on the Repair Weldability of Wrought Alloy 718. / M. Qian, J. C. Lippold // Materials Science and Engineering A. – 2003. – 340(1-2) P. 225-231.
7. Shah S. A. Treatment of Spinal Deformity in Cerebral Palsy. In The Growing Spine: Management of Spinal Disorders in Young Children. / S. A. Shah, B. A. Akbarnia, M. Yazici, G. H. Thompson (eds). – Berlin Heidelberg: Springer-Verlag, 2011. – P. 229-239.

## ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кухаренко С.В.

*ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України», Київ, Україна*

**Вступ.** Одним з найменш вивчених питань є відновне лікування осіб зі стенозом хребтового каналу. Захворювання часто призводить до інвалідизації внаслідок розвитку радикулопатій, а також їх поєднання. Стеноз хребтового каналу досить поширене захворювання, що становить 1,8–8% [3].

**Матеріали і методи.** В дослідження було включено 78 хворих (середній вік  $54 \pm 0,8$  року) з давністю захворювання від одного до семи років. Хворих було розподілено на дві тотожні групи : контрольну (КГ)- 36 чоловік і основну (ОГ)- 42 чоловіки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Первинне обстеження проводили в перші три дні після надходження до стаціонару та призначення програми фізичної реабілітації. Усі хворі були обстежені клінічно (відповідно до даних історії хвороб). За даними обстеження найчастішими клінічними симптомами були: люмбалгія (ОГ=95%, КГ=94%), нейрогенна переміжна кульгавість (ОГ=93%, КГ=87%), порушення чутливості нижніх кінцівок (ОГ=60%, КГ=61%). Отже, основна і контрольна групи не відрізнялись за клінічними проявами.

Програма відновного лікування включала лікувальну гімнастику у положенні лежачи (20-25 процедур), лікувальний масаж (15 процедур) та фізіотерапію (магнітотерапія, ультразвукова терапія по 10 процедур).

Хворі основної групи три рази на тиждень отримували детензор-терапію, суть даного методу полягає у витягненні хребта під дією маси тіла. Також класичну лікувальну гімнастику, яку використовували в контрольній групі, основній групі пропонували флексійну гімнастику.

Основним неврологічним проявом стенозу хребтового каналу є нейрогенна переміжна кульгавість, тому важливою функціональною пробою є тест на проходження дистанції до виникнення больових відчуттів, середній показник в основній групі становив до лікування  $200 \pm 0,7$  м, після лікування  $378 \pm 0,8$  м, в контрольній групі до лікування  $220 \pm 0,6$  м, після лікування  $270 \pm 0,7$  м. Отримані дані свідчать, про збільшення дистанції ходи в цілому по групі, але більш виражений приріст спостерігався в основній групі.

### **Висновки:**

1. Запропонована програма фізичної реабілітації для хворих зі стенозом хребтового каналу є ефективною.
2. Комплексне застосування механічної тракції хребта на похилій площині, лікувальної гімнастики, лікувального масажу та фізіотерапії більш виразно цілеспрямовано впливає на відновлення рухових функцій.

### **Література**

1. Дегенеративный спондилолистез: современные концепции этиологии и патогенеза/ А.И. Продан, В.А. Куценко, В.А. Колесниченко, О.А. Перепечай// Вестник травматологии и ортопедии -2005.-№2.-С.89-93.
2. Диагностика поясничного спинального стеноза позвоночного канала /В.И. Сипитый, И.С. Мороз // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2014.- №4.-С. 25-29.
3. Динамика неврологического статуса у больных с поясничным спинальным стенозом после хирургического лечения /А.Г. Чернышев, И.В. Федотова// Междунар. мед. журнал. - 2011.-№2.-С.10-14.

## ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВАГІТНИХ ІЗ ОЖИРІННЯМ

Лісніченко В.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Світова епідемія ожиріння спонукала Всесвітню організацію охорони здоров'я оголосити його однією з найбільш важливих глобальних загроз для здоров'я. Багато країн Східної Європи, в тому числі Україна, входять до числа найбільш неблагополучних за поширеністю ожиріння. Особливо швидкими темпами воно поширюється серед жінок, у тому числі дітородного віку. Поширеність материнського ожиріння коливається в межах від 1,8–25,3 % і має тенденцію до зростання. У вагітних підвищується ризик гестаційної гіпертензії, преєклампсії, гестаційного діабету, тромбоемболії, інфекційних захворювань, спонтанних абортів і передчасних пологів. Материнське ожиріння асоційоване з розвитком вад нервової трубки, серця та деяких інших аномалій плода. Новонароджені від матерів з ожирінням мають низьку оцінку за шкалою Апгар і високий ризик розвитку метаболічного синдрому та ожиріння [2, 8].

Встановлено, що у жінок з ожирінням під час вагітності рівень тригліцеридів, інсуліну, лептину та глюкози в крові вищий, ніж у вагітних з нормальною вагою. Відомо, що у жінок з ожирінням під час вагітності під впливом метаболічних і запальних розладів збільшується ризик серцево-судинних захворювань [10].

Сказане обумовлює високу актуальність проблеми реабілітації вагітних жінок із ожирінням.

**Мета дослідження** – ґрунтуючись на даних літературних джерел дослідити питання застосування засобів фізичної реабілітації у вагітних із ожирінням.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогодні існує багато робіт вітчизняних та зарубіжних авторів, що висвітлюють деякі окремі питання реабілітації жінок із ожирінням протягом вагітності [1, 2, 3]. Однак вплив програми допологової фізичної реабілітації на основні показники стану функціональних систем вагітних розроблені недостатньо, що підтверджує актуальність обраної теми.

Дані про вплив модифікації режиму харчування і фізичної активності у вагітних жінок із ожирінням на метаболічні показники та перинатальні наслідки суперечливі. В одних роботах призначена вагітним з ожирінням гіпокалорійна дієта з обмеженням споживання вуглеводів істотно знижувала гестаційну прибавку у вазі і запобігала значному підйому рівня інсуліну, однак не впливала суттєво на підвищення рівня глюкози в крові та на неонатальний результат. В інших дослідженнях спроби обмеження калорійності споживаної їжі у вагітних з ожирінням або надлишковою масою тіла не впливали суттєво на ключові показники здоров'я матері та плоду. Останній факт, принаймні частково, можна пояснити особливостями поведінки вагітних, які намагаються швидше уникнути прийому потенційно небезпечних видів їжі, ніж замінити дієту на здорове харчування і контроль гестаційного збільшення ваги [4, 6].

Регулярні фізичні вправи з помірним навантаженням, так само як і легка або помірна фізична активність, знижували ризик преєклампсії, гестаційного діабету та порушень толерантності до глюкози у вагітних з ожирінням. Однак, дані про те, що фізичні вправи збільшують ризик невиношування на ранній стадії вагітності, говорять про необхідність додаткових досліджень позитивних і негативних ефектів помірного фізичного навантаження у вагітних з надмірною масою тіла і ожирінням з метою оптимізації способу їх життя [3, 5, 7, 9].

Поєднана модифікація дієти та фізичної активності у вагітних з ожирінням у більшості робіт не впливала суттєво на акушерські та неонатальні наслідки, а

також гестаційну прибавку у вазі [2]. Однак дефіцит інформації не дозволяє зробити однозначний висновок про користь чи шкоду поєднання нормокалорійної дієти і дозованого фізичного навантаження для вагітних з надмірною масою тіла.

**Висновки.** Питання впливу засобів фізичної реабілітації на перебіг вагітності, перинатальні наслідки, показники обміну речовин у жінок з надмірною масою тіла залишаються в багатьох аспектах відкритими, що обумовлює необхідність наукового пошуку в даному напрямку.

### Література

1. Коваленко Т.М. Фізична реабілітація при комплексному лікуванні вагітних з ожирінням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорт: спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація» / Т.М. Коваленко. – К., 2012. – 22 с.
2. Котенко Р.М. Метаболические нарушения и методы коррекции у беременных с избытком массы тела и ожирением: автореф. дис. на соискание учен. степени канд.мед.наук: спец. 14.01.01 «Акушерство и гинекология» / Р.М. Котенко. – М., 2011. – 32 с.
3. A prospective study of pregravid physical activity and sedentary behaviors in relation to the risk for gestational diabetes mellitus / [C. Zhang, C. Solomon, J. Manson et al.] // *Arch Intern Med.* – 2006. – №166. – P. 543–548.
4. A randomized trial of the effects of dietary counseling on gestational weight gain and glucose metabolism in obese pregnant women / [S. Wolff, J. Legartha, K. Vangsgaard et al.] // *Int J Obes (Lond).* – 2008. – №32(3). – P. 495-501.
5. Associations of physical activity and inactivity before and during pregnancy with glucose tolerance / E. Oken, Y. Ning, S. Rifas-Shiman [et al.] // *Obstet Gynecol.* – 2006. – №108. – P.1200–1207.
6. Dodd J.M. Dietary and lifestyle interventions to limit weight gain during pregnancy for obese or overweight women: a systematic review / J.M. Dodd, C.A. Crowther, J.S. Robinson // *Acta Obstet Gynecol Scand.* – 2008. – №87(7). – P.702-6.
7. Ferraro Z. M. The Potential Impact of Physical Activity During Pregnancy on Maternal and Neonatal Outcomes / Z. M. Ferraro, L. Gaudet, K. B. Adamo // *Obstetrical and Gynecological Survey.* – 2012. – Vol. 67, №2. – P. 99 – 110.
8. Guelinckx I. Maternal obesity: pregnancy complications, gestational weight gain and nutrition / I. Guelinckx // *Obesity Reviews.* – 2008. – №9. – P. 140-150.
9. Madsen M. Leisure time physical exercise during pregnancy and the risk of miscarriage: a study within the Danish National Birth Cohort / M. Madsen, T. Jorgensen // *Bjog.* – 2007. – №114(11). – P. 1419 – 1426.
10. Williams D. Pregnancy: a stress test for life / D. Williams // *Curr. Opin. Obstet. Gynecol.* – 2003. – №5(6). – P.465-71.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Луценко О.О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** Бронхіальна астма (БА) – важлива проблема педіатрії. Згідно з літературними даними на БА страждають у різних країнах світу від 1 до 10% жителів. У дитячому віці БА має значну питому вагу (до 50-70%) серед інших захворювань алергічного характеру [4, 5].

Протягом останніх 20-30 років досягнуто значних успіхів у розробці різноманітних лікарських препаратів для лікування БА, проте результати терапії, яка може тривати у дитини протягом багатьох років, не завжди задовольняють лікаря, пацієнта та його батьків. Відзначається збільшення частоти алергічних і токсичних реакцій на ліки, формування резистентності до різних препаратів. Тому дослідники багатьох країн продовжують пошук і розробку нових науково обґрунтованих і ефективних програм зміцнення здоров'я дітей із БА, відновлення їх працездатності, соціальної реабілітації та адаптації в суспільстві [1, 2].

Можливості немедикаментозної терапії у хворих на БА дуже великі і в даний час використовуються недостатньо. Немедикаментозні методи терапії запобігають прогресуванню захворювання, зменшуючи ризик розвитку побічних проявів від прийому лікарських препаратів. У комплексній терапії дітей, хворих на БА, засоби, форми та методи фізичної реабілітації є фактором оздоровчого впливу на організм дитини. В процесі фізичної реабілітації настання ремісії відбувається завдяки відновленню власних компенсаторних можливостей організму хворого, засоби фізичної реабілітації є найбільш екологічно чистими та не викликають ускладнень за умови правильного застосування [1, – 3, 6]. Все викладене вище обумовлює актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дітей, хворих на БА.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили на базі дитячого відділення Корсунь-Шевченківської ЦРЛ. У дослідженні взяли участь 17 дітей 7–12 років, хворих на бронхіальну астму. Для здійснення педагогічного спостереження та оцінки ефективності програми фізичної реабілітації дітей розподілили на основну групу (n=9), в якій діти займалися за розробленою методикою, та контрольну (n=8), де застосовували загальноприйнятту методику.

На підставі даних, отриманих у результаті аналізу та узагальнення даних літературних джерел, а також ґрунтуючись на показниках власних спостережень, було розроблено програму фізичної реабілітації для дітей із бронхіальною астмою, що складалась із трьох періодів: підготовчого (тривалість 1 міс), основного (4 міс) і заключного (1 міс).

