

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 16

Вінниця – 2013

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 16/
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013.– 302 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
В.М. Костюкевич.

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

Члени редакційної колегії:

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

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 5 від 25.грудня 2013 р.**

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

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

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

ЗМІСТ

Зміст.....	3
------------	---

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

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

Андрєєва Олена, Головач Інна

Діагностика екологічних установок молодших школярів у процесі рекреаційно-оздоровчих занять.....	8
--	---

Боднар Іванна

Порівняльна характеристика ставлення учнів різних демографічних і медичних груп до уроків фізичної культури.....	14
--	----

Буртова Олена, Назаренко Петро, Лісчишин Генадій

Ставлення школярів середніх класів до предмету «фізична культура».....	22
--	----

Дідик Тетяна

Використання індивідуально-диференційованого підходу на заняттях з атлетизму у вищому навчальному закладі.....	28
--	----

Дмитренко Світлана, Асаулюк Інна

Впровадження олімпійської освіти в систему роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів.....	34
---	----

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола

Формування мотивації студентів до занять фізичними вправами.....	41
--	----

Кузнецова Лариса, Павлова Тетяна

Вплив занять рухливими іграми на фізичний розвиток та рухові якості дітей молодшого шкільного віку з вадами розумового розвитку.....	46
--	----

Самоліук Анна

Творча активність учнів основної школи у процесі туристсько- краєзнавчої роботи як одна із проблем сучасної педагогічної теорії.....	53
--	----

Самусь Андрій, Юденюк Віталій

Підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу засобами волейболу.....	57
--	----

Харіна Діна

Динаміка показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.....	62
--	----

Хуртенко Оксана, Гльїн Михайло, Совик Лариса Вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ.....	68
Цись Дмитро, Леонова Валентина, Куц Олександр Исследование уровня и динамики умственной работоспособности студентов.....	75
Швець Оксана Навантажень на фізичний стан молодших школярів засобами аеробіки.....	79
Яцко Володимир, Турлюк Володимир, Краснобаєва Тетяна Удосконалення ритмічності рухів у студентів, що займаються легкою атлетикою.....	86

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Семеряк Зоряна Спеціальні тренажерні пристрої у техніко-тактичній підготовці фехтувальників.....	93
Войтенко Сергій Ефективність суб'єкта спортивної діяльності: теоретичні засади та емпіричні фактори.....	100
Герасимишин Віктор Динаміка показників сенсомоторних процесів гімнастів 6-8 років під впливом експериментальної методики.....	107
Грузевич Ірина, Костенко Олександр, Костенко Сергій Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу.....	112
Задорожна Ольга Обґрунтування авторської експериментальної програми теоретичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.....	119
Касьян Анатолій, Шевцов Олексій, Луцик Михайло Розвиток швидко-силових якостей волейболісток студентських команд протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки.....	127
Маніло Юрій Порівняльний аналіз показників фізичного стану і фізичної підготовленості футбольних арбітрів.....	132

<i>Мельник Василь</i> Модель змагальної діяльності дзюдоїстів різного рівня спортивної кваліфікації.....	139
<i>Ніколаєнко Валерій, Байрачний Олег</i> Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи.....	147
<i>Перепелиця Максим</i> Моделювання техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гравців в хокеї на траві на основі аналізу змагальних показників в різних зонах ігрового поля.....	153
<i>Пітин Мар'ян</i> Авторська програма удосконалення теоретичної підготовленості юних стрільців із лука.....	160
<i>Стасюк Вадим</i> Аналіз морфофункціональних показників кваліфікованих футболістів групи підвищення сортивної майстерності.....	168
<i>Стецькович Сергій, Пітин Мар'ян, Антонов Сергій</i> Взаємозв'язки показників змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у дисципліні фехтування сучасного п'ятиборства.....	174
<i>Шевчук Марина</i> Педагогічний контроль фізичної підготовленості юних акробатів групи початкової підготовки.....	180
<i>Щепотіна Наталя</i> Модельні характеристики спортсменів командних ігрових видів спорту як предмет дослідження.....	187
<i>Яковлів Володимир</i> Спортивна орієнтація юних легкоатлетів 10-12 років в групах початкової підготовки ДЮСШ.....	193

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

<i>Білецька Вікторія, Тимошкін Валентин, Рассипленков Сергій</i> Ортостатичний вплив на студентів із захворюваннями серцево-судинної системи.....	198
---	-----

<i>Гацюєва Лілія, Кедровський Борис</i>	
Моніторинг захворюваності та особливості організації занять фізичною культурою студентів спеціальної медичної групи хду за період 2009-2013 роки.....	202
<i>Голуб Валентин</i>	
Анализ технологий и программ коррекции нарушений пространственной организации тела студентов, используемых в процессе физического воспитания.....	208
<i>Заморський Тарас, Захаров Олексій, Ніканоров Олексій</i>	
Тейпування наколінка в процесі реабілітації пацієнтів після реконструкції передньої схрещеної зв'язки колінного суглоба.....	214
<i>Малярєнко Ірина</i>	
Вплив «програми занять туристсько-краєзнавчою діяльністю в умовах санаторно-курортного лікування» на функціональний та психоемоційний стан дітей.....	219
<i>Хлус Наталія</i>	
Особливості психічного стану студенток 1-4 курсів вищих навчальних закладів гуманітарних спеціальностей.....	226
<i>Яковлів Євген</i>	
Методи визначення морфо-функціонального стану студентів вищих навчальних закладів, які навчаються в спеціальних медичних групах.....	232
IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО- ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	
<i>Ардашева Олександра</i>	
Дослідження функціональних розладів стопи у здорових дітей шкільного віку.....	240
<i>Асаулюк Інна, Адамчук Вадим</i>	
Історичний розвиток і еволюція змагальної програми чоловічого легкоатлетичного багатоборства.....	244
<i>Вербовий Василь</i>	
Уподобання курсантів закладів мвс до фізичного виховання у позаакадемічний час.....	252
<i>Казмірук Андрій, Притуляк-Казмірук Юлія</i>	
Прояв та динаміка показників мотиваційного компоненту кваліфікованих лижників-двоборців.....	259

<i>Кан Юрій</i>	
Виступи представників України на всесвітніх універсиадах у складі радянських збірних (1959-1991 рр.).....	266
<i>Кушнір Василь</i>	
Узагальнення наукового тезаурусу з питань диференціації психофізичних складових розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	272
<i>Лисак Ірина, Кулібаба Сергій, Сухань Сергій</i>	
Спорт і мистецтво: точки відмінностей і зіткнення.....	280
<i>Лях-Породько Олексій</i>	
Державно-громадські органи управління та розвитку фізичним вихованням і спортом у російській імперії.....	285
<i>Перун Артемій, Андрєєва Регіна</i>	
Історія виникнення та розвитку сквошу в Україні та на Херсонщині.....	294
Іменний покажчик	300

**ДІАГНОСТИКА ЕКОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
У ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Олена Андрєєва, Інна Головач

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок з науковими чи практичними завданнями. Сучасна екологічна криза актуалізує проблему формування у дітей і молоді стійкого ціннісного ставлення до природи, утвердження у свідомості молодого покоління дбайливої позиції щодо довкілля [2,3,6]. Аналіз шкільної практики та результатів спеціальних досліджень засвідчує, що сучасна система освіти не забезпечує системного впливу на особистість молодшого школяра з метою подолання надмірного прагматизму стосовно навколишнього середовища [1,9]. Початкова школа потребує ефективних виховних технологій, спрямованих на гармонізацію стосунків у системі «учні-довкілля», результатом якої має стати формування у дітей дбайливого ставлення до природи.

Пошук більш ефективних шляхів виходу із кризової ситуації в сучасній системі освіти в нашій країні пов'язаний з вихованням підростаючого покоління. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей школярів, формування екологічної свідомості й вивчення мотивацій дітей молодшого шкільного віку є необхідною умовою для успішної реалізації цілей і завдань фізичного виховання [4]. Традиційно формування й розвиток екологічної культури пов'язується, насамперед, з екологічною освітою [8,9].

Зрозуміло, що формування екологічної свідомості дітей може відбуватися й відбувається самими різними шляхами й на різних рівнях соціального устрою: через політику, економіку, освіту, телебачення й т.п. Але шкільна освіта у цьому ряді займає одне з найважливіших місць. Основні компоненти екологічної освіти розглядаються через системні й функціональні показники. До групи системних показників відносяться: прояв стійкого відношення особистості до природи; прояв нетерпимості до фактів екологічної безвідповідальності; морально-екологічна спрямованість особистості; самовиховання. До групи функціональних показників, що характеризують окремі компоненти, включаються: прояв інтересу до питань екологічних проблем; глибина й системність екологічних і морально-екологічних знань; формування природоохоронних умінь і навичок; прояв морально-екологічної спрямованості в оцінці результатів діяльності людей у природі.

Проблема виховання ціннісного ставлення дитини до природи піднімається педагогічною наукою давно і досить часто. Питаннями екологічного виховання школярів займалися, як зарубіжні, так і вітчизняні фахівці. Так, О. В. Крюкова [6] присвятила свої дослідження формуванню екологічно доцільної поведінки молодших

школярів; С.О.Бабенкова [2] – формуванню екологічної культури молодших школярів в процесі позаурочної діяльності; О. П. Грошовенко [3] розроблено методіку формування у молодших школярів дбайливого ставлення до природи у позаурочній виховній роботі, удосконалено організацію еколого-виховної діяльності, упорядковано форми і методи еколого-вихованої роботи з молодшими школярами. Г. П. Пустовіт [9] запропоновано теоретико-методичні підходи до екологічної освіти і виховання учнів 1-9 класів у позашкільних навчальних закладах. Дослідження Н. Л. Пашевич [8] присвячені розвитку екологічної культури молодших школярів в умовах додаткової освіти. Наукові доробки Ахмадуллина Н. Р. [1] спрямовані на формування екологічної культури молодших школярів засобами фізичного виховання. Незважаючи на чималий науковий доробок з проблеми, формування екологічної культури учнів, що певною мірою стосується і процесу діагностики екологічних установок молодших школярів, формування екологічно доцільної поведінки в процесі рекреаційно-оздоровчих занять не було предметом спеціального дослідження. Враховуючи актуальність проблеми, її недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання початкової школи, було визначено тему дослідження.

Дослідження виконані згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733 та планом НДР Міністерства у справах 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 екологічних установок школярів молодших класів в процесі рекреаційно-оздоровчих занять.

Методи та організація дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, методи педагогічної та психологічної діагностики (анкетування, спостереження, бесіда, педагогічний експеримент), якісний аналіз результатів експерименту, методи математичної обробки одержаних результатів дослідження. У дослідження брали участь школярі 3-4 класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження стану проблеми у шкільній практиці свідчить, що у молодших школярів є необхідні передумови формування екологічної культури [6]. Однак з'ясовано, що чимало школярів у виборі дій і вчинків у природі керуються, переважно, емоційними імпульсами, прагматичними інтересами, мотивами наслідування і самоствердження, а не раціональними цілями, пізнавальними та естетичними потребами, гуманістичними і природоохоронними мотивами [3]. Більшість учнів намагаються дотримуватися правил поведінки в природі лише за умови контролю з боку дорослих, за пропозицією дорослих беруть участь у заходах, присвячених екологічним проблемам. Крім того, має місце невідповідність між екологічними знаннями учнів та поведінкою у природі, що свідчить про відсутність переконань та обумовлено особливостями суб'єктивного ставлення до природи. Переважна більшість вчителів використовують вербальні методи впливу, і лише

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

супроводжують розповідь, бесіду, читання художньої літератури показом ілюстративного матеріалу екологічного спрямування. Вчителі значно менше використовують практичні методи роботи у природі, лабораторні досліди, екскурсії в природу. Батьки майже не залучаються до екологічного виховання учнів, що порушує цілісність системи виховання особистості. Недостатньо досліджені можливості формування екологічної культури молодших школярів на інтегративній основі. Практично не розроблені питання використання в процесі формування екологічної культури учнів початкових класів потенціалу фізичного виховання, яке містить у собі значні можливості в області формування екологічної свідомості й поведінки молодших школярів, у першу чергу, стосовно свого власного організму як об'єкту екологічної турботи. Значна частина занять фізичними вправами проводиться на свіжому повітрі в безпосередньому зв'язку з навколишнім природним середовищем – природними ландшафтами й водоймами. Ще одним ефективним видом діяльності, що пов'язує воедино фізичне й екологічне виховання, є туристсько-краєзнавча діяльність, екологічний туризм [4,5,7]. Під екотуризмом розуміють навчально-пізнавальні туристські подорожі, що здійснюються переважно в межах природоохоронних територій [7]. Особливістю екологічного туризму є те, що він є засобом фізичної рекреації і включає комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці. Водночас екотуризм є невід'ємною складовою системи екологічної освіти та виховання населення.

Екологічність туристських походів виявляється у дбайливому ставленні до навколишнього середовища (екологічна культура), повазі до способу життя та традицій місцевого населення (етноекотолерантність), дозованих рівнях фізичного навантаження спрямованих на компенсацію розумового перенавантаження та фізичного недонавантаження (що характерно для переважної більшості сучасної учнівської молоді).

Здійснення екотуристської діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах являє собою спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на школярів фізичними вправами та чинниками природного середовища з метою екологічної освіти, фізичної рекреації, зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Для діагностики екологічних установок особистості було проведено опитування школярів молодших класів за вербальною асоціативною методикою «ЕЗОК» [10], яка спрямована на дослідження типу домінуючої установки відносно природи. За методикою виділяють чотири типи таких установок: особистість сприймає природу як об'єкт краси («естетична» установка); як об'єкт вивчення, одержання знань ("когнітивна"); як об'єкт охорони («етична») і як об'єкт користі («прагматична»). «ЕЗОК» – це «емоції», «знання», «охорона», «користь» – аббревіатура типів установок використовувалися під час створення методики. Методика складається з 12 пунктів. Кожний пункт містить «стимульне» слово й п'ять слів для асоціацій. Ці слова відібрані як найбільш характерні, але «неявні» асоціації, що виникають у людей, із чітко вираженим домінуванням відповідної установки. Кількість виборів того або іншого типу представляється у відсотковому відношенні від максимально можливого, а потім

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

привласнюється відповідні ранги: 1, 2; 3 і 4. Тип установки, що одержав найбільшу питому вагу, розглядається як провідний.

Результати дослідження представлено у таблиці 1. Провідним типом екологічної установки дітей молодшого шкільного віку є естетичний, про що засвідчують більше сорока відсотків дівчаток і тридцяти відсотків хлопців. Для більшості опитаних природа сприймається як об'єкт краси. Причому серед дівчаток цей показник вищий ніж серед хлопчиків. Достовірні зміни у виборі домінуючої установки спостерігаються також між дівчатками 3 і 4 класів у виборі естетичної, когнітивної і прагматичної установки ($p < 0,05$).

Таблиця 1

**Тип домінуючої установки відносно природи
(за методикою «ЕЗОК»), %**

Установки	Відсоток дітей, які мають екологічні установки			
	3 клас		4 клас	
	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики
естетична	40,5 %	30,0 %	47,1 %	30,7 %
когнітивна	15,9 %	23,8 %	29,6 %	30,7 %
етична	18,1 %	22,7 %	20,0 %	28,6 %
прагматична	15,9 %	21,6 %	29,1 %	28,1 %

Отримані дані констатують, що домінуючий тип установки відносно природи, у молодших школярів, – естетичний, коли природа сприймається, як об'єкт краси, тобто екологічні установки формуються через перцептивно-емоційні канали. Наступні за популярністю установки до природи, коли вона сприймається як об'єкт вивчення та об'єкт охорони. Лише п'ята частина молодших школярів третіх класів мають прагматичну установку, тобто ставляться до природи, як до об'єкту користі. Спостерігається відмінність у відношенні до природи між школярами третього і четвертого класів, де констатується збільшення кількості дітей до 28,1 – 29,1 %, які мають прагматичний тип установки. У деяких з опитаних взагалі були відсутні у відповідях етична (8%) або прагматична (4%) установки. Можливо, відсутність етичної установки пов'язана з тим, що у більшості школярів пасивне розуміння сприйняття навколишнього середовища, що не дає імпульсу до дії, а точніше небажання або невміння робити активні дії по охороні середовища свого проживання.

Цікаву інформацію отримали шляхом зіставлення домінуючої установки, отриманої за перші 11 пунктів, і вибором у 12 пункті. В останньому пункті досліджувані установки подані «відкритим текстом», і експериментальна ситуація є практично одержанням відповіді досліджуваних на пряме запитання "Природа є ... (краса, вивчення, охорона, користь)? Природно, що при цьому набуває чинності фактор соціальної «бажаності – небажаності»: з усіх випробуваних тільки одиниці вибрали відповідь «користь», – адже відверто прагматичні установка на природу соціально не схвалюються. Результати тестування показали, що переважна більшість тих, у кого в

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

цілому за методикою виявлена прагматична установка, вибирають у останньому пункті відповідь «охорона», адже «природою треба опікуватися!»; і навпаки, тільки для декількох з тих, хто вибрав відповідь «охорона», характерна етична установка на природу і за іншими пунктами, а для багатьох – саме прагматична. Цей факт є своєрідним показником валідності методики: випробувані дійсно не можуть розшифрувати «стимульні» слова й свідомо фальсифікувати відповідь.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про необхідність включення в процес екологічної освіти молодших школярів еколого-розвиваючих ситуацій, різноманітних прийомів і форм роботи з дітьми з організації живого спілкування із природою, розвитку сприйняття природних істот, розкриттю цінностей природи шляхом організації систематичних спостережень, що дозволяють усвідомити унікальність природного світу, вихованню відносин до світу природи з урахуванням структури й механізмів розвитку екологічної свідомості. Зразком такого виховання є участь дітей молодшого шкільного віку в програмах екологічного туризму та інших рекреаційно-оздоровчих заняттях, які проводяться на свіжому повітрі.

Висновки. Існуючі проблеми в загальноосвітній школі, недолік інформації про стан навколишнього середовища й застаріла матеріальна база ведуть до формування неадекватного світогляду в школярів. Така ситуація спричиняє відсутність основи для формування мотивацій дбайливого відношення не тільки до навколишньої природи, але й прояву байдужої поведінки до свого власного здоров'я.

Результати анкетування та дані констатуючого етапу експерименту свідчать про потенційні можливості молодших школярів щодо формування екологічно доцільної поведінки. Учні певною мірою володіють знаннями про норми та правила поведінки в природі, залежності здоров'я від стану довкілля, проте не всі вважають за необхідне дотримуватися екологічних вимог у повсякденному житті. У шкільній практиці формування зазначеної характеристики відбувається епізодично, без належного методичного забезпечення. Означені та інші протиріччя разом з результатами дослідження засвідчили необхідність розробки науково обґрунтованої програми рекреаційно-оздоровчих занять, спрямованої на підвищення рівня екологічної культури та здоров'я молодших школярів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку програми рекреаційно-оздоровчих занять з використанням засобів екологічного туризму для формування культури природокористування школярів молодших класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмадуллин Н. Р. Формирование экологической культуры младших школьников средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук.: спец. 13.00.01 / Н.Р.Ахмадуллин; [Казан. гос. пед. ун-т]. – М.: РГБ, 2005. – 27 с.
2. Бабенкова С. А. Формирование экологической культуры младших школьников во внеучебной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук.: спец. 13.00.01 / С. А. Бабенкова; [Саратов. Гос. Пед.ун-т им. Н.Г. Чернышевского]. – Саратов, 2001. – 20 с.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Грошовенко О. П. Формування у молодших школярів дбайливого ставлення до природи у позаурочній виховній роботі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Грошовенко; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця : [б. в.], 2007. – 16 с.
4. Дмитрук С. В. Психолого-педагогические и социальные аспекты развития физической культуры школьников средствами экотуризма / С. В. Дмитрук, И. И. Головач // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : Materialele XV-a Congres stiintific International (12-15 septembrie 2011, Chisinau) / Comitetul international olimpic, Academia internationala olimpica. – Chisinau, 2011. – Vol. 2. – С. 517-520.
5. Кашуба Я. М. Формування системи дитячого оздоровлення і туризму / Я.М.Кашуба// НАН України Ін-т регіон. дослідж. – Львів: ПАІС, 2007. – 290 с.
6. Крюкова О. В. Формування екологічно доцільної поведінки молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. В. Крюкова. – Київ – 2005. – 16 с.
7. Мойсеєнко І. П. Методичні основи розвитку екологічного туризму / І. П. Мойсеєнко, І. Я. Капрусь, Б. Б. Уманців. – Львів, 2004. – 85 с.
8. Пашевич Н. Л. Развитие экологической культуры младших школьников в условиях дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.01 / Н. Л. Пашевич; [Южно-Уральский гос. ун-т.] - Челябинск., 2009. – 24 с.
9. Пустовіт Г. П. Теоретико-методичні основи екологічної освіти і виховання учнів 1 - 9 класів у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.07 / Г. П. Пустовіт; [Терноп. нац. пед. ун-т ім. В.Гнатюка]. – Т., 2005. – 51 с.
10. Ясвин В.А. Вербальная ассоциативная методика диагностики экологических установок личности «ЭЗОП»/ Экология и жизнь / №5. – 2007. – С 37 – 39.

АНОТАЦІЇ

ДІАГНОСТИКА ЕКОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Олена Андреева, Інна Головач

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Встановлено, що домінуючим типом екологічної установки школярів молодших класів є естетичний, наступні за рангом – когнітивна та етична. Лише п'ята частина молодших школярів має прагматичну установку, тобто відносяться до природи, як до об'єкту користі. Розглянуто можливість формування екологічно доцільної поведінки школярів в процесі рекреаційно-оздоровчих занять.

Ключові слова: екологічні установки, екологічний туризм, молодші школярі, рекреаційно-оздоровчі заняття

ДИАГНОСТИКА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ РЕКРЕАЦИОННО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Елена Андреева, Инна Головач

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Установлено, что доминирующим типом экологической установки школьников младших классов является эстетический, следующие по рангу – когнитивная и этическая. Лишь пятая часть младших школьников имеет прагматическую установку, то есть относятся к природе, как

к объекту пользы. Рассмотрена возможность формирования экологически целесообразного поведения школьников в процессе рекреационно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: экологические установки, экологический туризм, младшие школьники, рекреационно-оздоровительные занятия

DIAGNOSIS OF ENVIRONMENTAL EQUIPMENT YOUNGER STUDENTS DURING RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES

Elena Andreeva, Inna Holovatch

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

It was found that the dominant type of environmental attitudes in primary school children is aesthetic, followed by cognitive and ethical. Only one in five of schoolchildren have a pragmatic attitude, namely consider nature as an object of benefit. The possibility for development of rational environmental behavior of schoolchildren through recreation and fitness classes.

Key words: environmental attitudes, eco-tourism, primary school children, recreation and fitness classes.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАВЛЕННЯ УЧНІВ РІЗНИХ ДЕМОГРАФІЧНИХ І МЕДИЧНИХ ГРУП ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іванна Боднар

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні зниження зацікавленості уроками фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичними вправами взагалі [1, 2, 3 та ін.]. Для оптимізації рухової активності школярів, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм, вчені шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм; вирішують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних особливостей учнів [11]; визначають продуктивні форми організації діяльності школярів та формують методичні прийоми, котрі посилюють б мотивованість учнів до уроків фізичної культури [10]. Розробці та впровадженню у процес шкільного фізичного виховання сучасних засобів та форм рухової активності повинно передувати з'ясування мотивів, що приваблюють і причин, що відбивають бажання школярів займатися фізичними вправами.

Аналіз існуючих публікацій показав, що найчастіше об'єктом дослідження обиралися діти якогось одного віку [6, 10, 11], або цілого періоду без диференціації за віком [1, 4, 5, 7 та ін.], тому важко прослідкувати динаміку змін ставлення дітей до фізичної культури. В окремих наукових дослідженнях [5, 6, 12] подаються результати опитування дітей лише однієї статі, що суттєво обмежує діапазон висновків. Практично відсутні дані про особливості ставлення дітей скерованих до різних медичних груп. Локальність інформації ускладнює правильний вибір засобів і форм фізичного виховання учнів.

Окремі джерела [8] стверджують, що шкільні уроки фізичної культури не приваблюють кожного другого підлітка. В спеціальній літературі є також і такі дані, що

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

позитивно ставляться до традиційних уроків фізичної культури втричі менше (14% дівчат), від тих, які ставляться позитивно (57%) [7; 12].

Одні фахівці зауважують, що незадовільне ставлення до уроку фізичної культури притаманне у більшій мірі для хлопців [9], інші – що для дівчат [5], треті – для юних спортсменів [4], які не можуть реалізувати свого фізичного потенціалу під час уроків фізичної культури.

Дослідження виконувалося у рамках теми науково-дослідної роботи на замовлення Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (наказ №1241 від 28.10.11) «Обґрунтування нормативної бази рівня фізичної підготовленості учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів» на період з 2012 р. по 2013 р.

Тому **метою дослідження** було дослідити ставлення до уроків фізичної культури учнів середнього шкільного віку, що належать до різних демографічних і медичних груп.

Завдання: 1. Порівняти точки зору, висловлені школярами різних демографічних і медичних груп щодо користі уроків фізичної культури.

2. Визначити зацікавленість уроками фізичної культури учнів різних демографічних і медичних груп.

Методи і організація дослідження. Застосовувалися методи аналізу, узагальнення даних спеціальної літератури та емпіричних даних, опитування (анкетування). Було опитано 1017 учнів середнього шкільного віку сільських і міських середніх загальноосвітніх шкіл чотирьох регіонів України, серед яких 510 дівчат і 507 хлопців. Представників 5-х класів було 365 осіб, 7-х класів – 342 особи, 9-х класів – 310 осіб. До вибірки увійшло 671 учнів, скерованих лікарями до основної, 327 – до підготовчої і 59 – спеціальної медичної групи (СМГ). Серед батьків, що взяли участь в опитуванні було 13,58% представників чоловічої статі, 86,42% – жіночої. Для обробки застосовані були методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведені нами дослідження дозволили встановити, що школярі, не зважаючи на невеликий власний досвід, стверджують, що переконалися у користі регулярних фізичних навантажень. Більшість із них (75,9%) упевнені, що виконання вправ під час уроків фізичної культури сприяє зміцненню їхнього здоров'я (рис.1). Великою мірою на переконання дітей у оздоровчому впливі уроків фізичної культури впливає популярний стереотип про позитивний взаємозв'язок між руховою активністю чи заняттями спортом і зміцненням здоров'я. З часом діти не знаходять підтвердження цього постулату на практиці і міф розвінчується. Про це свідчить зменшення з віком кількості учнів, які були переконані в оздоровчому впливі фізичних вправ ($p < 0,0001$).

Після уроків фізичної культури школярі відмічали у себе покращення настрою (48,9%). Кожен другий школяр відзначив, що в процесі регулярних занять під час уроків фізичної культури відбулося удосконалення фігури (47,6%). Частина учнів (45,9%) спостерігали підвищення рівня фізичної підготовленості.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

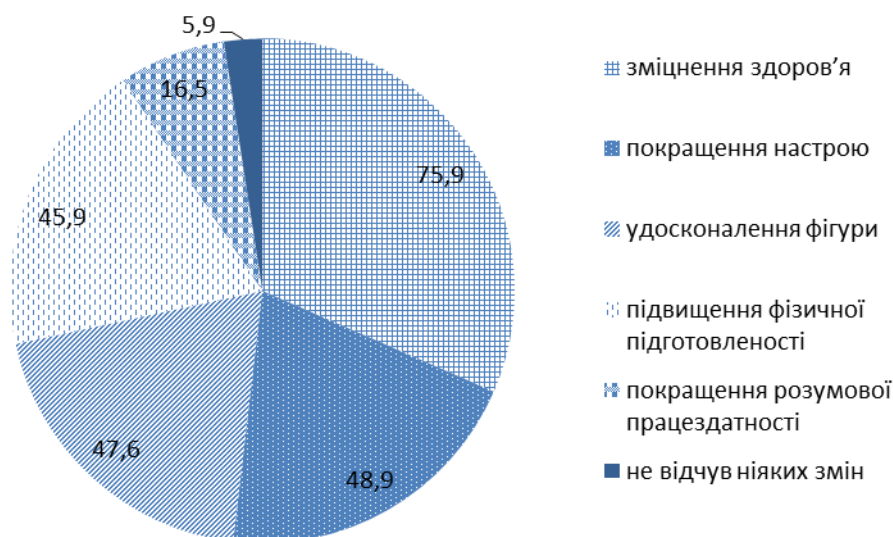


Рис.1. Зміни у психофізичному стані, які відчують школярі після фізичних навантажень

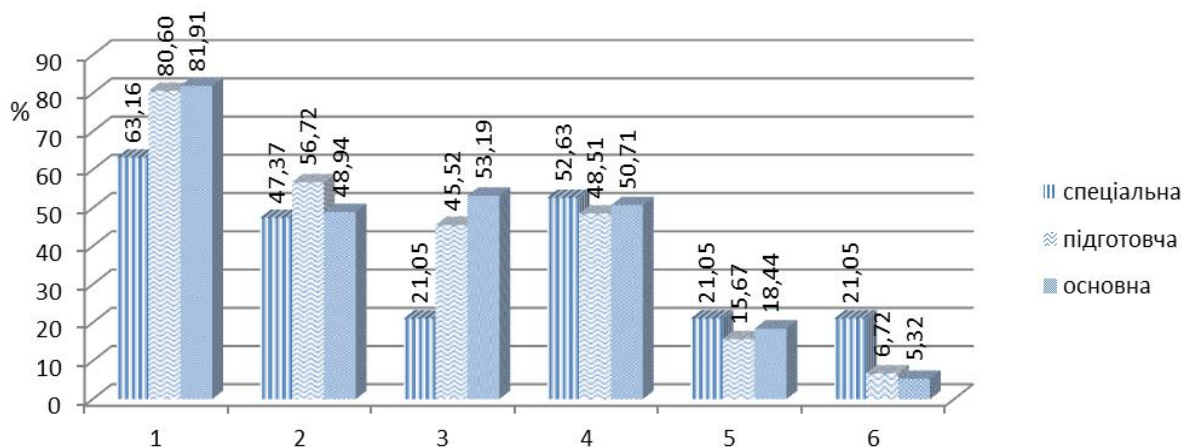
Невеликою була кількість (16,5%) респондентів, котрі після уроків фізичної культури відчували благотворний вплив фізичних навантажень на готовність до виконання певного виду навчальної роботи із високим ступенем напруженості, і значними затратами нервової енергії. А з 5-го по 9-й клас кількість учнів, які відчули на власному досвіді покращення розумової працездатності ще ($p < 0,01$) зменшується. Імовірно причиною цього було значне збільшення інтелектуального навантаження з роками навчання і відповідно зменшення часу, що можуть і хочуть відвести діти на виконання фізичних вправ протягом начального дня. Адже відомо, що з кожним класом зменшується кількість учнів охоплених організованим проведенням у школі фізкультурхвилинок, фізкультпауз і рухливих перерв, і що з віком діти все менше часу приділяють виконання вправ рухливих хвилинок під час виконання домашніх завдань. Також імовірно, що через фізичну перевтому чи надмірне психічне переключення після фізичної культури важко сконцентруватися на наступному уроці.

Між відповідями дівчат і хлопців спостерігалися відмінності у відповідях на питання про ефект від занять під час уроків фізичної культури. Зауважимо, що хлопці після цих уроків частіше, ніж дівчата відмічають покращення настрою (на 7,54%), фізичної підготовленості (на 19,50%, $p < 0,000$) і розумової працездатності (на 10,64%, $p < 0,001$). Дівчата ж у процесі регулярного виконання фізичних вправ (на 7,55%, $p = 0,06$) частіше від хлопців спостерігають покращення форм тіла. Очевидно, що кожен спостерігає ті покращення, на які сподівався і які йому є важливими.

Закономірним є встановлений факт, що учні СМГ (рис.2) відчують (на 17,44%, $p = 0,09$) менший оздоровчий вплив занять з фізичного виховання, ніж учні підготовчої і (на 18,76% менший $p < 0,05$) основної медичної групи. Серед учнів СМГ менше тих, які переконані у користі фізичних навантажень в удосконаленні фігури (на 24,47% і 32,14%, $p < 0,05$ і $p < 0,01$) ніж учнів з міцним здоров'ям. Серед учнів СМГ (на 14,34% і 15,73%, $p < 0,05$ і $p < 0,01$ відповідно) більше тих, яких не відчули ніякої користі від виконання

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фізичних вправ, що є характерним для цього контингенту дітей. Названі факти, імовірно, пояснюються відносно гіршим ставленням учнів, скерованих до СМГ до уроків фізичної культури, ніж у представників інших груп. За показниками фізичної підготованості і розумової працездатності не спостерігалось суттєвих розбіжностей у враженнях дітей різних медичних груп.



1–зміцнення здоров'я, 2–покращення настрою, 3–удосконалення фігури, 4–підвищення фізичної підготовленості, 5–покращення розумової працездатності, 6–не відчували

Рис.2. Зміни, які відчувають школярі різних медичних груп після фізичних навантажень

У середньому мало хто (у середньому – 5,9%) з учнів середнього шкільного віку зізнався, що не відчуває ніяких змін у своєму психофізичному стані. Тому більша частина (86,4%) школярів вважають урок фізичної культури потрібною формою організації фізичного виховання у школі. Серед батьків практично усі (94,7%) вважають таку форму організації фізичного виховання у школі, як урок фізичної культури, важливою.

У переконанні в користі та необхідності уроків фізичної культури не спостерігається вираженої тенденції з віком дітей: 86,4% учнів 5-х – 9-х класів вважають уроки фізичної культури потрібними. Відсутні й гендерні розбіжності з цього питання: 88,72% хлопців і 91,15% дівчат вважають необхідною таку форму фізичного виховання. Проте дані, отримані нами, дозволяють стверджувати, що між думкою про значущість уроків фізичної культури і рівнем здоров'я дітей (табл.1) існують взаємозв'язки. Більшість дітей СМГ, як і інші школярі, вважають урок фізичної культури потрібною організаційною формою фізичного виховання у школі. Позатим було встановлено тенденцію до зниження кількості учнів які переконані у користі таких уроків зі зниженням рівня здоров'я.

Така ж тенденція спостерігається і в кількості уроків фізичної культури, в яких хотіли би брати участь учні протягом тижня (див. табл. 1). Так само з'ясовано, що учні СМГ набагато менше ($p < 0,05 - 0,001$) люблять складати нормативи, ніж інші діти. Тоді як бажання складати нормативи несуттєво відрізняється у дівчат ($7,66 \pm 2,82$ бали) і хлопців

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

($7,89 \pm 3,05$ балів за 10-бальною шкалою) і не змінюється з віком дітей ($7,5 \pm 3,4$ балів – у 5 класі, $8,2 \pm 2,3$ балів – у 7 класі і $7,9 \pm 2,7$ балів – у 9-му класі, що свідчить про незмінність інтересу здорових дітей до змагань, бажання проявити себе, самореалізуватися, продемонструвати свої можливості, порівняти свої сили з силами суперника.

Таблиця 1

Критерії зацікавленості дітей середнього шкільного віку, які скеровані до різних медичних груп, уроками фізичної культури

Медичні групи	Спеціальна (n=39)	Підготовча (n=307)	Основна (n=671)
Необхідність уроків фізичної культури, %	89,47	92,54	93,62
Оптимальна кількість уроків ФК на тиждень, $X \pm \sigma$	3,39 1,09	3,51 1,08	3,69 1,12
Бажання складати нормативи, $X \pm \sigma$	5,83 3,47	7,69* 2,90	7,14** 3,25
«За» диференційовану шкалу оцінювання з ФК, %	66,67	75,00	83,83

Примітки:

1. * - ступінь вірогідності розбіжностей з показниками дітей спеціальної медичної групи складає $p < 0,05$

2. ** - ступінь вірогідності розбіжностей з показниками дітей спеціальної медичної групи складає $p < 0,01$

З віком зростає ($p < 0,05$) кількість учнів, які переконані у тому, що оцінка з фізичної культури повинна бути диференційованою (з 76,2% до 81,1%). Дещо більше хлопців, ніж дівчат ($p = 0,08$) надають перевагу 12-бальній шкалі оцінювання. Зі зниженням здоров'я діти дедалі частіше ($p = 0,06$) висловлюються за впровадження недиференційованої шкали оцінювання з фізичної культури.

Серед усіх дітей, опитаних нами, більшість (86,06%) бажали би мати три і більше уроків фізичної культури на тиждень. Так, кожен третій учень (36,45%) вважає оптимальною кількістю 3 уроки на тиждень, кожен п'ятий (21,31%) – 4 уроки; третя частина школярів (28,29%) висловилися за щоденні уроки фізичної культури. Разом із тим невелика кількість учнів виступають за скорочення кількості уроків фізичної культури на тиждень до 2-х (10,9%) і навіть до 1-го (2,9%). Бажання більшості учнів середнього шкільного віку брати участь у більшій кількості уроків з фізичної культури підтверджує позитивне ставлення до них, а також – про існування потреби у регулярній руховій активності для активного відпочинку і розвантаження після розумових навантажень.

Було з'ясовано, що думки батьків з означеного питання практично співпадають з думками їхніх дітей. Батьки оптимальною кількістю уроків фізичної культури на тиждень вважають 3 уроки (58,2%). Четверта частина батьків хотіли б щоб їхні діти мали більшу кількість уроків: 15,4% висловлюються за 4 уроки в тиждень, 7,7% висловлюються за щоденні уроки. Проте є й такі батьки, які вважають за необхідне

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

зменшити кількість уроків фізичної культури, але їх небагато: 17,4% з них вважають достатніми дворазові уроки протягом тижня, 1,3% батьків вважають найкращою кількістю один урок фізичної культури в тиждень.

Встановлено, що попри прагнення більшої частини школярів до збільшення кількості уроків фізичної культури, з роками навчання зменшується кількість учнів, які бажали б мати 5 уроків фізичної культури у тиждень (з 32,50% до 22,94%) і зростає – тих, які хотіли би мати 2 уроки (з 9,40% до 20,18%, $p < 0,001$) на тиждень. Суттєвим ($p < 0,001$) є зменшення кількості школярів, яким імпонують 4-разові заняття з фізичної культури на тиждень. Особливо помітним є прагнення до скорочення кількості уроків фізичної культури у 9-ти класників (рис.3). Помічена тенденція підтверджує істинність зниження інтересу учнів з роками навчання у школі.

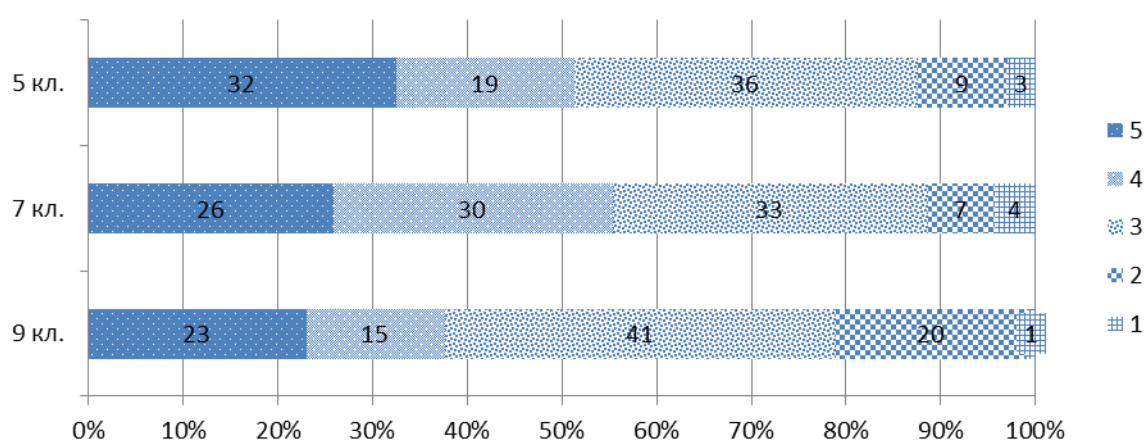


Рис.3. Бажана кількість уроків фізичної культури учнями різних вікових груп

Висновки:

1. З'ясовано, що хлопці частіше, ніж дівчата після уроків фізичної культури відмічають покращення настрою (на 7,54%), фізичної підготовленості (на 19,50%, $p < 0,000$) і розумової працездатності (на 10,64%, $p < 0,001$). Дівчата ж у процесі регулярного виконання фізичних вправ (на 7,55%, $p = 0,06$) частіше від хлопців спостерігають покращення форм тіла.
2. Учні СМГ частіше переконані ($p < 0,05-0,01$) у низькому оздоровчому впливі уроків фізичної культури, ніж представники інших медичних груп.
3. Більшість школярів упевнені в користі уроків фізичної культури (86,4%), їм подобається складати нормативи ($6,8 \pm 3,3$ балів за 10-бальною шкалою), 86,06% висловлюються «за» три і більше уроків у тиждень, бажання мати диференційовану оцінку з фізичної культури мають 80,1% школярів. Позатим з віком зростає ($p < 0,05$) кількість учнів, які переконані у тому, що оцінка з фізичної культури повинна бути диференційованою (з 76,2% до 81,1%). Відсутні гендерні розбіжності у ставленні до 12-бальної шкали оцінювання. Не спостерігається змін з віком дітей і немає гендерних розбіжностей у переконанні в користі та необхідності уроків фізичної культури та бажанні

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

складати нормативи. Проте спостерігається тенденція до зниження кількості учнів, які переконані у користі таких уроків, у бажаній кількості уроків на тиждень, бажанні мати диференційовану оцінку з фізичної культури і суттєве ($p < 0,05-0,01$) зниження бажання складати нормативи зі зниженням рівня здоров'я.

4. Попри прагнення більшої частини школярів до збільшення тижневої кількості уроків фізичної культури, з роками навчання спостерігається тенденція до зменшення кількості учнів, які бажали б мати 5 уроків фізичної культури у тиждень (з 32,50% до 22,94%) і зростає ($p < 0,001$) – тих, які хотіли би мати 2 уроки фізичної культури на тиждень.

Варто провести дослідження доступності навантажень традиційних уроків фізичної культури для учнів СМГ і з'ясувати їхні психічні особливості.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Безверхня. – Умань, 2003. – 22 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичне обґрунтування цільового спрямування педагогічної технології на виховання інтересу учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом / Б. Ф. Ведмеденко // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах (Черкаси, 29 верес. – 1 жовт. 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 12–15.
3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... доктора наук по физ.воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 510 с.
4. Кушнерчук І. Оцінка учнями змісту шкільної фізичної культури та їх ставлення до танцювальних вправ на уроках [Електронний ресурс] / Ірина Кушнерчук // Молода спортивна наука України, 2009. – Т. 2. – С. 71-76. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/2009/2/09kiiptl.pdf (дата звернення 5.03.2013)
5. Петрина Л. Ставлення школярів 15-19 років до занять різними видами рухової активності / Леся Петрина // Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 4. – С. 166-171. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/2008-t4/08plloma.pdf 21.02.2013 (дата звернення 03.03.2013)
6. Півень О. Особливості мотивації дівчат 12-14 років до занять фізичною культурою [Електронний ресурс] / Олександр Півень, Олександр Гордієнко // Гуманітарний вісник. – №26. – Педагогіка. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/gvpkhdp/2012_26/226_230.PDF (дата звернення 03.03.2013)
7. Пристинський В. М. Проблема залучення школярів середньої вікової групи до занять фізичною культурою і спортом / Пристинський В.М., Ягупець З. М., Чижова Г. Г. [Електронний ресурс] . – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_64/5/Pristinskiq.pdf (дата звернення 05.03.2013)

8. Ріпак М. О. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку / Ріпак М. О., Маланчук Г. Г., Ріпак І. М., Чеголя Г. О. // Молода спортивна наука України, 2010. – Т.4. – С. 160-164.
9. Ситник Р. Шляхи використання музичного супроводу на уроках фізичної культури / Роман Ситник // Молода спортивна наука України, 2009. – Т. 2. – С. 161-165.
10. Сітовський А. М. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою школярів 7-х класів / А. М. Сітовський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 124–127.
11. Хозяинова Д. А. Оценка физического статуса, интересов и потребностей девочек 14–15 лет в занятиях физической культурой / Д. А. Хозяинова, И. Ю. Горская // Научно-образовательный форум молодых ученых “Наука о физической культуре и спорте – шаг в XXI век. Инновационные технологии и перспективы развития спортивной науки”, 9–18 дек. 2004 г. : тез. докл. / Федер. агентство по физ. культуре, спорту и туризму [и др.]. – М., 2005. – С. 196–199.
12. Шевців У. С. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізичної культури та ставлення до їх змісту / Шевців У. С. // Молодіжний науковий вісник, 2007. – С. 33-36.

АНОТАЦІЇ

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАВЛЕННЯ УЧНІВ РІЗНИХ ДЕМОГРАФІЧНИХ І МЕДИЧНИХ ГРУП ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іванна Боднар

Львівський державний університет фізичної культури

Було опитано 1017 учнів середнього шкільного віку трьох медичних груп. З'ясовано, що зі зниженням рівня здоров'я у школярів спостерігається тенденція до зниження переконаності у користі уроків фізичної культури, у бажаній кількості уроків на тиждень, бажанні мати диференційовану оцінку з фізичної культури і суттєве ($p < 0,05-0,01$) зниження бажання складати нормативи фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична культура, школярі, ставлення.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иванна Боднар

Львовский государственный университет физической культуры

Было опрошено 1017 учеников среднего школьного возраста трех медицинских групп. Выяснено, что с понижением уровня здоровья у школьников наблюдается тенденция к снижению уверенности в пользе уроков физической культуры, в желаемом количестве уроков в неделю, желании иметь дифференцированную оценку по физической культуре и существенное ($p < 0,05-0,01$) снижение желания сдавать нормативы физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, школьники, отношение.

COMPARISON OF ATTITUDES STUDENTS OF DIFFERENT DEMOGRAPHIC AND HEALTH GROUPS TO PHYSICAL TRAINING LESSONS

Ivanna Bodnar

Lviv state university of physical culture

A total of 1017 pupils of secondary school age three medical groups. It was found that with a decrease in the level of health in schoolchildren tend to decrease belief in the benefits of physical training lessons in the desired number of classes per week, you want to have a differentiated assessment of physical culture and significant ($p < 0,05-0,01$) reducing the desire to make physical fitness standards.

Key words: physical education, school, attitude.

СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Олена Буртова¹, Петро Назаренко², Генадій Лісчишин²

Вінницький медичний коледж імені академіка Д. Заболотного¹

Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова²

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. Формування позитивної мотивації у школярів до занять фізичною культурою без перебільшення можна назвати однією з центральних проблем сучасної школи в умовах модернізації української освіти [6]. Раніше метою уроків фізичної культури було виховання фізичних здібностей школярів, досягнення спортивних результатів, спортивні перемоги, відбір талантів. Існувала думка, що вчитель фізичної культури в першу чергу повинен піклуватися про фізичний розвиток школярів і залежно від вікових етапів шукати засоби і методи для максимального розвитку їх можливостей. У теорії цілеспрямованого виховання набагато менше уваги приділяється всебічному розвитку особистості, коли узгоджуються аспекти фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, виховується потреба в здоровому способі життя. На жаль, сьогоднішнє значення фізичної культури та фізичного виховання не сприяє підтриманню престижу даного предмета у громадськості і чомусь формує зневажливе ставлення до нього [3].

Сьогодні основна мета системи освіти країни – це виховання творчої та вільної особистості, здатної виразити себе і втілити в життя свої прагнення. Змінилася і мета фізичної культури як навчального предмета: всім школярам по можливості розвивати і реалізовувати свій фізичний, психічний, духовний і громадський потенціал, формувати і зміцнювати навички фізичного самовиховання [7]. Сьогодні школа повинна не стільки розвивати у дітей фізичні здібності, скільки формувати навички самостійних фізичних занять, свідомого зміцнення свого тіла фізичними вправами. Дуже важливо вміти правильно підбирати форми фізичної активності в залежності від потреб свого організму і стану здоров'я. Простіше кажучи, сьогодні від школяра потрібні активність, творчість і самовиховання. Одним з основних факторів, що визначають активність і потребу в самовихованні школярів є їх відношення до занять фізкультурою. Тому, формуючи мотиви фізичної активності школярів та навички фізичного самовиховання даному

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фактору необхідно приділити максимум уваги [2]. Саме в шкільні роки формуються мотиви і навички фізичної активності, які можуть зберегтися і по закінченню школи, тобто стати нормою життя особистості.

У той же час актуальність дослідження обумовлена і погіршенням стану здоров'я школярів, який останнім часом привертає все більше уваги лікарів, вчителів, батьків і громадськості.

Проблему здоров'я школярів може вирішити загальноосвітня школа, використовуючи свій специфічний потенціал, в якому найважливіше значення мають заняття фізичною культурою. Однак, сьогодні можливості школи, які можуть бути використані з метою оздоровлення підростаючого покоління реалізуються недостатньо ефективно. Про це свідчать прогресуючі серед школярів різні фізичні відхилення, психічні захворювання, хронічна перевтома.

Традиційні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в силу різних причин також не приносять відчутного результату, більше того, втрачають свою популярність. Це пов'язано з недосконалістю викладання шкільної фізичної культури, орієнтованого насамперед на навчання учнів спеціальними руховими уміннями і навичками. На наш погляд, цього явно недостатньо для розкриття і розвитку тих здібностей школярів, які дозволяли б їм у разі необхідності забезпечувати відновлення своєї психофізіологічної працездатності, покращувати саморегуляцію, удосконалювати творчу самореалізацію і емоційно - вольову стійкість. Крім того, фізкультурно-спортивна діяльність школярів мотивована лише виконанням деякої, навіть біологічно обґрунтованої нормою фізичної активності, що не викликає у них особливого інтересу.

У зв'язку з цим, найважливіше завдання сучасної освіти полягає у залученні школярів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування у кожної дитини потреби в заняттях фізичною культурою [9].

Необхідність вирішення проблеми формування у дітей позитивної мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності обумовлена науковими фактами, отриманими в дослідженнях В.А.Баландіна, в яких встановлено, що інтерес до занять фізичними вправами з дорослішанням дітей починає знижуватися вже з старшого дошкільного віку [1]. Практика фізичного виховання в загальноосвітніх школах недостатньо сприяє формуванню у школярів мотивів і потреб у регулярній руховій активності як важливої складової частини здорового способу життя [8]. Основними причинами даного факту є ігнорування інтересів і здібностей дітей; недооцінка ролі особистості підлітка; використання методів примусу і покарання, а також авторитарного тиску вчителів; перевага шаблонного викладання уроку «фізична культура»; система оцінок, яка не враховує індивідуальних особливостей школярів і, в більшості випадків, викликає негативне ставлення до занять.

Мета дослідження - виявити ставлення учнів до уроків фізичної культури; визначити, що очікують учні від предмета і особисто від вчителя фізичної культури, а також що є причиною небажання учнів відвідувати заняття.

Для досягнення мети використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Організація дослідження. Було проведено анкетування школярів 7-х класів загальноосвітньої школи м. Вінниці з метою визначення мотивації до занять фізичними вправами. Всього в анкетуванні прийняли участь 90 школярів (45 хлопчиків та 45 дівчаток). Деякі питання анкети і відповіді респондентів ми представимо у нашій статті.

Результати дослідження. Опитування показало, що більша частина школярів позитивно ставиться до фізичної культури і спорту (89 % хлопчиків і 54,3 % дівчаток). Однак великий відсоток опитаних (відповідно 11 % хлопчиків і 45,7 % дівчаток) вважають, що можна прожити без фізичної культури і взагалі не бачать необхідності в цих заняттях. Близько половини опитаних зараховують уроки фізичної культури до розряду другорядних предметів. Третина респондентів вважає, що фізкультура - предмет підвищеної складності, що вимагає спеціальних здібностей, особливої підготовки. Це свідчить про те, що збільшується кількість учнів з синдромом вивченої безпорадності: «це мені не під силу», «я так не зможу».

Аналіз негативного ставлення до уроків фізичної культури показує, що в рейтингу значущості з 9 запропонованих чинників, найбільш істотним для школярів є такі: відсутність вправ, які подобаються (26,1 %), відсутність музичного супроводу (21,7 %), велике фізичне навантаження на заняттях (17,4 %) - у дівчаток. У хлопчиків спостерігається інша ситуація: недостатнє навантаження на заняттях для 37 % школярів, відсутність видів вправ, які подобаються (22,2 %), не задовольняє спрямованість занять (14,9 %). Досить велика кількість хлопчиків і дівчаток вказали на такі варіанти відповідей, як «не цікаво на уроках », «мало граємо на уроках » і « недостатньо змагальних моментів» (табл. 1).

Таблиця 1

Відповіді школярів на запитання: «Що Вас не задовольняє на уроках фізичної культури»? , %

Чим ви не задоволені на уроках фізичної культури?	Дівчата (n=45)	Хлопці (n=45)	Всього (n=90)
Велике фізичне навантаження на заняттях	17,4	7,4	12,4
Недостатнє навантаження	2,2	37,0	19,6
Відсутність видів вправ, які подобаються	26,1	22,2	24,15
Не задовольняє направленість занять	-	14,9	7,45
Не цікаво	10,9	7,4	9,15
Мало граємо на уроках	10,9	-	5,45
Недостатньо змагальних моментів	6,5	11,1	8,8
Відсутність музичного супроводу	21,7	-	10,85
Інше (вказати?) Мало місця для занять	4,3	-	2,15

За оцінками педагогів були виявлені фактори, що знижують ефективність занять з фізичного виховання [5]. Серед основних факторів подібного роду виділили наступні:

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- велика кількість учнів на заняттях (має місце спільне навчання класів);
- низькі особистісно-мотивовані потреби учнів у русі;
- велика кількість звільнень від уроків;
- «непривабливе» спортивне обладнання та умови для занять;
- низький рівень фізичної підготовленості школярів, вузький арсенал моторних умінь і навичок, координаційних здібностей учнів.

На запитання: «Що потрібно змінити у фізичному вихованні у вашій школі»? з 8 запропонованих пунктів найбільш важливими для школярів виявилися такі: збільшити кількість уроків з фізичної культури; ввести у програму уроки з видів спорту, які подобаються школярам; придбати хороший інвентар. Цікаво, що ці пункти у зазначеній ієрархії були відзначені як дівчатками, так і хлопчиками. Тільки трохи більше половини опитаних школярів вважають, що уроки фізичної культури допомагають їм зміцнити своє здоров'я, решта або вагалася з відповіддю, або вважають, що уроки не сприяють зміцненню здоров'я. Характерним є і те, що тільки 21,7 % дівчаток і 29,6 % хлопчиків оцінюють своє здоров'я як відмінне. У зв'язку з цим можна зробити висновок, що більш низький стан здоров'я у дівчаток частково пов'язаний і з недостатньою руховою активністю, яка є, згідно з дослідженнями, одним з найважливіших факторів у погіршенні здоров'я сучасного підлітка [9].

Важливість і значимість уроків фізичної культури в школі посилюються у зв'язку з тим, що для багатьох учнів вони є єдиною формою рухової активності (43,5% дівчаток і 29,6% хлопчиків). Основні причини того, чому школярі не відвідують додаткові заняття у спортивних секціях у дівчаток - відсутність вільного часу (48,3%), не дозволяє стан здоров'я (20,8%) і відсутність інтересу (17,3%); у хлопчиків - відсутність вільного часу (38,8%), немає поблизу секції з обраного виду спорту (22,2%), інші захоплення (22,2%). Решта варіантів відповідей, такі як: всі секції платні, слабка сила волі, відсутність друзів з якими б відвідував заняття та інші причини, були відзначені лише небагатьма школярами.

Також, у ході дослідження школярам пропонувалося висловити думку про особистість вчителя, як пропагандиста фізичної культури. Учні представили необхідні характеристики вчителя, які видно в таблиці 2.

Отже, хлопчики, в першу чергу, звернули увагу на атмосферу уроків. Вони найбільше цінують почуття гумору вчителя. Дівчата, найбільш важливою особливістю вчителя визнали розуміння. Школярі хочуть, що б вчитель був справедливим в оцінках, був у хорошій спортивній формі та терплячим. Важливу роль відіграє стать викладача, 60 % хлопчиків очікують у класі чоловіка, 88 % дівчат висловили перевагу вчительці. Учні хочуть бачити на уроках молодого вчителя. Зрілі викладачі, навіть з великим досвідом менш бажані для учнів.

Тривожним фактом є і те, що батьки учнів також не можуть послужити прикладом для більшості школярів в плані рухової активності та здорового способу життя (анкетування серед батьків було проведено паралельно з анкетуванням школярів). Так, тільки 28,4 % батьків змогли сказати, що ведуть здоровий спосіб життя (з 60 опитаних).

Ієрархія бажаних якостей вчителя фізичної культури (за думкою школярів)

Якості	Стать	
	Дівчата	Хлопці
Почуття гумору	7	1
Розуміння	1	2
Фізична витривалість	-	3
Справедливість в оцінці	2	4
Хороші манери		5
Хороший контакт з учнями	5	6
Відповідність очікуванням учнів	6	7
Досвід	10	8
Пунктуальність	-	9
Хороша підготовка до занять	-	10
Терпіння	3	-
Допомога слабшим школярам	4	-
Скромність	8	-
Активна участь на заняттях	9	-

Доводиться констатувати, що фізична культура ще не знайшла належного застосування як в способі життя школярів, так і їх батьків і тому не є усвідомленою частиною їхнього життя. Багато в чому це впливає на спосіб життя сім'ї, її низький руховий режим і відсутність належної уваги до фізичного виховання дітей. Низька відвідуваність секційних занять пояснюється незацікавленістю дітей у систематичних заняттях фізичною культурою, а також переходом багатьох спортивних секцій на платну основу. Наші дослідження підтверджують, що учні зацікавлені в уроках фізичної культури, у збільшенні їх кількості та підвищенні їх якості. Але ці уроки повинні бути цікавими, включати сучасні оздоровчі фітнес-системи та види спорту, популярні серед дітей. Це, природно, вимагає індивідуалізації та диференціації навчального процесу, так як єдина стандартизована класно-урочна форма не дає повною мірою реалізувати здібності і потреби учнів [4].

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать, що переважна більшість учнів (від 54,3 % до 89,0 %) позитивно відносяться до уроків фізичної культури. Головними причинами зменшення інтересу на уроках фізичної культури були виділені наступні: відсутність емоційності уроку; не цікавість виконуваних вправ; мале (для хлопчиків) або надмірне (для деяких дівчаток) фізичне навантаження; погана організація уроку; вправи на заняттях занадто виснажливі, багато з яких не є необхідними і практично марні. Цей результат свідчить про те, що навчальний заклад міг би пропонувати інші напрямки фізкультурно-спортивної роботи з учнями у позакласний та

позашкільний час, з урахуванням їх особистих інтересів, а також наявності у закладі відповідних умов для проведення такої роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания / В.А.Баландин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №1. – С.24-40.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / ЛДІФК. – Львів, 2004. – 23 с.
3. Давиденко Д.Н. О содержании дополнительного урока физкультуры в средней школе как самостоятельной учебной дисциплины / Д.Н. Давиденко, М.В. Поляничко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 1 (23). - С. 41-44.
4. Лисак І.В. Потребностно-мотивационный компонент как важное условие успешного осуществления физического воспитания школьников / Ірина Вікторівна Лисак // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Науково-теоретичний журнал. – Випуск 22. - №3. – Київ, 2011. – С. 80-84.
5. Лисяк В.М. Визначення факторів, які сприяють формуванню інтересу до фізичної культури та спорту / В.М.Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, ХДАФК, 2006. - №9. – С.7-9.
6. Лищук М.А. Роль мотивации к занятиям физической культурой у школьников / М.А.Лищук // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Международной научно-практической конференции молодых учёных, Минск, 21 апреля 2011г.,2011. – 338 с.
7. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К.: Шкільний світ, 2000. – С. 3.
8. Сутула В.О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В.О.Сутула, Т.С. Бондар, М.М. Кочуєва, В.Г. Сенченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, ХДАФК, 2008. - №7. – С.204.
9. Щетинина С.Ю. Что хотят учащиеся? / С.Ю.Щетинина // Физическая культура в школе. – 2010. - №8. –С.2-7.

АНОТАЦІЇ

СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Олена Буртова¹, Петро Назаренко², Генадій Лісчишин²

Вінницький медичний коледж імені академіка Д. Заболотного¹

Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова²

У статті висвітлюються результати соціологічного дослідження яке проводилося серед учнів загальноосвітнього закладу м. Вінниці. Результати проведеного дослідження показали, що переважна більшість учнів позитивно відносяться до уроків фізичної культури. Визначені основні фактори, які знижують ефективність занять з фізичного виховання. Підтверджено, що організація фізичного виховання в школі не задовольняє потребу в руховій активності і вихід

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

бачиться в альтернативних формах фізичної культури, де власне відбуватиметься залучення підлітків до ціннісного потенціалу фізкультурно-спортивної галузі.

Ключові слова: фізична культура, ставлення, школярі.

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ К ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Елена Буртова¹, Петр Назаренко², Геннадий Лисчишин²

Винницький медичинський коледж імені академіка Д. Заболотного¹

Винницький національний медичинський університет ім. М.І.Пирогова²

В статье освещаются результаты социологического исследования проводившегося среди учащихся общеобразовательного учреждения города Винницы. Результаты проведенного исследования показали, что подавляющее большинство учащихся положительно относятся к урокам физической культуры. Определены основные факторы, снижающие эффективность занятий по физическому воспитанию. Подтверждено, что организация физического воспитания в школе не удовлетворяет потребность в двигательной активности и выход видится в альтернативных формах физической культуры, где собственно будет происходить привлечение подростков к ценностному потенциалу физкультурно-спортивной отрасли.

Ключевые слова: физическая культура, отношение, школьники.

ATTITUDES OF STUDENTS MIDDLE CLASS TO THE SUBJECT OF "PHYSICAL CULTURE"

Elena Burtova¹, Peter Nazarenko², Gennady Lischyshyn²

Vinnitsa Medical College named after D. Zabolotnoho¹

Vinnitsa National Medical University. M.I.Pyrohova²

The article highlights the results of the survey conducted among the students of general educational institutions of the city of Vinnitsa. Results of the study showed that the vast majority of students have a positive attitude toward physical education lessons. The main factors that reduce the effectiveness of physical education classes. Confirmed that the organization of physical education in school does not meet the need for physical activity and the output is seen in alternative forms of physical training, which actually happens to attract young people to value the potential of sports and sports industry.

Key words: physical culture, the attitude, the schoolchildren.

ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЗМУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Тетяна Дідик

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Якісна підготовка молодих фахівців передбачає, перш за все, підвищення якості і ефективності всього процесу навчання у вищому навчальному закладі. На сьогодні гостро стоїть питання пошуку нових форм організації навчального процесу і вдосконалення методики навчання. Корегування засобів і методів навчання має бути пов'язане із зниженням рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, на що вказують чисельні наукові публікації останніх років [1,4].

Програма курсу навчальної дисципліни „Теорія і методика викладання атлетизму” передбачає вивчення студентами теорії і методики навчання атлетичних вправ, оволодіння технікою виконання змагальних і спеціально-підвідних вправ гирьового

спорту, пауерліфтингу, важкої атлетики і бодібілдингу, що потребує певного рівня фізичної підготовленості студентів.

Відсутність досліджень з питань диференційованого підходу до використання засобів і методів навчання силових вправ з урахуванням індивідуальних особливостей студентів у вищих навчальних закладах в рамках академічних занять зумовило вибір нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дані наукових досліджень (Грибан Г.П., 2009, Дрозд О.В., 1999, Магльований А. В., 1998 та ін.) підтверджують думку, що основна мета практичних занять із спортивних дисциплін у вищих навчальних закладах – покращення фізичного стану студентів, що потребує розробки і обґрунтування нових підходів з використанням індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Значна кількість фахівців фізичного виховання важливе місце у навчальному процесі вищого навчального закладу відводить саме атлетичним вправам (В.Г.Олешко, 1999, В.Н. Курись, 2004, Л.С. Дворкін, 2005, А.І. Стеценко, 2008 та ін.). На їх думку, вони позитивно впливають на всі системи організму й мають суттєві переваги порівняно з традиційними вправами. Чисельні кафедри, які ввели атлетичну гімнастику до навчального процесу, відзначають зацікавленість студентської молоді до неї, зростання рівня освіченості студентів, а також підвищення функціональних можливостей організму [3,5].

Аналіз літературних джерел свідчить, що під час проведення занять зі студентами з атлетичних видів спорту недостатньо враховуються індивідуальні особливості, рівень фізичної, зокрема, силової підготовленості студентів [4,5]. На нашу думку це є актуальним питанням, вирішення якого дозволить підвищити ефективність навчання з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» і навчального процесу в цілому.

Мета роботи – оптимізація процесу навчання з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Методи і організація дослідження.

У процесі дослідження нами було використано теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування показників фізичного розвитку і силової підготовленості студентів, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського упродовж 2008-2013 років.

У дослідженні брали участь студенти першого курсу інституту фізичного виховання, починаючи з 2008-2009 навчального року по 2013 – 14 навчальний рік.

Результати дослідження та їх обговорення.

Важливою умовою, що визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень розумової і фізичної працездатності студентів, що обумовлюється зовнішніми і внутрішніми факторами. Серед них важлива роль відводиться правильній організації навчального процесу.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Упродовж останніх років пошук ефективних шляхів удосконалення методики навчання студентів потребує корекції змісту навчальної програми, уточнення розподілу годин на вивчення окремих модулів дисципліни, застосування сучасних технологій навчання, підвищення активності студентів [6].

У зв'язку з цим нами було розроблено програму навчання вправам атлетизму з урахуванням показників фізичного розвитку і силової підготовленості студентів першого курсу. Дослідження проводились протягом п'яти років, що дало нам можливість провести порівняльний аналіз показників фізичного стану студентів, які вступили до вузу у 2008 році і студентів, які вступили на навчання до нашого вищого навчального закладу в 2013 році.

Згідно навчальної програми студенти 1 курсу мають скласти технічні і практичні нормативи з гирьового спорту, пауерліфтингу, важкої атлетики і бодібілдингу. Дослідження показників фізичного розвитку і силової підготовленості дало нам змогу провести раціональний розподіл навчальних годин і балів за модулями дисципліни, а також розробити контрольні нормативи з атлетичних видів спорту для студентів I курсу відповідно їх фізичному стану, коригуючи дані нормативи протягом періоду дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Упродовж дослідження для визначення фізичного розвитку нами було використано вагово-зростовий показник фізичного розвитку людини (індекс Кетле). Використання цього показника фізичного розвитку з педагогічною метою дозволив у відповідності з показниками відношення маси тіла до зросту об'єктивно визначити рівень фізичного розвитку і, відповідно, встановити оптимальну величину навантаження на заняттях з атлетизму і під час складання контрольних нормативів за навчальною програмою.

Рівень фізичного розвитку студентів визначалась наступним чином: найбільш оптимальний кількісний показник фізичного розвитку, що відповідає даній віковій групі, оцінювався «відмінно» і знаходився в межах середнього арифметичного показника плюс квадратичне відхилення ($\bar{X} + \sigma$), оцінка «добре» відповідала середньоарифметичному показнику (\bar{X}), оцінка «задовільно» дорівнювала середньоарифметичному значенню мінус квадратичне відхилення ($\bar{X} - \sigma$).

Так, середній показник відношення маси тіла до зросту (за ІК) студентів 1 курсу (2008 – 2009 навчальний рік, група 1) склав $392,9 \pm 8,05$ г/см. Середній показник відношення маси тіла до зросту (за ІК) студентів 1 курсу (2013 – 2014 навчальний рік, група 2) склав $397,18 \pm 8,13$ г/см. Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам фізичного розвитку «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.1).

Таблиця 1

Якісна оцінка показників фізичного розвитку студентів 1 курсу інституту фізичного виховання і спорту різних років навчання (%)

Оцінка	Групи студентів	
	2008-2009 н.р.	2013-2014 н.р.
	Група 1 n=90	Група 2 n=85
Відмінно	33	23
Добре	45	45
Задовільно	22	32

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Так, якщо у 2008-2009 н.р. кількість студентів, які мали показник фізичного розвитку на рівні оцінки «відмінно» становив 33%, у 2009-10 н.р. – 27% [3], то у 2013-14 н.р. цей показник знизився до 23%. Показник фізичного розвитку, що відповідає оцінці «задовільно» збільшився з 22% до 32%, що свідчить про загальне зниження рівня фізичного стану студентів I курсу протягом 5 років.

Показники розвитку м'язової сили оцінювались нами не за абсолютним значенням, а за відношенням до маси тіла (%). Для оцінки силових можливостей студентів вимірювались наступні показники : індексів ручної і станової сили (IPC і ICC), визначених у відсотках до ваги тіла. Середній показник відношення сили кисті до ваги тіла (IPC) студентів 1 курсу (групи 1) склав $67,82 \pm 6,18$ %. Середній показник відношення сили кисті до ваги тіла (IPC) студентів 1 курсу (групи 2) склав $60,42 \pm 6,83$ %. Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.2).

Таблиця 2

Якісна оцінка показників IPC та ICC студентів 1 курсу інституту фізичного виховання і спорту різних років навчання (%)

Оцінка	Індекс ручної сили		Індекс станової сили	
	Група 1 2008-2009 н.р n=90	Група 2 2013-2014 н.р. n=85	Група 1 2008-2009 н.р n=90	Група 2 2013-2014 н.р. n=85
Відмінно	31	26	28	21
Добре	42	39	41	35
Задовільно	27	35	31	44

Слід зауважити, що чим вищий показник співвідношення, тим більша м'язова сила [7]. Таке правило діє і для показника ICC (індекс станової сили).

Визначаючи індекс станової сили (ICC) ми встановили, що середній показник відношення станової сили до ваги тіла студентів 1 групи склав $226,34 \pm 14,68$ %, а показник студентів 2 групи становить $206,14 \pm 17,65$ %. Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.2).

Виходячи з даних нашого дослідження ми встановили, що показники силової підготовленості студентів 2 групи (2013 -14 р.н.) погіршились у порівнянні з показниками студентів 1 групи (2008-09 н.р.), що спонукало нас внести корективи в навчальну робочу програму і змінити вимоги до контрольних нормативів з дисципліни «ТМВ атлетизму» .