Програма фізичної реабілітації передбачала поєднання традиційних і нетрадиційних засобів і методів та включала заняття лікувальною гімнастикою із застосуванням загально-розвиваючих і спеціальних вправ, рухливих ігор, вправ із великими гімнастичними м'ячами, елементів Хатха-Йоги; аутогенне тренування, самостійно виконувані індивідуальні завдання, дозовану ходьбу, заняття з дихальним тренажером; фізіотерапію; фітотерапію і лікувальний масаж. Засоби і форми фізичної реабілітації були спрямовані в основному на усунення значущих зовнішніх факторів і тренування систем, що забезпечують компенсацію біологічних дефектів, що дозволяло використовувати їх на ранніх стадіях захворювання.

Під впливом реабілітації у дітей було виявлено суттєве поліпшення



клінічної картини як в основній, так і в контрольній групі. Програма реабілітації сприяла покращенню показників фізичної підготовленості. При цьому в основній групі, де діти займалися за розробленою програмою фізичної реабілітації, показники фізичної підготовленості за всіма контрольними тестам були достовірно збільшені, наближаючись до норми; в контрольній групі, де застосовувалися загальноприйнята методика, результати були менш виражені, що говорить про меншу її ефективність.

Важливим критерієм ефективності розробленої програми стало також статистично значуще покращення показників функції зовнішнього дихання, що спостерігали наприкінці курсу відновної терапії. Так, через 6 місяців реабілітації суттєве порушення показників функції зовнішнього дихання спостерігали в одного пацієнта (11%), помірне порушення – у трьох (33 %), у межах норми показники були у п'яти дітей (56%). Відповідні показники в контрольній групі наприкінці реабілітації становили відповідно 25, 38 та 38 %.

Слід зазначити, що засоби і форми фізичної реабілітації дітей із бронхіальною астмою були патогенетично обґрунтованими, добре поєднувались з базисною терапією, дозволяли зменшити обсяг і тривалість застосування лікарських препаратів, психологічно добре переносились дітьми.

**Висновок.** У дослідженні було виявлено позитивну динаміку показників, які характеризували клінічний перебіг захворювання, адаптацію пацієнтів до фізичних навантажень та функціональний стан дихальної системи, що засвідчило ефективність розробленої поетапної програми фізичної реабілітації для дітей із бронхіальною астмою у віці 7-12 років, яка складалась із занять лікувальною гімнастикою, аутогенного тренування, самостійно виконуваних індивідуальних завдань, дозованої ходьби, занять із дихальним тренажером, фізіотерапії, фітотерапії та лікувального масажу.

#### Література

1. Комплексна фізична реабілітація дітей при бронхіальній астмі II ступеня тяжкості на стаціонарному етапі / О.В. Пешкова, О.М. Авраменко, О.В. Мітько та ін. // Слобожан науково-спорт віс. – 2013. – №2. – С. 134 — 143.
2. Пешкова О.В. Физическая реабилитация при бронхиальной астме / О.В. Пешкова. – Х.: ХГАФК, 2001. – 64 с.
3. Полковник-Маркова В.С. Засоби лікувальної фізичної культури в реабілітації дітей при бронхіальній астмі в умовах санаторію / В.С. 4. Полковник-Маркова // Слобожан науково-спорт вісн. – 2013. – №3. – С. 118 – 122.
4. Регеда М.С. Бронхіальна астма / М.С. Регеда. – Львів: Споллом, 2004. – 126 с.
5. Регеда М.С. Алергічні захворювання легенів / М.С. Регеда. – Львів, 2009. – 343 с.
6. Рекомендации по реабилитации при заболеваниях органов дыхания: пер.с англ. / Американская ассоциация по реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 192 с.

## ОБОСНОВАНИЕ ОСНОВНЫХ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДИСФУНКЦИЯХ СОМАТИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Люгайло С.С.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Введение.** На современном этапе развития спорта проблема охраны здоровья спортсмена как основы его профессиональной надежности приобрела особую актуальность [1-4]. В этой связи в процессе многолетней подготовки спортсменов приоритеты отданы непрерывной цепи профилактических, лечебных и реабилитационных мероприятий со смещением акцента в сторону физической реабилитации (ФР) [3, 4]. При этом, пристальное внимание специалисты обращают на функциональное состояние юных атлетов, которые составляют резервы спорта высших достижений, считая, что ухудшение показателей их здоровья обусловлено не только современными социальными факторами [2], но и совокупностью влияния экзогенного (профессионального) и эндогенного (онтогенетические особенности детского организма) воздействия, что в условиях дисбаланса, является причиной развития и прогрессирования дисадаптационных нарушений в деятельности ведущих соматических систем [1, 4]. Данное положение не только подтверждает целесообразность максимальной индивидуализации программ подготовки резервов для повышения здоровьесберегающей направленности процесса спортивного становления, но и обосновывает необходимость учета указанных факторов при разработке структурных компонентов концепции физической реабилитации спортсменов с дисфункциями соматических систем, выборе рациональной направленности и регламентации средств и методов ФР для наполнения программ превентивной и реабилитационной направленности, а также организационной формы их интеграции в процесс подготовки резервов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы и нормативно-отчетной документации по заболеваемости спортсменов (3 220 человек); системный анализ структуры соматической патологии (1 181 человек); пять ступеней скрининговых исследований функционального состояния юных спортсменов избранной специализации (260 человек).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обоснованием для разработки схемы взаимодействия основных составляющих концепции физической реабилитации юных спортсменов с дисфункциями соматических систем на первом–третьем этапах многолетней подготовки послужил системный анализ особенности структуры диагностированной у них соматической патологии и характера ее клинического течения в аспектах не корригируемых факторов риска (детерминант) развития и прогрессирования: пол, возраст, этап многолетней подготовки. Он позволил определить ряд негативных *тенденций* изменения соматического здоровья в процессе онтогенеза и профессионального становления юных спортсменов: 1) процент соматической патологии у спортсменов детского и подросткового возраста достаточно высок – 36,9; 2) в патогенезе дисфункций факторы тренировочной деятельности играют ведущую роль (сердечнососудистая и репродуктивная системы), выступают в роли триггеров (респираторная и пищеварительная системы) или создают «благоприятный фон» для развития заболевания (мочевыделительная система); 3) большинство дисфункций имеют острое течение (75 %) и при условии своевременной реабилитации поддаются коррекции; 4) критическим для возникновения, прогрессирования дисфункций соматических систем и перехода

их в хроническую форму является период 12–14 лет, который для большинства видов спорта совпадает с этапом расширения всех видов подготовки (физической, технической, тактической), а также началом активной соревновательной деятельности; 5) на этапе начальной подготовки соматические заболевания имеют ярко выраженный воспалительный характер, хронические – как правило, перинатальную этиологию. На этапе специализированной базовой подготовки острые состояния приобретают четкий характер дисфункций, опосредованных факторами тренировочной и соревновательной деятельности; 6) «группу риска» составляют спортсмены с негармоничной зрелостью (акселераты и ретраданты), чаще спортсмены игровых и сложно-координационных видов, единоборств; 7) ведущим некорректируемым фактором риска является фактор спортивной специализации.

Исходя из изложенных *тенденций*, нами были определены организационные формы структурных компонентов концепции физической реабилитации и подходы к их реализации: 1) превентивное направление физической реабилитации (унифицированные программы ФР, составленные с учетом имеющихся негативных тенденций); 2) поуровневое скрининговое исследование показателей здоровья спортсменов избранной специализации и критериев его составляющих для определения функций и резерв которых снижен до крайних величин, характеризующих изучаемый *параметр* (эндогенные корректируемые факторы риска развития патологии); 3) постнотозологическое направление физической реабилитации (четыре разновидности частных программ ФР, составленные с учетом степени снижения параметров, формирующих количественный показатель здоровья и резерв адаптации); 4) технология интеграции программ ФР в процесс подготовки спортсменов резерва (форма интеграции – блоки ФР общеразвивающей и специальной направленности). Для реализации программ ФР использовались методические подходы: комплексный и дифференцированный. Обоснование, разработка программ ФР, их наполнение средствами и методами и форма интеграции в тренировочный процесс спортсменов дифференцировались, исходя из основополагающих данных о количественных характеристиках параметров, составляющих показатель соматического здоровья и резерва адаптации обследованных (вторая–пятая ступени скрининга), во взаимосвязи с этапом спортивной подготовки, нотозологической группой соматического заболевания (при наличии такового) и формой его течения.

**Выводы.** Исходя из негативных тенденций в состоянии соматического здоровья юных спортсменов, обоснована схема взаимодействия структурных компонентов концепции физической реабилитации при дисфункциях соматических систем, предусматривающая гармоничное сочетание комплексных реабилитационных воздействий на до- и постнотозологическом уровнях и форм интеграции их в процесс подготовки тематических спортсменов посредством поуровневого скрининга их соматического здоровья и резервов адаптации.

#### **Литература**

1. Апанасенко Г. Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция / Г.Л. Апанасенко, Н. Морозов // Ліки України. – 2002. – № 9. – С. 49–51.
2. Баранов А. А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов его формирования / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестн. Рос. АМН. – 2009. – № 5 – С. 6–11.
3. Гурьянов М.С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обеспечения детско-юношеских спортивных школ: автореф. дис. На соискание учен. степени канд. мед. наук. М.С.Гурьянов. – Казань, 2002. – 22 с.

4.Кашуба В.А. Профилактика и реабилитация в современном спорте: проблемы и пути их решения / В.А. Кашуба, С.С. Люгайло/ мат. Междунар. научно-практ. конф. «Методология, теория и практика в современной медицине, биологии, фармацевтике»: – Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013. – С. 47–56.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА**

Никаноров А.К.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

Крупные суставы играют важную роль в обеспечении статики и локомоций, поэтому их повреждения нередко приводят к временной и стойкой утрате трудоспособности. Особенно подвержен травмам коленный суставы. Проблема применения современных методов лечения и восстановления пациентов с повреждениями коленного сустава остается важной и одной из самых сложных в травматологии и физической реабилитации, учитывая распространенность данной патологии. Травмы коленного сустава составляют более 50 % всех повреждений суставов и встречаются у 37 % пострадавших с травмами нижних конечностей [1,4]. Повреждение передней крестообразной связки диагностируется у 19–26 % пациентов с травмами коленного сустава [3]. Оперативная реконструкция связочного аппарата коленного сустава пережила значительную эволюцию. Одним из наиболее современных методов реконструкции коленного сустава является артроскопическая аутопластика передней крестообразной связки сухожилиями полусухожильной и нежной мышц. Данная операция позволяет полностью восстановить переднюю крестообразную связку, устранить переднюю нестабильность коленного сустава, а в дальнейшем предотвратить патологические изменения в нем [4]. На сегодняшний день существует большое количество работ, посвященных реабилитации пациентов после артроскопической реконструкции передней крестообразной связки, учитывающих использование различных трансплантатов связки, методы фиксации, периоды применения средств восстановления двигательной функции поврежденной конечности. Тем не менее многие вопросы восстановления пациентов с повреждением передней крестообразной связки носят дискуссионный характер, среди них: определение оптимальных сроков проведения оперативного вмешательства, а также выявление наиболее эффективных средств реабилитации с целью минимизации послеоперационных осложнений [2,4].

Средства и методы физической реабилитации, прежде всего, должны быть направлены на предупреждение развития контрактур и атрофии параартикулярных мышц, восстановление полной амплитуды движений в коленном суставе, нормализацию функций нервно-мышечного аппарата и восстановление двигательного стереотипа [1, 2, 4].

Кроме того, в связи с появлением новых малоинвазивных методов хирургической реконструкции поврежденной передней крестообразной связки коленного сустава и возможности ранней осевой нагрузки и восстановления двигательной функции травмированной нижней конечности, возникла необходимость в дальнейшей разработке и совершенствовании методик восстановительного применения физических упражнений.

### **Литература**

- 1.Блоховітін П.В. Відновлення хрестоподібних зв'язок у системі хірургічного лікування нестабільності колінного суглоба : автореф. дис. канд. мед. наук / П. В. Блоховітін. – Харків, 2010. – 20 с.
- 2.Лоскутов А. Е. Медицинская реабилитация больных после артроскопии коленного сустава / А. Лоскутов, М. Головаха // Вісник ортопедії, травматології та протезування. – 2008. – № 4. – С.31-35.

3. Трачук А.П. Причины несостоятельности передней крестообразной связки / А. Трачук, Р. Тихилов, Т. Серебряк, О. Богопольский. Материалы VII Конгресса Российского Артроскопического Общества. – М., 2007. – С.27-28.
4. Edson C. Postoperative rehabilitation of the multiple-ligament reconstructed knee / C. Edson // Oper. Tech. Sports Med. – 2003. – N 11. – P. 294–301.