За програмою студенти 1 курсу вивчають техніку виконання вправ з обтяженнями, оволодівають технікою виконання вправ важкої атлетики, пауерліфтингу, бодібілдингу та гирьового спорту, послідовно здобувають знання з методики проведення занять атлетизмом з різними віковими групами, оволодівають навичками організації та проведення частин занять з атлетизму.

Під час вивченні навчального матеріалу з пауерліфтингу, гирьового спорту і важкої атлетики програмою передбачається тестування з оцінки техніки виконання вправ і

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

виконання нормативу, а у бодібілдингу тестування проводиться за оцінкою виконання техніки. На підставі проведеного аналізу і обробці результатів тестування фізичного розвитку і силової підготовленості студентів ми розробили оціночну таблицю для визначення рівня силової підготовленості студентів і підбору відповідної ваги обтяження для тестування в атлетичних видах спорту.

Враховуючи показники фізичного розвитку і силової підготовленості, а також негативні зміни цих показників студентів, які вступають на 1 курс, нами було проведено корекцію розроблених нормативів для складання тестів з атлетичних видів спорту, де результат у пауерліфтингу і важкій атлетиці визначається не в кілограмах, а у відсотках від власної ваги (табл.3).

Відповідно до навчальної програми за виконання нормативу кожна з вправ може бути оцінена максимально 4 бали. Отже, за виконання нормативу, що відповідає високому рівню силової підготовленості, студент отримує 4 бали, за виконання нормативу, що відповідає середньому рівню підготовленості – 3 бали. За виконання нормативу, що відповідає низькому рівню підготовленості – 1 бал.

Таблиця 3

Оціночна таблиця визначення рівня силової підготовленості студентів I курсу різних років навчання з «Теорії і методики викладання атлетизму»

Вид спорту	Вправа	2008-209 н.р.			2009-2010 н.р.			2013-14 н.р.		
		Рівень силової підготовленості			Рівень силової підготовленості			Рівень силової підготовленості		
Пауерліфтинг*	Присідання	80	90	100	70	85	90	70	80	85
	Жим лежачи	60	70	80	60	65	75	55	60	75
	Тяга	100	110	120	90	95	100	90	95	100
Важка атлетика*	Ривок	50	55	60	40	50	55	40	45	50
	Поштовх	55	65	70	50	60	65	50	55	60

* - результат у відсотках від власної ваги

Оцінка технічної підготовленості студентів також оцінюється певною кількістю балів відповідно навчальної програми.

Таким чином, використання розробленої методики для оцінки силової підготовленості в атлетичних вправах за програмою дисципліни «теорія і методика викладання атлетизму» з урахуванням індивідуальних особливостей студентів дало нам можливість внести корективи в навчальну програму дисципліни, покращити засвоєння матеріалу і оптимізувати процес навчання.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що при проведенні занять з атлетизму із студентами фізкультурних вчз відсутні чіткі рекомендації як за змістом програми, так і з організації академічних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів в умовах кредитно-трансферної системи.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. У процесі дослідження були визначені показники фізичного розвитку і силової підготовленості студентів і курсу інституту фізичного виховання і спорту різних років навчання, що дало нам підстави стверджувати про негативні зміни фізичного стану студентів, які вступають на і курс.

3. Результати дослідження показників фізичного розвитку і силової підготовленості студентів і курсу дозволили розробити і експериментально обґрунтувати диференційовані нормативи силової підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

4. У результаті виконаного дослідження експериментально обґрунтована методика оцінювання силової підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, яка сприятиме покращенню засвоєння матеріалу і оптимізації процесу навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384с.
3. Дідик Т.М. Особливості методики навчання студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму». Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Збірник наукових праць. – Вип. 10. – Вінниця, 2010. – С.13-18
4. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. / О.В. Дрозд. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.
5. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 05.13.09 / А. В. Магльований ; Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушкова. – К., 1998. – 36 с.
6. Мирошниченко В. Критичний аналіз методів оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Збірник наукових праць. – Т.1. – Вип. 8. – Вінниця, 2009. – С.217-222
7. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. / Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В.// - http://athletprofessional.com/2006/11/12/_1.html

**ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ НА
ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЗМУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Тетяна Дідик

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті представлено аналіз показників фізичного розвитку і силової підготовленості студентів першого курсу інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського різних років навчання

Ключові слова: студент, атлетизм, фізичний розвиток, силова підготовленість, методика оцінювання, індивідуально-диференційований підхід.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА
НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЗМОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.**

Татьяна Дидык

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье представлен анализ показателей физического развития и силовой подготовленности студентов первого курса института физического воспитания и спорта Винницкого государственного педагогического университета имени М.Коцюбинского разных лет учебы.

Ключевые слова: студент, атлетизм, физическое развитие, силовая подготовленность, методика оценивания, индивидуально-дифференцированный подход.

**USE OF THE INDIVIDUAL DIFFERENTIATED APPROACH ON EMPLOYMENTS
ATLETIZMOM IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT.**

Tatiana Didyk

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In the article the analysis of indexes of physical development and power preparedness of students of the first course of institute of physical education and sport of the Winnitca state pedagogical university of the name of M.Kocyubinskogo is presented different years of studies.

Keywords: the student, atletizm, physical development, power preparedness, evaluation method, individual'no-differencirovannyy approach..

**ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМУ РОБОТИ
СІЛЬСЬКИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Світлана Дмитренко, Інна Асаулюк

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Спорт в кінці ХХ століття став відігравати значну роль в системі світової культури. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, яка б не була пов'язана з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства. По мірі становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим фактором формування рухових умінь і навиків. Фізичне виховання – це педагогічний процес формування особистості у фізичній культурі [1, 2].

Елемент фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставились ще в епоху древніх цивілізацій.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній теорії фізичної культури все чіткіше формується тенденція використання філософсько-культурологічного підходу при розгляді феномена фізичної культури. В зв'язку з цим ставиться питання не про «фізичне», а про «фізкультурне» виховання людини. Якщо в слові «фізичне» акцент ставиться на руховому, біологічному, то в терміні «фізкультурне» присутня культура, тобто виховання через культуру. Говорячи про ціннісний потенціал фізичної культури і спорту, слід мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний. До суспільних цінностей фізичної культури ми відносимо накопичення людством спеціальних знань, спортивну техніку, технології спортивної підготовки, методики оздоровлення, найкращі зразки моторної діяльності, спортивні досягнення – все те, що створено людьми для фізичного вдосконалення і організації здорового способу життя [10].

Олімпійський Рух – це наймасовіший і найпопулярніший з проявів суспільного життя у світі. Його метою є не лише фізичне вдосконалення людини, але і її духовне і моральне виховання. В період проведення Олімпійських ігор засоби масової інформації привертають до них увагу майже третини населення планети, даючи можливість побачити величезний потенціал організму і духу людини. Саме жорсткість боротьби, безкомпромісність суперництва на олімпійській арені і непередбаченість результатів надають змаганням гостроти, емоційної напруги і забезпечують привабливість для відвідувачів і глядачів спортивних арен [9].

Великий внесок у популяризацію здорового способу життя вносить олімпійська освіта. Олімпійська освіта як складова частина Олімпійського Руху допомагає втіленню понять про олімпізм, які допомагають залученню більшої кількості населення до здорового способу життя, що означає орієнтування особистості на покращення особистого і суспільного здоров'я. Олімпійська освіта допомагає не тільки розумінню здорового способу життя, але й грає все більш зростаючу роль в залученні населення до нього.

Олімпізм – це філософія життя, яка збільшує і з'єднує в збалансоване ціле якості тіла, волі та розуму. Ідеї і принципи олімпізму з кожним роком привертають до себе увагу все більш широких кіл населення. Олімпізм – привабливий, гуманістичний, ідеологічний орієнтир сучасної молоді. Це не тільки ідея, а й соціально-культурне явище, яке базується на принципах демократизму, гуманізму, та морально-етичних цінностях. Він інтегрує в собі процеси освіти, виховання, культури, створюючи передумови для формування олімпійської культури.

Мета олімпізму – дати місце спорту повсюди. Олімпійські ідеали орієнтовані на всебічний і гармонійний розвиток особистості, сприяють не тільки фізичному а й моральному і естетичному вихованню школярів. Тому вони можуть бути основою виховання гармонійної, досконалої особистості, до чого завжди прагнуть різні покоління [10].

Олімпійська освіта є тим ідеалом, тією метою, в яку повинна втілитись фізична освіта [4, 9].

Мета олімпійської освіти – сприяти реалізації в житті основних принципів і ідей олімпізма, які витікають із його історичної сутності і визначень на сьогодні

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Олімпійською Хартією, а також рішень XII Конгресу Міжнародного Олімпійського Комітету [6].

Найголовніше завдання Олімпійської освіти полягає в тому, щоб її учасники не лише знали і правильно розуміли ідеали і цінності олімпізму, але і в своїй поведінці і житті орієнтувались на них.

У концептуальному плані олімпійську освіту можна визначити як цілеспрямований процес пізнання закономірностей виникнення і розвитку олімпійського руху, який задовольняє культурно-освітні потреб особистості і суспільства. Він органічно пов'язане з фізичною освітою, але має свої особливості, обумовлені міжнародним характером олімпійського руху [5].

При науковому обґрунтуванні змісту, цілей і завдань, основних напрямків олімпійського виховання потрібно виходити з того, що воно являється частиною змісту олімпійського руху і тому повинно бути направлене на практичну реалізацію ідеалів і цінностей олімпізму. Трагування олімпійського виховання міцно пов'язане з розумінням суті олімпізму і олімпійського руху.

Перший підхід до олімпійського виховання – підготовка спортсмена високого класу.

Але цей підхід не зовсім відповідає реальній суті олімпійського руху і особливо його завданням на даний час. Олімпійський рух дійсно пов'язаний зі спортом, в тому числі і зі спортом вищих досягнень. Але до останнього часу він об'єднував в першу чергу тих людей, які не обмежують свої цілі і завдання тільки спортивними результатами. Основну цінність олімпізму вони бачать не у спорті самому по собі, а в можливості реалізувати з його допомогою ідеали гуманізму. В цьому полягає другий підхід до олімпійського руху. І цей підхід переважав в багатовіковій історії Олімпійських ігор [6].

Теорія олімпійського виховання – важлива складова олімпійської педагогіки як науки про процес залучення дітей і молоді до ідеалів і цінностей олімпізму. На процес соціалізації особистості, пов'язаний з її залученням до ідеалів і цінностей олімпізму, як і взагалі на поведінку, мотивацію, ціннісні орієнтири особистості впливає два основних фактори:

1) свідомий, ціле направлений педагогічний вплив на особистість інших людей, тобто виховання і самовиховання;

2) стихійний вплив соціального і культурного середовища (реальних умов життя, культурних традицій і звичаїв, що склалися) [7].

У програму олімпійського виховання дітей і молоді слід закласти хоча б три основні напрямки: пізнавальний – включає формування знань про олімпійські ігри, історію олімпійського руху, про гуманістичні ідеали і цінності олімпізму; мотиваційний – формування інтересу до спорту і потреби в спортивних заняттях, прагнення до досягнення спортивного результату; практичний – формування вмінь і навичок для практичного засвоєння принципів і цінностей олімпізму шляхом активної участі дітей і молоді в традиційних і нетрадиційних моделях фізкультурно-спортивної діяльності (спортивних змаганнях, спартанських іграх, культурно-спортивних заходах).

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

В практиці роботи по олімпійській освіті дітей і молоді в наш час використовується досить широке коло різних форм і методів роботи.

Центральне місце серед них займає робота по роз'ясненню і пропаганді ідей олімпізму, олімпійського руху під час учбового процесу в школах, ВУЗах та інших учбових закладах, які пов'язані з фізичною культурою і спортом [8].

В останній час вчені і педагоги звертають увагу на необхідність підвищення частини такої інформаційної, пояснювальної роботи на уроках фізичної культури, заняттях в спортивних секціях. Все більш широке розповсюдження набувають і заняття спеціально організовані для цих цілей – „олімпійські уроки”, „уроки олімпійських знань”, „олімпійські години” і т.д. В наш час в багатьох країнах підготовлені різні методичні матеріали, включаючи кіно і відеофільми, для проведення роботи по роз'ясненню і пропаганді ідей олімпізму [5].

В останні роки для пропаганди ідеї олімпізму серед дітей і молоді широко стали використовуватись і самі спортивні змагання. В ході цих змагань використовується олімпійська атрибутика, підняття олімпійського прапора, олімпійська клятва, церемонія запалення олімпійського вогню.

Є надія, що шляхом створення належної роботи (лекції, бесіди, „Олімпійські уроки”) можна вирішити проблему залучення молоді до цінностей олімпізму і моральних ідеалів.

В останні роки, особливо актуально, постає питання про чистоту спорту, бо перемога на змаганнях приносить спортсмену не тільки славу, але й матеріальну вигоду. В таких умовах спортсмени прагнуть до перемоги любою ціною, свідомо порушуючи правила [3].

Мета роботи. Метою нашого дослідження є вивчення рівня знань з олімпізму серед учнів сільських середніх загальноосвітніх шкіл та покращення цих знань за допомогою спеціально організованих заходів .

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень знань з олімпізму учнів середніх класів сільської середньої загальноосвітньої школи.
2. Розробити і впровадити в практику роботи сільської середньої загальноосвітньої школи заходи, що сприяють олімпійській освіті дітей.

Методи дослідження

Для вирішення завдань роботи були використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Методи математичної статистики.

Для опитування учням пропонувалося взяти участь в анкетуванні. До змісту анкети були включені такі питання:

1. Коли і де були проведені перші Олімпійські ігри **сучасності**?
2. Що ви знаєте про засновника Олімпійського руху П'єра де Кубертена?
3. З якою періодичністю проводяться Олімпійські ігри?
4. Коли і де були проведені останні літні Олімпійські ігри?

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

5. Який вигляд має Олімпійський прапор?
6. Чи можете назвати імена олімпійських чемпіонів?
7. Який девіз Олімпійських ігор?
8. Назвіть президента Національного Олімпійського Комітету (НОК)

України?

9. Чи необхідно отримувати більше інформації з олімпізму в школі?

Чи підтримуєте ви проведення олімпійської години в школі?

10. Чи підтримуєте ви принцип чесної гри на сьогоднішній день? Чи відповідає дане правило вимогам сьогоднішнього дня?

11. Чи проводились Олімпійські ігри в Україні?

12. Звідки ви отримуєте інформацію про Олімпійський рух сучасності?

13. Чи ставали представники Вінниччини Олімпійськими Чемпіонами? Кого ви можете назвати?

Дослідження проводилось на базі Піщанського НВК ЗОШ I-III ступенів-гімназія. В анкетуванні взяли участь 186 учнів середніх класів. 5 класи – 46 учнів, 6 класи – 38 учнів, 7 класи – 49 учнів, 8 класи – 53 учня.

Результати досліджень та їх обговорення. В Піщанському НВК ЗОШ I-III ступенів-гімназія у 2010-2011 навчальному році були організовані і проведені такі заходи.

На базі школи існує музей Олімпійської чемпіонки Мюнхенської олімпіади 1972 року з веслування на байдарках і каное Юлії Рябчинської. 2 рази на рік учні школи відвідують даний музей – на честь Дня фізичної культури і спорту (вересень) і до дня народження спортсменки (січень).

Лектори-учні, з числа фізкультурного активу школи, проводять екскурсії до музею, періодично змінюючи тематику.

У I-му семестрі 2010-2011 навчального року класні керівники середніх класів включили у план виховної роботи класів і провели олімпійський урок на тему: «Історія Олімпійських ігор».

У II-му семестрі 2010-2011 навчального року класні керівники середніх класів включили у план виховної роботи класів і провели олімпійський урок на тему: «Олімпійська символіка та атрибутика».

Вчителю географії під час вивчення теми: «Країни світу» у 6-му класі було запропоновано звернути увагу учнів на ті країни, в яких проходили Олімпійські ігри.

До Дня українського козацтва (14 жовтня) було організовано і проведено Олімпійську вікторину серед учнів 5-8 і 9-11 класів. Біля спортивного комплексу школи були вивішені завдання вікторини: 16 запитань. Протягом тижня учні здають вчителю фізичної культури відповіді від команди кожного класу. Вчителі фізичної культури оцінюють правильність відповідей. На загальношкільній лінійці в кінці тижня оголошуються і нагороджуються переможці.

ДЮСШ м. Піщанка традиційно проводить щорічний турнір пам'яті Ю.Рябчинської з волейболу та баскетболу в якому беруть участь збірні команди Піщанського НВК ЗОШ I-III ступенів-гімназія та інші команди району і області.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Біля музею Ю. Рябчинської з метою пропаганди та агітації фізичної культури і спорту висить стенд «Майбутнє спорту» з фотокартками кращих спортсменів школи та стенд «Олімпійці Вінниччини» з фотокартками наших земляків, які брали участь в Олімпійських іграх.

У січні 2011 року громадскість смт. Піщанка урочисто відзначала 65 річницю з дня народження прославленої землячки – Олімпійської чемпіонки Мюнхенської олімпіади 1972 року з веслування на байдарках і каное Юлії Рябчинської. Урочистості проходили в районному будинку культури. На свято були запрошені представники обласної державної адміністрації, голова обласного відділення Національного олімпійського комітету (НОК) України Ф.П. Новік, заступник начальника управління з фізичної культури і спорту обласної державної адміністрації О.М. Олійник, керівники району, однокласники, родичі та сусіди Юлії Рябчинської, спортивний актив смт. Піщанка, спортсмени з видів спорту Піщанської ДЮСШ, педагогічний колектив та учні Піщанського НВК I-III ступенів-гімназія, який носить ім'я Юлії Рябчинської та педагогічний колектив і учні Піщанської СЗОШ № 2, жителі міста.

На свято завітали син Юлії Рябчинської Ігор та онучка Юлія, названа на честь прославленої бабусі, які сьогодні проживають в м. Одеса.

Встановлено, що рівень знань учнів середніх класів Піщанського НВК ЗОШ I-III ступенів-гімназія у різних класах неоднаковий. Учні найкраще володіють знаннями з таких питань: «В якій країні були започатковані Олімпійські ігри?». Найбільшу кількість правильних відповідей дали учні 8 класу – 68%, потім 7 класу – 60%..

На питання анкети «Назвіть президента Національного Олімпійського Комітету (НОК) України?» правильно відповіли по 70 % учнів 5-6, класів. Від 60 % до 65 % учнів 7 і 8 класів знають, що президентом Національного Олімпійського Комітету (НОК) України є Сергій Бубка.

Найскладнішими запитаннями для дітей стали питання: «Який вигляд має Олімпійський прапор?» Вірно відповіли на дане питання від 5 % до 13 % учнів середніх класів.

На складне (як виявилось) питання: «Який девіз Олімпійських ігор?» вірно відповіли лише 10 % учнів 6 класу і по 15 % учнів 7 та 8 класів знають, що девіз Олімпійських ігор: «Швидше, вище, сильніше!»

Основним джерелом отримання інформації про олімпійський рух сучасності для більшості учнів виявилось телебачення: від 40 до 70%. Крім того, віддали перевагу газетам і журналам від 10 до 24% учнів.

Лише від 6 % до 20 % учнів отримують інформацію про олімпійський рух сучасності від учителів. На жаль, це дуже малий відсоток і прикрим є те, що роль вчителя в набутті інформації учнями зменшується.

Висновок.

Розроблені та проведені протягом 2010-2011 навчального року заходи для учнів середніх класів (2 олімпійські уроки, спортивне свято «Зимова олімпіада», Олімпійська вікторина, відвідування музею Олімпійської чемпіонки з веслування на байдарках і каное Юлії Рябчинської) дозволять покращити рівень знань учнів з олімпізму, про що

будуть свідчити результати повторного анкетування. Це є метою наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. - М: Ф и С, 1988
2. Бугреев А.Н. Олимпизм и глобальные проблемы современности А.Н. Бугреев// Современный олимпийский спорт. – К., 1993. – с. 23 – 25
3. Визитей Н.Н. Олимпизм и его место в системе современной культуры / Н.Н. Визитей// Современный олимпийский спорт. – К., 1993. – с. 24 - 26
4. Глотков Н.К., Игнатъев А.С., Лотоненко А.В. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н.К.Глотков, А.С. Игнатъев, А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №1. – С.4-6
5. Деметр Г.С. Олимпийское воспитание / Г.С. Деметр // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №4 С. 61
6. Лабскир В.М. Лубышев А.И. Возвращение к олимпийским идеалам / В.М. Лабскир, А.И.Лубышев. – Харьков 1992.
7. Лубышева Л.Н. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его основания обществом и личностью / Л.Н. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 1997. - №6. – С.10-15
8. Пономарев Н.И. Олимпизм как общественная ценность - Современный олимпийский спорт / Н.И. Пономарев. – К., 1993. – с. 61
9. Пономарев Н.А. Современный олимпизм как тип духовности / Н.А. Пономарев // Современный олимпийский спорт. – К., 1993. – с. 64 – 65
10. Столяров В.Н. Спорт, духовность, искусство / В.Н. Столяров // Физическая культура в школе. – 1991. - №4. – С. 43-45

АНОТАЦІЇ

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМУ РОБОТИ СІЛЬСЬКИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Світлана Дмитренко, Інна Асаулюк

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Метою нашого дослідження є вивчення рівня знань з олімпізму серед учнів сільських середніх загальноосвітніх шкіл та покращення цих знань за допомогою спеціально організованих заходів

Ключові слова: олімпізм, учні., олімпійський рух.

РЕАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМУ РАБОТЫ СЕЛЬСКИХ СРЕДНИХ ШКОЛ

Светлана Дмитренко, Инна Асаулюк

Винницкий государственный педагогический университет имени М. Коцюбинского

Цель нашего исследования – изучить уровень знаний по олимпизму среди учащихся сельских средних школ и улучшить эти знания с помощью специально организованных мероприятий.

Ключевые слова: олимпизм, ученики, олимпийское движение.

**THE REALIZATION OF OLYMPIC EDUCATION IN THE WORKING SYSTEM
VILLAGE HIGH SCHOOLS**

Svetlana Dmitrenko, Inna Asauliyuk

Vinnitsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynski

The purpose of our research is to study the level of knowledge in Olympics among the pupils of village high schools and to improve these knowledge with the help of specially organized measures.

Key words: Olympics, pupils, Olympic movement.

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ.**

Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. З'ясовано, що фізичні вправи і заняття різними видами спорту впливають на розумову і фізичну працездатність, покращують розумові здібності та моторний інтелект у студентів. Так, проведені педагогічні та фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни в стані організму та розумової працездатності, що з'являються у студентів під впливом різних величин сумарної рухової активності: функціональний стан центральної нервової системи досить чітко відображається на їх розумовому інтелекті та на його динаміці впродовж навчального дня і року [4].

Разом із тим проблема пошуку фізіологічних механізмів керування розумовою працездатністю студентів, формування мотивації до конкретної форми рухової активності ще не тільки не вивчена, а й не сформульована, через що дані літератури розрізнені, дослідження показників фрагментарні, а цілісна концепція мотивації до занять фізичними вправами ще чекає на своє обґрунтування [2]. Недостатньо вивчено питання оптимізації рухової активності та працездатності студентів із використанням засобів фізичної культури і природньосередовищних факторів та їх сполучення в рамках занять фізичним вихованням. Існуюча потреба у підвищенні адаптивних можливостей організму до фізичної і розумової втоми, несприятливі чинники зовнішнього середовища підкреслюють актуальність дослідження. У системі фізкультурної освіти дотепер не знайшли відображення ті глибокі зміни, які відбулися впродовж останнього часу в фізичній культурі і фізичному вихованні студентів.

Усе вищеподане дає підстави вважати, що вдосконалення системи фізичного виховання у вузах, зокрема використання мотиваційних стимулів до засобів фізичного виховання і, у тому числі, фізичних вправ для досягнення і підтримання високого фізичного рівня, є однією з актуальних проблем теорії і практики фізичної культури.

Також у процесі дослідження встановлено, що зміст потреби у здоровому способі життя становить органічну єдність трьох компонентів: емоційно-ціннісного, когнітивного і діяльнісного. Завдяки даному концептуальному положенню, формування даної потреби повинно включати такі основні напрямки - соціально-психологічний, інтелектуальний і виховання тілесної культури. Потребу у фізичному вдосконаленні не

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

можна розглядати як суто емоційне ставлення до фізкультурної діяльності: вона супроводжується і раціонально-логічним усвідомленням її діяльності.

Водночас, необхідно врахувати, що формування потреби в фізичному вдосконаленні в багатьох випадках визначається рівнем фізкультурної освіти студента. Тому соціально-психологічний аспект фізичного виховання тісно пов'язаний з іншим, не менш важливим напрямком - інтелектуальним вихованням особистості. Одна з вирішальних умов, що визначає ефективність цього процесу - озброєння студентів системою знань, що розкривають теоретичний і методичний зміст фізкультурно-спортивної діяльності, її впливу на чуттєву сферу, емоційні переживання людини. Загальноосвітні знання орієнтують студента на створення цілісного уявлення про фізичну культуру, визначають її зв'язки з історією, філософією, медициною, екологією, валеологією. Спеціальна теоретична підготовка студента в сфері фізичної культури зумовлює засвоєння знань з організації власної фізичної активності і суспільно-фізкультурної практики.

Мета. Експериментальна перевірка педагогічних умов формування мотивацій студентів до занять фізичними вправами.

Організація та дослідження. Дослідження мотивів до навчально-спортивної діяльності здійснювалось шляхом заповнення студентами анкети з перерахуванням можливих мотивів та видів спорту, а методика підрахунку дозволила якісно оцінити рівень мотиваційних установок до навчання та фізкультурно-спортивної діяльності. Ставлення та інтерес студентів до занять фізичним вихованням регулюються мотивами цих занять, отриманим задоволенням, відносною доступністю результатів, перспективами таких систематичних занять. Серед мотивів фізкультурно-спортивної діяльності можна виділити об'єктивні й суб'єктивні. До об'єктивних мотивів належать умови праці або навчання, оточення, вік, сімейно-побутові умови, рівень освіти. До суб'єктивних мотивів належать фізкультурно-спортивні інтереси особистості, що формуються в процесі виховання і залежать від її індивідуально-психологічних особливостей та інших чинників.

Результати досліджень та їх обговорення. Система знань і переконань, ціннісні орієнтації і мотиваційні потреби особистості організують і спрямовують її пізнавальну і практичну діяльність, визначають активно-позитивне відношення до фізичного виховання, сформовану потребу у повсякденних заняттях фізичними вправами, спрямованість на здоровий спосіб життя та фізичну досконалість.

Структурні компоненти мотивації в системно – динамічній моделі є такими:

Мотивація ініціації. Основна функція — спонукання, ініціація діяльності. Із процесами мотивації ініціації пов'язані мотиваційно-емоційні оцінки ситуації крізь призму предметних характеристик мотивів. У результаті формується мотиваційна тенденція, яка спонукає до діяльності й спрямовує її в певному напрямі, коли можлива конкретизація мотиву.

Мотивація селекції. Провідна функція - вибір мети та дії, спрямованості дії на досягнення мети, а діяльності - у предметну зону конкретизації й реалізації мотиву.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Мотивація реалізації. Обрані цілі не завжди автоматично реалізуються, а дії виконуються. Виникає необхідність у спеціальних процесах, що регулюють, контролюють реалізацію наміру, виконання дії.

Мотивація постреалізації. Основна функція — у перериванні та зміні дії та діяльності. Необхідність включення спеціальних механізмів мотивації постреалізації зумовлена тим, що виконання діяльності й фіксація на ній можуть перешкоджати виконанню наступної дії.

Система знань і переконань, ціннісні орієнтації і мотиваційні потреби особистості організують і спрямовують її пізнавальну і практичну діяльність, визначають активно-позитивне відношення до фізичного виховання, сформовану потребу у повсякденних заняттях фізичними вправами, спрямованість на здоровий спосіб життя та фізичну досконалість.

Дані анкетування по визначенню мотивації до занять фізичними вправами та спортом показали, що максимальну оцінку (30 балів) набрали 76% респондентів; 12% вказало на високу мотивацію до занять фізичною культурою та спортом; відноситься позитивно до занять фізичною культурою та спортом - 8%; і лише 4% виявили негативне відношення до занять спортом.

У 59, 4 % стійкий інтерес до занять фізичною культурою і спортом склався до навчання у вищому навчальному закладі, у 21,6 % сформувався інтерес на першому курсі, у 18, 2 % він формувався до закінчення навчання. У 72-86 % бажання займатися окремим видом спорту підкріплено рівнем сформованості рухових навичок в обраному виді спорту

Серед багатьох заходів спрямованих на вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання можна назвати заняття за обраними видами спорту. Вони формують мотиви навчально-пізнавальної діяльності, сприяють виявленню розвитку майбутнього фахового потенціалу студента, самореалізації його особистості. Зміст занять за видами спорту формують таку систему знань, в якій відображені різноманітні способи фізкультурно-спортивної діяльності і тих відношень, які проявляються в ній. Набуті знання та вміння безперервно використовуються у реальній практичній діяльності і життєдіяльності студентів, розвиваючи і збагачуючи їх новими якісними особливостями, посилюючи і прискорюючи процес формування практичних вмінь та навичок, необхідних для організації здорового способу життя, вирішення особистісно і соціально важливих завдань, що виникають у навчальній, трудовій, суспільній та побутовій сферах життєдіяльності. Практичний досвід набутий на заняттях за видами спорту носить творчий характер і постійно пов'язаний з оволодінням новими методами, засобами, прийомами цієї діяльності, пошуком її нових рішень, виконанням в умовах, що змінюються.

Освітня спрямованість вузівського фізичного виховання дозволяє студенту осмислити і обирати шляхи реалізації своєї фізичної активності не тільки під час навчання у вузі, а й у наступному періоді життя. У галузі фізичної культури людина діє на власну природу за допомогою фізичних вправ, осягає розумом закони їх використання, виробляє нові види і способи фізичного вдосконалення.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Одне з пріоритетних завдань - це виховання тілесної культури - залучення студента до занять фізичною культурою не тільки як споживача, а й як активного суб'єкта.

Розв'язання розглянутих завдань з формування мотивації до фізичного вдосконалення студентів потребує розробки і реалізації нової стратегії фізичного виховання, перш за все впровадження в практику навчального процесу таких напрямів:

- адекватності змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студентів;
- гармонізації та оптимізації фізичного тренування;
- вільного вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистої схильності кожного студента.

При цьому вирішальним аспектом фізичного виховання стає спрямованість на формування і усвідомлене закріплення, заснованої на ґрунтовних і глибоких знаннях і переконаннях мотивації до фізичного гартування, стійкій звичці самостійно турбуватися про своє здоров'я. Для цього необхідно розкрити перед студентами особистісний сенс фізкультурно – спортивної діяльності, домогтися глибокого розуміння мети цієї діяльності і на такій основі розвинути творчу активність.

Про формування стійкої потреби у фізичному вдосконаленні свідчить також суттєве зростання кількості студентів, які самостійно займаються фізичними вправами під час канікул. Відбулися також зміни в поясненні студентами причин, що перешкоджають заняттям з фізичного вдосконалення.

В подальшому на перше місце в системі цих факторів виходять базові потреби особистості, серед яких слід відзначити:

- 1) потребу в фізичному самовдосконаленні або фізичному здоров'ї;
- 2) потреба в психосаморегуляції або психічному здоров'ї. Її зміст розкривається в прагненні до психічної реабілітації, співпереживання в процесі взаємодії і спілкуванні, відсутності негативних психогенних впливів в процесі занять фізичними вправами;
- 3) потреба в самоствердженні.

Формування потреби у фізичному вдосконаленні передбачає, подання студентам великої кількості способів задоволення і право їх вільного вибору. Завдання викладача в такому випадку зводиться до того, щоб допомогти студентам зробити правильний вибір, адекватно поставити перед собою мету фізкультурної діяльності, створити їм необхідні умови для занять, озброїти їх інформацією про стан свого здоров'я і шляхи його покращення.

Педагогічна діяльність викладача у формуванні мотивації до фізичних вправ складається з певних елементів, які спільно утворюють своєрідну структуру. І, безперечно, при цьому кожен студент повинен:

- систематично відвідувати навчальні заняття із фізичного виховання(теоретичні і практичні) в дні і години, передбачені навчальним розкладом;
- проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я і фізичного розвитку, спортивної підготовленості;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- активно опановувати знання із основ теорії і методики фізичного виховання, використовуючи відповідну літературу; дотримуватись раціонального режиму навчання, відпочинку і харчування;

- самостійно виконувати фізичні вправи, регулярно займатися ранковою і виробничою гімнастикою, спортом і туризмом, дотримуватись необхідного тижневого рухового режиму, використовуючи консультації викладача;

- брати активну участь у масових оздоровчих фізкультурних і спортивних заходах в навчальній групі і на міжвузівському рівні.

Успіх формування мотивації до занять фізичними вправами залежить і від того, яким буде контакт між викладачами і студентами. У роботі із студентами викладач повинен уміти чітко і грамотно виражати свої думки, уважно спостерігати за навчальною групою, відчувати її і знаходити з нею спільну мову, правильно використовувати наочні посібники і ілюструвати матеріал. Для успішної роботи кожен педагог повинен:

- досконально знати матеріал дисципліни, що викладається, в об'ємі програмних вимог, а також основні положення педагогіки і психології вищої школи; володіти методикою підготовки і проведення відповідних видів практичних занять;

- чітко, ясно і грамотно висловлювати свої думки;

- мати уявлення про зміст і об'єм матеріалу, що викладається по суміжних дисциплінах, і про місце фізичної культури в загальній системі підготовки фахівця; вести наукову роботу і володіти сумою практичних навиків, необхідних фахівцю для ведення навчальної дисципліни;

- знати сучасний рівень науки і поточну літературу в об'ємі практичних занять;

- представляти загальний розвиток і тенденції у фізичному вихованні і спорті;

- проводити консультації в межах курсу практичних занять.

Висновок. Аналізуючи наведені кількісні результати дослідження, можна зробити висновок, що спеціально організовані в системі вузівської підготовки заняття з фізичного виховання зорієнтовані на розвиток у майбутніх учителів потреби в фізичному вдосконаленні ведуть до формування в них стійкого особистісного змісту і стабільної установки на вдосконалення власної фізичної підготовки. Головну роль на першому етапі формування потреби в фізичному вдосконаленні виконують змістовно зовнішні, тимчасові мотиви, утворення яких пов'язано з пошуком способів досягнення нормальної мети офіційної фізкультурної діяльності.

Основними структурними компонентами, що формують мотивацію до фізичних вправ є: бажання займатися окремим видом спорту, інтерес до занять фізичними вправами, стан здоров'я і рівень розвитку рухових здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. // Збірник наукових праць. – Вінниця, 2004. -132 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М., 1995. – 18 с.

4. Педагогічна практика з фізичного виховання (методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів) за ред. А.В.Огністого. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 20 с.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Фізичне виховання є підсистемою цілісного вузівського процесу, який орієнтовано на виконання соціального замовлення суспільства по підготовці здорового фахівця, здатного організовувати та вести здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Татьяна Краснобаева, Николай Галайдюк

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Физическое воспитание является подсистемой целостного вузовского процесса, которое ориентировано на выполнение социального заказа общества по подготовке здорового специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание.