## ТИП СТАВЛЕННЯ ДО ХВОРОБИ В ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Одинець Т.Є.

*Запорізький національний університет, Запоріжжя, Україна*

**Вступ.** Сучасна тенденція динаміки захворюваності і смертності свідчать про неухильне зростання захворюваності на рак молочної залози серед жінок [4]. Однією з особливостей онкологічних захворювань є психопатологічні зміни, що відбуваються у більшості хворих у силу специфічності онкологічного процесу та глибоко впливають не тільки на соматичний компонент, а й на психічний [1, 2], що потрібно обов'язково врахувати при складанні реабілітаційних програм для даної категорії пацієнток. Наслідки радикальних оперативних втручань досить повно окреслені в онкологічній практиці, зокрема, звертається увага на предиктори функціональних змін в організмі жінки після оперативного втручання та їх індивідуальну варіативність, проте лише частково в поодиноких роботах обговорювалися питання впливу подібних операцій на тип ставлення до хвороби.

**Мета дослідження** – визначити типи ставлення до хвороби в жінок з постмастектомічним синдромом на стаціонарному етапі реабілітації.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; соціологічні методи (опитування); методи математичної статистики.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Дослідження проводили на базі Запорізького обласного онкологічного диспансеру. В експерименті брали участь 50 жінок з ранніми ознаками постмастектомічного синдрому. Методом випадкової вибірки було сформовано основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП) по 25 осіб у кожній залежно від подальших занять за різними програмами реабілітації. Середній вік обстежуваних становив в ОГ  $55,44 \pm 1,06$  року, у ГП –  $55,60 \pm 1,14$  року. Опитування пацієнток відбувалося на другий-третій день після виконання оперативного втручання.

Для визначення типів ставлення до хвороби застосовували опитувальник, розроблений в лабораторії клінічної психології інституту ім. В. М. Бехтерева, що дозволяє визначити 12 типів ставлення до хвороби: гармонійний, ергопатичний, анозогнозичний, тривожний, іпохондричний, неврастенічний, меланхолічний, апатичний, сенситивний, егоцентричний, паранояльний, дисфоричний. Тип ставлення до хвороби складався із вітальних відчуттів (самовідчуття, настроїв, сон, апетит), уявлень хворої про своє захворювання, лікування, ставлення до медперсоналу, рідних, оточуючого середовища, роботи (навчання), самотності, минулого і майбутнього [3].

При узагальненні отриманих результатів всі типи ставлення до хвороби були об'єднані в три блоки. Перший включав гармонійний, ергопатичний і анозогнозичний типи ставлення, що вказують на найбільш сприятливу реакцію пацієнта на хворобу; другий – тривожний, іпохондричний, неврастенічний, меланхолічний, апатичний, що свідчить про інтрапсихічну спрямованість особистісного реагування на хворобу з порушенням соціальної адаптації хворих; третій блок – сенситивний, егоцентричний, паранояльний і дисфоричний, що вказують на інтерпсихічну спрямованість реагування [3].

За результатами аналізу типів ставлення жінок до раку молочної залози було встановлено, що раціональне ставлення до хвороби, яке супроводжується відносно достатньою психічною адаптацією, було зафіксовано лише у 24 % пацієнток ОГ та 20 % ГП; симптоми інтрапсихічної дезадаптації спостерігалися у 56 % жінок ОГ та 52 % ГП, інтерпсихічної – у 20 та 28 % жінок відповідних груп.

Серед типів ставлення до хвороби, що характеризують відносну психічну та соціальну адаптацію, переважав ергопатичний тип (втеча від захворювання в

роботу), що спостерігався у 16 % жінок ОГ та 12 % ГП. Для таких жінок на першому місці була робота, вони проявляли надмірну відповідальність та вольове ставлення до активної трудової діяльності, а також незважаючи на тяжкість захворювання, прагнули зберегти свій професійний статус, продовжувати роботу.

Серед типів з інтрапсихічною дезадаптацією вагомий внесок зробили тривожний та неврастенічний типи, які спостерігалися у 12 % жінок ОГ та ГП, а також дифузний – у 20 та 12 % жінок відповідних груп. Наявність тривожного типу у жінок з постмастектомічним синдромом характеризувалася надмірним занепокоєнням, недовірливістю у до перебігу хвороби чи її лікування. Наслідком постійного відчуття тривоги є пригнічення настрою та психічної активності. Неврастенічний тип реагування відзначився наявністю спалахів роздратування, високою чутливістю до оточуючого середовища, нетерплячістю, пригніченістю, відсутністю віри у покращення свого стану.

Також слід виділити меланхолічний тип реагування, який спостерігався у 4 % ОГ та 8 % ГП та характеризувався надмірно високим рівнем усвідомлення існуючої проблеми, самокритичністю, песимістичним настроєм та оцінкою майбутніх перспектив щодо одужання. У пацієток з ранніми ознаками постмастектомічного синдрому досить висока частота виявлення дифузного типу реагування (20 % жінок ОГ та 12 % ГП), що поєднує наявність трьох типів відношення, які знаходяться в межі соціальної і психічної дезадаптації з інтрапсихічною спрямованістю. Інтерпсихічна спрямованість реагування характеризувалася переважанням сенситивного типу у 16 % жінок ОГ та ГП, що проявлявся надмірною стурбованістю та прагненням приховати своє захворювання, вразливістю, заклопотаністю щодо можливості справити негативне враження на оточуючих через відомості про хворобу, а також внаслідок цього – уникання спілкування.

**Висновки.** У жінок з ранніми ознаками постмастектомічного синдрому на стаціонарному етапі реабілітації переважає кількість випадків з інтрапсихічним типом особистісного реагування на хворобу, що обумовлює порушення соціальної адаптації хворих. Дезадаптивна поведінка таких жінок проявляється у вигляді тривожного, пригніченого станів, повної зосередженості на своїй хворобі меншою мірою було відзначено наявність інтерпсихічної спрямованості реагування на хворобу, що характеризується сенсифікованим ставленням до своєї хвороби і агресивними настроями оточуючих.

Перспективи подальшого дослідження полягають у визначенні типів ставлення до хвороби у жінок на диспансерному етапі реабілітації.

### Література

1. Володин Б. Ю. Психотерапия и реабилитация больных раком молочной железы и раком тела матки : метод. рек. / Б. Ю. Володин, С. С. Петров, Е. П. Куликов. – Рязань, 2006. – 15 с.
2. Луцик Н. П. Психические расстройства и их коррекция у женщин при радикальном лечении рака молочной железы : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук: спец. 14.00.18 „Психиатрия” / Луцик Николай Петрович. – М., 2005. – 25 с.
3. Методика для психологической диагностики типов отношения к болезни : метод. рек. / Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Карпова Э. Б. [и др.]. – СПб : Санкт-Петербург. научно-исслед. Психоневролог. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2001. – 33 с.
4. Рак в Україні 2011–2012. / З. П. Федоренко, Ю. Й. Михайлович, Л. О. Гулак [та ін.] // Бюл. нац. канцер-реєстру України. – 2013. – № 14. – 124 с.



## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ МІГРЕНІ

Онiщенко К. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Мігрень належить до найпоширеніших форм первинного доброякісного головного болю, займаючи друге місце після головного болю напруження. Вражаючи осіб молодого працездатного віку, мігренозний головний біль у значної частини пацієнтів призводить до істотного зниження працездатності, пропусків роботи через хворобу, обмежує соціальну активність, порушує сімейне спілкування і загалом є причиною величезного соціально-економічного збитку [1, 2, 3]. Поширеність мігрені коливається: у жінок від 11 до 25, у чоловіків - від 4 до 10 %; зазвичай вона вперше проявляється у віці 10–20 років. У віці 35–45 років частота інтенсивність мігренозних нападів досягають максимуму, після 55–60 років у більшості хворих вона припиняється [3].

Широка поширеність мігрені та її негативні соціально-економічні наслідки обумовлюють необхідність пошуку шляхів удосконалення комплексного відновного лікування пацієнтів із даною патологією. В останні роки поряд з фармакологічними методами лікування мігрені почали застосовувати немедикаментозні засоби [3, 4], серед яких важлива роль відводиться засобам фізичної реабілітації, що обумовлює актуальність теми роботи.

**Мета дослідження** – ґрунтуючись на даних літературних джерел, дослідити можливості застосування засобів фізичної реабілітації при мігрені.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Значення фізичної реабілітації у зменшенні частоти нападів мігрені та зменшення часу больового синдрому – дуже велике, що підтверджується дослідженнями вчених різних країн світу. На відміну від фармакологічних препаратів, такі методи відновного лікування, як масаж, фізичні вправи, релаксаційні методики, рефлексотерапія тощо є природними, доступними та не мають побічної дії. Саме тому в останні роки для лікування частих і важких нападів мігрені все частіше застосовують немедикаментозні засоби.

Дослідження останніх років підтверджують ефективність та необхідність застосування засобів фізичної реабілітації у комплексному підході до лікування осіб, які страждають на мігрень. Так, за даними Е. Koseoglu Е. та ін., пацієнти, які страждали від головного болю, після курсу занять фізичними вправами відчували значне поліпшення порівняно з контрольною групою, в якій фізичні вправи не проводилися [5]. У дослідженні взяли участь близько 100 осіб, які страждають на мігрень. Учасники припинили прийом лікарських препаратів від головного болю за 6 тижнів до початку курсу занять. Кожне заняття тривало 40 хв. та включало 10 хв. розминки, 20 хв. інтенсивних вправ і 10 хв. вправ на розслаблення. Займалися пацієнти півтора місяці по три рази на тиждень. Через два тижні після початку занять в іспитованих значно зменшилися частота, інтенсивність і тривалість нападів мігрені.

Встановлено, що найсприятливішими при мігрені є вправи, які залучають до роботи великі м'язові групи. Хворим рекомендовано лижні та піші прогулянки, плавання, гра в теніс, волейбол, баскетбол, заняття легкою атлетикою, катання на ковзанах, веслування. Статичних напружень, особливо м'язів плечового поясу і шиї, слід уникати, оскільки це призводить до стискання магістральних судин шиї. Ключове значення має лікувальна гімнастика, що включає вправи для релаксації (дихальні вправи, вправи на розтягнення), для покращення загального кровообігу та функції вестибулярного апарату. Останні є спеціальними вправами при мігрені. Вони включають різноманітні зміни положення тіла та голови у просторі. Рекомендують застосовувати спеціальні платформи – щоб зменшити вплив

запаморочення, що часто виникає в осіб, які страждають на мігрень, покращити пристосованість організму до зміни положення тіла. Також хворим рекомендовано застосувати комплекс вправ, призначених для розслаблення м'язів обличчя і волосистої частини голови, що навчають свідомому контролю над ними, а це допомагає запобігти нападу головного болю [5, 6].

У комплексному відновному лікуванні хворих із мігренями велике значення надається й іншим засобам немедикаментозної терапії. Так, за наявності у хворих вираженої дисфункції перикраніальних м'язів ефективним є поєднання лікувальної гімнастики, постізометричної релаксації, масажу комірцевої зони, мануальної терапії. У хворих із емоційно-особистісними порушеннями (депресія, тривога, демонстративні й іпохондричні тенденції, стан хронічного стресу) найбільшу ефективність демонструють такі методи, як психотерапія, психологічна релаксація, біологічний зворотний зв'язок, постізометрична м'язова релаксація, акупунктура.

Слід також пам'ятати, що за наявності у пацієнта з мігренню коморбідних розладів лікування має бути спрямоване не тільки на профілактику та купірування власне больових нападів, а й на боротьбу з цими небажаними супутниками мігрені (лікування депресії і тривоги, нормалізація сну, профілактика вегетативних порушень, вплив на м'язову дисфункцію, лікування захворювань шлунково-кишкового тракту та інших больових синдромів) [3].

**Висновки.** Питання ефективного лікування хворих на мігрень до сьогодні не вирішене остаточно. Більшість дослідників сходяться в тому, що лише комплексний похід, який передбачає застосування медикаментозних і немедикаментозних методів і включає раннє купірування нападу, профілактику атак і лікування коморбідних порушень, дозволить полегшити стан пацієнтів із мігренню, поліпшити якість їхнього життя і запобігти прогресуванню захворювання.

### Література

1. Боль: руководство для врачей и студентов / [под ред. акад. РАМН Н.Н. Яхно]. – М.: МЕДпресс-информ, 2009. – 304 с.
2. Морозова О.Г. Мигрень: проблемы классификации, диагностики и лечения / О.Г. Морозова // Здоров'я України. – 2010. - №22(251). – С. 37 – 38.
3. Осипова В.В. Современные подходы к диагностике и лечению мигрени / В.В. Осипова // Вестн. семейной медицины. – 2010. - №2. – С. 19 – 24.
4. Осипова В.В. Коморбидность мигрени: обзор литературы и подходы к изучению // В.В. Осипова, Т.Г. Вознесенская // Журн. неврологии и психиатрии им. Корсакова. – 2007. - №3. – С.64–73.
5. Koseoglu E. The role of exercise in migraine treatment short title: exercise in migraine / E. Koseoglu, M. F. Yetkin, F. Ugur et al. // J Sports Med Phys Fitness. – 2014. – 12. – P. 113–119.
6. Hain T. C. Neurophysiology of vestibular rehabilitation / T.C. Hain // NeuroRehabilitation. – 2011. – № 29(2). – P. 127–141.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОБЛІТЕРУЮЧИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ АРТЕРІЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Путьонний Ф.Є.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Серед облітеруючих захворювань судин найчастіше зустрічаються облітеруючий атеросклероз та ендартеріт. Для облітеруючого атеросклерозу характерним є ушкодження ендотелію великих периферичних артерій з утворенням атеросклеротичної бляшки. Хворіють переважно чоловіки після 40 років. Облітеруючий ендартеріт характеризується імунно-запальним ураженням середніх і дрібних периферичних артерій із розростанням сполучної тканини в середній оболонці артерії з порушенням їх прохідності і розвитком ішемії. Ним страждають переважно люди молодшого віку. Характерним симптомом для цих захворювань є переміжна кульгавість [1,2,3,4].

Основними методами лікування, за даними спеціальної літератури, таких хворих є медикаментозне та хірургічне. Проте методи фізичної реабілітації висвітлені недостатньо.

**Мета дослідження** – розробити комплексну програму фізичної реабілітації осіб з облітеруючими захворюваннями периферичних артерій і оцінити її ефективність.

**Методи дослідження:** реовазографія за допомогою мікропроцесорного пристрою «Реоаналізатор», дуплексне сканування артерій на ультразвуковому скануючому ехофлоуметрі «Doptek» – Великобританія, ангиографія судин апаратом фірми «Сіменс».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося у відділі хірургії магістральних судин Інституту хірургії та трансплантології ім. А.А. Шалімова НАМН України. Під нашим спостереженням перебували 52 хворих (чоловіки) з облітеруючими захворюваннями периферичних артерій: з них 36 – з атеросклерозом (середній вік 64 роки) і 16 з ендартерітом (середній вік 27 років). У 32 хворих переміжна кульгавість виникала під час ходьби на дистанцію 200-500 м., це відповідає II стадії захворювання, у 20 хворих - до 200 м. III стадія захворювання за класифікацією відомого французького хірурга Фонтейна. Для контролю обстежили 16 практично здорових людей відповідного віку.

Реабілітаційні заходи проводили за трьома напрямками: локальний вплив на нижні кінцівки; загальні заходи, що перешкоджають розвитку атеросклерозу й ендартеріту; спеціальні - спрямовані на поліпшення клінічного стану та запобігання ускладнень.

*Локальні заходи* включали ретельний догляд за ураженою кінцівкою: утримання кінцівок в теплі і чистоті, один-два рази на день ножні ванни: температура 37-39° С по 30-45 хв. з хвойним екстрактом, розчином перманганату калію, морською сіллю або содою. Після ванни проводили масаж, спрямований на приплив крові до кінцівки (погладження і розтирання у напрямку до стоп), тильно-підшовenne згинання, ковзаючі рухи стоп по ліжку і кругові рухи в дистальних відділах нижніх кінцівок протягом 2-3 хв., два-три рази на день, а також гімнастику для нижніх кінцівок за Бюргером (почергова зміна положення кінцівок). Після цього рекомендували хворим одягти теплі вовняні шкарпетки.

*Загальні заходи* включали усунення факторів ризику: запобігання переохолодження; виключення жирної їжі, що сприяє підвищенню рівня холестерину в крові; відмова від куріння (встановлено: якщо хворий продовжує палити, реабілітаційні заходи марні). Призначали дозовану ходьбу від 10 до 30 хв. три рази на день з поступовим збільшенням дистанції до порога виникнення больового синдрому.

*Спеціальні заходи* були спрямовані на уповільнення прогресування захворювання: регулярні фізичні тренування з поступовим збільшенням порогу болю (ходьба, біг підтюпцем, прискорена ходьба – 80 % бігу підтюпцем, теренкур - маршрут №1 та № 2, робота на велотренажерах від 5 до 15 хв. два рази на день. Найбільша концентрація фактора росту ендотелію артеріальних судин відмічається при м'язовій діяльності, здійснюваної в умовах аеробного обміну. Проводили також гідротерапію у вигляді контрастних ванн для поліпшення трофіки та мікроциркуляції (гра вазомоторів), а також гідропроцедури за Кнейппом (контрастне обливання колін, гомілок і стоп протягом 2-3 хв.). Призначали дієту, що знижує рівень холестерину: морепродукти, що містять поліненасичені омега-3 (ейкозапентаєнова кислота,) і омега-6 жирні кислоти (докозагексаєнова кислота) (риби холодних морів: скумбрія, сьомга, форель, сардини, лосось; куряче м'ясо без шкірки, морські водорості), обмеження солі, насичених жирів до 10 % загального калоражу, збільшення кількості поліненасичених жирних кислот (оливкова і нерафінована соняшникова олія - до двох ложок в салатах), полісахаридів, а також збільшення кількості овочів і фруктів. Рекомендували виконання "семи золотих правил" дієти, запропонованих Європейською Асоціацією з харчування.

Після проведеного лікування 59% хворих перейшли з III функціонального класу до II за Фонтейном, що супроводжувалося збільшенням дистанції безбольової ходьби від  $200 \pm 17,02$  м до  $370 \pm 19,5$  м ( $p < 0,05$ ).

Реовазографічний індекс в основній групі до реабілітації –  $0,57 \pm 12,6$  відн.од., після реабілітації –  $0,87 \pm 17,7$  відн.од. при нормі  $0,92 \pm 20,3$ ; в контрольній групі до реабілітації –  $0,57 \pm 12,6$  відн.од., після реабілітації –  $0,71 \pm 15,3$  при нормі  $0,92 \pm 20,3$  ( $p < 0,05$ ).

За даними дуплексного сканування цих артерій швидкість кровотоку й об'ємний кровотік у них збільшилися, відповідно, на  $48,3 \pm 5,67$  % і  $42,8 \pm 4,93$  % ( $p < 0,05$ ).

Дані ангіографічного дослідження артерій нижніх кінцівок 36 хворих з атеросклеротичною оклюзією показали, що після курсу (35-40 днів) реабілітаційних заходів збільшилася кількість анастомозів і коллатералей на  $1\text{см}^2$  судинного пучка у шість–вісім разів порівняно з показниками до реабілітації.

Значне збільшення цих показників після комплексної фізичної реабілітації периферичного кровообігу, об'ємного кровотоку, його швидкості та мікроциркуляції ми пояснюємо розширенням судин, розвитком коллатералей і анастомозів.

### **Висновки**

1. Дослідження показали, що в осіб з облітерувальними захворюваннями відбувається звуження просвіту судини, уповільнення швидкості кровотоку, збільшення опору кровотоку, порушення периферичної гемодинаміки і мікроциркуляції.

2. Проведені нами комплексні реабілітаційні заходи дозволили поліпшити функціональні показники уражених нижніх кінцівок: збільшити дистанцію безбольової ходьби, поліпшити трофіку і гемодинаміку, це дало можливість перевести 59 % хворих із III функціонального класу до II, уникнути операції, інвалідності та покращити якість життя хворих. За даними реографічного, ангіографічного дослідження і дуплексного сканування у хворих після реабілітації відбулося значне збільшення периферичного кровообігу, об'ємного кровотоку і мікроциркуляції, що обумовлено збільшенням швидкості кровотоку, утворенням коллатералей і анастомозів.

### Література

- 1.Ващенко М.А. Облитерирующий эндартериит. Монография / М.А. Ващенко, В.И. Мачмич, В.Г. Мишалов – К.: Принт-Экспресс, 2007. – 224 с.
- 2.Гуч А.А. Патогенетические аспекты нарушений микроциркуляции при облитерирующем атеросклерозе артерий нижних конечностей / А.А. Гуч //Укр. мед. часопис. – 2002, №5(31). С.111–115.
- 3.Мятыга Д.С. Применение лечебной физической культуры при атеросклерозе сосудов нижних конечностей на поликлиническом этапе / Д.С. Мятыга //Слобожан. наук.-спорт. вісник.-Х.-2007, – №12. – с. 235-237.
- 4.Lower Extremity Arterial Disease, edited by Dennis G. Caralis, MD, PhD, MPH, FACC, FAHA and George L. Bakris, MD, FACC, FAHA, FASN, 2014.

## СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ШКОЛЯРІВ 10-12 РОКІВ З КОРОТКОЗОРІСТЮ

Ромман Хайсам Дж. М., Рідковець Т.Г., Рідковець О.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** З кожним роком зростає кількість дітей, у яких під впливом несприятливих факторів можуть виникнути проблеми із зором, що призводить до порушень фізичного стану, функціональної активності систем організму, а також соціального розвитку [1, 2, 3, 4]. В Україні із числа дітей середнього шкільного віку порушення зору відзначено у 41 % випадків. Частота поширеності міопії в Україні коливається від 6 (південні райони), до 30 % (центральні райони) [2]. Проблема погіршення зору школярів набуває більшої значущості в сучасному суспільстві з розвитком комп'ютерних технологій, а розробка і впровадження науково-обґрунтованих програм фізичної реабілітації (ФР) для її ліквідації залишається актуальними [3].

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; клінічні; спеціальні методи дослідження органу зору (контент-аналіз); медико-біологічного тестування та інструментальні методи; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними джерел наукової літератури ФР школярів з короткозорістю включає використання лікувальної гімнастики, психокорекції, фізіотерапії, масажу, плавання, рефлексотерапії та інших засобів і методів реабілітації [1, 2; 3, 4]. Але не знайдено робіт, що вказали б на використання методів саморефлексотерапії.

Наукова робота полягає в вивченні впливу розробленої програми ФР на відновлювальному етапі у школярів 10-12 років з короткозорістю. Дані проведених обстежень 44 школярів свідчать про зниження фізичної активності, психомоторних реакцій та якості життя. Показники проби Штанге –  $45,4 \pm 3,1$  с та проби Генча –  $17,5 \pm 1,2$  с, проби Ромберга –  $12,2 \pm 2,4$  с відповідають задовільним показаннями вікової норми ( $\bar{x} \pm S$ ); психомоторного теплінг-тесту – 21-25 рухів за 5 с – характеризують повільний темп роботи порівняно з віковою нормою ( $\bar{x} \pm S$ ); сили м'язів-згиначів правої кисті –  $15,3 \pm 3,2$  кг, лівої –  $15,4 \pm 3,2$  кг (вікова норма – до 17- 18 кг) ( $\bar{x} \pm S$ ). Дані динамометрії вказують на зниження сили і витривалості м'язів-згиначів кисті порівняно з віковою нормою. Визначено зниження у школярів з короткозорістю за даними опитувальника САН (у балах) активності –  $3,6 \pm 0,5$ , настрою –  $4,3 \pm 0,4$ , самопочуття –  $3,8 \pm 0,4$  ( $\bar{x} \pm s$ ). Відзначено також зниження процесів бачення вдаль (опитувальник NEI VFQ-25). За даними контент-аналізу середня гострота зору у школярів до початку реабілітації для правого ока рівна  $0,4 \pm 0,06$  ум. од. і для лівого ока –  $0,4 \pm 0,05$  ум. од. ( $\bar{x} \pm s$ ). Показники рефрактометрії: для правого ока –  $-2,5 \pm 0,55$  дптр, для лівого ока –  $-2,5 \pm 0,635$  дптр ( $\bar{x} \pm s$ ).

Загальна характеристика обстежених школярів і отримані показники оцінок порушень виявили їх однорідність і репрезентативність, що дало можливість розділити їх методом випадкової вибірки на групи – основну (ОГ) і контрольну (КГ). Для школярів КГ було застосовано стандартну схему ФР лікувальної установи. Для школярів ОГ використовували розроблену програму ФР, в якій застосовано мультисенсорний підхід до використання загальнозміцнюючих та спеціальних вправ для окорухових м'язів, вправ для пальців і кистей, артикуляційних вправ, дихальних вправ, точкового масажу, аплікації насіння й впливу кольором [Рідковець Т.Г., 2014].

Курс ФР (9 місяців), умовно був поділений на періоди (по три місяці): вступний, основний і заключний. Після завершення ФР – підтримуючий. У вступному періоді, на нашу думку, крім оцінки фізичного стану школярів та

ступеня тяжкості короткозорості, є важливим проведення психотерапевтичних бесід, створення мотивації необхідності проведення реабілітації, проведення занять з вивчення та оволодіння засобами й методами ФР і методами Оннурітерапії.