MOTIVATION OF STUDENTS TO EXERCISE.

Tatiana Krasnobayeva, Nicholas Halaydyuk

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

Physical education of the whole of higher education is the subsystem, orientated on the accomplishment social ordering of the society of a preparation of healthy specialist, able to organize and conduct the healthy way of life.

Key words: health, healthy lifestyle, students, physical education.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА РУХОВІ ЯКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ.

Лариса Кузнецова, Тетяна Павлова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогоднішній день самою розповсюдженою патологією дитячого віку і головною причиною інвалідності рахується розумова відсталість. За статистикою, в українських

школах-інтернатах для дітей з вадами розумового розвитку знаходиться більше 7 тисяч дітей.

У цілому, у структурі Міністерства Праці та соціальної політики функціонує 56 закладів для дітей з помірною та важкою розумовою відсталістю [6]. У зв'язку з цим, створення умов для забезпечення рухової активності дітей з вадами розумового розвитку, є актуальним завданням у нашому суспільстві, про що йдеться у затвердженій Указом Президента України Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004-2016р.р.).

У наукових роботах деяких авторів [4,7] велике значення у вирішенні проблем інтеграції та соціалізації дітей з розумовою відсталістю в житті сучасного суспільства набуває фізична культура і спорт. Це пояснюється певними обставинами: по-перше, фізична культура і спорт дозволяють виявляти особисті якості дітей з вадами розумового розвитку; по-друге, розширюють спілкування «особливих» дітей з «нормальними» школярами і по-третє, фізична культура і спорт сприяють накопиченню рухового досвіду і бази рухових дій у хворих дітей, а це, насамперед, сприяє їх адаптації до самообслуговування і до усього іншого, що пов'язано з процесами соціалізації [1].

Одним з найкращих засобів укріплення здоров'я і виховання характеру у всі часи і у всіх народів були і залишаються заняття фізичною культурою. Важко переоцінити її значення у соціальній адаптації. Фізичні вправи допомагають засвоєнню необхідних вмінь та навиків, сприяють оновленню і розширенню діапазона рухової активності і формуванню позитивних рис характеру [3].

У руховій сфері розумово відсталих дітей спостерігається невідповідність рухів у просторі і часі, невміння виконувати ритмічні рухи, зниження функцій рівноваги, низький рівень диференціації м'язових зусиль. Діти з вадами розумового розвитку відстають від вікової норми за показниками сили, швидкості, координації, стрибучості, частотою рухів, часом моторної реакції [5]. Правильний підбір рухливих ігор з урахуванням психічного і фізичного розвитку дитини з даною нозологією дозволить удосконалити не тільки основні фізичні якості, які найбільш активно проявляються і вдосконалюються під час проведення рухливих ігор, а й поліпшать емоційний фон, стимулюючи активну розумову діяльність.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно теми 3.1 Зведеного плану НДР на 2011-2015р.р. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання у навчальних закладах».

Мета дослідження. Розробити технологію використання рухливих ігор, як засобу адаптивного фізичного виховання молодших школярів з вадами розумового розвитку.

Методи дослідження.

1. Аналіз і вивчення літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Математичної статистики.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Результати досліджень та їх обговорення. З метою встановлення вихідного рівня фізичного розвитку дітей з помірним і важким ступенем розумової відсталості нами були проведені дослідження з вихованцями Смілянського дитячого психоневрологічного будинку-інтернату Черкаської області. У дослідженнях прийняли участь 23 вихованця, з них 17 хлопчиків і 6 дівчаток. Всі діти мали один основний діагноз «розумова відсталість» середнього і важкого ступеня, (синдром Дауна). Результати представлені в таблицях.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку дітей і загальною розумовою відсталістю з антропометричними стандартами здорових дітей (хлопчики)

Вік	Діти з загальною розумовою відсталістю			Здорові діти		
	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ОГК, см	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ОГК, см
7 років(n=4)	100,4	30,5	62,3	130,4	28,0	64,7
8 років	-	-	-	131,6	28,0	65,1
9 років	-	-	-	137,7	31,6	67,2
10 років(n=2)	145	34,5	74	141,9	33,7	67,6
11 років(n=3)	127,4	36,2	70	146,4	38,4	70,8
12 років(n=1)	148,2	36,1	74	151,2	39,1	71,5
13 років(n=5)	140,6	37,9	70	157,7	45,8	74,6
14 років(n=2)	150,4	42,6	74	166,0	53,8	78,7

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дітей із загальною розумовою відсталістю з антропометричними стандартами здорових дітей (дівчатка)

Вік	Діти з загальною розумовою відсталістю			Здорові діти		
	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ОГК, см	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ОГК, см
7 років(n=2)	138	32	67	126,9	22,9	61,0
8 років	-	-	-	129,6	25,4	62,2
9 років(n=1)	130	29	67	134,2	28,8	64,1
10 років	-	-	-	143,2	34,2	66,0
11 років	-	-	-	147,3	37,1	68,1
12 років(n=2)	152	34	75	153,9	42,9	71,2
13 років(n=1)	140	29	73	160,2	47,6	71,9
14 років	-	-	-	162,4	52,4	73,9

Проаналізувавши дані, наведені в таблицях можливо вказати на те, що хворі діти, майже по всім показникам фізичного розвитку відстають від своїх здорових однолітків і це пов'язано з дисгармонічністю їх розвитку, а також, з медичними діагнозами не тільки психічного характеру, а і з соматичними захворюваннями: порушення постави, ДЦП, плоскостопість, парези та пара- парези кінцівок.

Завдяки правильному підбору рухливих ігор з урахуванням психофізичного стану, можливо покращити показники фізичного розвитку та удосконалити рухові якості хворої дитини.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони ж найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, сила, координація та ін. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання. Використання рухливих ігор передбачає не лише застосування будь-яких конкретних засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри у будь-які фізичні вправи. Корекційні педагоги прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя дитини з вадами розумового розвитку. А цінність ігор полягає в тому, що придбані уміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в нових умовах [8,9].

Елементарні уміння і навички, придбані в ігрових умовах не лише порівняно легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння відповідними технічними прийомами. А на етапі вдосконалення рухових дій і неодноразового повторення в ігрових умовах допомагає розвивати у дітей здатність більш економніше і доцільно виконувати багато рухів у закінченому вигляді. Можна вважати, що використання школярами з розумовою відсталістю рухливих ігор різної спрямованості на заняттях з фізичної культури підвищують рівень психічного і фізичного розвитку дітей. Одним з основних шляхів виховання рухових якостей хворих дітей є застосування спеціальних вправ під час проведення рухливих ігор, за допомогою яких можна не лише успішно навчати дітей різним руховим навичкам, але і цілеспрямовано впливати на виховання усіх рухових якостей. Тому вже з молодшого шкільного віку необхідно приділяти велику увагу рухливим іграм і спеціальним вправам. На заняттях з фізичної культури з використанням рухливих ігор важливо прагнути до вирішення наступних завдань: підвищити рівень рухової активності до рівня, що забезпечує нормальний фізичний, психічний розвиток і здоров'я дітей; підвищити функціональні можливості організму дітей з метою протистояння несприятливим чинникам; забезпечити умови для прояву активності.

Заняття з фізичної культури для дітей з розумовою відсталістю тривають 30 хвилин і складаються з 4 частин: вступної, підготовчої, основної і заключної.

У вступній частині уроку вчитель-вихователь надає дітям певну установку на гру, готує до подальшої спеціально організованої рухової діяльності. У підготовчій частині проводиться вивчення, повторення і закріплення стройових вправ, навичок в ходьбі, виконуються вправи загально розвиваючого характеру. Для цього пропонуються ігри: "Всі до своїх прапорців!", "Вишикуватись!", "Встигни зайняти місце", "Правильно - неправильно", "Режим дня", "Захист", "Фізкульт привіт". Після стройових вправ удосконалюються рухи в ходьбі, яким на занятті відводиться 2-3 хвилини ("Хто як ходить"?, "Не попадися!", "Квіти і вітерці"). Ходьба закінчується переходом в рівномірний біг, тривалість якого поступово збільшується.

В основній частині уроку проводиться формування життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей. Для вирішення поставлених завдань використовуються рухливі ігри з високою і середньою інтенсивністю: ігри з бігом: "Салки", "День і ніч",

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

"Горобці і ворони" та ін.; ігри із стрибками: "Вовк в рові", "Вудка", "Стрибаючі горобці", "Упіймай жабу" та ін.; ігри з лазінням: "Гімнастичний марафон", "З берега на берег"; ігри з метанням: "Влучно у ціль", "Мисливці і качки", і інші). При використанні ігор в основній частині заняття важливо передусім прагнути до створення умов для фізично слабких учнів, враховуючи одночасно рівень фізичного розвитку більшості дітей.

У заключній частині заняття включаються рухливі ігри середньої або низької інтенсивності, ігри на увагу : "Впусти хустку ", "Замри"!, "Роби як я", "Вгадай хто підходив"?, "Карлики і велетні", та ін.

Дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей є рухливі ігри, які можуть бути застосовані, як на уроках по фізичній культурі, так і в інших поза навчальних формах: заняттях ЛФК, екскурсіях, прогулянках, святах. Існуючий аналіз класифікацій ігор, дозволив розробити угруповання відповідно до поставлених завдань. У основу угруповання був покладений принцип переважної дії ігор на виховання рухових якостей у поєднанні з формуванням основних рухових якостей. В основі рухливих ігор лежать фізичні вправи, в ході яких діти долають різні перешкоди. Вони є дієвим засобом фізичного виховання, активного відпочинку, покращення фізичного і психічного здоров'я. Рухливі ігри сприяють задоволенню природної потреби дитини в русі, подоланню психічних і емоційних проблем[2].

Таблиця 3

Спрямованість рухливих ігор за руховими якостями

Витривалісні	Швидкісно-силові	Швидкісні	Координаційні	Комплексні
М'яч від стіни	Створи коло	Нагодуй птахів	Загони шайбу	Косарі
Небезпечна прогулянка	Відбери стрічку	Вгадай погоду	Кидай першим	Каруселі
Стрибок за стрибком	Хто більше потягне	Кому, що треба	Влуч в ціль	Коник-горбунець
Дожені	Складай пару	Чого не буває	Два капітани	Нора лисиці
Хто швидше	Допоможи товаришу	Стрибунці	Хто перший	Дровосек
Регулювальник	Будь готовий	Хитрий лис	Хто далі	Погріємось
Колобок	Лабиринт	Вгадай, хто це	Влуч в кошик	Сонечко
Козаки-розбійники	Салки в колі	Снігурі	М'яч спритнішому	Силач
Хто знайде	Боротьба за м'ячами	Кращий снайпер	М'яч у кошик	Пружинка
Котик	Гонка м'ячів	Зайвий у колі	Прогулянка з м'ячем	Дробинка
Гуси-лебеді	Займай місце	Хто швидше	З гірки вниз	Стій
Заблукали	Передачі по колу	Партизани	Лови комах	Веселий м'яч
Полювання за м'ячем	Передача м'яча	Картопля	Черв'ячок	Великі маленькі

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Підбираючи рухливі ігри, ми виходили з того, що основний компонент дії розглядався з позиції рухової установки, де якісні характеристики обраних ігор і вправ знаходяться в ізолюваній відповідності з характером рухових якостей. Тому нами була обрана специфіка якісної спрямованості рухливих ігор у вигляді деяких правил, які дозволили точніше визначити відповідність ігор, спрямованих на виховання рухових якостей. На підставі педагогічних спостережень були відібрані і згруповані рухливі ігри по переважній дії на ті або інші рухові якості.

За підсумками тестування, ми можемо простежити позитивну динаміку зростання рівня фізичного розвитку учнів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку складаються у розробці технологій використання рухливих ігор, як основного засобу адаптивного фізичного виховання дітей з вадами розумового розвитку з метою корекції їх психофізичного стану.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури та проведені дослідження виявили обмежену кількість наукових робіт, що відображають особливості впливу занять рухливими іграми на фізичний розвиток і розвиток фізичних якостей дітей з вадами розумового розвитку молодшого шкільного віку.

Використання рухливих ігор сприяє рішенню великої кількості корекційних завдань, наближає дитину до природних умов життя, поліпшує емоційний фон, стимулює, тим самим, активну розумову діяльність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Под общей организацией доктора пед. наук С.П.Евсеева. Издательство «Советский спорт» М.: 2007, в 2 томах.
2. Конеева Е.В. Детские подвижные игры/ ред. Е.В.Конеева.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.-252с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту: т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення/ Т.Ю. Круцевич. - К., 2012.-368с.
4. Ламкова О.И., Дорофеева С.В. «подвижные игры и эстафеты», изд. «Ранок», 2010,-127с.
5. Мамешина М.А. Особенности физического воспитания школьников с различными отклонениями в состоянии здоровья / Мамешина М.А. / Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор.журн.] - Харьков: ХДАФК, 2008.-№ 3.-с.26-30.
6. Марценківський І.А. Система надання психіатричної допомоги дітям в Україні. / І.А.Марценківський, Т.С.Яблонська, М.В.Коваль, О.Ф.Бесараб, С.Ф.Глузман -К.,2010.-70с.
7. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. - Горький, 1976. - 83 с.
8. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Под редакцией Л. В. Шапковой.- СПб.: Детство-Пресс, 2001.-160с.
9. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: [методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в

интеллектуальном развитии]/[под редакцией С.П.Евсеева]. – М.: Советский спорт.- 2004,226 с.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА РУХОВІ ЯКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ.

Лариса Кузнецова, Тетяна Павлова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В статті висвітлено питання організації занять рухливими іграми для дітей з розумовою відсталістю та їх вплив на фізичний розвиток і удосконалення рухових якостей. Визначено місце і значення рухливих ігор у режимі рухової активності молодших школярів. Представлена оцінка рівня фізичного розвитку дітей з даною нозологією ,порівняно з фізичним розвитком здорових дітей. Запропоновано перелік ігор, які доцільно використовувати у вступній, підготовчій, основній і заключній частинах заняття з фізичної культури.

Ключові слова: розумова відсталість, фізичний розвиток, рухові якості, рухливі ігри.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕДОСТАТКАМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ.

Лариса Кузнецова, Татьяна Павлова

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье освещены вопросы организации занятий подвижными играми для детей с умственной отсталостью и их влияние на физическое развитие и совершенствование двигательных качеств. Определено место и значение подвижных игр в режиме двигательной активности младших школьников. Представлена оценка уровня физического развития детей с данной нозологией по сравнению с физическим развитием здоровых детей. Предложен перечень игр, которые целесообразно использовать в вводной, подготовительной, основной и заключительной частях занятия по физической культуре.

Ключевые слова: умственная отсталость, физическое развитие, двигательные качества, подвижные игры.

IMPACT ON CLASSES MOBILE GAMES PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR CHARACTERISTICS ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.

Larisa Kuznetsova, Tatyana Pavlova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article highlights the issue of mobile games activities for children with mental retardation and their impact on physical development and improvement of motor skills. The place and importance of mobile games in the mode of physical activity of younger schoolchildren. Provides an assessment of the physical development of children with this nosology , compared to healthy physical development of children. A list of games that should be used in introductory , preparatory , main and final part of the physical education classes .

Key words: mental retardation , physical development , motor quality mobile games .

**ТВОРЧА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ
ТУРИСТСЬКО- КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ ЯК ОДНА ІЗ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕОРІЇ**

Анна Самолюк

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Постановка проблеми. Національна система виховання, головною метою якої є формування особистості громадянина, покликана закласти основи демократичного світогляду особистості, виховувати здатність до критичного мислення, уміння відстоювати свої права, інтереси, переконання, виявляти толерантність до поглядів іншої людини, керуватися у вияві соціальної активності демократичними принципами й моральними нормами, визначеними суспільством. У структурі особистості як активного суб'єкта суспільства важливе місце відводиться саме туристсько-краєзнавчій діяльності особистості, сутність якої складає любов до рідного краю, патріотизм, інтерес і творче ставлення, а головне, потребу у здобутті краєзнавчих знань завдяки вивченню історичного минулого і шанобливого ставлення до культурної спадщини, народних традицій і звичаїв.

Педагогічна діяльність В. О. Сухомлинського є втіленням системи національного виховання на засадах громадянськості, враховуючи діалектичну єдність мала Батьківщина – Вітчизна. Видатний педагог вважав, що “виховання – це передусім ідейне виховання, формування ідеології. Ідеологія людини залежить від того, що вона думає і як думає, які події, люди, явища хвилюють її, до чого вона прагне, що вважає добром і що – злом” [6, с. 365].

Зокрема, В. Сухомлинський наголошував на важливості духовного переживання спілкування з малою Батьківщиною для розвитку особистості і становлення її як громадянина, оскільки Батьківщина – це духовна реальність, тому патріот не може бути бездуховною людиною, і прищеплювати учням патріотизм потрібно з раннього дитинства. Вітчизна – це рідний дім; щастя Батьківщини – особисте щастя кожного, її горе в годину тяжких випробувань – горе кожного [5].

Аналіз останніх досліджень. Окремі теоретичні й методичні питання шкільного географічного краєзнавства досліджувались в працях М. Баранського, О. Баркова, П. Іванова, І. Матрусова, В. Обозного, І. Пруса, А. Сафіулліна, О. Тімець та інших.

У своїх роботах автор роблять акцент на актуалізації краєзнавчого підходу до побудови змісту туристсько-краєзнавчої роботи, сутність якого вони розуміють як систематичне встановлення зв'язків між теоретичними знаннями, здобутими на уроках географії, зі знаннями, здобутими учнями під час безпосередніх індивідуальних чи колективних досліджень природного середовища. На їхню думку, саме такий підхід дає змогу досягти краєзнавчої спрямованості освіти і забезпечити вирішення загальних завдань освіти у взаємозв'язку з організацією пізнання особливостей, збереження та вивчення учнями основної школи природного довкілля.

Разом з тим, слід визнати, що в даних роботах поки що недостатньо досліджуються питання творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої

роботи

Метою нашої роботи є аналіз, виявлення та встановлення аспектів творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи.

Результати досліджень. Як свідчить аналіз літературних джерел, саме у 1960–1980-х роках ХХ століття туристсько-краєзнавча робота учнів набула найбільш масового характеру, ставала все більш цілеспрямованою та організованою. Розвивалися шкільний і громадський напрями туристичного краєзнавства, формувалися різні його види: історичне, географічне, екологічне, літературне тощо. З метою виконання конкретних завдань дослідницького характеру проводилися централізовано керовані так звані екскурсії-експедиції. Значного розвитку набув шкільний туризм, організація музеїв й інші форми роботи.

Суттєвих змін шкільне краєзнавство як напрям освіти, виховання й соціалізації підростаючої особистості набув саме з 1990-го року, з часу здобуття Україною незалежності, який сьогодні в науково-педагогічній літературі характеризується як “краєзнавчий ренесанс”. Характерною ознакою сьогодення в організації і здійсненні туристсько-краєзнавчої роботи і, особливо з учнями основної школи, є посилення національного, етнопедагогічного, історико-археологічного спрямування змісту цієї роботи на основі реалізації краєзнавчого принципу, поєднання глибоких національних традицій гуманістичної й гуманітарної освіти на основі врахування загальнолюдських гуманістичних цінностей. Відповідно, як свідчать результати нашого дослідження, нині в загальноосвітніх школах особливо простежується активізація використання на уроках географії, біології та інших предметів краєзнавчого матеріалу, посилення краєзнавчої роботи й вивчення природничих наук. Свідченням цього є впровадження курсу географії рідного краю в школах і створення навчальних посібників, атласів і хрестоматій з цього предмету. Насамперед, це стало можливо за рахунок наукових розвідок, що здійснили Я. Жупанський, М. Костриця, М. Крачило, В. Круль та інші.

У контексті розвитку шкільного краєзнавства актуальним є здійснене В. В. Обозним дослідження краєзнавчої освіти в системі професійної підготовки вчителя, у якій охарактеризовано теоретико-методологічні, організаційні та навчально-методичні аспекти краєзнавчої підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Висвітлено загальну методологію системного аналізу складних соціокультурних явищ, визначено сутність, внутрішню будову, тенденції розвитку краєзнавчої педагогічної освіти, що надає можливість на практиці конструювати стратегію побудови її структурних компонентів та здійснювати ефективно управління ними. На базі розробки теоретично й експериментально обґрунтованої моделі краєзнавчої підготовки вчителя з позицій особистісно орієнтованого підходу створено зразок організаційно-методичної системи. Зазначено, що завдяки запровадженню запропонованої системи краєзнавчого навчання у практику освітньо-виховної діяльності регіонально-педагогічна творчість стане базою для удосконалення конкретних напрямів краєзнавчо-туристичної роботи [3].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу зробити висновок про те, що поступове накопичення знань про рідний край обумовило необхідність використання

краєзнавчого підходу до вивчення дисциплін природничого циклу, а пізніше - до реалізації краєзнавчого принципу та впровадження у шкільний навчально-виховний процес навчального предмета “краєзнавство”. Таким чином, становлення краєзнавства як навчального предмета тісно пов’язане зі становленням та історією розвитку нашої державності. Вивчення минулого географічного краєзнавства важливе для правильної і повної оцінки його сучасного і передбачення майбутнього розвитку [2].

Краєзнавчий принцип, на думку Н. Ю. Рудницької та Т. А. Бабакової, співвідноситься зі структурою змісту навчального матеріалу, яка дає змогу зіставити теоретичні знання учнів з результатами дослідження рідного краю [4], визначається як нормативне положення, що характеризує загальну стратегію вирішення завдань освіти на основі взаємозв’язку загального й особливого [1].

Зокрема, О. В. Тімець логічно доводить думку про те, що краєзнавство можна кваліфікувати і як метод, беручи до уваги синтетичне вивчення будь-якої відносно невеликої території, виокремленої за адміністративною, політичною чи господарською ознакою [7, с. 32].

Аналіз сутності поняття “краєзнавство” в структурі туристсько-краєзнавчої роботи учнів основної школи у загальноосвітніх навчальних закладах нами здійснено на загальнотеоретичному і науково-педагогічному рівнях. На загальнотеоретичному рівні під краєзнавством розуміємо складний соціокультурний феномен, сукупність видів діяльності людей, спрямованої на пізнання особливостей рідного краю, розробку та здійснення заходів, що сприяють його прогресивному розвитку.

Однак враховуючи предмет і завдання нашого дослідження, розгляд сутності цього поняття здійснюється нами саме у науково-педагогічному контексті як шкільного краєзнавства. Сутність останнього ми розуміємо як освітньо-виховну роботу педагогічного колективу загальноосвітньої школи, спрямовану на всебічне вивчення в урочний і позакласний час природи, історії, культури, народних традицій на регіональному рівні (області, району, міста, селища), під час якої в учнів основної школи накопичується досвід взаємодії з природним та соціальним оточенням. У свою чергу, туристсько-краєзнавча робота учнів сьогодні визначається як складова частина шкільного навчально-виховного процесу, орієнтованого на застосування краєзнавчого підходу. Метою туристсько-краєзнавчої роботи є активізація діяльності учнів основної школи (урочна, позакласна) і спрямовується на вивчення ними природних, культурно-історичних і соціально-економічних особливостей рідного краю, виявлення й усунення негативних впливів на довкілля екологічних проблем своєї місцевості, а також збереження власного здоров’я та розвиток власних фізичних можливостей.

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел і власні дослідження дають підставу стверджувати, що кінцевою метою формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи у загальноосвітньому навчальному закладі є формування у їхній свідомості цілісної наукової картини світу, ціннісних категорій його творчого пізнання, ідей, ставлень та переконань стосовно оточуючого їх середовища – соціального і природного, набуття відповідних знань, вироблення творчих умінь і навичок з його вивчення й охорони, застосування здобутих

знань, сформованих творчих умінь і навичок в організації і здійсненні туристсько-краєзнавчої роботи як колективом загальноосвітнього навчального закладу, так і самостійно у процесі індивідуально й суспільно значущої роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабакова Т. А. Педагогические основы школьного экологического краеведения: учеб. пособ. / Татьяна Анатольевна Бабакова. – Петрозаводск, 2001. – 191 с.
2. Костриця М. Ю. Витоки географічного краєзнавства в Україні / М. Ю. Костриця // Географія та основи економіки в шк. – 2000. – № 2. – С. 34–36.
3. Обозний В. В. Краєзнавча підготовка вчителя: теоретичні і організаційно-практичні аспекти / Василь Васильович Обозний; [за ред. проф. Л. П. Вовк]. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2001. – 254 с.
4. Рудницька Н. Ю. Використання вчителями краєзнавчого матеріалу в навчально-виховному процесі: історико-педагогічний аспект / Н. Ю. Рудницька // Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. – 2003. – № 12. – С. 230–233.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1976–Т. 3: Серце віддаю дітям. – 1977. – С. 7–279.
6. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1976–Т. 5: Статті. – 1977. – 639 с.
7. Тімець О. В. Краєзнавство і туризм / Оксана Володимирівна Тімець. – К.: Знання, 1999. – 120 с.

АНОТАЦІЇ

ТВОРЧА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ ЯК ОДНА ІЗ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕОРІЇ

Анна Самолюк

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Стаття присвячена висвітленню питання формування творчої активності учнів основної школи загальноосвітніх навчальних закладів як одного з головних питань сучасної педагогічної теорії.

Ключові слова. туристсько-краєзнавча робота, сучасні педагогічні теорії, творча активність учнів.

ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ

Анна Самолюк

*Переяслав-Хмельницький государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды*

Статья посвящается раскрытию вопроса формирования творческой активности учеников основной школы общеобразовательных учебных заведений как одного из главных вопросов современной педагогической теории.

Ключевые слова. туристическо-краеведческая работа, современные педагогические теории, творческая активность учеников.

CREATIVITY SECONDARY SCHOOL PUPILS DURING WORK TOURIST AND LOCAL LORE AS ONE OF THE PROBLEMS OF MODERN EDUCATIONAL THEORY

Anna Samolyuk

Pereyaslav-Khmelnsky State Pedagogical University

Skovoroda

The article is devoted to the issue of forming creative activity of secondary school pupils of comprehensive educational institutions as one of the key issues of modern educational theory.

Key words. tourism and regional studies work, advanced pedagogical theory, creative activity of pupils.

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

Андрій Самусь, Віталій Юденюк

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. У практиці фізичного виховання розрізняють поняття «фізична підготовка» та «фізична підготовленість». Фізична підготовка – це спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на покращення фізичної підготовленості [9]. Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок в результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [8].

За даними провідних фахівців галузі фізичного виховання [7, 8, 10], завданнями фізичної підготовки є зміцнення здоров'я, загальний розвиток організму, підготовка до професійної діяльності, розвиток фізичних якостей та ін. Таким чином, підвищення рівня фізичної підготовленості молоді – є важливим завданням викладача фізичного виховання вищого навчального закладу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що дослідження рівня фізичної підготовленості студентів є актуальним питанням, яке цікавить багатьох науковців. Зокрема, О.З. Касарда, Н.Я. Захожа [3] вивчали динаміку фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу 1 – 2 курсів впродовж навчального року під впливом розроблених 20-хвилинних комплексів спеціальних вправ, а також внесених в денний розклад студенток ранкової гімнастики та фізкультхвилинок.

С.Є Воложанін [1] пропонує підвищувати фізичну підготовленість студентів вищого навчального закладу засобами атлетизму.

С.Ю. Герасименко [2], Д.Г. Сердюк зі співавт. [6] та ін. визначали вплив аеробіки у тижневому циклі занять з фізичного виховання на показники фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.

Таким чином, при опрацюванні доступної нам літератури вдалося встановити, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентів є актуальним питанням на сучасному етапі підготовки молодих фахівців в умовах вищого навчального закладу. Проте досліджень, які б стосувалися підвищення рівня підготовленості засобами волейболу, нами виявлено не було. Хоча заняття волейболом є дуже корисними, адже сприяють якісним змінам у руховому апараті людини (зміцнення кісткової системи, покращення рухливості в суглобах, підвищення сили та еластичності м'язів),

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

покращенню глибинного та периферичного зору, точності та орієнтуванні у просторі, розвитку миттєвої реакції на зорові та слухові подразники та ін. [4].

Мета дослідження – визначити ефективність підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу засобами волейболу.

Методи і організація дослідження.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Основний експеримент був проведений на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка впродовж другого семестру (січень – травень) 2012 – 2013 навчального року. У експерименті взяли участь 84 студентки першого курсу, з яких було сформовано експериментальну ($n = 40$) і контрольну ($n = 44$) групу. Всі студентки за станом здоров'я належали до основної медичної групи. Тестування фізичної підготовленості проводилось двічі – на початку та в кінці педагогічного експерименту. Педагогічне тестування передбачало використання тестів, рекомендованих Ю.М. Клещовим, А.Г. Фурмановим [4], Т.Ю. Круцевич зі співавт. [5], які відповідали вимогам надійності та інформативності: нахил вперед з положення сидячи (гнучкість); стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (швидкісно-силові якості); кистьова динамометрія правої та лівої руки (статична сила); човниковий біг 4x9 м (спритність).

Студентки контрольної групи займались фізичним вихованням за загальноприйнятою програмою. У навчальний процес експериментальної групи було впроваджено розроблену нами програму із переважним використанням засобів волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дані статистики свідчать, що в Україні в останні десятиліття спостерігається помітне погіршення рівня фізичного здоров'я та підготовленості молоді [5]. Тому саме перед викладачами фізичного виховання вузів висувуються завдання покращення даних показників. Одним із шляхів досягнення вищепоставленої мети є використання на заняттях з фізичного виховання засобів волейболу, який позитивно впливає на молодий організм.

Всі вихідні дані, отримані шляхом тестування студенток були занесені до таблиці 1. Аналізуючи показники фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту, не було виявлено статистично достовірної різниці за всіма показниками. Це свідчить про відсутність суттєвих відмінностей між середніми для студенток обох груп результатами виконання стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4x9 м, нахилу вперед з положення сидячи, кистьової динамометрії.

Наступним кроком було впровадження на заняттях з фізичного виховання експериментальної групи розробленої нами навчальної програми з переважним використанням засобів волейболу. Студентки контрольної групи впродовж експерименту займались за загальноприйнятою програмою.

Показники тестування фізичної підготовленості студенток контрольної (n = 44) та експериментальної (n = 40) груп на початку педагогічного експерименту

Тести фізичної підготовленості		Контрольна група, $\bar{x} \pm S$	Експериментальна група, $\bar{x} \pm S$	<i>p</i>
Стрибок у довжину з місця, м		1,69 ± 0,089	1,70 ± 0,088	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с		11,51 ± 0,523	11,52 ± 0,509	>0,05
Нахил вперед з положення сидячи, см		11,75 ± 2,727	11,87 ± 2,778	>0,05
Кистьова динамометрія	Права рука, кг	17,32 ± 1,818	17,64 ± 1,852	>0,05
	Ліва рука, кг	15,94 ± 1,364	16,02 ± 1,389	>0,05

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування і зафіксовано покращення результатів в обох групах (табл. 2, рис. 1): результат виконання стрибка у довжину з місця покращився на 1,78 % у студенток контрольної групи і на 3,53 % – у студенток експериментальної групи; результат човникового бігу 4x9 м покращився на 0,87 % у контрольній групі і на 2,95 % – у експериментальній; нахил вперед з положення сидячи – на 9,02 % – у контрольній групі і на 12,22 % – у експериментальній; кистьова динамометрія правої руки покращила на 4,62 % у студенток контрольної групи і на 11,79 % – у студенток експериментальної, лівої руки – на 5,14 % у контрольній групі і на 8,99 % – у експериментальній.

Таблиця 2

Показники тестування фізичної підготовленості студенток контрольної (n = 44) та експериментальної (n = 40) груп наприкінці педагогічного експерименту

Тести з фізичної підготовленості	Група	Статистичні показники				
		\bar{x}	S	t	<i>p</i>	
Стрибок у довжину з місця, м	КГ	1,72	0,086	2,04	<0,05	
	ЕГ	1,76	0,093			
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	11,41	0,477	2,02	<0,05	
	ЕГ	11,18	0,556			
Нахил вперед з положення сидячи, см	КГ	12,81	2,273	0,97	>0,05	
	ЕГ	13,32	2,546			
Кистьова динамометрія	Права рука, кг	КГ	18,12	2,273	3,03	<0,05
		ЕГ	19,72	2,546		
	Ліва рука, кг	КГ	16,76	1,591	2,00	<0,05
		ЕГ	17,46	1,620		

Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Порівнюючи показники студенток контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту, зафіксовано статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни у результатах виконання стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4x9 м, кистьової динамометрії правої та лівої руки. Це пов'язано, перш за все з тим, що швидкісно-силові якості, спритність та сила кистей – є провідними якостями у волейболі. Саме тому використання засобів волейболу на заняттях фізичного виховання з експериментальною групою сприяло покращенню результатів виконання студентками даних тестів.

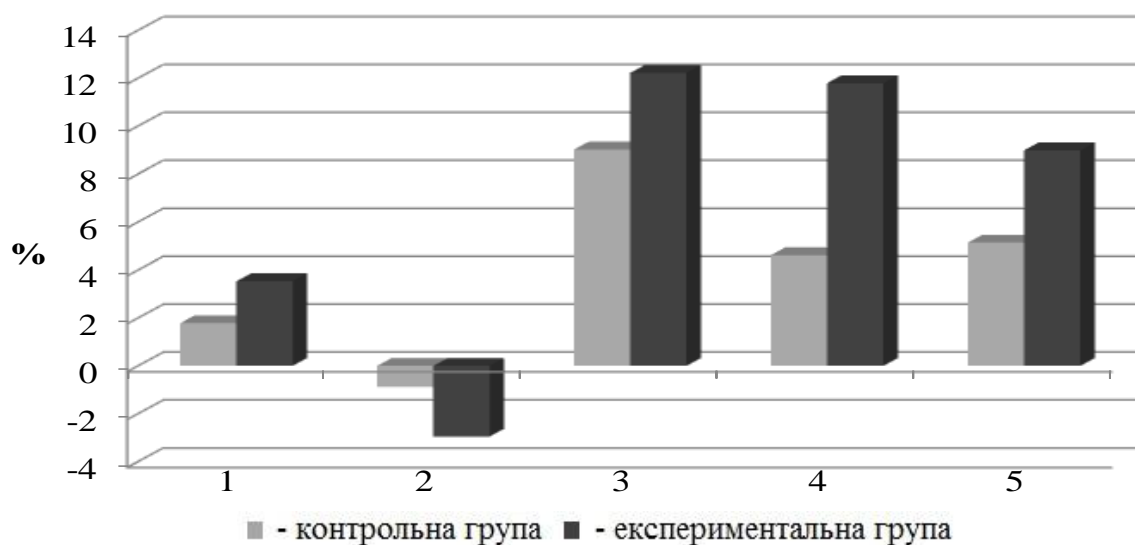


Рис. 1. Зміна результатів виконання тестів з фізичної підготовленості студентками контрольної ($n = 44$) та експериментальної ($n = 40$) груп впродовж педагогічного експерименту:

1 – стрибок у довжину з місця; 2 – човниковий біг 4x9 м; 3 – нахил вперед з положення сидячи; 4 – кистьова динамометрія правої руки; 5 – кистьова динамометрія лівої руки

Що ж стосується результативності виконання нахилу вперед з положення сидячи, то статистично достовірної різниці між контрольною та експериментальною групою наприкінці педагогічного експерименту не виявлено ($p > 0,05$). Це пов'язано з тим, що даний тест характеризує гнучкість, яка не є провідною фізичною якістю для волейболу. В цілому, стретчинг використовують для розминки перед всіма видами фізичних занять з метою підготовки організму до виконання навантажень, щоб уникнути травмування і т.д. Тому ми спостерігаємо приріст у результативності виконання нахилу вперед з положення сидячи впродовж педагогічного експерименту як в контрольній, так і в експериментальній групах.