Комплексна програма ФР включає: психокорекцію, теоретичну та практичну підготовку з оволодіння засобами реабілітації, заняття лікувальною гімнастикою (тривалістю від 20 до 45 хв, 3 рази на тиждень), ранкову гігієнічну гімнастику (15-20 хв, щодня), методи Оннурітерапії (саморефлексотерапія – аплікація насінням, точковий масаж, кольоротерапія).

Особливість проведення комплексу спеціальних вправ лікувальної гімнастики при короткозорості у школярів полягає в поєднанні та синхронному виконанні твіствправ для окорухових м'язів, вправ для пальців і кистей, дихальних вправ, артикуляційних вправ. Твіствправи для окорухових м'язів синхронно виконуються з вправами для пальців, а дихальні – з вправами для артикуляційних м'язів і м'язів кисті та вправами на конвергенцію і дивергенцію очних яблук. Дихальні вправи супроводжуються на вдиху: синхронним розкриттям долоні й розгинанням всіх пальців кисті, поглядом у далечінь, широким відкриванням рота і вимовою голосних звуків А, Е; на видиху – синхронним стисканням всіх пальців в кулак, обхопивши великий палець, конвергенцією очей до носа, стисканням губ і вимовлянням звука У. Твіствправа складається з трьох циклів, тривалість яких 1:2:4 (в секундах – 8:16:32). Комплекс виконували у підготовчому періоді – 15-20 хв (щоденно), в основному – близько 30-40 хв (щодня), а в заключному – близько 15-20 хв, через день. Після заняття лікувальною гімнастикою проводився самомасаж зон кисті і пальців кисті.

Обстеження, проведені після ФР у школярів з короткозорістю ОГ, показали статистично значуще поліпшення показників проб (p<0,05) Штанге і Генча, Ромберга; збільшення середньої сили та витривалості м'язів-згиначів кистей за даними динамометрії (p<0,05); за опитувальником САН визначено високу ступінь відмінностей самопочуття (p<0,02), активності (p<0,01) та настрою (p<0,03). Поліпшення гостроти зору у школярів ОГ (p<0,05) з 0,4 до 0,8 ум. од. на 40 %, свідчить про значне покращення після реабілітації, а в КГ – з 0,4 до 0,6 ум. од. тільки на 20 %, покращення статистично незначуще (p>0,05). Середня величина рефракції в ОГ дорівнювала -2,5 дптр до реабілітації, а після реабілітації – -1,1 дптр (p<0,05). Дані досліджень свідчать, що застосування ФР сприяє поліпшенню фізичного стану і можливостей гостроти зору у школярів загальноосвітніх шкіл 10-12 років з короткозорістю і мають звичайне вікове рухове навантаження.

### **Висновки**

1. Ефективність використання комплексу реабілітаційних заходів з використанням лікувальної гімнастики, психотерапевтичних бесід, методів саморефлексотерапії у школярів з міопією підтверджено статистично значущим підвищенням показників фізичного стану, витривалості та гостроти зору.

2. Максимальний вплив на стан органу зору школярів мало поєднання мультисенсорного та синхронного використання вправ для окорухових м'язів, ціліарних, артикуляційних м'язів та м'язів пальців і кистей, дихальних вправ.

### **Література**

1. Апрелев А. Е. Сравнительный анализ клинико-функциональных показателей у пациентов с миопией в зависимости от вида рефлексотерапевтического лечения / А. Е. Апрелев // Вестн. офтальмологии. – 2011. – Т. 127, N 2. – С. 49-52.

2. Жабоедов Г. Д. Миопия / Г. Д. Жабоедов, В. В. Киреев // Лікування та діагностика. – К., 2002. – № 3. – С. 35-43.

3. Хабибуллин Р. Г. К вопросу о профилактике и лечении школьной близорукости / Р. Г. Хабибуллин // Глаз. – 2006. – №3. – С. 31-35.
4. Юрова О. В. Эффективность применения методов рефлексотерапии в коррекции миопии / О. В. Юрова, Л. Г. Агасаров, А. С. Французов // Рефракционная хирургия и офтальмология. – 2011. – № 1. – С.25-27.



## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ АППАРАТОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Торба В.В.

*Запорожский национальный университет, Запорожье, Украина*

**Введение.** Повреждения коленного сустава составляют, по данным большинства специалистов, 50–70 % всех травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Чаще всего этот вид повреждений встречается в игровых видах спорта, у представителей сложно координационных видов единоборств [3]. Коленный сустав наиболее подвержен к повреждениям, особенно таким, как разрыв передней и задней крестообразной связки [2].

Основной метод восстановления функций сустава – реконструктивные операции, которые проводят методами артроскопии и артротомии. После любого оперативного вмешательства остается проблема восстановления полной подвижности в суставе и возврат силы мышцам [1].

Усовершенствование реабилитационных средств в послеоперационный период, использование новых современных реабилитационных методик и их внедрение в программы восстановления являются перспективным путем улучшения качества реабилитации спортсменов с внутрисуставными повреждениями коленного сустава и их последствиями [4].

В последнее время за рубежом большое внимание уделяют средствам механотерапии, которые непрерывно совершенствуются. Одними из наиболее популярных и эффективных тренажеров, используемых при травмах коленного сустава, является TRX и «Artromot K-1».

Преимущества применения средств механотерапии заключается в том, что упражнения на механоаппаратах способствуют улучшению крово- и лимфотока, обмена веществ в мышцах и суставах, восстановлению их функций. Упражнения на тренажерах приводят к усилению коронарного кровотока и легочной вентиляции, повышению физической работоспособности.

«Artromot K-1» – аппарат, который выполняет разные движения на сгибание в области коленного сустава: от 10 до 135°, со скоростью 30–210 движений за 1 мин. Ортопедический прибор минимизирует переднее смещение бедренной кости и обеспечивает минимальную нагрузку на сустав. При использовании аппарата «Artromot K-1» осуществляются реабилитация коленного сустава и регулирование голеностопного сустава для полного восстановления подвижности нижней конечности.

TRX, по мнению самых авторитетных организаций фитнес-индустрии входит в число наиболее ярких тенденций этого года. Простота сборки и использования, включая регулировку под любого пациента. Тренажер состоит из нейлоновых ремней, создающих сопротивление с помощью массы тела и силы гравитации.

Правильная регулировка ремней позволит заниматься с нужным уровнем нагрузки, которая корректируется разным коэффициентом стабилизации и позволяет получать любую желаемую интенсивность тренировки.

Петли для функционального тренинга способствуют развитию всех мышц, объединяя в единое целое стабильность, подвижность, силу и гибкость. Основным аспектом тренировок – упор на гармоничное и эффективное развитие мышечных стабилизаторов.

**Методы и организация исследования.** Для проведения экспериментальной части исследования были сформированы основная (ОГ = 15) и контрольная (КГ = 15) группы, которые составляли 30 спортсменов возрастом менее 40 лет, которым была проведена артроскопическая пластика передней крестообразной связки.

В течении 6 мес. обе группы ежедневно занимались оздоровительной гимнастикой, массажем, физиотерапевтическими процедурами. Но протокол реабилитационных мероприятий у спортсменов основной группы включал ранние движения в коленном суставе с использованием аппаратов «Artromot-K1» и TRX. Нами было предложено дозированное использование этих устройств со второго – третьего дня послеоперационного периода зависимо от состояния человека. На аппарате «Artromot-K1» каждый час работы добавлялся плюс один градус к амплитуде движения, что позволило равномерно увеличить интенсивность нагрузки на коленный сустав, тем самым уменьшить проявление контрактуры коленного сустава и противодействовать проявлениям гипотрофии.

Для оценки эффективности проведенных реабилитационных мероприятий применялись визуальная аналоговая шкала (ВАШ, мм) боли, мануально-мышечное тестирование (ММТ, баллы) по шкале Ловетта, гониометрия коленного сустава, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам первичного обследования, проведенного в обеих группах на вторые сутки послеоперационного периода, болевой синдром – показатель мануально-мышечного тестирования, и амплитуда сгибания и разгибания в коленном суставе были на одинаковом уровне.

Результаты повторного тестирования показали, что для спортсменов основной группы характерно более выраженное уменьшение болевого синдрома по сравнению с представителями контрольной группы.

По данным повторного мануально-мышечного тестирования по шкале Ловетта сила четырехглавой мышцы бедра у спортсменов основной группы соответствует возможности выполнения движений в полном объеме при воздействии как силы притяжения конечности, так и небольшого внешнего отягощения. В контрольной группе повышение показателя характеризуется как возможность движений по преодолению только силы притяжения.

Общая амплитуда активных движений в коленном суставе в основной группе составила 130,96 °, что практически соответствует физиологическим показателям. Суммарный объем движений в суставе в контрольной группе в среднем 123 °, что меньше уровня основной группы.

**Вывод.** Использование современного метода механотерапии на аппаратах «Artromot-K1» и TRX позволило достоверно уменьшить болевой синдром на этапах восстановления, проявление анатомических осложнений после хирургических операций на коленном суставе, уменьшить частоту возникновения контрактур сустава и атрофии четырехглавой мышцы бедра.

#### **Литература**

1. Герцен Г.И. Диагностическая и хирургическая артроскопия менисков коленного сустава / Г.И. Герцен // Вестник ортопедии, травматологии и протезирования. – 2002. – № 3. – С. 9–12.
2. Левенец В. Н. Повреждения коленного сустава – диагностика и лечение / В.Н. Левенец // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2005. – № 3. – С. 5–10.
3. Лытаев С.А. Методологические и экономические аспекты реабилитации пострадавших после ранений, травм и заболеваний ОДА / С. А. Лытаев, С. Б. Шевченко // Вестн. новых медицинских технологий. – 2008. – № 2. – С. 115–118.
4. Орлянський В.В. Реабілітація після оперативного артроскопічного лікування розриву попередньої зхрещеної зв'язки колінного суглоба / В. В. Орлянський, В. Р. Зазірний // Український журнал малоінвазивної та ендоскопічної хірургії. – 2002. – №1–2. – С. 5–8.

## СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПЛОСКОСТОПІСТЮ

Чередніченко П.П.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** Дошкільний і молодший шкільний вік - важливий період формування опорно-рухового апарату дітей (И.В. Пенькова, 2003; А.А. Потапчук, 2009). Протягом цього часу відбувається окостеніння і формування склепінь стопи. Разом з тим, у цьому віці діти часто приступають до систематичних занять спортом.

Негативні зміни в архітектоніці стоп часто відбуваються в період посиленого зростання їх кісткової системи при недостатньому розвитку м'язів, що утримують склепіння (Т. Ю. Карташова, 2004). У дошкільному віці стопа дитини знаходиться в стадії інтенсивного розвитку, тому будь-які несприятливі зовнішні впливи на неї можуть призвести до виникнення тих чи інших функціональних відхилень. У ослаблених, фізично погано розвинених дітей зв'язки і м'язи стопи систематично перенапружуються і втрачають ресорні властивості. Стопа ніби розплющується, при цьому опускається внутрішній її звід і в подальшому може розвинути плоскостопість [3, 5]. Недостатній розвиток м'язів і зв'язок стоп несприятливо позначається на розвитку багатьох рухів у дітей, що часто призводить до зниження їх рухової активності. Відомо, що в дошкільному віці організм вирізняється великою пластичністю, тому можна порівняно легко призупинити розвиток плоскостопості або виправити його шляхом зміцнення м'язів і зв'язок стопи (В.Н. Шолковский, 2004).

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, клінічні методи дослідження (огляд; опитування).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівень захворювання плоскостопістю у дітей дошкільного віку на сьогодні, має тенденцію до зростання. Так, за результатами численних досліджень, від 40 до 60 % дітей мають статичні порушення стоп, тоді як ще 20 років тому він становив 15 - 25% (Г. П. Котельніков, С. П. Міронов, 2008).

Плоскостопість, що почала розвиватися в дитинстві, з віком прогресує і зберігається в дорослому періоді життя у 60 – 70 % осіб, обумовлюючи розвиток порушень постави, деформацій грудної клітки і нижніх кінцівок, дегенеративно-дистрофічних захворювань, що призводять до погіршення якості життя і ранньої втрати працездатності (О. М. Лук'янова, Л. В. Квашніна, 2004; І. О. Жарова, 2005).

У період дошкільного віку стопа знаходиться в стадії інтенсивного розвитку, її формування не завершено, тому будь-які несприятливі умови можуть призводити до виникнення функціональних відхилень. Для запобігання розвитку плоскостопості надзвичайно важливо саме в цей час вжити профілактичних заходів, тому що саме цей період розвитку вважається найбільш сприятливим для корекції статичних порушень нижніх кінцівок [1,4,5].

Незважаючи на численні дослідження, присвячені проблемі фізичної реабілітації дітей дошкільного віку, які страждають на плоскостопість

(Г. І. Нарскін, 2003; Є. А. Шульгін, 2008; О. С. Васильєва, 2010), на сьогодні відсутні високоефективні технології корекції цієї патології.

Вивчення науково-методичної літератури показало, що на сьогодні сучасна система реабілітації дітей з ортопедичною патологією передбачає використання різних засобів і методів кінезитерапії, де особливе місце відводиться гімнастичним та спортивно-прикладним вправам, спрямованим на зміцнення м'язів, що формують звід стопи (І. В. Пенькова, 2003; Н. А. Жарнікова, 2008).

З точки зору педагогічної науки, профілактичні та корекційні заходи для дітей 4-6 років ефективніше вирішується в грі – провідному виді рухової діяльності дошкільнят (Т. Ю. Круцевич, 2008). Перевага ігрового методу полягає в тому, що розвиток рухової функції дитини проходить у специфічній, властивій їй ігровій діяльності, активізуючи пізнавальну та рухову активність.

Серед спортивних ігор футбол є одним із популярних видів рухової активності дітей (А. В. Антіпов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков, 2008).

Гра у футбол характеризується великою емоційністю, вимагає від дітей виявлення різноманітних фізичних якостей і рухових дій. Ці особливості роблять її одним із найбільш дієвих оздоровчих і виховних засобів, які сприятливо впливають на організм дошкільнят. Вона сприяє розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості [2], привчає дітей до колективних дій, взаємодопомоги, вимагає підпорядкування особистих прагнень кожного футболіста спільній меті. Заняття футболом сприяють удосконаленню психічної діяльності, поліпшенню швидкості реакції й орієнтування, розвитку творчого мислення (В. Бигун, 1999).

**Висновок.** У теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку методика навчання елементів гри у футбол є однією з найменш вивчених. Зовсім невивченими є питання застосування засобів футболу з метою профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату, доцільність використання занять з елементами гри в футбол у дошкільнят із плоскостопістю.

Це свідчить про необхідність розробки, наукового обґрунтування й доказів ефективності програми фізичної реабілітації, заснованої на використанні адекватних захворюванню засобів і методів фізичної реабілітації та елементів гри у футбол для дітей дошкільного віку з плоскостопістю.

### Література

1. Бичук І. О. Обґрунтування технології профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку / І. О. Бичук, А. І. Альшина // Молодіж. Наук. вісн. "Фізичне виховання і спорт" : зб. наук. пр. Волин.нац. ун-ту ім. Лесі Українки.– Луцьк, 2010.–С.24–26.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі : метод. посіб. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256.
3. Галкин Ю. П. О профилактике уплощения стоп при занятиях физической культурой и спортом / Ю.П. Галкин // Физическая культура – основополагающий фактор здорового образа жизни современного человека : тез. докл. науч.-практ. конф. – Смоленск, 1990. – С. 11, 12.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) : метод. пособие / О.В. Козырева. – М. : Просвещение, 2006. – 112 с.
5. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия / И. С. Красикова. – СПб. : КОРОНА – Век, 2008. – 320 с.
6. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6–7 лет : профилактика и лечение / В.С. Лосева. – М. : Сфера, 2004. – 60 с.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Щербина А.Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад мільярд жителів планети мають надлишкову масу тіла. В індустріально розвинених країнах у даний час 35 % населення страждає ожирінням, причому серед осіб старших 50 років ця цифра зростає до 50 %. Очікується, що кількість хворих із надлишковою масою тіла в найближчі двадцять років може збільшитися вдвічі. Відомо, що жінки страждають на ожиріння в три рази частіше, ніж чоловіки [1].

Надлишкова маса тіла й ожиріння становлять серйозну загрозу для здоров'я людей. На тлі зростання маси тіла при гіподинамії і переїданні у людини розвиваються порушення практично у всіх органах і системах. Порушується функціональний стан суглобів, що несуть підвищене вагове навантаження, серцево-судинної та дихальної систем, що є однією з причин гіпокінезії, яка посилює аліментарно-обмінні порушення в організмі. Недостатня фізична активність таких хворих негативним чином позначається на стані їхньої фізичної працездатності. Ожиріння залишається одним з головних бар'єрів для ефективної боротьби з багатьма хронічними неінфекційними захворюваннями. Таким чином, соціально-гігієнічна значущість розробки ефективних заходів профілактики і лікування надлишкової маси тіла та ожиріння визначається значним поширенням даної патології серед населення (особливо серед жінок) і, пов'язаним з цією патологією, збільшенням захворюваності, інвалідизації та смертності населення, а також зниження працездатності і продуктивності праці. Основними причинами зростання поширеності ожиріння вважають насамперед неадекватне харчування і зниження фізичної активності. Тому основними методами лікування надлишкової маси тіла та ожиріння є дієтотерапія і фізичні навантаження. Не дивлячись на велику кількість досліджень, присвячених проблемі відновлювальної терапії осіб з ожирінням, реабілітація жінок першого зрілого віку з надмірною масою тіла продовжує залишатися актуальною проблемою. Здебільшого це пов'язано з тим, що заняття лікувальною фізичною культурою, що застосовуються для лікування ожиріння і виконуються, як правило, з малою аеробною потужністю, не забезпечують створення негативного енергетичного балансу у жінок працездатного віку з надмірною масою тіла і тому є недостатньо ефективними для цих цілей. Сказане обумовлює необхідність проведення досліджень, спрямованих на підвищення ефективності реабілітації жінок першого зрілого віку з надлишковою масою тіла [2].

**Мета дослідження** - розробити програму фізичної реабілітації для жінок першого зрілого віку з надлишковою масою тіла й оцінити її ефективність.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні, антропометричні, соціологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь 23 жінки 19 – 21 року. Пацієнткам було розподілено на дві групи - основну (12 осіб), в якій проводили реабілітацію за розробленою програмою з використанням тренувань типу «шейпінг», і контрольну (11 осіб), де займалися за методикою лікувального закладу. Повторне обстеження проводили через 3 і 6 міс.

Сукупність отриманих даних спеціальної літератури стала основою для розробки комплексної програми фізичної реабілітації для жінок з надлишковою масою тіла. Розроблена програма включала методи кінезитерапії, масажу, раціональної психотерапії та дієтотерапії. Особливістю розробленої програми

реабілітації стало використання елементів оздоровчого фітнесу - тренувань за методикою «шейпінг». Це комбінація аеробіки та атлетизму. З аеробіки взято динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати і розвивати витривалість серцево-судинної системи, зменшувати жирові запаси; з атлетизму – можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи, виправляючи дефекти фігури. Тренування проводили при ЧСС в межах 130-140 уд:хв. Для запобігання розвитку стомлення використовували засоби для музичного супроводу занять, що полегшувало перенесення фізичного навантаження, перешкоджало розвитку втоми, підвищувало емоційний настрій.

Оскільки помітне систематичне зниження маси тіла вимагає фізичних навантажень тривалістю понад 2 год на тиждень, у жінок також застосовували пішохідні прогулянки тривалістю до двох годин на день. Призначали масаж для поліпшення загального тону організму; активізації периферичного крово- і лімфоток, стимуляції окисно-відновних і обмінних процесів; поліпшення моторно-евакуаторної функції кишечника; усунення втоми, підняття тону і працездатності м'язів. Важливим аспектом програми було проведення раціональної психотерапії, спрямованої на зміну харчових стереотипів і корекцію порушень харчової поведінки.

Найважливішим підсумком реабілітації жінок як основної, так і контрольної груп стало зниження індексу маси тіла. Окрім того, статистично достовірними виявилися розбіжності у показниках окружності талії та окружності стегон в осіб основної групи порівняно з контрольною наприкінці реабілітації. Після закінчення курсу у пацієток відзначали статистично значуще збільшення фізичної працездатності. При аналізі динаміки психоемоційних порушень звертало на себе увагу достовірне зменшення рівня депресії у всіх спостережуваних хворих. До 6 міс на тлі зниження маси тіла відзначено достовірне зменшення рівня депресії на 29 % вихідного у жінок основної і на 10 % – у пацієток контрольної групи.

**Висновок.** На підставі проведених клінічних, антропометричних, функціональних та соціологічних досліджень у жінок першого зрілого віку з ожирінням встановлено ефективність розробленої комплексної реабілітаційної програми з використанням тренувань за методикою «шейпінг» для корекції метаболічних порушень, підвищення фізичної працездатності й поліпшення психоемоційного стану пацієток.

#### **Література**

1. Товрик Н.Н. Особенности питания женщин с избыточной массой тела и ожирением при аэробных физических тренировках: автореф. дис. на соискание ученой степени канд.мед.наук: спец. 14.00.07 «Гигиена» / Н.Н. Товрик. – СПб., 2006. – 36 с.
2. Хрипун И.А. Клинические и метаболические нарушения у женщин с ожирением в различном репродуктивном статусе и пути их коррекции: автореф. дис. на соискание ученой степени канд.мед.наук: спец. 14.00.05 «Внутренние болезни» / И.А. Хрипун. – Ростов-н/Д, 2004. – 32 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА (ИБС) С НАРУШЕНИЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ГЛЮКОЗЕ**

Алшбул Муханнад, Евстратова И.Н.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

**Введение** Приоритетным направлением современной медицинской науки является лечение сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), распространенность которых растет с каждым годом во всех развитых странах мира [1]. Проблема лечения и реабилитации больных ишемической болезнью сердца (ИБС) состоит в том, что они имеют целый ряд сопутствующих заболеваний, что невозможно не учитывать при подборе схем лечения и программ физической терапии [3]. Одной из важнейших задач, направленных на восстановительное лечение больных ИБС является воздействие на факторы риска развития и прогрессирования заболевания.

В многочисленных работах по восстановительному лечению пациентов с ИБС не всегда учитывается наличие отдельных факторов риска, способствующих развитию тяжелых осложнений [1]. С нашей точки зрения, практически не освещены вопросы применения средств физической реабилитации больных ИБС с ранними проявлениями нарушения толерантности к глюкозе, что является одним из основных признаков инсулинорезистентности (ИР), которая рассматривается как инициатор развития и прогресса сердечно-сосудистой патологии. Одним из наиболее значимых факторов риска развития сахарного диабета 2 типа является абдоминальное ожирение, которое определяется практически у всех пациентов с нарушением толерантности к глюкозе.

**Цель работы** Изучить эффективность комплексной программы физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца с нарушением толерантности к глюкозе.

### **Методы исследования**

- анализ и обобщение материалов научно-методической литературы;
- анализ медицинской документации;
- определение глюкозотолерантного теста и гликированного гемоглобина (Hb<sub>1c</sub>);
- методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 70 пациентов (мужчины) со стабильной стенокардией напряжения I-II функционального класса (ФК) (средний возраст больных составлял 60±5 года), осложненной абдоминальным ожирением, проходивших лечение в ННЦ «Институт кардиологии им.акад.Н.Д.Стражеско» (Киев) из которых были сформированы две группы:

1. Контрольная группа – 25 больных ИБС (I-II), осложненной абдоминальным ожирением, реабилитационная программа которых состояла только из базовой медикаментозной терапии и стандартной программы физической терапии.
2. Основная группа – 45 больных ИБС, осложненной абдоминальным ожирением, которым в сочетании с базовой медикаментозной терапией проводилась комплексная лечебно-реабилитационная программа.

Комплексная программа физической реабилитации (ФР) была рассчитана на 3 месяца. Обследование пациентов проводили при поступлении в стационар, через 14 дней на стационарном этапе в свободном режиме, через 1 месяц на постстационарном этапе в щадящем режиме и через 3 месяца применения комплексной программы восстановительного лечения.

При первичном обследовании пациентов практически все обследуемые имели достоверно повышенный индекс массы тела по сравнению со здоровыми людьми. Индекс массы тела (ИМТ) пациентов составил в среднем  $(36,1 \pm 3,8)$  кг/м<sup>2</sup>, объем талии –  $(115 \pm 10)$  см, соотношение ОТ/ОБ –  $(1,82 \pm 0,25)$  что свидетельствовало о наличии у пациентов абдоминального ожирения.

Основными показателями, характеризующими наличие инсулинорезистентности являются глюкозотолерантный тест и содержание гликированного гемоглобина Hb A<sub>1c</sub>. Эти показатели крови были достоверно повышены у пациентов обеих групп и свидетельствовали о нарушенной толерантности к глюкозе, что является признаком инсулинорезистентности.