Висновки. 1. В результаті аналізу літературних даних встановлено, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентів – є важливим завданням викладача фізичного виховання вищого навчального закладу. Разом з тим, заняття волейболом

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

позитивно впливають на організм молоді. Тому проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу засобами волейболу є актуальною.

2. В результаті педагогічного тестування нами було отримано показники фізичної підготовленості студенток Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка по п'яти тестам (стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x9 м, нахил вперед з положення сидячи, кистьова динамометрія правої та лівої руки). Отримані дані можуть слугувати орієнтиром для оцінки фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу.

3. У результаті педагогічного експерименту встановлено, що використання засобів волейболу на заняттях з фізичного виховання зі студентками вищого навчального закладу сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, спритності та сили кистей.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці програм для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів засобами спортивних ігор для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воложанин С.Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С.Е. Воложанин. – Улан-Удэ, 2007. – 24 с.
2. Герасименко С.Ю. Аеробіка у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ / С.Ю. Герасименко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 12. – С. 7 – 9.
3. Касарда О.З. Стан фізичної підготовленості студенток вищих закладів освіти / О.З. Касарда, Н.Я. Захожа // Молодіжний науковий вісник. – 2007. – № 1. – С. 13 – 15.
4. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещёв, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
6. Сердюк Д.Г. Вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичну підготовленість студенток / Д.Г. Сердюк, Д.С. Яковенко, Д.І. Сушко // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – № 2 (6). – С. 165 – 169.
7. Теория и методика физического воспитания : Учеб. [для студ. фак. физ. культ. пед. ин-тов] / [под. ред. Б.А. Ашмарина]. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 Т. / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 393 с.
9. Фізичне виховання: Навч. посіб. / [С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський та ін.]. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Андрій Самусь, Віталій Юденюк

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

У статті розглядається проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу. Встановлено, що використання засобів волейболу на заняттях з фізичного виховання зі студентками сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, спритності та сили кистей.

Ключові слова: фізична підготовленість, студентки вищого навчального закладу, волейбол, швидкісно-силові якості, спритність, сила кисті, гнучкість.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Андрей Самусь, Виталий Юденюк

Глуховский национальный педагогический университет имени Олександра Довженка

В статье рассматривается проблема повышения уровня физической подготовленности студенток высшего учебного заведения. Установлено, что использование средств волейбола на занятиях по физическому воспитанию со студентками способствует развитию скоростно-силовых качеств, ловкости и силы кистей.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки высшего учебного заведения, волейбол, скоростно-силовые качества, ловкость, сила кисти, гибкость.

RAISING OF PHYSICAL PREPAREDNESS LEVEL OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT STUDENTS BY VOLLEYBALL MEANS

Andriy Samus, Vitaliy Yudenok

Hlukhiv National Pedagogical University Named After Oleksandr Dovzhenko

The article discusses the problem of raising of physical preparedness level of higher educational establishment students. Found that using volleyball means at the physical education lessons with students contributes to the development of speed-strength quality, agility and hand strength.

Key words: physical preparedness, higher educational establishment students, volleyball, speed-strength quality, agility, hand strength, flexibility.

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ,
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Діна Харіна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Відповідно до законів України "Про дошкільну освіту", "Про фізичну культуру" одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; на своєчасне формування у

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі; на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя [3,9].

Однак організація роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Наявний досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги [4,5,8].

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюються зниженням їхньої рухової активності. Потреба дітей у рухах задовольняється лише на 30-50 %. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо [1]. Зокрема, на руховому режимі дошкільних навчальних закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності.

Загальновідомим є і той факт, що основи здоров'я закладаються в дитячому віці. Без сумніву у складній системі факторів, що впливають на стан здоров'я, фізичну підготовленість та працездатність дітей провідну роль, як стверджують наукові дослідження відіграє рухова активність [8,9]. Саме, дошкільний вік є найбільш сприятливим для виховання основних фізичних якостей, рухових вмінь і навичок у дітей. Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток дитячого організму.

Аналіз останніх публікацій. Про необхідність вивчення рівня фізичної підготовленості дітей вказують багато авторів. Фізіологічні особливості дошкільнят, зміст, форми і завдання фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу вивчають Е. Вільчковський, Г. Ляшенко, М. Стельмахович, оцінювання фізичної підготовленості розглядає О.Дубогай. Також, ряд авторів [7,9] вказують на те, що дітям притаманні вікові і статеві відмінності, а також індивідуальний темп навчання. Тому врахування індивідуальних здібностей в процесі навчання і виховання має важливе значення для підвищення ефективності фізичного виховання дітей. Це можливо реалізувати через диференційоване навчання, яке полягає у пристосуванні навчального матеріалу до індивідуальних можливостей дітей шляхом формування підгруп із приблизно однакових за рівнем підготовленості дітей та диференціації для них методів та засобів навчальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими планами. Проблематика роботи відповідає плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України та «Зведеному плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» за

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733).

Мета роботи – визначити показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні методи, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Організація дослідження. На початку 2012 навчального року були обстежені учні дошкільного закладу №23 м. Вінниці, серед яких дошкільнят 5 років 74 дитини (34 дівчинки та 40 хлопців) та 84 дошкільнят 6 років (37 дівчинки та 47 хлопців). Для оцінки рівня фізичного розвитку використовувались індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками: зріст, довжина тіла, обхват грудної клітки.

Результати дослідження. Для оцінювання рівня фізичного розвитку нами був розрахований індекс фізичного розвитку за О.Дубогай: $ІФР = P - (MT + ПКГ)$, де P – зріст стоячи, см; BT – вага тіла, кг; $ПКГ$ – периметр грудної клітки, см. Оцінювання фізичного розвитку тіла дітей старшого дошкільного віку (за О.Д. Дубогай) показало, що у хлопців 5 років цей показник становив відповідно $38,8 \pm 0,41$ у.о., у дівчат $39,7 \pm 0,48$ у.о. У хлопців 6 років цей показник становив $41,8 \pm 0,6$ у.о., у дівчат $42,2 \pm 0,51$ у.о. (табл.1).

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку обстежуваних дітей старшого дошкільного віку з віковими стандартами (О.Д. Дубогай, 2003) показав, що у хлопців і у дівчат 5-6 років цей показник відповідає рівню вище середнього.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку і функціонального стану дітей старшого дошкільного віку

Вік	Стать	Показники							
		індекс фізичного розвитку, ум. од.		ЧСС у сп., уд. · хв ⁻¹		ЖЄЛ, мл		проба Руф'є, ум. од.	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
5 років (n=74)	X	38,8	0,41	91	7,4	890	175,4	8,1	3,2
	Д	39,7	0,48	94	7,1	860	150,6	9,8	5,2
6 років (n=84)	X	41,8	0,6	87	6,5	1090	236,8	10,0	3,9
	Д	42,2	0,51	87	9,5	1060	961,5	10,0	5,2

Примітки: X – хлопчики, Д – дівчата.

Результати дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дошкільнят старшого віку є важливою характеристикою, яка включається в оцінку фізичного здоров'я, а отже, і фізичного стану дітей. Функціональний стан серцево-

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

судинної системи дітей є не тільки центральним показником здоров'я, він має важливе значення для адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей.

Оцінка функціонального стану кардіо-респіраторної системи дошкільнят визначалась за допомогою вимірювання пульсу у спокої, життєвої ємності легень і проби Руф'є. За Е.С. Вільчковським (1998) частота серцевих скорочень у стані спокою у дітей цього віку становить 80-100 ударів за хвилину. Нами були зафіксовані наступні результати: дівчатка 5 років – $S=94 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$, хлопчики – $S=91 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$; а у 6-річних дітей, як у хлопчиків, так і у дівчаток середнє арифметичне становило $87 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$. Так, показники пульсу у спокої у 5-6 річних обстежених дітей відповідали віковій нормі і підтверджують той факт, що у дівчат пульс більший, ніж у хлопчиків [2].

Функціональний стан дихальної системи дітей досліджувався за допомогою методу спірометрії, який дозволив визначити життєву ємність легень. Проаналізувавши дані таблиці 1, можна визначити, що середні показники ЖЄЛ у досліджуваних дітей 5-6-ти річного віку відповідають середньому рівню (за даними М.М.Безруких та ін., 2002) і становлять 860 – 1090 мл відповідно. Але, як у хлопчиків, так і у дівчаток 5-6 років були виявлені показники, які відповідають високому рівню – 1500-1700 мл, що свідчить про суттєві індивідуальні розходження досліджуваної групи дітей.

Для визначення фізичної працездатності серцево-судинної системи ми використовували функціональну пробу Руф'є. Отримані нами результати дозволили зробити висновки про задовільний рівень фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків 6 років ($S=10,0$ ум. од.). У дівчаток і хлопчиків 5-річного віку рівень фізичної працездатності вищий (дівчатка – $S=9,8$ ум.од.; хлопчики – $S=8,1$ ум. од.) і відповідає середньому рівню (табл. 1).

З метою визначення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ми провели такі тести: швидкісні здібності визначалися за результатами швидкості рухів кистю за 5 с (кількість)[2]; швидкісно-силові здібності дитини оцінювались за допомогою двох тестів – стрибок у довжину з місця (см) і метання тенісного м'яча (м); координаційні здібності оцінювались за допомогою тесту - підкидання та ловіння м'яча (кількість); гнучкість визначалась за допомогою тесту нахил тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві (см); сила м'язів рук вимірювалась за допомогою кистьового динамометра (кг) [7].

Відомо, що максимальна частота рухів відображає не стільки швидкісні якості даної м'язової групи, скільки подібні якості властиві даному індивідууму (лабільність його нервової системи). Таким чином, на основі максимальної швидкості рухів в одній з ланок рухового апарата можна міркувати про швидкість рухів в інших його ланках. За результатами швидкості рухів кистю за 5 с ми виявили такі показники: у хлопців 5 років $-20,05 \pm 0,51$, а у дівчат $-21,34 \pm 0,56$; у хлопців 6 років $-24,0 \pm 0,62$, у дівчат $-25,01 \pm 0,82$. Треба думати, що в даному віці можна судити про прояв здібності дітей виконувати рухи за короткий час у досить високому темпі. Проведене дослідження свідчить про поступове збільшення частоти рухів кисті руки у період від 5 до 6 років.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Оптимальний розвиток сили в дошкільному віці сприяє гармонійності підростаючого організму. За результатами вимірювання м'язової сили кистей рук нами були отримані наступні результати: у хлопчиків 5 років середній показник сили правої руки становив $8,60 \pm 0,35$ кг, лівої – $7,66 \pm 0,16$ кг. У дівчат середній показник сили правої і лівої руки суттєво не відрізнявся від показників хлопчиків і становив відповідно $7,28 \pm 0,19$ кг (права) і $7,06 \pm 0,3$ кг (ліва). У хлопчиків 6 років середній показник сили правої руки становив $11,2 \pm 0,26$, а у дівчат $10,2 \pm 0,47$. Середні показники лівої руки у хлопців 6 років $9,9 \pm 0,2$, а у дівчат $8,8 \pm 0,4$. У всіх вікових групах показники сили кисті правої та лівої руки у хлопчиків вище, ніж у дівчаток.

При аналізі тесту «стрибок в довжину з місця», який відображає розвиток швидкісно-силових якостей, вибухову силу м'язів ніг та швидкість реагування ми отримали наступні показники: у хлопців 5 років середній показник: $76,52 \pm 1,54$ см (max=114см, min= 65см), у дівчат середній показник становив $71,4 \pm 1,56$ см (max= 88 см, min=54 см). У хлопців 6 років середній показник тесту «стрибок у довжину з місця» становив $88,9 \pm 0,7$ см (max=125см, min= 90см), а у дівчат $82,0 \pm 0,4$ см (max=100см, min= 65см).

З тесту «метання тенісного м'яча» отримали наступні результати, у хлопців 5 років цей показник становив $6,83 \pm 0,24$ м (max= 11м, min= 3,5 м), у дівчат $5,98 \pm 0,28$ м (max= 9 м, min= 2,5 м). У хлопців 6 років середній показник $8,91 \pm 0,3$ м (max= 13 м, min= 7 м), а у дівчат $7,74 \pm 0,7$ м (max= 9 м, min= 5 м).

Під час оцінювання координації рухів за даними тесту «підкидання і ловіння м'яча» ми отримали наступні результати: у хлопчиків 5 років середній показник становив $18,90 \pm 0,76$, у дівчаток – $15,74 \pm 0,94$. У хлопчиків 6 років середній показник тесту становив $20,8 \pm 0,8$, а у дівчат $18,7 \pm 0,81$. Необхідно зазначити, що дії з м'ячем розвивають не тільки великі, а й дрібні м'язи обох рук, збільшується рухливість суглобів пальців і кистей, що особливо важливо для дітей старшого дошкільного віку, які готуються до навчання у школі [6].

У дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарата: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Оптимальний розвиток гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини у повсякденному житті [3]. При оцінці тесту «нахил тулуба вперед стоячи на лаві», який характеризує рухливість усіх ланок опорно-рухового апарату, еластичність м'язів та зв'язок нами було виявлено наступні результати: у хлопчиків 5 років середній показник склав $3,84 \pm 0,55$ см, а в дівчат $5,93 \pm 0,46$ см. При чому були зафіксовані істотні коливання в кількісних показниках як у дівчаток (max= 11см, min= -2 см), так і у хлопчиків (max=9см, min= -6 см). У хлопців 6 років середній показник тесту становив $7,02 \pm 0,43$ см, а у дівчат $7,47 \pm 0,81$ см. Дослідження нами гнучкості у дошкільників при нахилі тулуба вперед (рухливість хребетного стовбура) свідчать, що на відміну від інших якостей цей показник не має чіткої тенденції до поступового збільшення у зв'язку з віком дітей.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Важливо підкреслити, що однією з причин, яка може негативно впливати на роботу інструктора з фізичного виховання є традиційний підхід до організації навчально-виховного процесу, який не враховує індивідуальних особливостей кожної дитини. Діти одного хронологічного віку і статі не являють собою однорідну групу. Віковому процесу росту та розвитку організму дітей властиві значні індивідуальні коливання, тому виникає необхідність підбирати засоби та методи, які адекватні біологічному розвитку, а не календарному віку дітей.

Висновки

Результати нашого дослідження засвідчили, що показник індексу фізичного розвитку обстежуваних дітей 5-6 років відповідає рівню вище середнього. Показники функціонального стану (ЧСС у спокої, ЖЄЛ) відповідають віковій нормі. Оцінка фізичної працездатності серцево-судинної системи у дітей 5-го року життя засвідчила про середній рівень, а у дошкільнят 6-го року життя - про задовільний рівень.

У хлопчиків 5-6 років спостерігаються вищі результати за показниками рівня розвитку рухових здібностей у порівнянні з дівчатками, окрім результатів у тесті на гнучкість.

Літературні дані та аналіз результатів дослідження показав, що простежується чітко виражений зв'язок показників фізичної підготовленості з організацією фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення показників фізичного розвитку та функціонального стану дітей 4-го року життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бичук І. Динаміка фізичної підготовленості дошкільнят в процесі експерименту / І. Бичук // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №6. – С.29.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дошкільного віку / Е.С.Вільчковський. - К.: ІЗМН, 1998. - 64 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. - Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
4. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. / О. Головата // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2012. - №5(1). - С. 66.
5. Маляр Н.С. Стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. / Н.С. Маляр // Молода спортивна наука України. 2010. - Т.2. - С. 155.
6. Пасічник В.М. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / В.М. Пасічник, Д.Д. Сосновський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2012. - №7. - С. 86.
7. Тарасова Т.А. Контроль физического воспитания детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2006. - 176 с.
8. Теорія и методика фізичного виховання: підручник: в 2т./за ред.Т.Ю.Круцевич – к.: Олімп. літ., 2008.-Т.1.-391с.; Т.2.- 367с.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Діна Харіна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аналізується динаміка показників фізичного розвитку, рухових здібностей та функціональних можливостей дітей 5-6 років та виявляється наявність розбіжностей рівня розвитку цих показників між хлопчиками і дівчатками.

Ключові слова: фізичний розвиток, старший дошкільний вік

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дина Харина

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анализируется динамика показателей физического развития, двигательных способностей и функциональных возможностей детей 5-6 лет и выявляется наличие разногласий уровня развития этих показателей между мальчиками и девочками.

Ключевые слова: физическое развитие, старший дошкольный возраст

DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL AND FUNCTIONAL STATE OF PRESCHOOL CHILDREN

Dean Harina

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The dynamics of physical development, motor skills and functional abilities of children 5-6 years and found the presence of differences in these parameters between boys and girls.

Key words: physical development, late pre-school age

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАТЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВНЗ

Оксана Хуртенко¹, Михайло Ільїн¹, Совик Лариса²

Вінницький державний педагогічний університет¹

Вінницький національний аграрний університет²

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблеми визначає стан сучасного суспільства та здоров'я нації в цілому і підростаючого покоління зокрема. Нині не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, поліпшення сили, гнучкості і інших фізичних якостей людини. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Методика проведення та організація

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

занять у ВНЗ потребують нових ефективних засобів, методів, які були б спрямовані на покращення здоров'я студентів.

Мета дослідження полягає в аналізі здоров'я молоді, яка займається пілатесом. В даній роботі були використані анкетування, математична обробка, тестування фізичних якостей.

У ході роботи вирішувалися такі **завдання**:

1. Аналіз сучасних методик викладання пілатесу у вищих навчальних закладах.
2. Розробка тренувальної програми занять пілатесом.
3. Дослідження фізичного стану студентів і обґрунтування ефективності та оздоровчого впливу занять пілатесом.

На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед молоді. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим програмам фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення є пілатес, який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло»). Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання. Однак, слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму [4]

При цьому відсутні будь-які об'єктивні докази позитивного впливу даної системи на психофізичний стан тих, що займаються і адекватного підбору відповідних засобів впливу. Ця обставина визначає теоретико - практичне значення теми даного дослідження для розвитку системи фізичної культури.

Головна мета і завдання пілатесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам.

Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами, значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Ця вада не минула й Україну. За останні роки значно погіршилося здоров'я молоді,

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

тому пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді. Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги. Це найголовніші риси пілатесу [2]

Як визначило опитування, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя студентів (Рис.1).

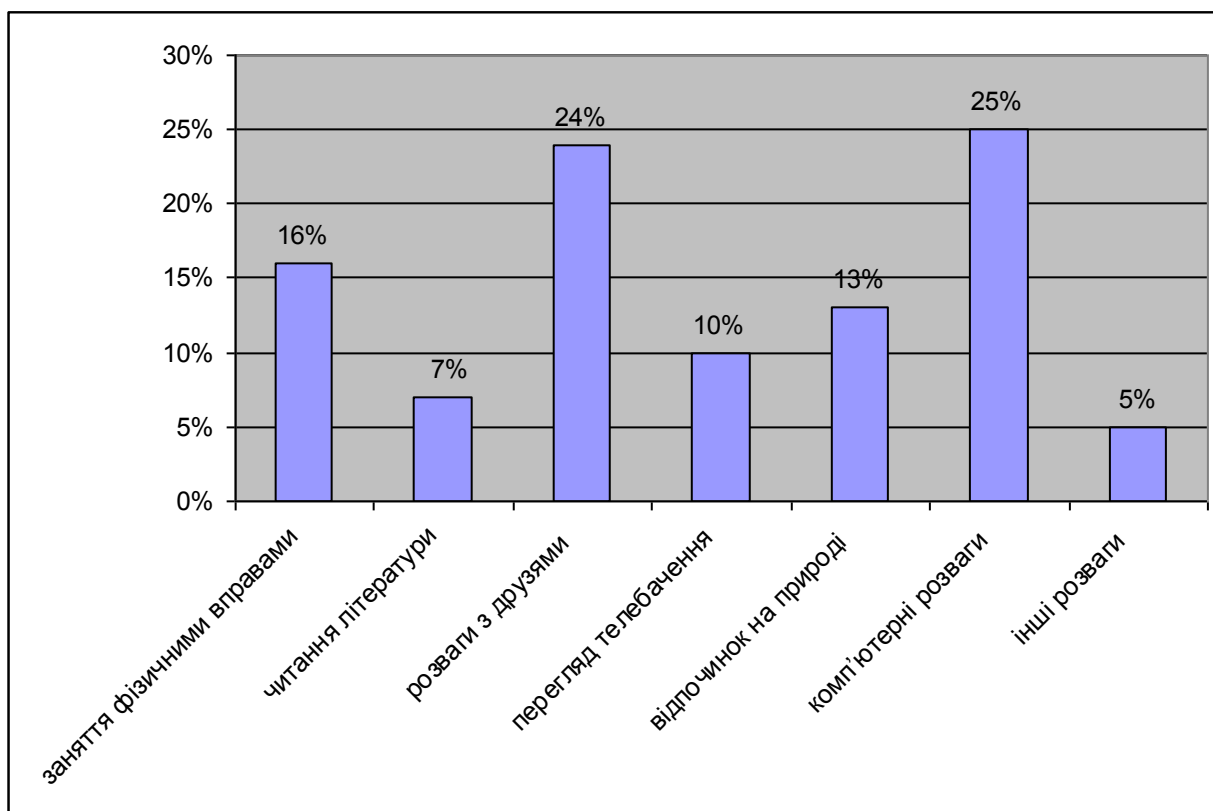


Рис.1. Розподіл відповідей студенток про улюблений спосіб дозвілля

Вдома самостійно фізичними вправами займаються тільки невелика кількість молоді і приділяють цьому від 10 до 25 хвилин епізодично. Якщо ж заняття пілатесом збігається з якимись урочистостями, то перевагу основна маса віддає останнім.

У спеціальній літературі можна знайти рекомендації для самостійних занять фізичними вправами. Але на практиці студентки віддають перевагу груповим видам занять під керівництвом досвідченого тренера.

Усі вправи на заняттях з пілатесу, залежно від поставленої мети, розподіляють на 8 напрямків або груп:

- Підвищення гнучкості;
- Збільшення сили м'язів і підвищення їх тонусу;
- Зняття напруги;
- Зміцнення серцево-судинної системи;
- Поліпшення постави та позбавлення від головних болів, викликаних неправильною поставою;
- Поліпшення рухливості суглобів;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- Зміцнення імунної системи;
- Виховання витривалості;

Усі ці групи вправ покращують еластичність та гнучкість м'язів, рухливість суглобів.

Пілатес представляє комбінацію вправ з кожної названої групи і є системою тренувань, раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Це спосіб життя сучасної людини, який об'єднує чотири невід'ємні складові:

- правильну рухову активність;
- вміння релаксації та протистояння стресам;
- збалансоване харчування;
- тренінг тіла.

Поєднання цих стилів, зумовило б позитивні зміни у фізичному та психоемоційному стані здоров'я студентів. Спостерігаючи за студентами, можна побачити, що за період занять значно покращились їх координація; робота, що виконується на тренуваннях, стає набагато якіснішою. Щоб запобігти таким вадам, як ураження серцево-судинної системи, необхідні фізичні навантаження. Перевага в цьому надається тим вправам, які передбачають активне дихання та ритмічні скорочення і розслаблення м'язів. Вправи з пілатесу стимулюють вироблення витривалості, гармонізують діяльність серцево-судинної системи, системи дихання. У процесі виконання деяких спеціально підібраних вправ формується тіло і виправляються деякі вади постава.

Заняття пілатесом для студентів ми пропонуємо за такими напрямками:

1. Тренування пілатес на підлозі. На підлозі сидячи або лежачи виконується комплекс вправ, який допомагає позбавитися від болів в спині і поліпшити поставу. Для даного виду пілатесу вам не знадобиться жодне спеціальне устаткування, і виконувати їх можна прямо у себе удома. До речі, саме з цього тренувань слід починати знайомство з системою пілатес.

2. Тренування із спеціальним устаткуванням на підлозі. Тут використовуються такі пристосування, як гантелі, фітбол, еспандер, нудл (гнучка палиця, яка може спокійно утримати вас у воді), бодібар (гімнастична палиця), ізотонічне кільце (пружне сталеве кільце діаметром близько 38 см, обладнане зручними захватами для рук і ніг)

3. Тренування пілатес на спеціальних тренажерах. Зовні це дуже громіздке устаткування: кадилак, реформер. Основна відмінність такого устаткування від звичайних тренажерів полягає в тому, що опора, на якій безпосередньо знаходиться людина, нестабільна. Тому для утримання рівноваги доводиться прикладати додаткові (чималі) зусилля, в результаті до роботи підключається та сама дрібна мускулатура, яка в звичайних тренуваннях або не використовується або використовується дуже мало. Саме ці м'язи і формують так званий «корсет». Ці вправи пілатес по праву вважаються найскладнішими.

4. Аквапілатес. Долаючи опір води, людина вимушена прикладати в чотири рази більше мускульної сили, чим якби вона робила ці вправи на землі. Це приводить до ще

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

швидшого зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом активно зміцнюються м'язи живота, тазу, стегон і сідниць, що дозволяє додати тілу тонус без збільшення м'язової маси. А ще, аквапілатес допоможе витягнути хребет, придбати хорошу поставу, зробити ідеальний живіт і навіть підрости на пару сантиметрів. Вправи у воді виконувати легко при тій же мірі навантаження на м'язи. При заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини.

Отже, систематичні заняття фізичними вправами за умови раціонального тренування позитивно впливають на всі системи життєзабезпечення людини, стан її фізичного і психічного здоров'я, в першу чергу на серцево-судинну систему, дихальну, систему травлення і опорно-руховий апарат людини, гармонізується та покращується діяльність і стан залоз внутрішньої секреції, які беруть активну участь у регуляції всіх процесів в організмі і нормалізують обмінні процеси [1]

Вправи, виконувані за спеціальною методикою, впливають на всі відділи нервової системи – центральну, периферійну, вегетативну. Тренування нервової системи позначається і на можливостях адаптації до складних умов та стресів, на покращенні функціонального стану всіх органів та систем під час виконання фізичних навантажень. Велике значення мають позитивні емоції, що викликаються у процесі занять, підвищують активність людини, надаючи їй енергії та сили [3]

Організація та результати дослідження. У констатуючому експерименті взяло участь 55 студенток, віком від 17 до 22 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті та Вінницькому національному аграрному університеті. Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної і контрольної груп з близьким рівнем підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження).

У основному експерименті взяли участь 35 студенток 17-22 років з наближеними характеристиками фізичної підготовленості, які були розподілені на дві групи, що займалися за різними програмами: перша – (експериментальна) використовувала систему вправ пілатеса; друга – (контрольна), займалася на заняттях з фізичної культури.

Протягом 9 місяців (вересень 2012 року – травень 2013 року) студентки першої групи (20 осіб) займалися за спеціально розробленим комплексом вправ з системи пілатеса, використовуючи на заняттях перший та другий напрямок даної системи, а інші 15 осіб займалися за загальноприйнятими методиками, що застосовуються на заняттях з фізичної культури.

Тренування проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 45 хвилин і поступовим збільшенням часу за 3-4 місяці занять до 90 хвилин. Експериментальна група займалася за програмою пілатеса, переходячи в міру готовності від початкового рівня складності до повної програми для підготовлених.

Всі заняття включали розминку, основну частину і заключний стретчинг (вправи на розтягування). Перше і заключне тренування включали в себе контрольне тестування фізичних якостей та вимірювання антропометричних показників.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У таблицях 1 і 2 наводяться результати тестування випробовуваних до і після педагогічного експерименту з ряду контрольних вправ:

1. Утримання положення напівприсід з опорою спини на стінку, сек.;
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів;
3. Утримання упору лежачи на передпліччях, сек.;
4. „Скручування” тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів;
5. Утримування ніг в положенні кута (90градусів), сидячи на лаві спиною до стінки, сек.;
6. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см;
7. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см;
8. Нахил вперед з положення стоячи, см.

Перевіривши математично-статистичну достовірність, ми зробили висновок, що середні значення експериментальної групи перевищують значення контрольної.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ на початку експерименту

групи	Статистичні параметри	Тестові вправи							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	17,92	5,14	38,67	16,47	6,22	16,28	98,63	4,5
	m	2,25	0,94	4,62	1,55	0,65	1,77	8,28	0,91
ЕГ	М	16,93	4,8	36,05	16,75	5,39	15,97	99,2	4,09
	m	2,29	1,31	5,05	2,95	0,93	1,73	8,09	0,94

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ після експерименту

групи	Статистичні параметри	Тестові вправи							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	53,65	6,25	38,3	24,1	7,9	19,35	101,8	3,4
	m	6,34	0,99	3,56	2,82	1,32	1,73	10,16	0,96
ЕГ	М	71,5	23,65	77,5	73,5	44,15	25,85	89,3	10,4
	m	8,2	2,49	7,23	4,57	3,28	2,25	6,67	1,68

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестових вправах двох груп. Але приріст середніх значень контрольної групи склав в середньому 29,3%, а експериментальної 67,1% що, поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості і силової витривалості у жінок при заняттях з пілатесу в порівнянні із звичайними заняттями фізичною культурою. Зіставлення результатів тестування, експериментальної

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

і контрольної груп показує, що програма пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати ніж заняття з фізичної культури.

Висновки:

1. Для розвитку і пропаганди системи фізичних вправ пілатесу як ефективного засобу оздоровлення слід використовувати об'єктивне аргументування її позитивного впливу на фізичну підготовленість, що в свою чергу покращує здоров'я і підтримує достатню рухову активність.

2. Необхідне подальше проведення вільного часу студентів ВНЗ з застосуванням засобів фізичної культури і спорту.

3. Застосування пілатесу у повсякденний навчальний і навчально-тренувальний процесі допоможе успішно розв'язати проблему стосовно показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорт: навчальний посібник (під грифом МОН України) / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Сватсьєв. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006.
2. Гордон Томсон, Линн Робинсон: "Управление телом по методу Пилатеса", Киев, 2011.
3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді ЕН України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / А. В. Домашенко. – Львів, 2003
4. Осіпцов А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації / А. Осіпцов, Т. Пристленська, А. Трададук // Молода спортивна наука України НВФ «Українські технології». – 2011.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВНЗ

Оксана Хуртенко¹, Михайло Ільїн¹, Совик Лариса²
Вінницький державний педагогічний університет¹
Вінницький національний аграрний університет²

В статті представлені матеріали які присвячені аналізу впливу занять по системі пілатес на фізичну підготовленість студенток ВНЗ.

Ключові слова: студентки, пілатес, фізична підготовленість.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Оксана Хуртенко¹, Михаил Ильин¹, Совик Лариса²
Винницкий государственный педагогический университет¹
Винницкий национальный аграрный университет²

This article submissions that focus on analyzing the impact on system classes Pilates physical fitness of students at the university.

Key words: student, Pilates, physical training.

EFFECT OF CLASSES INSTRUCTION ON PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Oksana Hurtenko¹, Michael Piyin¹, Sovico Larysa²
Vinnitsa State Pedagogical universytet¹
Vinnitsia National Agricultural universytet²

This article submissions that focus on analyzing the impact on system classes Pilates physical fitness of students at the university.

Key words: student, Pilates, physical training.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ И ДИНАМИКИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Дмитро Цись, Валентина Леонова

*Глуховский национальный педагогический университет
имени Александра Довженко*

Олександр Куц

Херсонский государственный университет

Актуальность. Выяснено, что физические упражнения и занятия разными видами спорта влияют на умственную и физическую работоспособность студентов. Такие проведенные педагогические и физиологические исследования выявили разнообразные изменения в состоянии организма и умственной работоспособности, которые проявляются у студентов под воздействием разных величин суммарной двигательной активности: функциональное состояние ЦНС достаточно четко отображалось на их умственной работоспособности и ее динамики в течение учебного дня и года [1, 4, 6].

Вместе с тем, проблема поиска физиологических механизмов управления умственной работоспособностью студентов с помощью конкретной формы двигательной активности еще не только не изучена, но и не сформулирована, из-за чего данные литературы разрознены, исследования показателей фрагментарны, а целостная концепция взаимодействия физической и умственной работоспособности еще ожидает своей обоснованности [2, 3].

Недостаточно изученные вопросы оптимизации умственной работоспособности студентов с использованием средств физической культуры и природосредовых факторов и их соединения в рамках занятий физическим воспитанием. Существующая потребность в повышении адаптационных возможностей организма к влиянию физической и умственной усталости, неблагоприятные факторы внешней среды подчеркивают актуальность исследования. В системе физкультурного образования до сего времени не нашли отображения те глубокие изменения, которые состоялись в продолжи последних лет в обществе и физической культуре [6].

Все выше сказанное дает основания считать, что усовершенствование системы физического воспитания в ВУЗ и, в частности, использование средств физического воспитания для достижения и поддержания высокой умственной работоспособности студентов, является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Цель исследования – проанализировать динамику умственной работоспособности студентов 1-5 курсов за годы учебы в Глуховском национальном педагогическом университете имени Александра Довженко.

Умственную работоспособность можно охарактеризовать, как способность человека в процессе более-менее длительной деятельности выполнять за единицу времени то или другое количество умственной работы определенного качества [4].

Полноценное приобретение профессиональных знаний и умений в высшем учебном заведении возможно только при высокой физической и умственной работоспособности студента.

Высокая работоспособность в процессе учебной деятельности обуславливается многими внешними и внутренними факторами, среди которых большую роль играют правильная организация режима учебы и отдыха, здоровый образ жизни студентов, включая, как обязательный элемент, занятия физическими упражнениями [2, 3, 4].

Необходимость проведения данного исследования вызвана такими причинами:

- В связи с изменениями социально-экономических условий, изменились условия учебы (появились новые предметы, увеличилось количество информации, которые необходимо переработать, значительные отличия программ в разных вузах и другое;
- Использование результатов других исследователей, вызывает определенные трудности, потому что в большинстве своем отсутствует подробное описание процедуры тестирования;
- Результаты тестирования (количество пересмотренных знаков, количество подчеркнутых и зачеркнутых знаков), а также ошибок существенно зависит от фактического количества заданных букв, которые есть в бланке задания и другое.

С целью получения современных данных об уровне умственной работоспособности студентов и изменений показателей умственной работоспособности, вызванных учебными занятиями, было проведено тестирование по методике "Таблицы Шульте" для установления стойкости внимания и динамики работоспособности [5].

Методика проведения теста заключалась в том, что исследованному по очереди предлагалось пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположенные числа от 1 до 25. Исследуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их роста. Проба повторялась пятью разными таблицами.

Основной показатель - срок выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. с помощью этого теста определялись эффективность работы (ЭР), степень вработываемости (СВ) и психическую стойкость (ПАРСЕК). Оценка ЭР проводилась в секундах и баллах за разработанными нами табличными значениями с учетом возраста и курса учебы исследуемого (табл. 1).

Сравнительный анализ эффективности работы студентов 1-4 курсов выявил низкий уровень ЭР и незначительный уровень расхождений между средними данными этого показателя ($P < 0,05$). Да, за региональной таблицей оценки ЭР первокурсники и третьекурсники оценены в три балла, студенты второго и четвертого курсов – в два балла.

**Надлежащие нормы эффективности работы студентов 1-4 курсов
(в секундах)**

Курс, возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1 курс 17-18 лет	30 и меньше	31-35	36-40	41-45	46-50
2 курс, 19-20 лет	25 и меньше	26-30	31-35	36-40	41-45
3 курс 20-21 год	20 и меньше	21-25	26-30	31-35	36-40
4 курс 22-23 года	15 и меньше	16-20	21-25	26-30	31-35

Результаты выполнения заданий (табл. 2) свидетельствуют о том, что средние по величине учебной нагрузки вызывают от курса к курсу выраженную усталость, которая мешает студентам в следующих самостоятельных занятиях дома, в читальных залах и библиотеках.

Таблица 2

Оценка уровня умственной работоспособности студентов 1-4 курсов

Курсы	Показатели умственной работоспособности/ P						
	Mx ±Smx	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 3	2 - 4	3 - 4
Эффективность работы (n = 127)							
I	37,22 0,47	> 0,001	> 0,05	> 0,001	-	-	-
II	40,81 0,84	> 0,001	-	-	> 0,05	> 0,05	
III	39,62 0,95	-	> 0,05	-	> 0,05		> 0,05
IV	41,62 0,87	-	-	> 0,001		> 0,05	> 0,05
Степень вработываемости (n = 127)							
I	0,95 0,01	> 0,01	> 0,001	> 0,001	-	-	-
II	0,98 0,01	> 0,01	-	-	> 0,05	> 0,05	-
III	0,90 0,01	-	> 0,001	-	> 0,05	-	> 0,001
IV	1,00 0,01	-	-	> 0,001		> 0,05	> 0,001
Психическая стойкость (n = 127)							
I	1,01 0,01	> 0,01	> 0,05	> 0,05	-	-	-
II	0,98 0,01	> 0,01	-	-	> 0,05	< 0,05	-
III	1,03 0,01	-	> 0,05	-	> 0,05	-	> 0,001
IV	0,99 0,01	-	-	> 0,05		< 0,05	> 0,001

Полученные результаты совпадают с результатами Грибков В.А., 1995; Каданева В.А., 1999.

Для характеристики динамики умственной работоспособности нами определялись показатели вработываемости и психической стойкости после пересмотра пяти цифровых таблиц. Как видно из таблицы 2, на первом - третьему курсах полученные результаты менее 1,0, что свидетельствует о хорошей вработываемости, которая требует меньшей подготовки к основной работе. На четвертом курсе - она равняется единице (если результат больше 1,0, то исследуемому необходим больший срок подготовки к основной работе).

Необходимость широкого использования средств физической культуры для достижения и поддержки высокой работоспособности студентов подчеркивается

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

программой физического воспитания для ВУЗА (2003) о чем свидетельствуют результаты психической стойкости (выносливости).

Результаты исследования (табл. 2) показали, что ПАРСЕК студентов 2 и 4 курсов удовлетворяет принятым нормам (менее 1), что нельзя утверждать о 1 и 3 курсе - соответственно $1,01 \pm 0,01$ и $1,01 \pm 0,03$ с. Расхождения, за исключением первого и четвертого курсов, в показателе ПАРСЕК между студентами статистически значимые ($P > 0,05 - 0,001$), что позволяет отметить хорошую психическую стойкость испытуемых.

Вывод. Проблемы работоспособности и усталости взаимосвязаны, одинаково разнообразны и сложные, особенно это справедливо по отношению умственного труда. Сказанное предусматривает поиск взаимосвязей между умственной и физической деятельностью студентов, накопление новых фактов. Поэтому при разработке исследуемой проблемы на первый план выступает задание широкого изучения как в теоретическом, да и в экспериментальном плане вопросов влияния физической культуры на работоспособность и эффективность учебы студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис. . канд. пед. наук (13.00.04). - М., 1995. - 18 с.
2. Ибрагимов В. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов // Теор. практ. физич. культуры. - 1990. - № 3. - С. 44-45.
3. Каданев В.А. Влияние физических нагрузок и естественно-средовых факторов на физическую и умственную работоспособность студентов: Автореф. дис. . канд. пед. наук (13.00.04). - Сочи, 1999. - 19 с.
4. Магльований А., Белов В., Котова А. Организм и личность, диагностика и управление. - Львов: Медицинская газета Украины, 1998. - 246 с.
5. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / Сост. Р. Римская, С. Римский. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. - С. 87-91.
6. Теория и методика физического воспитания: учебник для ВУЗов физич. восп. и спорта. - Том 2. / При редакторше Круцевич Т.Ю. - К.: Олимпийская литература. - С. 167-184.

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ І ДИНАМІКИ РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Дмитро Цись, Валентина Леонова

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

Олександр Куц

Херсонський державний університет

У статті поданні результати дослідження рівня і динаміки розумової працездатності студентів, авторська методика оцінки ефективності роботи студентів 1-4 курсів, визначені ефективність роботи, міра впрацьованості до основної діяльності і психічної стійкості (тривалості) у навчальному процесі.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ключові слова: рівень, динаміка, розумова працездатність, авторська методика, ефективність роботи, вработываемость, психічна стійкість.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ И ДИНАМИКИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Дмитро Цись, Валентина Леонова

*Глуховский национальный педагогический университет
имени Александра Довженко*

Олександр Куц

Херсонский государственный университет

У статті поданні результати дослідження рівня і динаміки розумової працездатності студентів, авторська методика оцінки ефективності роботи студентів 1-4 курсів, визначені ефективність роботи, міра вработываемости до основної діяльності і психічної стійкості (тривалості) у навчальному процесі.

Ключові слова: рівень, динаміка, розумова працездатність, авторська методика, ефективність роботи, вработываемость, психічна стійкість.

RESEARCH OF LEVEL AND DYNAMICS MENTAL TO THE CAPACITY OF STUDENTS

Dmytro Tsis, Valentine Leonova

Glukhovski National Pedagogical universitet Alexander Dovzhenko

Oleksandr Kuts

Kherson State University

The results of research of level and dynamics of mental capacity of students, authorial methodology of estimation of efficiency of work of students of 1-4 courses, are presented in the article, efficiency of work, degree of вработываемости, is certain to basic activity and psychical firmness (duration) in an educational process.

Key words: level, dynamics, mental capacity, authorial methodologies, efficiency of work, вработываемость, psychical firmness.

НАВАНТАЖЕНЬ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Актуальність. Аналіз науково-методичної літератури показав, що діти молодшого шкільного віку мають низький рівень розвитку основних фізичних якостей. В той же час аналіз реальної практичної роботи в навчальних закладах показує, що постійно підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я школярів [1. 4, 8].

Заняття з фізичного виховання в школах, які проводяться за типовою програмою, часто не спрямовані на досягнення відповідної тренуваності організму дітей і не забезпечують розвиток фізичних якостей на належному рівні. Тому, починаючи вже з ранніх періодів життя, виникає необхідність формування у дітей мотивації до здорового

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

способу життя, вихованню інтересу і необхідності регулярних занять фізичними вправами [2, 6. 10].

Мета і завдання дослідження – дослідити вплив систематичних фізичних навантажень на підвищення ефективності уроків фізичної культури, за допомогою спеціальних вправ з аеробіки.

Науково-теоретичні та практичні дані свідчать, що при виборі засобів фізичної підготовки значну увагу слід приділяти проблемі мотивації, тобто створенню стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом на тривалий термін. Тому ми вважаємо, що для покращення фізичного стану молодших школярів слід застосовувати новітні технології в організації і проведенні занять з фізичної культури.

Організація дослідження. У дослідженнях взяли участь учні Вінницької НВК:ЗШ І-ІІІ ст. гімназії № 2 віком 7-12 років. У експериментальних класах (ЕГ) використовувався обов'язковий програмний матеріал, але його реалізація вирішувалася комплексом спеціальних вправ аеробіки тривалістю 20-25 хвилин в основній частині уроку [5, 9, 11]. У контрольних групах (КГ) вивчався учбовий матеріал за традиційною методикою.

У ЕГ використовували вправи низького, середнього та високого рівня інтенсивності і великої амплітуди руху, підйом колін, підскоки, стрибки, біг; танцювальні та ритмічні рухи, які включали в роботу великі групи м'язів. На кожному уроці вибірково (по 5-6 учнів) здійснювали контроль в середині і в кінці заняття за реакцією організму дітей на фізичні навантаження, методом пульсометрії.

Проводячи заняття з аеробіки, ми намагалися зробити їх цікавими і максимально змістовними, використовуючи різні методи і підходи до навчання і мотивації до них. Молодший шкільний вік є сприятливим до розучування нових рухів. Вважають, що з 5 до 10 років дитина засвоює приблизно 90% загального обсягу придбаних в житті рухових навичок при цьому приділяли велику увагу фізичними вправами, які мали значну інтенсивність навантажень.

Результати дослідження. Відомо, що при систематичних заняттях фізичними вправами в період від 7-8 до 10-11 років істотно збільшується аеробні можливості організму, особливо при роботі 70-80% потужності від максимальної [5, 7, 8].

Аеробні можливості (споживання кисню на одиницю маси тіла) і аеробно-анаеробні можливості у хлопчиків швидше нарастають у віці 9-10 років, а у дівчаток на 1-2 роки пізніше (в 11-12 років).

Завдання, що вирішуються в цьому віці, є такими: зміцнення здоров'я, поліпшення постави, профілактика плоскостопості, сприяння гармонійному фізичному розвитку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища.

У процесі аеробних занять дітьми засвоювалися основні життєво важливі фізичні і психофізіологічні якості:

- розвиток координаційних здібностей;
- розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей, витривалості та гнучкості;
- виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання фізичних вправ.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Особливості проведення занять з використанням аеробіки в ЕГ полягали у 2-х рівненої організації навчання:

- 1-й рівень навчання – початковий, вікова категорія: діти 7–8 років;
- 2-й рівень навчання – основний, вікова категорія: діти 8–12 років.

Основна форма навчання – тренування, які розвивають такі психофізичні якості організму, як координація, гнучкість, силу, витривалість, почуття рівноваги. Підвищують розумову та фізичну працездатність. Під час тренувань засвоюються способи володіння простором – дії, що виконуються стоячи, сидячи, лежачи; випрямлення; пересування; стрибок; обертання. Особистісно-орієнтоване навчання рухової діяльності відбувається в розподіленій співпраці: парах («знайко» і «незнайко», майстер і новачок, спортсмен і партнер).

Методика навчання фізичної культури в школі включала розділ музично-ритмічне виховання. Ми намагалися проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачували уроки естетичним змістом, прищеплювати увагу школярів до виразних, точних і гарних рухів. Від цього в кінцевому підсумку залежало досягнення мети з фізичного виховання дітей експериментальної групи.

Предметом музично-ритмічного виховання були музика і рухи. На уроках фізичної культури цю задачу (музично-ритмічного виховання у школі) ми вирішували введенням в програму занять аеробіки, яку складали самостійно, але, не відхиляючись від основної програми з фізичного виховання.

Основними методами навчання були:

- **словесні** методи: пояснення (основи знань про значення занять фізичними вправами та спортом для фізичного розвитку та здоров'я людини, гігієнічних правил та ін.); бесіда, (один із основних методів виховання свідомого ставлення до власного здоров'я як духовного, так і фізичного);

- **наочні** методи: (ілюстрація – викладення та показ власної ідеї; демонстрація з використанням ІКТ: кіно-, відеофільм або їх фрагменти;

- **практичні** методи: (виконання вправ для закріплення, формування практичних навичок із застосуванням раніше набутих знань і вмінь).

Основними формами роботи були: **індивідуальні** (відпрацювання елементів і рухів учнями, які відстають від основної групи) та **групові** (відпрацювання командних виступів або виконання необхідних групових елементів).

В основному використовувалися методи розвитку фізичних якостей рівномірний (тривала робота з однаковою інтенсивністю); змінний (робота з різною інтенсивністю); інтервальний (робота з високою інтенсивністю та інтервалами відпочинку до неповного відновлення).

Хореографія аеробіки цікава і різноманітна, у цьому полягає її специфіка. Рухи включали в себе як базові, так і специфічні кроки, які легко запам'ятовувалися. Будуючи програму, ми йшли від простого до складного, досягаючи фізіологічного ефекту при невеликих біомеханічних витратах і застосовуючи оптимальні фізичні навантаження (різні варіанти кроків, підйомів і підскоків під динамічну музику в комбінації з танцювальними рухами). Музику до занять підбирали популярну, яку учні сприймають

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

позитивно і з великим задоволенням виконують танцювальні рухи, рухаючись у ритмі улюбленої музики.

Ми приділяли значну увагу правилам гігієни: На заняттях учні були в полегшеній формі одягу (шортах, футболках, спортивне взуття кросівки).

Змістом навчання аеробіки були **на першому році**: Розвиток фізичних, координаційних якостей. Уміння управляти своїми рухами, правильно використовувати фізичний потенціал. Освоєння нових рухів, їх виконання в обмежених у часі умовах. Виконання рухових завдань. Освоєння музичних ритмів. Зміна одного руху іншим. Формування правильної постави. Чіткість і закінченість рухових дій. Освоєння способів самоконтролю, самонавчання, страховки та допомоги. Дотримання заходів профілактики травматизму, санітарно-гігієнічних правил і норм. Знання з теорії та історії аеробіки.

На другому році навчання: Сформованість правильної постави (розташування частин тіла в позі, її утримання або зміна). Постава як самостійно набутий навик. Накопичення резервів здоров'я. Уміння самостійно здобувати знання з аеробіки. Збільшення рухового досвіду. Ритмічність, пластичність рухів тіла. Точність рухів, їх використання в танцювальних і ритмічних композиціях. Супровід рухів мімікою. Поєднання рухів із музичним темпом. Оволодіння технікою виконання, елементів програм «чир», «ДАНС» [3]. Освоєння стройових вправ, стрибків, акробатичних вправ, танцювальних композицій. Освоєння способів самоконтролю, самонавчання, страховки та допомоги. Запуск потенційних можливостей кори великих півкуль і вдосконалення регуляторних механізмів центральної нервової системи.

На третьому році навчання: Високий рівень функціональних можливостей організму, групових навичок роботи. Особисті досягнення на основі моторних здібностей і вмінь, що забезпечують індивідуальний і командний розвиток. Емоційна стійкість до стресів.

Фахівці вважають, що аеробіка прекрасна для профілактики і лікування остеопорозу і артриту, а для зміцнення м'язів ніг і відновлення після травм коліна немає комплексу краще. Виходячи з цього, ми підбирали прості вправи, які підходили для дітей різного віку.

Реалізація авторської методики у навчальному процесі, яка характеризує (для прикладу) різні сторони розвитку фізичних якостей дітей 7-9 років, ефективно вплинула на вікову динаміку фізичної підготовленості молодших школярів (табл. 1).

Як свідчать дані таблиці 1, від 7 до 9 років у дітей спостерігаються позитивні зрушення у швидкості пробігання дистанції 30 м. Так, у хлопчиків швидкість бігу за досліджуваний період покращився на 0,84 с, у дівчаток – на 0,97 с. Найбільш суттєві зміни спостерігаються у хлопчиків і дівчаток у віці від 7 до 8 років: у хлопчиків на 6,9 %, у дівчаток – на 9,5 %. Потім темпи приросту дещо знижуються: у хлопчиків і дівчаток від 8 до 9 років швидкість покращується на 6,7 %.

У 7 років статистична значимість у розвитку швидкості між хлопчиками і дівчатками зростає до $P < 0,05$, у 8 років вірогідність змін відсутня ($P > 0,05$), а в 9 років хлопчики мають значну перевагу над дівчатками – $P < 0,001$.

Вікова динаміка фізичної підготовленості школярів 7-9 років

Показники фізичної підготовленості	Вік	Стать	n	Mx ± Smx	t	P
Біг на 30м.,с	7	х	54	6,81 0,12	2,2	< 0,05
		д	50	7,12 0,11		
	8	х	54	6,37 0,08	1,5	> 0,05
		д	50	6,56 0,03		
	9	х	54	5,97 0,04	4,25	< 0,001
		д	50	6,15 0,03		
Біг 4 х 9м.,с	8	х	54	12,37 0,13	7,5	< 0,001
		д	50	13,42 0,06		
	9	х	54	12,50 0,09	12,0	< 0,001
		д	50	13,95 0,08		
Біг 100 м, хв., с	7	х	54	27,22 0,41	0,48	> 0,05
		д	50	28,52 0,46		
	8	х	54	24,99 0,27	1,45	> 0,05
		д	50	25,73 0,43		
	9	х	54	22,12 0,33	4,3	< 0,001
		д	50	24,09 0,32		
Стрибок в довжину з місця см.	7	х	54	117,42 1,72	3,6	< 0,001
		д	50	97,88 1,98		
	8	х	54	123,35 2,27	2,0	< 0,05
		д	50	113,27 1,63		
	9	х	54	136,78 1,63	2,8	< 0,01
		д	50	120,73 2,18		
Вис на зігнутих руках, с	7	х	54	7,51 1,11	3,5	< 0,001
		д	50	4,90 0,77		
	8	х	54	8,40 2,25	0,7	> 0,05
		д	50	6,63 1,31		
	9	х	54	12,88 1,36	2,9	< 0,01
		д	50	7,19 1,42		
Нахил тулуба впе ред із положення сидячи, см	7	х	54	3,67 0,66	1,8	> 0,05
		д	50	5,38 0,80		
	8	х	54	3,85 0,70	0,7	> 0,05
		д	50	7,41 1,05		
	9	х	54	3,81 0,44	2,7	< 0,01
		д	50	6,29 0,83		

Найбільш інформативним в розвитку спритності є «човниковий біг» Аналіз, який представлений в таблиці 1, результатів з бігу 4 х 9 м дозволяє стверджувати, що у хлопчиків і дівчаток від 7 до 9 років відбуваються значні зміни в розвитку спритності. Так, у хлопчиків від 7 до 9 років швидкість бігу покращилася на 0,95 с, у дівчаток – на 0,36 с. Найбільш суттєві зрушення спостерігаються у віці від 7 до 8 років: результати як у хлопчиків, так і у дівчаток покращуються на 8,7% і на 6,6 %, і, відповідно, погіршується від 8 до 9 років: у хлопчиків на 1,1 % і на 3,9 % у дівчаток. На відміну від швидкості, у розвитку спритності хлопчики значно домінують, суттєво переважаючи дівчаток (P < 0,001).

У зв'язку з трагічними подіями, пов'язаними зі смертю школярів на уроках фізичної культури, рішенням Міністерства освіти і науки України було прийнято помилкове, на наш погляд, рішення про заборону використовувати життєво важливих фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості і силових можливостей дітей шкільного віку на уроках фізичної культури.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Зважаючи на віковий досвід використання різноманітних засобів фізичного виховання з метою гармонійного розвитку людини, в основі якого покладений один із провідних якостей фізичної підготовленості – витривалість, ми замінили тест для оцінки рівня загальної витривалості, передбачений «Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України» для дітей 7-9 років біг 1000 м на біг 100 м, який характеризує швидкісну витривалість адекватну функціональним можливостям сучасним дітям цього віку [3].

Під час проведення педагогічного експерименту із 312 учнів, які приймали участь в експерименті з бігу на 100 м, жодна дитина не почувала себе незадовільно.

Співставлення вікової динаміки даних швидкісної витривалості дітей 7-9 років показало, що серед молодших школярів 7-8 років суттєвих розбіжностей не виявлено ($P > 0,05$), хоча за абсолютними величинами хлопчики мали деяку перевагу. У 9 років значну перевагу у розвитку швидкісної витривалості мали хлопчики: різниця між середньо груповими результатами складала 1,97 с ($P < 0,001$).

Виходячи із завдань дослідження, динаміка розвитку швидкісно-силових якостей була визначена на моделі стрибка в довжину з місця (табл. 1). Встановлено, що у хлопчиків і дівчаток рівень розвитку швидкісно-силових якостей, у зв'язку зі змінами віку, неухильно зростає. Результати хлопчиків значно перевищують аналогічні показники дівчаток. У хлопчиків довжина стрибка від 7 до 9 років у середньому збільшилася на 19,36 см, у дівчаток відповідно – на 22,85 см. Найбільш суттєві зрушення відбулися у хлопчиків у 8-9 років, у дівчаток у період від 7 до 8 років. У ці вікові періоди темпи приросту результатів у стрибку в довжину з місця виявилися такими: у хлопчиків – 16,5 %, у дівчаток – 23,3 %.

Про рівень прояву м'язової сили у досліджуваних школярів ми судили за результатами вису на зігнутих руках. Аналіз, представлених в таблиці 1 результатів дослідження м'язової сили молодших школярів, дозволяє стверджувати, що у віці від 7 до 9 років у хлопчиків і дівчат відбуваються позитивні зрушення у розвитку силових потенцій

Що стосується м'язової сили верхніх кінцівок, то слід зазначити, що у молодших школярів за тестом вису на зігнутих спостерігається позитивна тенденція. Час утримання тіла на зігнутих руках у хлопчиків від 7 до 9 років збільшився на 5,37 с, у дівчаток – на 2,29 с. Проте, збільшення силових можливостей у хлопчиків і дівчаток відбувається не однаковими темпами: у хлопчиків час утримання тіла на зігнутих руках становить 71,5 %, у дівчаток – 46,7 % .

Із матеріалів таблиці 1 видно, що у віці 7 і 9 років хлопчики мають значну перевагу ($P < 0,01 \div 0,001$), у восьмирічному віці суттєвих розбіжностей не спостерігається ($P > 0,05$). Найбільш суттєві зміни у висі на зігнутих руках у хлопчиків відмічені від 8 до 9 років, у дівчаток – від 7 до 8 років.

Як свідчать матеріали дослідження гнучкості молодших школярів (табл. 1), у віці від 7 до 9 років у хлопчиків і дівчаток позитивні зміни відбуваються тільки до 8 років (на 0,18 см і 2,03 см), потім настає незначне зниження: у хлопчиків на 1,1 %, у дівчаток – на 1,8 %. Проте, впродовж всього вікового діапазону від 7 до 9 років дівчатка мають перевагу, але значного рівня розбіжностей вона досягає у 9-річному віці ($P < 0,001$).

Не дивлячи на незначне зниження результатів цієї якості від 8 до 9 років, в цілому період з 7 до 8 років є сенситивним у розвитку гнучкості.

Висновки. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості молодших школярів дав право: розробити модельні характеристики розвитку фізичних якостей молодших

школярів, виявити їх сенситивні періоди розвитку, обґрунтувати вправи аеробіки як ефективного засобу підвищення фізичної підготовленості дітей 7-9 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Винер И.А. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» /И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. – М. «Просвещение», 2012г. – С. 34-39.
2. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 319 с.
3. Добровольская С.В. Аэробика - форма физического воспитания и оздоровления студентов / С.В. Добровольская // Традиционная физическая культуры белорусов: история, теория, практика: материалы 4-й Респ. конф. по пробл. физ. культуры белорусов
4. Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье : первый междунар. науч. конгр. (9-11 сент. 2003 г.) / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003.-Т. 2.-С. 43-45.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. -М.: Физкультура и спорт, 1987. - 190 с.
6. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. т.2. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 215 с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
8. Мьякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебн. пособие для студентов вузов ФК / Е.Б. Мьякинченко, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
9. Романеско В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: Методичний посібник для викладачів фізичного виховання ВНЗ /В.В., О.С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.43-45.
10. Хлус Н.Історія виникнення та розвитку степ-аеробіки. Місце степ-аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації /Зб. наук. праць /Н. Хлус, В. Леонва. – Випуск 13. – Вінниця, 2011. – С. 67-72.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статі представлена авторська методика використання спеціальних вправ аеробіки як ефективного засобу підвищення фізичної підготовленості молодших школярів. Проведений порівняльний аналіз дітей 7-9 років розвитку фізичних якостей та визначені сенситивні періоди їх розвитку.

Ключові слова: молодші школярі, фізичні навантаження, фізичний стан, аеробіка, порівняльний аналіз, фізична підготовленість, фізичні якості.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ**

Оксана Швец

Винницкий государственный педагогический университет им. Михаила Коцюбинского

В статье представлена авторская методика использования специальных упражнений аэробики как эффективного средства повышения физической подготовленности младших школьников. Проведенный сравнительный анализ детей 7-9 лет развитию физических качеств и определены чувствительные периоды их развития.

Ключевые слова: младшие школьники, физические нагрузки, физическое состояние, аэробика, сравнительный анализ, физическая подготовленность, физические качества.

**INFLUENCE OF PHYSICAL LOADING ON BODILY CONDITION OF JUNIOR
SCHOOLBOYS BY FACILITIES OF AEROBICS**

Oksana Shvets

Vinnitsya state pedagogical university the name of Mikhail Koцюбинського

In the article authorial methodology of the use of the special exercises of aerobics is presented as an effective mean of increase of physical preparedness of junior schoolboys. Conducted comparative analysis of children 7-9 to development of physical internalss and the чувствительные periods of their development are certain.

Keywords: junior schoolboys, physical loading, bodily condition, aerobics, comparative analysis, physical preparedness, physical internalss.

**УДОСКОНАЛЕННЯ РИТМІЧНОСТІ РУХІВ У СТУДЕНТІВ, ЩО
ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ**

Володимир Яцко, Володимир Турлюк, Тетяна Краснобаєва

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш сприятливі передумови вдосконалення рухової діяльності створюються на основі засвоєння й відтворення рухового ритму. Порівняння з біологічними мимовільними ритмами організму рухові ритми являють собою більш високий щабель організації функціональної активності, властивий лише людині у якій цілеспрямовано включаються психічні фактори, обумовлюючи появу почуття ритму. Ритм є комплексною характеристикою техніки виконання фізичних вправ; він відбиває закономірний розподіл м'язових зусиль у часі й просторі, послідовність й інтенсивність динаміки рухових дій. Ритмічність рухів лежить в основі всіх рухових координацій, тому, що прояв *кожної з них* пов'язаний з певним характером чергування м'язових зусиль, їхнім перерозподілом, акцентуванням, точністю сприйняття й відтворення тимчасових і просторових параметрів рухів [1] Спрямоване формування й удосконалювання ритму фізичних вправ становить основу всього навчання.

Взаємодія рухово-координаційних якостей являє собою цілісний психомоторний процес у єдності й тісному взаємозв'язку його різних компонентів: інтелектуальних, сенсорних, сенсомоторних і моторних.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Мета даної роботи - виявлення взаємозв'язку між розвитком ритмічності рухів та іншими руховими координаціями в тих, хто займається легкою атлетикою (на прикладі спритності).

Для реалізації мети необхідне вирішення наступних **завдань**:

- теоретичне обґрунтування взаємозв'язку ритмічності рухів з іншими базовими руховими координаціями;
- експериментальна перевірка впливу розвитку ритмічності на показники спритності тих, хто займається легкою атлетикою (дівчата 17-19 років).

Організація і методи дослідження. Для перевірки впливу приросту показників ритмічності на збільшення рівня інших рухових координацій був проведений педагогічний експеримент, у якому взяли участь 52 студентки-спортсмени педагогічного університету, віком 17-19 років, які були розподілені на дві групи контрольну (КГ) і експериментальну (ЄГ) - по 26 чоловік у кожній.

Перед початком педагогічного експерименту й по його закінченні було проведене тестування для визначення динаміки приросту показників, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості. Вихідний рівень розвитку ритмічності й спритності визначався за розробленими нами тестам і критеріями оцінки.

Заняття в контрольній групі проводилися за програмою із загальнофізичної підготовки затвердженою Вченою радою інституту фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. Коцюбинського. В експериментальній групі на кожному навчально-тренувальному занятті пропонувалися системи вправ, спрямовані на розвиток і вдосконалення ритмічності.

Цілеспрямоване формування даної рухової координації по за основними різновидами і проявами дозволяє розрізнити своєрідні закономірності розподілу в часі й просторі рухові дії, що впливають із завдань і характеру заданої м'язової роботи, сприяє більш швидкому і якісному засвоєнню складних рухових навичок, розучуванню й запам'ятовуванню нових програм [3]. Це створює потужні передумови приросту показників інших рухових координацій: спритності, точності, рівноваги, пластичності й т.д. Вибір засобів і методів спрямованого розвитку ритмічності зумовлений її структурним змістом, віком і рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями центральної нервової системи, станом нервово-м'язового апарата, координаційними здібностями, мотивацією.

Кожна рухова якість - спритність, швидкість, гнучкість та інші - мають свою власну структуру. Однак, будучи відносно самостійними якісними сторонами рухової діяльності, вони тісно взаємодіють завдяки наявним загальним структурним компонентам. Так, основним компонентом ритмічності й спритності є *синхронізація рухових і вегетативних функцій*. Оптимальний рівень розвитку спритності зумовлює здатність до диференціювання просторово-тимчасових і просторово-силових параметрів рухів і раціональному чергуванню темпу й ритму рухових дій.

Високі показники точності рухів залежать від ступеня координованості ритму дихальної, серцево-судинної й інших фізіологічних систем з ритмом рухових актів. Наприклад, оптимальний рівень розвитку ритмічності зумовлює високі темпи

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

показників рівноваги, забезпечуючи рівномірний розподіл і перерозподіл м'язових зусиль, а також раціональне співвідношення частин рухового акту. В основі сучасних підходів до розробки інноваційних технологій навчання й удосконалення техніки стрибків лежить засвоєння ритмотемпових параметрів фаз руху й усієї рухової дії в цілому. Особлива увага при цьому приділяється розвитку ритмічності рухів. [2]

Виконання фізичних вправ пов'язане із проявом різноманітних рухових координації. Зміст легкоатлетичних вправ, як загально розвиваючих так і підвідних, розкриваються різні рухові дії: базові легкоатлетичні вправи, спеціальні вправи із спортивною та художньою гімнастики, елементи стрибків і т.д.

Регулярне використання легкоатлетичних вправ у навчально-тренувальних заняттях сприяє формуванню правильної постави, розвитку координації, рівномірно розвиває всі м'язові групи. Систематичне використання їх у підготовці до занять загартовує організм і зміцнює здоров'я.

Під впливом спрямованого м'язового навантаження під час систематичних занять підвищуються фізіологічні можливості організму, поліпшуються показники якісних сторін рухової діяльності, з'являються граціозність, впевненість, воля рухів, що сприяє підвищенню рівня пластичності.

Загальнопідготовчі вправи в легкій атлетиці.

Вправи для стрибків.

1. В.п.- о.с.

1-2 - присід на одній, друга уперед, руки уперед.

3-4 - в.п.

Повторити 10-16 разів.

2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 - присід, не відриваючи п'яток від підлоги та не нахилиючи тулуб, руки уперед.

2 - в.п.

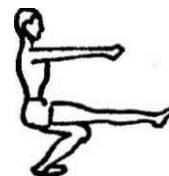
Повторити 10-16 разів.

3. В.п. - широка стійка, руки на поясі.

1-2 - присід на одній, друга випростана в сторону.

3-4-в.п.

Повторити 10-14 разів.



I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

4. В.п. - стійка ноги нарізно, ступні паралельно, руки на поясі.

1 - стійка на п'ятках.

2 - перекатом стійка на носках.

Повторити 12-16 разів.



5. В.п. - стійка ноги нарізно, ступні паралельно.

1 - напівприсід, руки назад.

2 - стрибок угору, прогинаючись.

Повторити 12-14 разів



6. В.п. - о.с.

1 - випад правою з поверненням тулуба вліво.

2 - В.п. ;

3-4.- те саме лівою.

Повторити 12-14 разів.



Всебічний гармонійний розвиток інтелектуальних і рухових можливостей того, хто займається легкою атлетикою, забезпечується рішенням комплексу завдань, спрямованих на підвищення рівня розвитку рухово-координаційних якостей, самореалізацію в руховій діяльності. Розвиток ритмічності, наприклад, бігових рухів, зумовлює одночасне підвищення рівня спритності, швидкості та інших фізичних якостей. Кожна рухова координація в легкій атлетичі має свій специфічний прояв.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході педагогічного експерименту вдосконалення ритмічності виконання бігових рухів було спрямоване на формування культури рухів, вироблення індивідуального стилю; правильного рухового ритму, спеціальної фізичної підготовки. В експериментальній групі розвитку ритмічності рухів у її основних різновидах і проявах відводилося від 20 до 25% навчально-тренувального часу, в підготовчій частині заняття - від 25 до 30 %, в основі – від 35 до 45%.

Вибір специфічних засобів і методів навчання й тренування зумовлювався специфікою різновидів ритмічності рухів. Так, для формування ритмічності рухів у базових бігових кроках ті, хто займається легкою атлетикою, опановували навички визначення ритму в заданій руховій дії, виділенні фаз, головного моменту додаткових м'язових зусиль, послідовності засвоєння просторових, тимчасових і силових параметрів у кожній фазі рухового акту, запам'ятовуванні послідовності дій і характеру рухових відчуттів. Такий підхід стимулював закономірне підвищення рівня розвитку спритності й інших рухових координацій. Акцентування уваги на виразності моментів злитого виконання рухів, віртуозності, артистичності сприяло приросту показників координації.

Таблиця 1

Рівень розвитку ритмічності рухів і спритності тих хто, займається легкою атлетикою, $M \pm t$ (у балах)

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

<i>Ритмічність (різновиди й вияви)</i>	<i>Вихідний рівень</i>	<i>Наприкін.пе дагогіч.експ ерименту</i>	<i>P</i>	<i>Спритність (різновиди й вияви)</i>	<i>вихідний рівень</i>	<i>Наприкінці педагогічно го експеримен ту</i>	<i>P</i>
Базові легкоатлетич ні і кроки	3,15±0,13 3,12±0,16	3,81±0,12 4,35±0,15	0,05	Диференціювання просторово- тимчасових параметрів	3,27±0,13 3,26±0,15	3,86±0,12 4,39±0,22	0,05
Спеціальні видові кроки	3,09±0,09 3,10±0,12	3,56±0,15 4,09±0,27	0,05	Диференціюван. просторово- силових параметрів	3,14±0,14 3,12±0,19	3,65±0,26 4,27±0,24	0,05
Стрибки й стрибкові вправи	3,11±0,17 3,12±0,19	3,44±0,19 3,78±0,21	0,05	Прояв у стандартних умовах	3,03±0,15 3,02±0,17	3,44±0,19 4,43±0,13	0,05
Повороти й колові рухи	3,01±0,26 3,03±0,15	3,32±0,16 3,55±0,24	0,05	Прояв у нестандартних умовах	3,01±0,06 3,02±0,05	3,36±0,09 4,37±0,15	0,05
Статодинамі чні вправи	3,3±0,07 3,13±0,08	3,62±0,06 3,98±0,09	0,05				
Колективні дії	3,11±0,07 3,13±0,08	3,77±0,12 4,61±0,05	0,05	Прояв в прогнозованих умовах	3,16±0,03 3,17±0,07	3,51±0,04 4,63±0,05	0,05
Індивідуальн ий ритм	3,03±0,07 3,01 ±0,07	3,65±0,09 4,41±0,04	0,05				

Примітка. Верхній рядок - показники КГ, нижня - показники ЄГ.