В нашем исследовании применялись: низкокалорийная диета ( для пациентов диета подбиралась индивидуально в зависимости от вкусовых предпочтений), аэробные упражнения циклического характера, выполнение которых позволяет затрачивать 100-200 ккал и снижать инсулинорезистентность [2]. Физическая нагрузка улучшает общую чувствительность организма к инсулину на 40 % [3].

Для пациентов использовались упражнения с вовлечением крупных мышечных групп в медленном и умеренном темпе со значительным количеством повторений. Это вызывает усиление в мышцах окислительных процессов, что усиливает потребление глюкозы из крови [3]. Для воздействия на процессы потребления глюкозы применяли упражнения с некоторым мышечным напряжением, поэтому упражнения выполнялись с использованием предметов (палка, мяч, небольшие гантели). Занятия не должны были утомлять пациента, поэтому занятия проводили 2-3 раза в неделю. В другие дни использовали лечебную дозированную ходьбу 1,5-3 км в умеренном темпе с выполнением дыхательных упражнений с тремя остановками. Учитывая данные исследований в процессе восстановительного лечения для пациентов с ИБС применяли дни отдыха (2 дня в неделю). В дни отдыха применяли аутотренинг и расслабляющие процедуры (теплый душ, теплые ванны и др.) Перед выполнением физической нагрузки пациенты применяли медикаментозную терапию (бета-блокаторы и др.) С целью нормализации энергетического баланса и оказания адресного влияния на сердечно-сосудистую систему, поджелудочную железу и другие поврежденные системы организма применяли рефлекторно-сегментарный массаж и магнитотерапию.

Через 3 месяца применения программы ФР полностью устранялись признаки инсулинорезистентности, снижалась масса тела пациентов, более выражено в основной группе.

**Выводы** Успех в реабилитации больных ИБС с признаками инсулинорезистентности зависит от комплекса средств, среди которых доминируют различные формы лечебной физкультуры и диетотерапия. Сочетание этих средств с физиотерапевтическими методами и массажем позволяют получить еще больший эффект от восстановительного лечения.

Список литературы:

1. Аронов Д. М., Красницкий В. Б. и др. Физические тренировки в комплексной реабилитации и вторичной профилактике на амбулаторно-поликлиническом этапе у больных ишемической болезнью сердца после острых коронарных инцидентов (Российское кооперативное исследование)/ Д. М. Аронов, В. Б. Красницкий и др. // Терапевтический Архивю- 2006, № 9. -С. 33–38.
2. Марченко О.К., Евстратова И.Н., Алшбул Муханнад Фізична реабілітація осіб з ішемічною хворобою серця з синдромом інсулінорезистентності/ Марченко О.К., Евстратова И.Н., Алшбул Муханнад//Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-2012.-№1.-С.77-79.



3. Ройтберг Г. Е., Дорош Ж. В., Шархун О. О. Влияние инсулинорезистентности на формирование и прогрессирование компонентов метаболического синдрома (итоги пятилетнего исследования) / Ройтберг Г. Е.// Рациональная фармакотерапия в кардиологии.- 2015.-v 11,№2.- С. 132-138

## ЕЛЕМЕНТИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У КОМПЛЕКСІ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОЄДНАНІЙ ПАТОЛОГІЇ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ

Погребняк А. А

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасні умови життя значною мірою знизили частку фізичної праці в житті людини. Урбанізація у містах, автоматизація праці та розвиток комунікацій сприяли різкому зниженню рівня фізичної активності. Як наслідок, до постійного професійного оточення сучасного працівника увійшли гіподинамія, психоемоційний стрес, шкідливі звички, занадто тривала робота за комп'ютером та нераціональна система харчування, які цілеспрямовано призводять до виникнення ризику миттєвої появи та розвитку офтальмологічної патології, серцево-судинних захворювань, порушень діяльності опорно-рухового апарату, хвороб шлунково-кишкового тракту [1, 2, 3]. Тому важливого значення набувають заходи, спрямовані на попередження, підтримку та відновлення здоров'я осіб з поєднаною патологією внутрішніх органів. Спільність чинників ризику виникнення захворювань саме може бути підставою для створення інтегрованих програм багатофакторної їх профілактики. В якості універсальної схеми такої програми виступають адекватний стиль праці, здоровий спосіб життя і регулярна фізична активність. З огляду на це метою даної роботи була розробка програми фізичної реабілітації з використанням елементів оздоровчого фітнесу для профілактики поєднаної патології внутрішніх органів у офісних працівників.

**Методи дослідження.** Дослідження виконані на основі аналізу джерел науково-методичної літератури та даних, отриманих після опитування і анкетування досліджуваного контингенту.

**Результати дослідження.** Дослідження проведено на базі спортивно-оздоровчого комплексу "Оболонь Арена". Контингент досліджуваних склали 40 офісних працівників жіночої статі віком від 25 до 50 років. За даними опитування у 8 осіб (20%) відмічено періодичні коливання артеріального тиску, у 4 осіб (10%) - захворювання шлунково-кишкового тракту, у 15 осіб (37,5%) - біль у нижній частині спини, 5 осіб (12,5%) знаходились у стані емоційної напруги, 2 особи (5%) - у стані емоційної виснаги, у 10 осіб (25%) індекс маси тіла перевищував норму на 5 — 15%, у 20 осіб (50%) спостерігався синдром користувача комп'ютером, який супроводжувався головним болем, запаленням очей, зоровим дискомфортом, стомленням, зниженням гостроти зору, дратівливістю, млявістю та депресією. Згідно анкетування всі 100% респондентів розпочали відвідування оздоровчих занять з метою поліпшення стану здоров'я.

Отримані дані стали підставою для розробки комплексної програми профілактики, виникнення поєднаної патології внутрішніх органів у офісних працівників. Відмінною рисою програми профілактики є одночасне використання не тільки різних видів рухової активності як аеробної, так і силової спрямованості, але і різних чинників здорового способу життя. Програма реабілітації передбачає комплексне використання в оздоровчих заняттях різних циклічних локомоцій, які об'єднані загальним терміном аеробіка. Базовими вправами були різні види ходьби, бігу, стрибки, махи, присідання, випади, танці. Дія силових вправ була спрямована на проблемні зони тіла (сідниці, стегна, живіт, плечовий пояс). Програма передбачала також використання вправ на підвищення рухливості в суглобах, вправ на поліпшення гнучкості, релаксаційних вправ, спеціальних вправ для очей та прийомів самомасажу шийно-комірцевої зони.

Форми проведення: тренувальне оздоровче заняття . Одне тренувальне заняття забезпечувало витрату енергії 200 – 300 ккал. Рекомендована частота занять становила 3 рази на тиждень , тривалість 45 – 60хв . Метод проведення занять - індивідуальний , груповий . Увага також приділялась раціональному збалансованому харчуванню , побудованому на принципах досягнення енергетичного балансу .

Розробка програми профілактики виникнення поєднаної патології внутрішніх органів у офісних працівників , яка базується на використанні засобів рухової реабілітації , оздоровчого фітнесу , збалансованого харчування та раціоналізації чинників здорового способу життя є дієвою мірою по зміцненню здоров'я , відновленню адаптації офісних працівників , корекції маси тіла , зменшенню хронічного психо-емоційного перенапруження .

**Висновок.** Використання елементів оздоровчого фітнеса в програмах профілактики поєднаної патології внутрішніх органів - шлях суттєвого підвищення функціональних можливостей офісних працівників , спрямований на підвищення їх працездатності та покращення якості життя .

#### **Література**

- 1.Данилов А. Б. Офисный синдром / А. Б. Данилов, Ю. М. Курганова // Медицина неотложных состояний. – 2012. - № 7-8 (46-47). С. 167-174.
- 2.Montero-Marin J. A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal / J. Montero-Marin, J. Garcia-Compayo, D. M. Mera, Y. Lopez // J. Occup. Med. Toxicol. – 2009. - № 4 . – P. 31.
- 3.Winter A. C. Association between lifestyle factors and headache / A. C. Winter, W. Hoffmann, C. Meisinger, S. Evers // J. Headache Pain. – 2011. - № 12. –P. 147 – 155

## УМОВИ РОЗВИТКУ УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УКРАЇНІ

Смірнова В.В.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Політичні трансформації в українському суспільстві відзначаються істотною децентралізацією системи управління практично в усіх сферах діяльності держави, в тому числі і сфери фізичної культури і спорту. Організація масової фізкультурно-оздоровчої діяльності є важливим напрямком спортивної галузі. Значущим завданням для розвитку і вдосконалення цієї роботи є надання організаційної та методичної допомоги та підтримки державних, громадських та приватних фізкультурно-спортивних організацій. На нинішній час, особливої уваги слід надати комерційним фізкультурно-спортивним організаціям у тісному зв'язку з майбутньою зміною законодавчих актів під впливом євроінтеграції.

Існує гостра необхідність у розробці сучасної структурно-функціональної моделі організації управління надання фізкультурно-оздоровчих послуг різним групам населення, організаціями спортивної спрямованості різних форм власності, що дозволить домогтися бажаної мети з найменшими тимчасовими і матеріальними витратами.

**Методи дослідження.** Аналіз спеціальної наукової літератури, метод співставлення та узагальнення отриманої інформації.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Під впливом економічних трансформацій ринкового середовища в Україні фізкультурно-оздоровча робота з населенням зазнає ряд структурних та організаційних перетворень. В силу цього необхідна розробка інноваційних методів управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в Україні.

Саме поняття «оздоровча фізична культура» - похідна від узагальненого поняття «фізична культура». Оздоровча фізична культура використовує всі форми, засоби і методи, які забезпечують зміцнення і збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Оздоровча фізична культура (як рід діяльності) це організована рухова активність, а також такі види діяльності, які пов'язані з дотриманням здорового способу життя. Діяльність в рамках оздоровчої фізичної культури спрямована в першу чергу на досягнення максимального оздоровчого ефекту [3, 5].

Існують самі різні напрямки реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка виявляється населенню державними, громадськими, комерційними організаціями, а також самостійно громадянами у вигляді групових чи індивідуальних занять. При цьому використовують найрізноманітніші фізкультурно-оздоровчі системи. На даний момент в Україні існує безліч організацій, що надають фізкультурно-оздоровчі послуги, тим самим заповнюючи нішу масового спорту серед населення. В рамках фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності здійснюється [1, 4, 5]:

- організація та проведення спортивних занять професіоналів та любителів спорту (діяльність центрів, клубів, шкіл, басейнів, секцій, груп, команд і т.д.)
- діяльність з підготовки спортсменів до змагань у різних видах спорту, визнаних в установленому порядку Держкомспорту України, якщо в результаті такої підготовки не передбачається видавати відповідні дипломи або сертифікати. В іншому випадку потрібна інша ліцензія на підготовку спортсменів-любителів та професіоналів.

Державне управління сферою фізичної культури і спорту, яке включає і галузь фізкультурно-оздоровчої діяльності, на даному етапі знаходиться в перехідному періоді, тобто в періоді становлення. Автори відзначають відсутність

міцної методологічної та наукової бази у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг, пов'язуючи це з тим, що галузь фізичної культури і спорту відносно недавно перейшла з державної в ринковий сектор економіки, тому фундаментальних досліджень в цій сфері недостатньо.

Сфера фізичної культури і спорту, на думку Бабиц А. [1], в умовах ринкової економіки стає складним диференційованим утворенням, що включає чотири сектори з різними формами власності і господарювання первинних ланок. Вона включає приватний і громадський сектори, ринкові і неринкові послуги, комерційні та некомерційні організації в залежності від місця і ролі тих чи інших послуг фізичної культури і спорту на шкалі суспільних і приватних благ і масштабів їх зовнішнього ефекту.

Сашина Є. [5] зазначає, що в результаті досліджень економісти ЄС порахували доцільним розглядати економіку спорту як структуру, що складається з трьох областей: власне спорт, спорт у вузькому сенсі, спорт в широкому сенсі. Відзначається тенденція зростання конкуренції на ринку послуг у сфері фізичної культури і спорту, як між виробниками певних послуг, так і з іншими галузями сфери послуг за вільний час і кошти споживача.

### **Висновки**

1. У сфері фізкультурно-спортивних послуг поряд з розвиненою ринковою структурою існують значні за розмірами державний і суспільний сектори. У ринковій економіці заняття фізичною культурою і спортом розглядаються більшою мірою, не як основна професійна діяльність, а як хобі, досугова, рекреаційна діяльність. Тому формування нового економічного механізму у сфері фізичної культури і спорту, насамперед, пов'язано з поширенням на неї законів ринку, коли буде забезпечений економічний суверенітет виробників і покупців фізкультурно-спортивних послуг.