Під час повторного тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів які займалися легкою атлетикою за спеціальною програмою, виявилно ознаки поліпшення показників у всіх контрольних вправах в обох групах. Зокрема в експериментальній групі, приріст виявився значно вищий у чотирьох тестах із п'яти, $p < 0,05$.

Рівень розвитку ритмічності рухів і спритності в основних різновидах вправ і проявах м'язової сили значно зріс в експериментальній групі (див. таблицю).

Так, приріст показників спритності відповідно до її структурного змісту, що відбиває специфічну спрямованість занять легкоатлетичними видами спорту, мав різний характер. Найбільші темпи приросту спритності виявлені в прогнозованих умовах - 4,63 бали. Порівняно нижче - при диференціюванні просторово-силових параметрів фізичних вправ - 4,27 бали.

Висновок. Таким чином, результати педагогічного експерименту довели, що заняття легкою атлетикою спрямовані на підвищення рівня ритмічності рухів відповідно до їх структурного змісту, сприяє приросту показників інших базових

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

рухових координацій, зокрема спритності. Це обумовлено складністю фізичних вправ, засвоєння яких пов'язане з певним характером чергування м'язових зусиль і їхнім перерозподілом; акцентуванням, точністю сприйняття й відтворення тимчасових і просторових параметрів рухів.

Кожне із рухово-координаційних дій лише тією чи іншою мірою дозволяє відтворити якісні характеристики рухового акту і є відносно самостійним. Тільки у своїй сукупності базові координації відбивають повною мірою зміст рухової дії в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віру А.А., Атко Августович і інші. Аеробні вправи/ А.А.Віру, Т.А. Смирнова. —М.: Фізкультура і спорт, 1988р.— 142с.
2. Дробін Б.А. Розвиток фізичних якостей на уроках легкої атлетики// Фізичне виховання в школі. – 1990. - №7. – С.14-18.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. - с. 99-102

АНОТАЦІЇ

УДОСКОНАЛЕННЯ РИТМІЧНОСТІ РУХІВ У СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Володимир Яцко, Володимир Турлюк, Тетяна Краснобаєва

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Уміле виконання фізичних вправ різної складності студентами, які займаються легкою атлетикою, обумовлене певним рівнем розвитку базових рухово-координаційних якостей. Спрямоване м'язове навантаження у вигляді послідовного ланцюга реакцій складається у своєрідну систему відповідних дій, що проходять стандартно не тільки по зовнішній біомеханічній структурі рухів, але й по внутрішньому сприятливому формуванню вегетативних компонентів рухової навички. Це забезпечує деякою мірою умови для розвитку ритмічності моторних актів.

Ключові слова: студенти, фізичні вправи, координаційні якості, рухові навички.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РИТМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Владимир Яцко, Владимир Турлюк, Татьяна Краснобаева

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Умелое выполнение физических упражнений различной сложности студентами, которые занимаются легкой атлетикой, обусловлено определенным уровнем развития базовых двигательных-координационных качеств. Направленная мышечная нагрузка в виде последовательной цепи реакций складывается в своеобразную систему ответных действий, которые проходят стандартно не только по внешней биомеханической структуре движений, но и по внутренней, содействующей формированию вегетативных компонентов двигательного навыка. Это обеспечивает в некоторой степени условия для развития ритмичности моторных актов.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, координационные качества, двигательный навык.

**IMPROVEMENT MOVEMENTS RHYTHM OF THE STUDENTS INVOLVED IN
ATHLETICS**

Yatsko Vladimir, Vladimir Turlyuk, Tatiana Krasnobayeva

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

Able implementation of physical exercises of different complication which work above health aerobic conditioned by the certain level of development of base motive-co-coordinating internals. The muscular loading is directed as a successive chain of reactions folded in the original system of the proper actions, which flow standard not only on the external biomechanics structure of motions but also on the internal, favorable forming of vegetative components of motive skill. It provides aught terms for development of rhythm of agile acts.

Key words: students, physical exercises, coordinating internals, motive skill.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Сучасна система спортивного тренування та проблеми її вдосконалення

СПЕЦІАЛЬНІ ТРЕНАЖЕРНІ ПРИСТРОЇ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Зоряна Семеряк

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Сучасне фехтування характеризується постійним зростанням конкуренції на міжнародній спортивній арені. Такі тенденції, що спостерігаються для сучасного фехтування, зумовлюються сферами розвитку фехтування як виду спорту, а також можливостями і розвитку сучасного науково-технічного прогресу. До конкретних факторів, що впливають на досягнення високих спортивних результатів, належать: вдосконалення організаційно-управлінських основ підготовки спортсменів, оптимізація методики спортивного тренування і змагальної діяльності, збільшення фінансування, зміцнення матеріально-технічної бази, поліпшення наукового, методичного та інформаційного забезпечення підготовки спортсменів [2, 4, 6].

Проблема вдосконалення технічної майстерності спортсменів є одною з основних у багаторічному процесі тренування спортсменів. На сьогоднішній день в багатьох олімпійських видах спорту активно ведеться розробка і впровадження засобів і методів, які застосовуються для вивчення і вдосконалення техніки змагальних вправ, які базуються на сучасних інноваційних технологіях [1, 3]. Разом із тим необхідно відмітити, що кількість досліджень стосовно вдосконалення техніки змагальних дій фехтувальників із застосуванням сучасних засобів і методів підготовки, а також з врахуванням постійної зміни правил проведення змагань мають тенденцію до зменшення, що й зумовлює необхідність їх детального вивчення з можливістю застосування в практиці фехтування [4, 6].

На сьогоднішній день в тренувальному процесі фехтувальників на різних видах зброї і в загальному застосовуються традиційні методи навчання і вдосконалення технічної майстерності – індивідуальні уроки. Вправи в парах, робота на мішені, навчальні бої і змагальні поєдинки [3].

Проте тренери пропонують використовувати в своїй практиці такі засоби підготовки, як різноманітні тренажери, бої без фехтувальної зброї, ведення боїв на обмеженій опорі, бої з двома суперниками тощо [2, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У техніко-тактичній підготовці фахівці фехтувальників, в основному, керуються суб'єктивною думкою, візуально оцінюючи технічну майстерність і його тактику [4, 6, 7]. Але в умовах гострої конкурентної боротьби в сучасному фехтуванні застосування ефективних емпіричних методів контролю й удосконалення техніко-тактичних дій не завжди може забезпечити

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

досягнення результату на міжнародних змаганнях високого рівня. Підвищення ефективності підготовки спортсменів багато в чому може бути забезпечено моделюванням у тренувальному процесі об'єктивних умов взаємодії із суперником.

Особливого значення набуває розробка засобів удосконалення техніко-тактичної підготовленості на підставі використання спеціальних пристроїв та тренажерів.

Мета дослідження: охарактеризувати спеціальні тренажерні пристрої, що використовуються для удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у фехтуванні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, історичний метод, порівняння.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконане у відповідності до теми 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Широкого розповсюдження у практиці підготовки спортсменів у єдиноборствах в цілому та зокрема фехтуванні набули спеціальні тренажерні пристрої. Перші згадки про присторої, які можуть порівнюватися з сучасними уявленнями про тренажери для єдиноборств з'явилися ще до початку нашої ери. У історіографії олімпійського спорту зазначається, що у Стародавньому Римі гладіатори і солдати відпрацьовували техніку захисту за допомогою спеціального тренажера у вигляді затуплених мечів, вставлених рукоятками в отвори обертового дерев'яного стовпа [5].

З розвитком науково-технічного процесу, військового та культурних аспектів існування суспільства все більшу роль відігравав тренажерний тренінг у підготовці воїнів та професійних бійців. У цьому сенсі ніхто не може зрівнятися з середньовічним Китаєм, що вирізнявся неймовірною різноманітністю бойових мистецтв, видів зброї і способів ведення війни [5].

У фаховій літературі знаходимо класифікацію основних тренажерних пристроїв для використання у підготовці спортсменів [4]:

1. Пристрої для відпрацювання або оцінки точності ударів ;
2. Пристрої для відпрацювання, або оцінки швидкості і сили ударів (у тому числі предмети, призначені для публічної демонстрації «моці ударів» - дерев'яні дошки, черепиця, цегла, крижані брили та ін.) ;
3. Традиційні снаряди боксу і карате (мішки, груші, лапи, щити, обважнювачі для кінцівок);
4. Тренажери, що імітують умовного суперника, що володіють зовнішньою подобою умовного ворога та або його рухами, а також зворотним зв'язком ;
5. Імітатори бойового простору, що включають різні просторові поєднання тренажерів і спеціально розроблені комплекси .

Враховуючи специфіку нашого наукового дослідження детальніше зупинимось на використанні спеціально сконструйованих тренажерних пристроях, що набули популярності та запропоновані фахівцями для використання у системі підготовки

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спортсменів у фехтуванні. Відзначимо, що загальні підходи використання тренажерних пристроїв є ідентичними як для спортсменів, так і для спортсменок у фехтуванні та мають суттєві подібності при їх використанні на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Інтенсифікація техніко-тактичної підготовки спортсменів у фехтуванні на думку багатьох фахівців повинна передбачати, що вправи в фехтуванні закінчуються нанесенням уколу, удару. При технічній підготовці спортсмена велика увага надається тренуванню точності нанесення уколу. Адже не точно нанесений укол в ціль може звести нанівець всю дію спортсмена, хоча би і правильно виконану, а якщо укол необхідно нанести ще в певний проміжок часу, коли він був би доцільним, то стає зрозумілим, наскільки важливим є вміння якісно нанести укол.

Для цього В. П. Козицьким розроблені і застосовані в тренувальному процесі спеціальні окуляри, які дозволяють обмежувати поле зору спортсмена. В залежності від основної задачі вправи в полі зору спортсмена може знаходитися ціль, куди саме спортсмен повинен нанести укол, якщо тренер бажає сконцентрувати увагу спортсмена на точності нанесення уколу, на правильному виборі довжини уколу, власне його нанесенні.

Відзначимо, що фахівцями як фехтування так і єдиноборств відзначаються ще більш ускладнені вимоги при виконанні цієї ж самої вправи, коли використовувати завдання нанесення уколу в місце, що знаходиться поза полем зору. Рекомендується такі вправи починати виконувати із з'єднання, коли зброя спортсмена під час виконання уколу знаходиться в з'єднанні зі зброєю партнера, тренера. Дальше ускладнення умов може відбуватися за рахунок ударів, натисків по зброї спортсмена [1, 2, 6].

Нами встановлено, що крім точності уколів, застосування окулярів дозволяє тренувати і швидкість захисних реакцій. Для цього авторами пропонується сектори правого і лівого окуляра встановлювати в такому положенні, що спортсмен може помітити зброю тренера лише в безпосередній близькості до свого пораженого простору.

Більшістю фахівців підтверджується, що інформація про параметри озброєної руки спортсмена відбувається за рахунок тактичного і кінестезичного аналізаторів, тоді як інформація про рухи озброєної руки партнера-суперника поступає за рахунок зорового аналізатора. Увага спортсмена зосереджена на діях партнера, які можуть уявляти собою реальну загрозу нанесення уколу [2].

Складні умови при виконанні вправ викликають необхідність удосконалення своїх рухів, підвищення координації і удосконалення рухового апарату спортсмена.

Фехтувальний двобій відбувається на площині, розміри якої обмежуються правилами змагань. Фехтувальна доріжка являє собою обмежену площину. Незважаючи на це, в боях різними фахівцями та у різні роки спостерігалась велика кількість промахів при спробах нанесення уколу.

Спеціалістами у фехтуванні вказується, що одна з причин промахів є порушення рівноваги під час виконання тих чи інших вправ, коли спортсмен знаходиться в одно опірній фазі: випад, крок вперед назад, крок вперед назад [1, 4]. Удосконалення вміння

зберігати рівновагу, з подоланням різних протидій в одноопорній фазі під час виконання вправ, можна створювати за умов, які б вимагали підвищеного вміння зберігати рівновагу.

Такою умовою буде виконання фехтувальних вправ на площині з порушеною рівновагою. Такі вправи вимагають підвищеної координації рухів спортсмена і керування ними під час безпосереднього виконання вправ, тому що на окремі частини тіла діють сектори, які не збігаються з секторами виконуваної вправи. Виконання вправ в цих умовах вимагає від спортсмена постійного контролю за окремими частинами свого тіла.

Площина з стимуляцією проявів рівноваги являє собою термінову інформацію про якість виконуваної вправи спортсменом і обумовлює удосконалення управління окремими частинами тіла спортсмена. Фахівцями неодноразово вказується, що всі спеціалізовані рухи спортсмена під час двобою пов'язані з певними проміжками часу, коли вони є доцільними. Такі умови вимагають від спортсмена швидкої орієнтації у створюваних ситуаціях бою, переключення з одних дій на інші і виконання їх в проміжках часу, що обумовлюють їх доцільність [1, 6, 7].

Актуальність пошуку резервів тренувального процесу вимагає створення таких умов і вимог, які б дозволили удосконалювати ці зміни, у вправах за допомогою методу тренування без суперника або з умовним суперником. На думку В. Козицького такі умови створює спеціальна мішень, яка вимагає виконання обумовлених вправ в певних проміжках (лімітах) часу. Це пояснюється тим, що ліміти часу на мішень завдаються не довільно, а індивідуально для кожного спортсмена в залежності від його швидкісних якостей і від періоду підготовки.

Знаходимо посилання на використання у навчально-тренувальному процесі окремого тренажера для вдосконалення техніки фехтування. Він за твердженням авторів дозволяє моделювати типові для дії фехтувальника всілякі положення руки суперника [8]. Ідея пристрою передбачає, що під час уроків клинок може здійснювати коливальні рухи і змінювати кут нахилу до стрижня. Використовуючи це обладнання для фехтування натиском на гарду виробляють вплив на несучу і виштовхуючи пружини. Наполегливу шайбу закріплюють фіксуєчим повідцем в пазу втулки, що дозволяє регулювати вихід несучої пружини з вищевказаної втулки і величину її коливань разом з клинком.

У практиці підготовки фехтувальників запропоновано тренажер для тренування фехтувальників, який відзначається меншими габаритами (розміри тренажера – інформатора 60x30x15 мм, вага 35 гр.) у порівнянні з попереднім. Запропоноване тренажерне обладнання для фехтування складається з наступних елементів: корпусу мініатюрного телефону, шнура для підключення електрошпаги. За принциповою схемою пристрій являє собою транзисторний генератор звукової частоти з малогабаритним телефоном на виході. Завдяки незначному споживанню струму одного заряду авторами досягнуто результату за яким акумуляторів вистачає на 90–100 год. безперервної роботи. Правильно зібрана (представлена на малюнку 2) схема починає

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

функціонувати відразу і зовсім не вимагає спеціальної наладки перед кожним з навчальних уроків [6, 8].

Додатком до вищезазначеного можна вважати запропонований для підготовки спортсменів у фехтуванні прилад для дослідження реакції і тренінгу спортсменів [7]. Прилад фіксує швидкість реакції і точність завданих уколів фехтувальним зброєю в мішень у відповідь на зорові подразники, що виникають несподівано, при запалюванні експериментатором різнокольорових електролампочок, прикріплених над дисками мішенями.

Фахівцями запропоновано тренування фехтувальників на цьому приладі з двома варіантами його застосування. Перший для визначення часу реакції на зоровий подразник (кольорові електролампочки), другий – встановлення точності нанесення уколів у мішень на різних стадіях тренувальної діяльності (до початку тренувань, в процесі тренування, при виникненні втоми тощо).

Загальна конструкція пристрою передбачає, що на диску мішені встановлено три лампочки (біла, зелена і червона), що допускають сім варіацій світлових сигналів. Основне навантаження задається за допомогою пульта керування, який складається з корпусу, основних елементів схеми приладу; електросекундомір із точністю розподілу 0,02 с, лампи, що сигналізує про початок відліку часу; ламп, які сигнализують про точність виконання спортсменом завдання; колодка для підключення сполучних проводів, що йдуть до дисків мішенях [8]. Під час тренування, коли зброя фехтувальника здійснює укол в мішень, спеціальні штирі розмикають контакти мікророзмикача певного диска. З обмотки відповідного реле зникає струм. При цьому зупиняється електросекундомір і запалюється одна з лампочок, що сигналізує певну команду. Запропонований механізм був удосконалений Тишлером Г.Д., що виявилось у розробці електронної мішені-тренажера. Перевагами запропонованого пристрою є удосконалений екстер'єр, терміновий ефект наочності результату та можливість розподілу техніко-тактичних дій за секторами.

Широкого розповсюдження у практиці підготовки фехтувальників набуло використання різноманітних тренажерних пристроїв та з розвитком науки й техніки – комп'ютерних програм спрямованих на удосконалення психо-фізіологічних механізмів, які покладені у основу змагальної діяльності спортсменів. Маючи інформацію про ймовірних суперників можна моделювати в тренувальному процесі ті ситуації, які мали місце в конкретному бою, які не дозволили б супернику виконати улюблену дію [7].

Для вирішення ряду завдань тактичної підготовки фехтувальників В. Г. Сивицьким спільно з Б.В.Турецьким були розроблені діагностичні та розвиваючі методики, реалізовані на персональному комп'ютері у вигляді програми «Фехтувальний поєдинок», яка ефективно використовувалася в роботі зі спортсменами різного віку та кваліфікації, починаючи від спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл до членів національних збірних різних країн [3]. У програмі імітуються типові стилі змагального поведінки в поєдинку за Б. В. Турецким: позиційно-наступальний, позиційно-оборонний, маневрово-наступальний і маневрово-оборонний, а також випадкове поводження і можливість створити нову модель тактичної діяльності в бою.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Фехтувальник на екрані може виконувати маневрування і основні бойові дії: три види атак з випадом (прямо, з фінтом і з батманів), захисно-відповідь дія, положення «в лінію». Для імітації цієї манери поведінки в «фехтувальні двобої» цими ж фахівцями було розроблено детермінований алгоритм, де кожному руху фехтувальника на екрані, яким управляє спортсмен, відповідає певне програмована алгоритмізована дія. Використання детермінованого алгоритму дозволяє цілеспрямовано створювати тестові й навчальні завдання, коли досягти успіху можна тільки конкретним чином.

Удосконаленням вищезазначених програм можна вважати ігрову комп'ютерна версія поєдинку "Byzantine" була розроблена фахівцями компанії "Leon Paul" з Великобританії. Програма дозволяє вирішувати деякі окремі завдання техніко-тактичної підготовки, наприклад удосконалення специфічної реакції на дію суперника, відчуття дистанції, відчуття ритму вправи.

За період з 2000 року до сьогодні удосконалення техніко-тактичної підготовки власне у фехтуванні на шпагах деталізовано розглядалося О. Шевчук. Автором був запропонований підхід щодо використання комп'ютерної програми. В основі цього підходу автором передбачалася розробка автоматизованих систем аналізу змагальної діяльності спортсменів. Була розроблена спеціальна комп'ютерна програма «Аналіз і моделювання змагальних дій фехтувальників». Основним призначенням програми було: зберігання інформації про зміст техніко-тактичних дій у сутичках досліджених боїв, із зазначенням спортсменів, їх виконали; розрахунок показників змагальної діяльності (обсяг і ефективність); моделювання фехтувальних сутичок і змагальних вправ.

При цьому запропонована О. Шевчук програма містить низку обмежень пов'язаних з її реалізаційним компонентом: неможливість реєстрації сутички з обопільним результативними уколами (обопільні атаки), розпізнавання попередніх дії як не результативних, неможливість одночасного використання більше однієї копії програми на одному комп'ютері.

Проте, можливості безпосереднього використання комп'ютерних програм у навчально-тренувальному процесі фехтувальниць-шпажисток є суттєво обмеженими. До найбільш універсальних прикладних програмних продуктів, можна віднести програмні комплекси. Прикладом є «BioVideo», який дозволяє вивчати різні біомеханічні системи: «людина-людина», «спортсмен-снаряд» та ін. Так, наприклад система «Qualisys» успішно використовувалася в дослідженнях ходьби людини звичайним способом і за способом підтягування-відштовхування, а також при вдосконаленні процесу формування точності металевих рухів та багатьох ін.

Однак найбільш перспективних засобів дослідження техніки в складнокоординаційних видах спорту є оптико-електронні системи відеоаналізу такі як «Qualisys», «SELSPOT II», «UltraMotion Pro SPORT», та ін, оскільки вони дають можливість отримувати високоточні кількісні і якісні характеристик рухів спортсмена в тривимірному просторі.

Таким чином, навчально-тренувальний процес у фехтування невід'ємно пов'язаний з використанням значного спектру спеціальних тренувальних пристроїв. Можна констатувати, що більшість з них пов'язана з визначенням модельних показників

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

техніки та тактики змагальної діяльності фехтування, біомеханічним аналізом техніко-тактичних прийомів і дій та водночас не передбачають їх врахування у безпосередній техніко-тактичній підготовці спортсменів.

Висновки. Фехтування передбачає реалізацію значного арсеналу техніко-тактичних прийомів у варіативних умовах змагальної діяльності. Це ставить високі вимоги до підготовленості спортсменів та до навчально-тренувального процесу.

У практиці фехтування вказується на використання широкого кола спеціальних тренажерних пристроїв у техніко-тактичній підготовці спортсменів, спрямованих на формування варіативності тренувальних засобів та ґрунтовне оволодіння специфічним арсеналом прийомів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко С. Д. Координационные способности и техническая подготовка фехтовальщика / Бойченко С. Д., Коганов В. Я., Кашук В. Г. // Фехтование: Сб. статей. – М., 1986. – С. 53 – 56.
2. Брискин Ю. А. Оценка готовности фехтовальщика к поединку средствами компьютерного моделирования ситуации выбора и принятия решений / Ю. А. Брискин // Теоретические и прикладные вопросы психологии : материалы юбил. науч. конф. „Ананьевские чтения–97”. – СПб., 1997. – Вып. 3, ч. 1. – С. 232–238.
3. Бріскін Ю. А. Готовність спортсмена до прийняття оптимального рішення в ситуації спортивного двобою / Ю. А. Бріскін. – Л. : Ніка-Плюс, 1997. – 114 с.
4. Войтов В. Г. Методика технико-тактической подготовки на этапе углубленной специализации в фехтовании на саблях: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1984. - 21 с.
5. Мишенев С. В. История фехтования: На пути к вершине. / С. В. Мишенев. – СПб. : Атон, 1999. – 224 с.
6. Попов Г. И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Попов Г.И., Резинкин В.В., Акопян А.О. // Теория и практика физической культуры. 2000. – №7. – С. 42–45.
7. Федерация фехтования России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – М. : ФФР, сор. 2004 – 2010. – Режим доступа: <http://www.rusfencing.ru> (дата звернення 21.09.2013).
8. Тышлер Д. А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах: Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1984. – 46 с.

АНОТАЦІЇ

СПЕЦІАЛЬНІ ТРЕНАЖЕРНІ ПРИСТРОЇ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Зоряна Семеряк

Львівський державний університет фізичної культури

Фехтування передбачає реалізацію значного арсеналу техніко-тактичних прийомів у варіативних умовах змагальної діяльності. Це ставить високі вимоги до підготовленості спортсменів та до навчально-тренувального процесу. У практиці фехтування вказується на використання широкого кола спеціальних тренажерних пристроїв у техніко-тактичній підготовці спортсменів, спрямованих на формування варіативності тренувальних засобів та ґрунтового оволодіння специфічним арсеналом прийомів.

Ключові слова: тренажери, пристрої, підготовка, фехтування.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Юрий Брискин, Марьян Питын, Зоряна Семеряк.

Львовский государственный университет физической культуры.

Фехтование предусматривает реализацию значительного арсенала технико-тактических приемов в вариативных условиях соревновательной деятельности. Это предъявляет высокие требования к подготовленности спортсменов и к учебно-тренировочному процессу. В практике фехтования указывается на использование широкого круга специальных тренажерных устройств в технико-тактической подготовке спортсменов, направленных на формирование вариативности тренировочных средств и основательного овладения специфическим арсеналом приемов.

Ключевые слова : тренажеры , устройства , подготовка , фехтование .

SPECIAL TRAINING DEVICES IN TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FENCERS

Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Zoryana Semeryak

Lviv State University of Physical Culture

Fencing involves the implementation of a significant arsenal of technical and tactical skills in varied conditions of competitive activity. This places high demands on athletes training level and training process . In practice fencing indicates the use of a wide range of special devices in athletes technical and tactical training aimed at shaping the variability of training means and mastery of specific technique arsenal.

Key words: fitness equipment, devices , training, fencing.

ЕФЕКТИВНІСТЬ СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЕМПІРИЧНІ ФАКТОРИ

Сергій Войтенко

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту України

Постановка проблеми. Важливим завданням, що доводиться вирішувати тренерам, спортивним педагогам, психологам є підвищення якості індивідуальної діяльності атлетів та спільної діяльності спортивних команд. Найчастіше цього досягають через розвиток навичок міжособистісної взаємодії, підвищення згуртованості команди й встановлення найбільш сприятливого формату сумісності групових дій. Значення цих факторів у сучасному спорті стає дедалі більш актуальним, з огляду на інтенсивність комунікативних та інтерактивних процесів, пов'язаних з ними різноспрямованих механізмів інтерсуб'єктного впливу й залежності, кооперації й конкуренції, сприяння й маніпулювання, вчування й сепарації суб'єктів спортивної та спортивно-педагогічної діяльності. Незважаючи на активну увагу наукових груп до проблем індивідуальних та командних видів спорту, наявні дослідження не повною мірою задовольняють потреби спортивних психологів в оцінюванні якісних показників суб'єктної активності (продуктивності діяльності, успішності взаємодії,

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

результативності саморегуляції), що обумовлюють їх загальну ефективність як в індивідуальному, так і в груповому вимірах. У вітчизняній літературі нами не було виявлено досліджень, спрямованих на вивчення даної проблеми. Отже, висвітлення даної проблеми є актуальним.

Мета дослідження — теоретико-емпіричне вивчення ефективності індивідуального та групового суб'єктів спортивної діяльності.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення емпіричного досвіду щодо проблеми вивчення ефективності суб'єкта спортивної діяльності.

Результати досліджень. Розуміння ефективності будь-якої дії, заходу або процесу ґрунтується на здатності досягати мети («ефекту»), на яку вони спрямовані. Ефект в цьому сенсі можна розуміти як абсолютний показник результату будь-якої дії, процесу, діяльності або взаємодії безпосередньо досягнутий від її здійснення [5]. При цьому він може бути як позитивним, так і негативним.

Натомість ефективність є відносним показником результативності, її властивістю, яка характеризує процес функціонування системи, що полягає в її здатності давати певний ефект, а дієвість такої здатності, тобто результативність, співвіднесена з ресурсними витратами. На відміну від «ефекту», «ефективність» може бути лише позитивною величиною [3], ціннісною характеристикою отриманого результату, що базується на здатності вирішувати практичні завдання з найменшою кількістю витрат ресурсів (функціональних, регулятивних тощо).

Отже, розуміння категорії «ефективність суб'єкта спортивної діяльності» може бути розкрито через застосування ресурсного підходу, який об'єднує дослідження суб'єктних, міжсуб'єктних та позасуб'єктних утворень; змістовних і структурних взаємозв'язків регулятивних систем психіки, що знаходяться у тісних взаємозв'язках з характеристиками фізичного середовища, зокрема його просторовими, часовими, енергетичними, інформаційними параметрами, що супроводжують спортивні події, а також, соціального середовища, в якому здійснюється конкретна спортивна діяльність, особливостей взаємодії, суб'єктів спортивної діяльності та їх результуючих факторів. Кожний з ресурсів доповнює ситуацію, складає її загальний контекст, в якому актуалізуються умови реалізації спортивної діяльності, що детермінують як індивідуальну, так і групову ефективність суб'єкта діяльності.

Ефективність тренувальної та змагальної діяльності індивідуального й групового суб'єкта відбувається через ініціацію та розвиток специфічних засобів – регулятивних ресурсів і залежить від організації його суб'єктної активності, цикл появи та існування ресурсогенезу відбувається через інформаційно-енергетичне насичення ситуації, що відбувається в межах певної спортивної події, яка має власні просторово-часові виміри та дозволяє суб'єкту ефективно використати особисті регулятивні можливості [3].

Відповідно до уявлення про рівневий підхід [4], оцінювання ефективності, здійснення заходів управління виокремлюють три рівні ефективності: індивідуальний, груповий, організаційний. Ефективність управління при цьому формується як інтегрований результат індивідуальної, групової та організаційної ефективності з

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

урахуванням синергічного ефекту. На базовому рівні знаходиться індивідуальна ефективність, яка відбиває рівень виконання завдань конкретними спортсменами.

Спільна тренувальна та змагальна спортивна діяльність викликає необхідність врахування поняття групова ефективність. В деяких випадках групова ефективність являє собою просту суму внесків усіх членів групи (наприклад, група спортсменів, що готується до змагань). В інших випадках внаслідок синергічного ефекту групова ефективність є дещо більше ніж сума окремих внесків. У ситуаціях врахування індивідуальної та групової ефективності виділяють категорію організаційної ефективності. Однак за рахунок синергічного ефекту організаційна ефективність перевищує суму індивідуальної й групової ефективності [1].

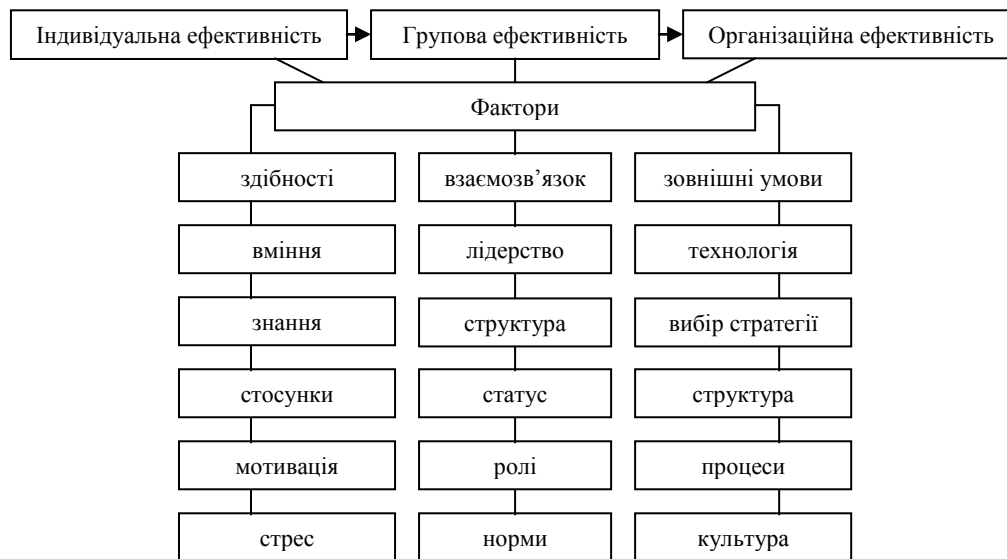


Рис.1 Взаємозв'язок видів ефективності та факторів, що впливають на їх рівень (за Виханським О.С., 2003)

Аналіз ефективності суб'єкта спортивної діяльності можна прослідкувати на підставі індивідуальної історії розвитку та особливостях персональних проявів. Категорія індивідуальної ефективності або самоефективності вперше набула наукового розгляду в межах соціально-когнітивної теорії (А. Бандура, 1994; У. Мішел, 1997), що поєднувала біхевіористичні та гуманістичні уявлення про людину, інтегруючи систематичність досліджень поведінки людини, її можливість впливати на власну долю та розвиватися як особистість (Первін, Джон, 2000). Водночас самоефективність, на думку її перших розробників, пов'язана з уявленнями людини про власну здатність успішно діяти у конкретній ситуації, яку можна дослідити через оцінювання персональних уявлень суб'єкта про індивідуальну стратегію дій в конкретній ситуації. А. Бандура вважав, що судження про самоефективність залежать від специфіки ситуації, складності процесів сприйняття, які змінюються залежно від виду діяльності (Bandura, 2002).

Самосприйняття ефективності є, на його думку, когнітивним посередником діяльності (Bandura, 1994). Поведінка людини в конкретній ситуації визначає її уявлення про майбутнє. Способи бачення конкретних ситуацій, якими користується людина,

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ідіосинкратичні, інакше кажучи, властиві тільки цій людині. Відтак можуть змінюватися в різні моменти часу й від ситуації до ситуації (Первин, Джон, 2000).

Проблема самоефективності в пострадянському просторі набула розвитку в межах структури інтегративної моделі мотивації «діяльності досягнення» (Гордєєва Т.О., 2006, 2010). Водночас Д. Леонт'єв розглядає самоефективність у межах ефектів особистісного потенціалу, як окрему грань особистості. Особистісний потенціал автор розуміє як комплекс психологічних особливостей і структур, відповідальних за успішність саморегуляції людини (Леонт'єв Д.О., 2002, 2009) [3].

Готуючись до змагальної діяльності, атлет формує судження про власну здатність її виконати. Ці судження про ефективність діяльності впливають на мислення, емоції, а також конкретні дії, інтегруючи загальний стан, ефектом якого є почуття «впізнання» ситуації, відносна рівновага почуттів та переживань, інтегрованих у вигляді загального образу змагальної дії та віри у власні функціональні та регулятивні можливості для успішного вирішення ситуації. Саме так визначив самоефективність (індивідуальну ефективність) на підставі власних досліджень А.Бандура (1997) «віра в себе і можливість організувати і виконати план дій, необхідний для виконання певного завдання» [6].

У сучасній спортивно-психологічній літературі широко представлені дослідження, що послідовно демонструють взаємозв'язок індивідуальної та групової ефективності з результативністю атлетів та спортивних команд (Hodges L.&Carron A., 1992; Feltz D.& Lirgg C., 1998; Greenlees I. etc, 1999; Watson C.etc, 2001; Майерс Д., 2004; Heuze J. etc, 2006 і ін.). Дослідження взаємозв'язку індивідуальної та групової ефективності з рівнем індивідуальної, командної продуктивності та групової згуртованості у волейбольних командах показали, що спортсмени з високими показниками оцінювання спільних завдань, як правило, сприймають і оцінюють групову ефективність своєї команди вище (Ramzaninezhad R., Keshtan M., Shahamat M., 2009). Водночас вивчення психологічних навичок ігрової ефективності баскетболістів продемонструвало взаємозв'язок показників індивідуальної ефективності (самоефективності), групової ефективності, спортивної упевненості, а також володіння високорозвиненими тактичними навичками й здатностями до концентрації незалежно від полу, віку й спортивної кваліфікації (Iancheva T., Jordanov V., 2012). Найбільш простий рівень розуміння групової ефективності являє собою суму зусиль всіх членів групи. Однак ефект синергічності досягається нерідко в результаті злагодженої спільної діяльності, робить її більшим, ніж проста сума індивідуальних дій, виділяючи, таким чином, самотійний феномен. Об'єднання ж індивідуальної й групової ефективності можна розглядати як окремий рівень оцінювання ефективності спільних дій – організаційний, що дає можливість оцінити якість спільної діяльності. Наприклад, на клубному рівні, при оцінюванні ефективності взаємодії в збірних командах, актуальним є завдання взаємоспільних дій представників тренерського штабу, спортсменів різних видів, групи супроводу тощо. [2, 7].