2. Відповідно функції ринку в сфері фізкультурно-спортивних послуг спрямовані на регулювання і задоволення потреб населення в цих послугах на основі ринкового попиту та пропозиції, підвищення якості послуг, що надаються через конкуренцію, розширення асортименту пропонованих послуг, так як попит народжує нові види послуг і форми їх надання.

### **Література**

- 1.Бабиц А. Социально-экономические основы развития физической культуры и спорта // Социальная политика и социальное партнерство. 2011. № 8. С. 5-15.
- 2.Иванов А.В., Иванченко Ю.Н. Стратегическое развитие отрасли физической культуры и спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 6. С. 180-185.
- 3.Иванов Д.В. Институциональные ограничения развития социально-культурной сферы в российских условиях хозяйствования // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 3-4. С. 109-112.
- 4.Сашина Е. Социально-экономические основы развития физической культуры и спорта в современных условиях // Социальная политика и социальное партнерство. 2011. № 4. С. 29-34.
- 5.Сашина Е. Организационно-экономический механизм развития физической культуры и спорта в современных условиях // Социальная политика и социальное партнерство. 2011. № 3. С. 61-66.

## ІНОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Яременко В.В.

*Національний університет державної податкової служби України (м. Ірпінь, Україна)*

Андрійцев В.О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми формування техніки рухових дій юних борців свідчить про те, що за останні роки цьому питанню присвячено низку робіт: Л.Д. Айсуєвим [1] апробовано методику навчання варіативних техніко-тактичних дій юних борців за допомогою спеціальних рухливих ігор та елементів бурятської боротьби; у дослідженні О.О. Зав'ялова [3] обґрунтовано методику створення виграшних положень під час боротьби, що дозволяє юним борцям вільного стилю ефективно засвоювати техніку рухових дій у навчально-тренувальному процесі; М.В. Топхаров [6] запропонував методику техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю, що включає застосування спортивно-ігрового методу та використання національних видів боротьби для формування вмінь і навичок ведення єдиноборства; Ю.В. Тупєєв [7] розробив мультимедійну програму навчання базових рухових дій борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. В той же час, слід зазначити, що у доступній спеціальній науково-методичній літературі фрагментарно представлені технології, методичні рекомендації з формування техніки атаквальних дій у стійці борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити технологію формування техніки атаквальних рухових дій у стійці юних борців вільного стилю у річному циклі.

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; опитування; педагогічні методи дослідження; відеозйомка; біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Враховуючи результати констатувального експерименту, які дозволили визначити тенденції розвитку сучасної боротьби та частоту використання спортсменами у процесі змагальної діяльності тих чи інших груп прийомів, ми розробили авторську технологію формування техніки атаквальних рухових дій у стійці борців вільного на етапі попередньої базової підготовки.

При розробці технології було враховано дидактичні та специфічні принципи, які використовуються у системі підготовки спортсменів [2, 3, 4].

Основними компонентами авторської технології є: мета, завдання, періоди підготовки, форми організації занять, їх зміст, обсяг тренувальних навантажень, план тренувальних занять, комплекси спеціально-підготовчих вправ, мультимедійна інформаційно-методична програма та педагогічний контроль.

Розроблена авторська технологія передбачала:

- у підготовчому періоді – формування техніки базових атаквальних технічних дій у стійці з використанням комплексів спеціально-підготовчих вправ (імітацію технічних дій без партнера; імітацію технічних дій з гумовим амортизатором); при пасивному та активному опорі партнера в тренувальних завданнях; формування навичок ведення навчально-тренувальних поєдинків; теоретичну підготовку;

- у змагальному періоді – формування техніки базових атаквальних технічних дій у стійці з використанням спеціально-підготовчих вправ (імітація технічних дій з гумовим амортизатором, вправи з борцівським манекеном); при різному опорі партнера в тренувальних завданнях, що моделюють змагальну

діяльність; у комбінаціях техніко-тактичних дій; формування навичок ведення змагальних поєдинків; ефективну реалізацію досягнутого рівня тренуваності в умовах змагань;

- у перехідному періоді – закріплення засвоєних базових атакувальних технічних дій у стійці (в умовах спортивних таборів, в індивідуальних домашніх завданнях) з використанням доступних засобів.

Одним з елементів експериментальної технології є розроблена мультимедійна інформаційно-методична програма «Шлях до п'єдесталу». Ця мультимедійна програма застосувалася у навчально-тренувальному процесі безпосередньо на теоретичних та навчальних заняттях. Меню програми «Шлях до п'єдесталу» характеризується модульною структурою. Вона включає в себе теоретичний матеріал та відеоуроки, на яких розглянуто основні елементи боротьби (стійки, захвати, дистанції, прийоми, а також загально розвиваючі та спеціально-підготовчі вправи). У мультимедійній інформаційно-методичній програмі знайшла своє відображення теорія «штучного керуючого середовища», обґрунтована І.П. Ратовим [5], за якої створюються штучні умови для формування та вдосконалення техніки рухових дій, і яка все більше застосовується у системі підготовки спортсменів. Запропонований засіб навчання дозволяє візуалізувати та забезпечити наочність не тільки цілісної вправи, але й тих елементів, на яких тренеру необхідно загострити увагу борців.

**Висновки.** Розроблена технологія формування техніки атакувальних рухових дій борців на етапі попередньої базової підготовки може бути використана у практичній діяльності тренерів з метою підвищення ефективності тренувального процесу в групах ДЮСШ, а також у навчальному процесі студентів фізкультурних вишів з базових дисциплін у розділі «Теорія і методика спортивного тренування юних спортсменів» і при викладанні дисципліни «Боротьба».

Перспективи подальших досліджень передбачають уточнення та розширення шляхів застосування окремих положень розробленої авторської технології на різних етапах підготовки борців вільного стилю (зокрема на етапі початкової підготовки).

#### Список літератури

1. Айсуев Л.Д. Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физ. культуры» / Л.Д. Айсуев. – Улан-Удэ, 2013. – 23 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
3. Завьялов А.А. Биомеханика: основы формирования тактико-технических действий (на примере группы начальной подготовки школьников-борцов вольного стиля) / А.А. Завьялов; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск: ИЦ Платина, 2009. – 144 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.
5. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 120 с.
6. Топхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / М.В. Топхаров. – Улан-Удэ, 2007. – 24 с.
7. Тупеев Ю.В. Формування техніки рухових дій юних борців вільного стилю з використанням комп'ютерних мультимедійних технологій. – автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Ю.В.Тупеев – Д., 2011. – 21 с.

## РОЛЬ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА СПОРТСМЕНАМИ ПРОФИЛЯ ВУЗА ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наталия Коваленко

*Национальный олимпийский комитет Украины, Киев, Украина*

**Введение.** Теория и практика спорта высших достижений свидетельствуют, что спортсмены, которые вышли на уровень высшего спортивного мастерства в молодом возрасте, затрачивали на занятия спортом около 10 тысяч часов. Если атлет продолжал спортивную карьеру, в спорте высших достижений, то в дальнейшем он затрачивал на тренировочную и соревновательную деятельность, в среднем, 1200–1800 часов в год, а порой и более [5]. При этом вполне естественное стремление атлетов к наивысшим спортивным результатам и к как можно более продолжительному сохранению высокого уровня достижений вступает в противоречие с решением задач, связанных с получением образования, поскольку в таких случаях на полноценное образование у действующего спортсмена не хватает ни времени, ни сил.

**Цель исследования:** определить важнейшие факторы, способствующие оптимальному выбору спортсменами профессии и специальности при решении о том, в вузе какого профиля получать высшее образование.

**Материалы и методы:** Проведены анализ и обобщение результатов различных исследований по изучаемой проблематике, включая изучение данных из биографий более чем ста известных украинских спортсменов разных лет.

**Результаты исследования.** Как показывает обобщение сведений, содержащихся в специализированных научных изданиях и в мемуарной литературе многих известных спортсменов, практически не анализируется зависимость последующей трудовой деятельности от правильного определения будущей профессии и специальности при выборе профиля высшего учебного заведения во время занятий спортом высших достижений. Предлагаемые в подобных ситуациях рекомендации разрабатываются, в основном, относительно разных сфер профессиональной деятельности и с учетом многообразных интересов самих спортсменов и различных факторов, воздействующих на них.

Среди таких факторов отмечается нередкое стремление руководителей высших учебных заведений того или иного профиля всячески привлечь к обучению в вузе известных атлетов. У таких спортсменов появляются возможности получить высшее образование в престижных в общественном сознании сферах, чем спортсмены зачастую и пользуются.

Проведенные нами анализ и обобщение ситуаций, связанных с разными вариантами сочетания спортивной и образовательной деятельности спортсменов, выступающих в спорте высших достижений, свидетельствуют, что им нечасто удается сделать такое совмещение гармоничным и результативным. У спортсменов, обучающихся в вузах неспортивного профиля, как правило, уровень теоретических знаний и профессиональных практических навыков ниже, чем у студентов, которые, обучаясь в тех же вузах, имели возможность уделять учебе гораздо больше времени и сил, чем студенты-спортсмены, а после окончания высшего учебного заведения – лучше и оперативнее включаться в трудовую деятельность и успешнее продвигаться в служебной карьере.

В то же время бывают случаи, когда атлет, который довольно успешно выступает в спорте высших достижений, со временем осознаёт, что дальнейшее продолжение спортивных выступлений может помешать надлежащей учебе в вузе, а потому принимает взвешенное решение о досрочном прекращении спортивной карьеры, хотя спортивный потенциал атлета еще далеко не исчерпан.



Тем не менее, современный спорт неуклонно развивается как самостоятельная, большая и многогранная область профессиональной деятельности, где существует и постоянно увеличивается потребность в кадрах специалистов различного профиля. В этой сфере спортивная карьера становится надежной основой для получения надлежащего высшего образования, успешного трудоустройства в дальнейшей жизни, социальной адаптации в профессиональной среде и эффективной трудовой деятельности в ней. Следует отметить, что в этом сегменте рынка труда востребованы не только тренеры по видам спорта, но и тренеры по физической подготовке, спортивные физиологи, кинезиологи, психологи, менеджеры, специалисты по массажу, восстановлению, специальному питанию, посттравматической реабилитации и т.д.

При учебе в спортивном вузе спортсмены высокого класса имеют неоспоримые преимущества и в итоге быстрее и эффективнее адаптируются к трудовой деятельности после окончания своей спортивной карьеры.

Проведенный нами анализ биографий более чем ста украинских спортсменов высокого класса свидетельствует, что более 90 % из них, получивших специализированное физкультурно-спортивное высшее образование после завершения спортивной карьеры, не только без особых сложностей справлялись с трудностями, возникающими при прекращении активных выступлений в спорте высших достижений, и довольно быстро адаптировались к новым условиям жизни и трудовой деятельности, но и добивались в ней весьма заметных, а в некоторых случаях и выдающихся успехов [1-3 и др.].

Одни из них после завершения спортивной карьеры работали тренерами (Л. Латынина, П. Астахова, Г. Крисс, А. Бондарчук, О. Блохин, В. Гутцайт, И. Коробчинский и др.); другие посвятили себя педагогической деятельности в вузах физкультурно-спортивного профиля (В. Чукарин, Б. Шахлин, В. Савченко, Н. Добрынская и др.); третьи плодотворно работали в международных или в национальных федерациях по видам спорта (Ю. Титов, А. Волков, Э. Тедеев и др.). В. Борзов был первым президентом НОК Украины, председателем Госкомспорта Украины, ныне он – член МОК и вице-президент НОК Украины. С. Бубка – член исполкома МОК, президент НОК Украины, первый вице-президент Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF).

**Выводы.** Спортсменам высокой квалификации часто нелегко совмещать спортивную карьеру с получением полноценного образования, что в дальнейшем порождает существенные сложности в трудовой деятельности. Поэтому важную роль играет правильное определение спортсменом будущей профессии. Современный спорт представляет самостоятельную область профессиональной деятельности и требует высококвалифицированных специалистов различного профиля, поэтому обучение спортсменов высокого класса в вузах физкультурно-спортивного профиля способствует дальнейшей успешной профессиональной трудовой деятельности в физическом воспитании и спорте и в ряде смежных и взаимосвязанных с ними сфер (спортивная физиология, спортивная психология, спортивная медицина, спортивная журналистика, менеджмент в спорте и др.).

#### **Литература**

1. Борзов В. Ф. 10 секунд – целая жизнь / В. Ф. Борзов. – К.: Молодь, 1987. – 119 с.
2. Бубка С. Н. Попытка в запасе / С. Н. Бубка. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 160 с.
3. Енциклопедія олімпійського спорту України: колектив авторів; за ред. В. М. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2005. – 464 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