Характерною особливістю командних спортивних змагань є бажання групи, яка містить суму як індивідуальних так і колективних зусиль членів команди, працювати

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спільно (Chow і Feltz, 2008) [8]. Групова ефективність, за визначенням Бандури (1997), є «загальне переконання групи в спільних можливостях організувати і виконувати спільні дії, необхідні для досягнення певного результату» [6].

Групову ефективність дій в спортивній діяльності називають також «командною ефективністю» чи «командною впевненістю». Колективні переконання впливають на поведінку групи, завдання команди, рівень зусиль, які команда докладає в діяльність і стан, в якому команда перебуватиме під час спільної спортивної діяльності. За словами А. Бандури (2001), чим вищі переконання команди у груповій ефективності, тим сильніша її витривалість перед складнощами і невдачами, тим вище результативність розвитку групової ефективності та досягнення командної мети.

Морально-психологічні стосунки виникають у процесі групової ефективності дій, а саме: відношень дружби, партнерства, взаємодопомоги і взаємопідтримки. Відношення дружби і партнерства за умов високого рівня групової ефективності дій, породжують згуртованість, дух взаємодопомоги, підтримку, почуття задоволення від результату колективних зусиль.

Колективна модель зусилля, яка в значній мірі є когнітивною моделлю мотивації, передбачає, що спортсмен тільки тоді буде готовий докласти зусилля в колективне завдання, коли відчуватиме, що його робота важлива і сприятиме досягненню результату. Якщо результат команди не сприймається її членами як дещо важливе та значуще, або немає внутрішньо групового задоволення, спортсмени навряд чи будуть віддано працювати в цій команді. Це модель індивіда, яка визначається співпрацею та валентністю результатів. Колективна модель зусилля (Karau та ін..) визначається такими факторами: передбачення відносин в окремих діях групи; передбачення взаємозв'язку між виконанням і результативністю групи; передбачення відносин між груповою результативністю і індивідуальною результативністю [3].

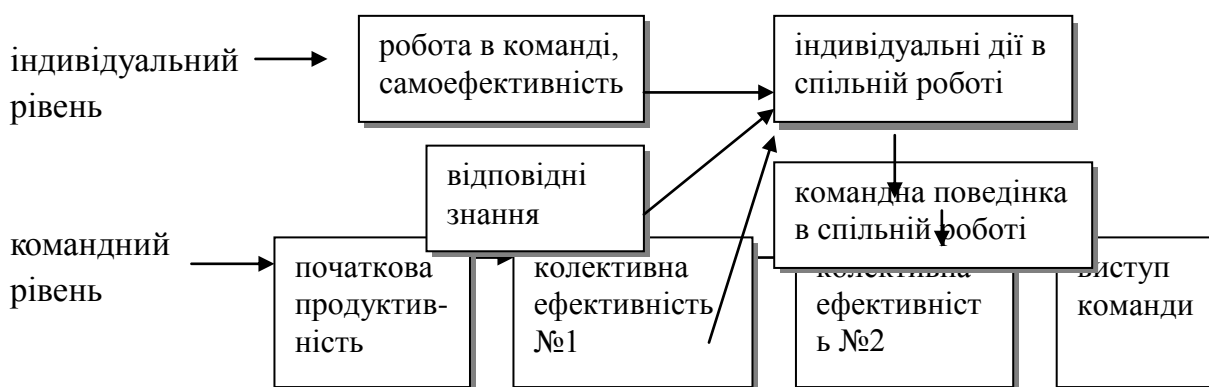


Рис.2 Багаторівнева модель зв'язку ефективності переконання і поведінки групової роботи (Tasa K., Taqqal, Seijtrs G., 2007)

Ronglan (2007) виокремив три параметри вивчення колективної ефективності: створення, активація і оцінювання. Перший параметр стосується передзмагального періоду, де основний акцент робиться на розвиток уявлень про спільні можливості команди. Активація відноситься до активних проявів колективної ефективності команди в ситуаціях матчевих зустрічей, яка поєднує впевненість, ентузіазм, силу волі і високий

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

моральний дух команди. Оцінювання, автор розуміє як інтерпретацію командою досвіду обміну стосунками під час гри, розуміння та визнання їх ролі у загальному результаті.

Zaccaro і співавтори (1995), Watson (1998) підкреслили, що лідери, які мають високий рівень командної довіри, успішно сприяють її створенню та підвищенню. В результаті важливим завданням для тренера є підготовка ключових гравців, чий потенціал може бути використаний в якості рольових моделей в команді. Крім того лідери, які впевнені в своїх рішеннях, мають можливість їх мотивувати і швидко ухвалювати, здатні впливати на членів команди та підсилювати почуття колективної ефективності [9].

Висновки та їх обговорення: індивідуальна та групова ефективність складає окремий феномен, складові якого можна розглядати в якості ресурсів регуляції спортивної діяльності; індивідуальна та групова ефективність пов'язана зі спортивною результативністю; та може буди підвищена в процесі спеціально розроблених психолого-педагогічних заходів.

Передбачається, що винайдені у дослідженні результати будуть покладені в основу організації процесу спортивного тренування в якості одного з його методичних принципів, що впливатимуть на ефективність спортивно-педагогічного процесу та результативність виступів спортсменів на змаганнях; отримані результати планується використовувати для вдосконалення системи психологічного контролю спортивно-педагогічного процесу з метою створення передумов для формування ресурсних властивостей суб'єктів спортивної діяльності; цінність роботи також вбачається у систематизації принципів положень здійснення заходів психологічної інтервенції, оцінювання та прогнозування змагальної поведінки індивідуальних та групових суб'єктів спортивної діяльності з урахуванням етапів та періодів становлення спортивної майстерності, спеціалізації та кваліфікації; результати досліджень можуть мати інтерес для психологічної, спортивно-педагогічної, соціально-психологічної та консультативно-корекційної роботи, а також корисні при розробці організаційних засад здійснення науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виханский, О. С. Менеджмент: [Учебник] / О. С. Виханский, А. И. Наумов. - [2-е изд.]. - М.: Фирма "Гардарика", 2003. - 415 с.
2. *Войтенко, С. М.* Групповая эффективность спортивной команды: содержательный анализ / С.М. Войтенко // Сборник материалов IX-ой Международной научно - практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения». – М., 2013. - С.44-46
3. *Бандура, А.* Социально-когнитивная теория // Личность: теории, эксперименты, упражнения. / А.Бандура – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 864 с.
4. *Журавлев, А. Л.* Психология управления совместной деятельностью: новые направления исследований / А. Л. Журавлев, Т. А. Нестик – М. :Изд-во “Ин-т психологи РАН”, 2010. – 248с.

5. Куценко, А. В. Організаційно економічний механізм управління ефективністю діяльності підприємства споживчої кооперації України: монографія / А. В. Куценко. – Полтава: РВВ ПУСКУ, 2008. – 205 с.
6. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
7. Carron, A. Y. The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams : the Group Environment Questionnaire / A. V. Carron, W. Widmeyer, L. Brawly // *Journal of Sport Psychology*. 1985. - N 7. - PP. 244-267.
8. Hepler, T. J., Chow, G. M., & Feltz, D. L. (2008). The influence of team perceptions and leader efficacy on teamreferent attributions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, S175.
9. Zaccaro, S., Lowe C. Cohesiveness Cohesiveness and performance: Evidence for muitidimensionality // *Journ. of Social Psychology*. 1988 128 P. 547-558.

АНОТАЦІЇ

ЕФЕКТИВНІСТЬ СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЕМПІРИЧНІ ФАКТОРИ

Сергій Войтенко

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту України

Дослідження є продовженням розробки ресурсного підходу, близького до ґрунтовних положень особистісного та суб'єктного підходів. Передбачено наукову розробку нових понять «індивідуальна ефективність суб'єкта спортивної діяльності» і «групова ефективність суб'єкта спільної спортивної діяльності», дослідження їх змістовного складу, що складає принципову науково-теоретичну цінність очікуваних результатів представленого дослідницького проекту. Висувається припущення, яке становить основу наукової новизни проекту, що ефективність суб'єктів спортивної діяльності залежить від їх здатності перерозподіляти суб'єктні ресурси регуляції, відповідно до просторово-часових та інформаційно-енергетичних параметрів. Дослідження передбачають розробку методики оцінювання та регуляції індивідуальної та групової ефективності суб'єктів в процесі здійснення заходів психолого-педагогічного супроводу спортивної підготовки.

Ключові слова: ефективність суб'єкта спортивної діяльності, ефект, індивідуальна ефективність, групова ефективність, спільна спортивна діяльність.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СУБЪЕКТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Сергей Войтенко

*Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
Украины*

Исследование является продолжением разработки ресурсного подхода, близкого к основательным положениям личностного и субъектного подходов. Предусмотрено научную разработку новых понятий «индивидуальная эффективность субъекта спортивной деятельности» и « групповая эффективность субъекта совместной спортивной деятельности », исследование их содержательного состава, составляет принципиальную научно-теоретическую ценность ожидаемых результатов представленного исследовательского проекта. Выдвигается предположение, которое составляет основу научной новизны проекта, эффективность субъектов спортивной деятельности зависит от их способности перераспределять субъектные ресурсы регуляции, согласно пространственно - временных и информационно - энергетических параметров. Исследования предполагают разработку методик оценки и регуляции индивидуальной и групповой эффективности субъектов в процессе осуществления мероприятий психолого - педагогического сопровождения спортивной подготовки.

Ключевые слова: эффективность субъекта спортивной деятельности, эффект, эффективность, индивидуальная эффективность, групповая эффективность, совместная спортивная деятельность.

THE EFFECTIVENESS OF THE SUBJECT OF SPORTS ACTIVITIES: THEORETICAL FOUNDATIONS AND EMPIRICAL FACTORS

Sergey Voytenko

State Research Institute of Physical Culture and Sports of Ukraine

The study is a continuation of resource development approach close to the substantive provisions of the personal and subjective approaches. There are scientific development of new concepts "individual subject performance sports activity " and " performance group entity joint sports activities," the study of the semantic structure that is fundamental research and the theoretical value of the expected results of the present research project. An assumption which is the basis of scientific novelty project performance sports business activity depends on their ability to reallocate resources subjective regulation under space-time, information and energy parameters. Research involving the development of methods of assessment and regulation of individual and group performance of subjects in the implementation of measures of psycho - pedagogical support of athletic training.

Key words: efficiency subject of sports activities, effect, effectiveness, individual performance, group performance, general sporting activities.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СЕНСОМОТОРНИХ ПРОЦЕСІВ ГІМНАСТІВ 6-8 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ

Віктор Герасимишин

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Актуальність. Важливим чинником в успішному освоєнні елементів технічної підготовки юними гімнастками 6-8 років є достатній рівень їхнього психічного розвитку. В онтогенезі він розглядається, в основному, у вигляді пізнавальних процесів [1, 6]. Однак, суттєвого значення в період адаптації гімнастів 6-ти років до навчально-тренувальної діяльності набувають особливості розвитку психомоторних процесів гімнастів [1, 3, 5 та ін.], які в подальшому сприяють успішному оволодінню ними основними елементами технічної підготовки [3, 4, 5 та ін.].

Враховуючи те, що у науковій і методичній літературі недостатньо висвітлені питання сенсомоторних процесів гімнастів 6-8 років, саме це стало предметом наших досліджень.

Аналіз досліджень і публікацій. За даними низки авторів [3, 4, 7 та ін.], фізична підготовленість хлопчиків знаходиться в тісному взаємозв'язку з показниками сенсомоторних процесів юних гімнастів. Реальне управління сенсомоторними процесами гімнастів можна здійснювати лише у тому випадку, коли буде єдиний критерій, що свідчитиме про ефективність цього процесу, а саме за результатами динаміки показників сенсомоторних процесів [1].

Також доведено, що індивідуалізувати рівень сенсомоторних процесів неможливо без урахування індивідуальності різноманітних функцій організму дітей, які займаються спортивною гімнастикою та рівню розвитку показників сенсомоторних процесів [3, 4, 6 та ін.].

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Мета та завдання дослідження — визначити динаміку показників сенсомоторних процесів гімнастів 6-8 років під впливом експериментальної методики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося з вересня по грудень 2012 року на базах Хмельницького обласного центру фізичного виховання шкільної молоді та Херсонської міської дитячо-юнацької спортивної школи № 3 Херсонської міської ради. В ньому прийняли участь 90 юних гімнастів-хлопчиків 6-8 років.

Експериментальна методика підвищення рівня показників сенсомоторних процесів полягала в тому, що ми відійшли від традиційних методик відбору дітей для занять спортивною гімнастикою, де важливе місце в перспективності росту спортивної майстерності займають показники сенсомоторних процесів.

Виходячи із мети і завдань початкової підготовки і особливостей дітей 6-7 років, основними засобами загальної фізичної підготовки (ЗФП), як фундаментального виду підготовки, були нормативні вправи зі спортивної гімнастики, вправи на тренажерах, вправи з предметами (палками, м'ячами, легкими гантелями, гумовими бинтами та амортизаторами) і без предметів, рухливі та спортивні ігри, елементи з інших видів спорту.

Для розвитку спеціальної фізичної (СФП) і спеціально-рухової підготовка (СРП) на першому році навчання зміст СФП складала вправи, безпосередньо спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності, рівноваги. Ми з самого початку занять привчали дітей розрізняти свої рухи за зусиллями, часом і амплітудою за допомогою спеціально спрямованих вправ. Оволодіння схожими вправами значно полегшувало процес подальшого засвоєння складних гімнастичних рухів.

Теоретичні відомості згідно програми спортивної гімнастики (2003) подавалися в паузах відпочинку під час основної та заключної частин навчально-тренувальних занять. Більш тривалі бесіди проводилися під час перебування юних гімнастів на зборах і в спортивно-оздоровчому таборі. У цих умовах для теоретичних занять виділяли спеціальний час (20-25 хв.).

Практичний розділ навчально-тренувального процесу планувався за основним програмним матеріалом і нашими розробками для юних гімнастів першого року тренування, який складався з засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Величину тренувального і змагального навантаження визначали за обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи. Оскільки інтенсивність навантаження дає більш чітку картину дії на організм гімнаста, ми її класифікували за трьома рівнями: а) загальна інтенсивність - відношення кількісних показників до тренувального часу; б) інтенсивність з урахуванням складності завдань, що стосується якісних показників (відсоткова наявність елементів рухової складності, комбінований зв'язок); в) інтенсивність з урахуванням складності завдань та якості їх виконання.

В основу педагогічних засобів відновлення з урахуванням величини впливу фізичного навантаження на функціональні зміни, що відбуваються в організмі гімнаста (у серцево-судинній, дихальній, нервовій системах), планувалось навантаження і побудова процесу відпочинку; розпорядок життя і спортивної діяльності юного гімнаста

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

(умови тренування і відпочинку, виконання вправ для активного відпочинку та утворення позитивного фону занять та ін.).

У тих випадках, коли ставилось завдання здійснення прогнозу фізичної обдарованості, як головного фактору, який лімітує темпи росту і рівень спортивної майстерності на наступних етапах спортивного удосконалення, процедура тестування і реєстрація показників підбиралася таким чином, щоб з їх допомоги можна було виявити специфічні для спортивної гімнастики здібності.

Вирішити ці завдання в спортивній гімнастиці набагато складніше, ніж в інших видах спорту, оскільки майстерність гімнаста визначається сумою багатьох якостей, які забезпечують високий рівень сили, координації рухів, точності, уміння диференціювати свої рухи в часі і просторі та ін. При цьому ми керувались положеннями М. А. Годіка [2]: під час прогнозування спортивних здібностей виходили із того, що тільки певне поєднання рухових і психічних здібностей, а також анатомо-фізіологічних задатків створює потенційні можливості для досягнення високих спортивних результатів.

Впровадження експериментальної методики відбору дітей 6-7 років для занять спортивною гімнастикою, з врахуванням психомоторних характеристик, на початковому етапі підготовки позитивно вплинуло на динаміку показників фізичного стану юних гімнастів експериментальної

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатуючого експерименту, де ми отримали вихідні дані вікової динаміки показників психомоторних процесів у юних гімнастів, дало можливість виявити, що за абсолютними результатами спостерігається їх поступове позитивне зростання. Результати середньостатистичних значень показників психомоторних процесів у юних гімнастів експериментальної та контрольної груп наведені в таблиці 1.

Впровадження експериментальної методики в навчально-тренувальний процес суттєво вплинуло на рівень розвитку психомоторних процесів юних гімнастів. Про це свідчать отримані результати дослідження, які наведені в таблиці 1.

Встановлено, що у гімнастів експериментальної групи найбільш суттєві зміни відбулися за показником швидкості простої сенсомоторної реакції; вони склали 25,5 % ($P < 0,001$).

За всіма іншими досліджуваними показниками у гімнастів експериментальної групи також були виявлені статистично вірогідні позитивні зрушення. Так, швидкість реакції вибору правою та лівою збільшилася на 22,2 та 18,6 % рукою відповідно, реакція на рухомий об'єкт поліпшилась на 22,7 %, а диференційні пороги збільшення та зменшення зусилля - на 18,0 та 23,6 % відповідно. У всіх випадках рівень змін отриманих результатів статистично вірогідні ($P < 0,001$).

У гімнастів контрольної групи виявлена дещо інша картина. Позитивні зміни встановлені за показниками швидкості простої сенсомоторної реакції та реакції вибору правою рукою, однак темпи їх приросту значно нижчі й складають 9,7 та 7,0 % відповідно ($P < 0,01$; $0,001$). За іншими показниками у гімнастів контрольної групи статистично вірогідних змін не виявлено ($P > 0,05$).

Зміни розвитку психомоторних процесів юних гімнастів за період основного експерименту

Види тестів	Етапи	n	ЕГ		КГ	
			Mx ± Smx	P	Mx ± Smx	P
Швидкість простої сенсомоторної реакції (мс)	ВД КД	15	366,4 ± 4,22 272,9 ± 3,87	< 0,001	354,9 ± 6,88 326,7 ± 7,17	< 0,01
Швидкість реакції вибору правою рукою (мс)	ВД КД	15	528,2 ± 5,23 411,2 ± 4,50	< 0,001	507,8 ± 3,50 472,5 ± 4,70	< 0,001
Швидкість реакції вибору лівою рукою (мс)	ВД КД	15	535,3 ± 4,63 435,7 ± 5,56	< 0,001	515,1 ± 3,89 504,8 ± 4,02	> 0,05
Реакція на рухомий об'єкт (ум.од.)	ВД КД	15	103,4 ± 1,91 79,97 ± 1,87	< 0,001	99,23 ± 2,71 94,22 ± 2,53	> 0,05
Диференційний поріг збільшення зусилля (%)	ВД КД	15	22,66 ± 0,39 18,59 ± 0,58	< 0,001	22,61 ± 0,61 21,52 ± 0,53	> 0,05
Диференційний поріг зменшення зусилля (%)	ВД КД	15	22,53 ± 0,43 18,59 ± 0,58	< 0,001	21,97 ± 1,02 20,18 ± 0,61	> 0,05

Про суттєві розбіжності в отриманих результатах гімнастів експериментальної та контрольної груп свідчать темпи їх приросту (табл. 2).

Міжгрупові темпи приросту показників психомоторних процесів гімнастів експериментальних груп

Показники психомоторних процесів	Групи	Mx ± Smx	Абс. різниця	Віднос. різниця	P
Швидкість простої сенсомоторної реакції (мс)	ЕГ	272,90 ± 4,87	53,82	19,7	< 0,001
	КГ	326,72 ± 7,17			
Швидкість реакції вибору правою рукою (мс)	ЕГ	411,20 ± 5,50	61,27	14,9	< 0,001
	КГ	472,47 ± 4,70			
Швидкість реакції вибору лівою рукою (мс)	ЕГ	435,68 ± 5,56	69,13	15,9	< 0,001
	КГ	504,81 ± 4,02			
Реакція на рухомий об'єкт (відн.од.)	ЕГ	79,97 ± 1,87	14,25	17,8	< 0,001
	КГ	94,22 ± 2,53			
Диференційний поріг збільшення зусилля (%)	ЕГ	18,59 ± 0,58	2,91	15,7	< 0,001
	КГ	21,50 ± 0,52			
Диференційний поріг зменшення зусилля (%)	ЕГ	17,22 ± 0,51	2,96	17,2	< 0,001
	КГ	20,18 ± 0,61			

Як свідчать дані таблиці 2 за всіма показниками психомоторних процесів юних гімнастів виявлені суттєві темпи приросту зі значною перевагою хлопчиків експериментальної групи: швидкість простої сенсомоторної реакції збільшилась на 19,7 %, реакції вибору - на 14,9 та 15,9 % правою та лівою рукою відповідно, реакції на рухомий об'єкт - на 17,8 %, а диференційні порогові збільшення та зменшення зусилля -

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

на 15,7 та 17,2 % відповідно. У всіх випадках рівень вірогідності отриманих даних $P < 0,001$.

Таким чином, отримані результати основного педагогічного експерименту переконують у ефективності за пропонованої експериментальної методики для розвитку психомоторних процесів юних гімнастів.

Висновки: Впровадження запропонованої методики позитивно вплинуло на розвиток психомоторних процесів юних гімнастів. Спортсмени експериментальної групи значно випереджають своїх одноліток контрольної групи за всіма показниками психомоторних процесів ($P < 0,001$). Міжгрупові темпи їх приросту під впливом експериментальної методики становлять від 14,9 до 19,7%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Р.І. Методика навчання вправам з обручем на початковому етапі підготовки юних спортсменів з художньої гімнастики: Методичний посібник / Р.І. Андреева, В.А. Леонова. – Вінниця: ВДІУ, 210. – С. 90-92.
2. Годик М. А. Спортивная метрология / М. А. Годик. – М. : ФиС, 1988. – 192 с.
3. Гацоева Л.С. Методика корекції психомоторної функції дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: Навчальний посібник / Л.С. Гацоева, О.С. Куц. – Вінниця: ТОВ „Ландо ЛТД”, 2012. – 246 с.
4. Гацоева Л. С. Вплив експериментальної методики на розвиток психомоторної функції дітей 8-10 років зі зниженим слухом / Лілія Гацоева // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон : Херсонська міська друкарня, 2011. – С. 24-25.
5. Гацоева Л. С. Динаміка показників психомоторної функції дітей 9-10 років зі зниженим слухом під впливом експериментальної методики / Лілія Гацоева, Олександр Куц // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць. – Т. 1., вип. 12. – Вінниця, 2011. – С. 134-138.
6. Методика експресс-диагностики свойств центральной нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина (Теппинг-тест) // Практическая психодиагностика: Методики и тесты: учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах – М, 2000. – 582 с.
7. Швець О. П. Методика системного підходу до розвитку фізичної підготовленості молодших школярів на основі оптимізації рухової активності: Методичний посібник / О. П. Швець, О.С. Куц, В.А. Леонова – Вінниця: ВДПУ, 2011. – 195 с.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СЕНСОМОТОРНИХ ПРОЦЕСІВ ГІМНАСТІВ 6-8 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ

Віктор Герасимишин

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розглядається динаміка показників сенсомоторних процесів гімнастів 6-8 років. Доведено, що впровадження експериментальної методики позитивно вплинуло на розвиток

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

психомоторних процесів юних гімнастів. Юні спортсмени за всіма показниками психомоторних процесів експериментальної групи значно випереджають своїх одноліток із контрольної групи ($P < 0,001$).

Ключові слова: динаміка, юні гімнасти, сенсомоторні процеси експериментальна методика.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОМОТОРНИХ ПРОЦЕССОВ ГИМНАСТОВ 6-8 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

Виктор Герасимишин

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье рассматривается динамика показателей сенсомоторных процессов гимнастов 6-8 лет. Доказано, что внедрение экспериментальной методики положительно повлияло на развитие психомоторных процессов юных гимнастов. Юные спортсмены по всем показателям психомоторных процессов экспериментальной группы значительно опережают своих одноклассников из контрольной группы ($P < 0,001$).

Ключевые слова: динамика, юные гимнасты, сенсомоторные процессы экспериментальная методика.

A DYNAMICS OF INDEXES OF SENSORIMOTOR OF PROCESSES OF GYMNASTS IS 6-8 UNDER ACT OF EXPERIMENTAL METHODOLOGY

Victor Gerasimichin

Vinnitsya state pedagogical university to the name of Mikhail Kocyubinskogo

In the article the dynamics of indexes of sensorimotor processes of gymnasts is examined 6-8. It is well-proven that introduction of experimental methodology positively influenced on development of psikhomotornykh processes of young gymnasts. Young sportsmen on all indexes of psikhomotornykh processes of experimental group considerably pass ahead the coeval from a control group ($P < 0,001$).

Key words: gymnasts, dynamics, young gymnasts, sensorimotor processes experimental methodology, experimental, control groups.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 13-14 РОКІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Ірина Грузевич, Олександр Костенко, Сергій Костенко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовленості є актуальною проблемою у сучасному спорті [4; 10], яка гостро стоїть і у сучасному плаванні, що характеризується інтенсифікацією тренувальних та змагальних навантажень [5; 8]. Зловживання обсягом фізичного навантаження викликає погіршення функціонального стану юних спортсменів, тому існує думка, що підвищення спортивно-кваліфікаційного рівня плавців підліткового віку повинно відбуватись не за рахунок великого обсягу тренувань, а завдяки застосуванню додаткових засобів, які

посилюють ефект фізичних навантажень [6; 7]. Тому виникає необхідність пошуку та застосуванню у тренувальному процесі плавців додаткових засобів, які підвищують ефект фізичних навантажень. До таких засобів, які сприяють підвищенню ефективності занять, належать біологічно активні добавки, фармакологічні препарати, масаж тощо. Зокрема, такий підхід до вдосконалення адаптаційних можливостей спортсменів підліткового віку, як вказує М.Р. Смирнов [9], сприяє збереженню функціональних можливостей організму на наступні періоди багаторічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В даний час триває пошук немедикаментозних способів підвищення функціональних резервів організму спортсменів, що є підґрунтям для досягнення високих спортивних результатів. Одним із чинників, який обмежує фізичну працездатність спортсменів є розвиток кисневої недостатності під час фізичного навантаження. Тому при підготовці кваліфікованих спортсменів як додаткові засоби тренування застосовуються різні моделі створення в організмі гіпоксичного стану, що сприяє покращенню адаптації спортсменів до гіпоксії так званого фізичного навантаження.

Високоєфективними для підвищення рівня тренуваності спортсменів різної спеціалізації зарекомендували себе тренування в умовах середньогір'я та високогір'я [1; 2; 3]. Низький атмосферний тиск в умовах середньогір'я є причиною зниження парціального тиску газів у повітрі, яке вдихається, що супроводжується не лише погіршенням самопочуття, але й зниженням працездатності, неадекватним посиленням діяльності серцево-судинної та дихальної систем. За таких умов створюються труднощі планування й дозування фізичних навантажень. Крім того тренування в гірській місцевості супроводжується організаційними складнощами, пов'язаними з матеріальними витратами, переїздами, зміною режиму харчування тощо. Таку гіпоксичну модель слід вважати особливо небезпечною для спортсменів-підлітків, тому що вдосконалення спортивної майстерності спортсменів даної вікової категорії відбувається на тлі інтенсивної перебудови організму [6; 7]. З огляду на вищевикладене серед спектру сучасних додаткових засобів підвищення ефективності тренувальних занять, як стверджують деякі дослідники [6; 7], більш фізіологічними та безпечними вважаються методики створення гіпоксії в нормобаричних умовах. За даними Н.В. Гаврилової та Ю.М. Фурмана [6] у навчально-тренувальному процесі велосипедистів-підлітків успішно можна застосовувати методику створення в організмі нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії з використанням апарату «Ендогенік-01», що сприяє не лише покращенню адаптаційних можливостей кардіореспіраторної системи, прохідності та посиленню дренажної функції бронхів, а також рівню фізичної підготовленості юних спортсменів. Тому ми сподівались, що комплексне застосування фізичних вправ та методики ендогенно-гіпоксичного дихання у підготовці плавців 13-14 років з використанням апарату «Ендогенік-01, буде ефективним для підвищення рівня їх спеціальної підготовленості.

Мета дослідження: встановити можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом штучного створення в організмі стану нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні **завдання**:

1. Вивчити стан питання з теми дослідження.
2. Вивчити вплив фізичних навантажень із застосуванням методики ендогенно-гіпоксичного дихання на спеціальну фізичну підготовленість підлітків у підготовчий період річного макроциклу.

Методи та організація дослідження:

- педагогічні спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування спеціальної фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Протягом формувального експерименту нами вивчалась здатність впливу тренувальних занять з використанням нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії на спеціальну фізичну підготовленість плавців. Оцінюючи спеціальну фізичну підготовленість ми використали наступні тестові вправи з плавання вільним стилем: 2x25 м з максимальною швидкістю зі старту; 75 м з максимальною швидкістю зі старту; 4x50 м з поштовху та максимальною швидкістю (інтервалом відпочинку 15 с); 800 м з максимальною доступною швидкістю. В експерименті брали участь юнаки 13-14 років. Усі спортсмени навчались у дитячо-юнацьких спортивних школах та перебували в навчально-тренувальних групах 3 року навчання, що відповідає етапу попередньої базової підготовки. Спортивний стаж досліджуваних становив 4-5 років, а кваліфікація – на рівні другого та третього спортивних розрядів. Спортсменів перед початком формувального експерименту розподілили на дві групи – контрольну (10 осіб) та експериментальну (11 осіб). Плавці контрольної та експериментальної груп займалися 5 разів на тиждень за навчальною програмою для ДЮСШ. Відмінність занять спортсменів експериментальної групи полягала у застосуванні на кожному занятті під час розминки методики ендогенно-гіпоксичного дихання (ЕГД), з використанням апарату «Ендогенік-01» [16].

Обстеження плавців проводилось протягом підготовчого періоду річного макроциклу у три етапи: до початку експерименту та через 8 та 16 тижнів від початку. Для визначення ефективності впливу комплексного застосування фізичного навантаження та методики ендогенно-гіпоксичного дихання на функціональну підготовленість юних плавців ми порівнювали середні арифметичні значення зв'язаних вибірок, а вірогідні відмінності між ними визначали за критерієм Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Як свідчать результати досліджень через 8 тижнів від початку експерименту у спортсменів експериментальної та контрольної груп вірогідних зрушень спеціальної фізичної підготовленості не виявлено. Проте через 16 тижнів від початку експерименту у представників контрольної групи вірогідно підвищився результат тесту плавання 800 м вільним стилем з максимальною доступною швидкістю, що свідчить про підвищення аеробної продуктивності організму (табл. 1). На нашу думку покращення результатів зі змагального тесту плавання на 800 м пов'язано із переважно аеробною спрямованістю тренувальної роботи плавців

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

контрольної групи. Показники, що характеризують потужність анаеробного алактатного (2x25 м), потужність анаеробного лактатного (75 м) та ємність анаеробного лактатного (4x50 м) процесів енергозабезпечення спортсменів контрольної групи залишились без істотних змін відносно вихідних даних ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Вплив тренувань без використання методики «ЕГД» на спеціальну фізичну підготовленість хлопчиків контрольної групи за результатами змагальних вправ (n = 10)

Тести	Середня величина, $M \pm m$			t	t
	до початку тренувань	через 8 тижнів від початку тренувань	через 16 тижнів від початку тренувань	через 8 тижнів	через 16 тижнів
800 м в/с, хв	12,142±0,02	12,113±0,02	12,076±0,02*	1,04	2,20
75 м в/с, с	55,6±0,62	55,31±0,64	55,12±0,64	0,33	0,54
4x50 м в/с з інтервалом відпочинку 15 с:					
1-й відрізок	34,5±0,36	34,35±0,35	34,12±0,34	0,3	0,5
2-й відрізок	38,7±0,51	38,52±0,5	38,32±0,45	0,25	0,56
3-й відрізок	41,4±0,43	41,14±0,42	40,99±0,43	0,43	0,67
4-й відрізок	42,29±0,4	42,03±0,41	41,85±0,38	0,46	0,80
Пропливання 2 x 25 м в/с з максимальною швидкістю:					
1-й відрізок	14,87±0,33	14,80±0,33	14,73±0,32	0,15	0,30
2-й відрізок	15,18±0,36	15,12±0,37	15,05±0,36	0,12	0,25

*Примітка. Вірогідна відмінність значення відносно величин, що зареєстровані до початку формувального експерименту: * - $p > 0,05$*

На відміну від плавців КГ застосування спортсменами експериментальної групи методики ендогенно-гіпоксичного дихання у поєднанні із фізичною роботою, зміст якої не відрізнявся від роботи плавців контрольної групи протягом 16 тижнів, призвело до позитивних змін спеціальної фізичної підготовленості плавців не лише за тестом плавання на 800 м з максимально доступною швидкістю, але й за результатами плавання на дистанції 75 м вільним стилем та 4x50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку між відрізками 15 с (див.табл.2).

Вплив тренувань з використанням методики "ЕГД" на спеціальну фізичну підготовленість хлопців експериментальної групи за результатами змагальних вправ (n = 11)

Тести	Середня величина, M±m			t	t
	до початку тренувань	через 8 тижнів від початку тренувань	через 16 тижнів від початку тренувань	через 8 тижнів	через 16 тижнів
800 м в/с, хв	12,10±0,017	12,08±0,017	12,03±0,01*	0,67	3,5
75 м в/с, с	54,08±0,79	52,96±0,67	51,73±0,76*	1,36	2,26
4x50 м в/с з інтервалом відпочинку 15 с:					
1-й відрізок	33,98±0,31	33,63±0,67	33,15±0,25	0,47	2,08
2-й відрізок	38,58±0,48	37,83±0,5	36,94±0,46*	1,09	2,45
3-й відрізок	40,62±0,55	40,0±0,52	38,89±0,47*	0,82	2,40
4-й відрізок	41,74±0,61	40,93±0,53	40,02±0,49*	1,0	2,21
Пропливання 2 x 25 м в/с з максимальною швидкістю:					
1-й відрізок	14,89±0,37	14,82±0,31	14,76±0,36	0,15	0,25
2-й відрізок	15,1±0,38	15,02±0,38	14,87±0,36	0,14	0,56

*Примітка. Вірогідна відмінність значення відносно величин, зареєстрованих до початку формувального експерименту: * - $p > 0,05$*

Вірогідно покращився (на 0,58%, $p > 0,05$) результат подолання дистанції 800 м вільним стилем, що свідчить про підвищення аеробних можливостей юних спортсменів. Про підвищення ємності анаеробного лактатного метаболізму плавців свідчить зменшення часу подолання другого (на 4,25%), третього (на 4,26 %) та четвертого (на 4,12%) відрізків ($p < 0,05$) при пропливанні тесту 4x50 м з інтервалом відпочинку 15 с. Такі зміни ми пов'язуємо із підвищенням спеціальної витривалості та стійкості організму підлітків до гіпоксії та гіперкапнії під час виконання динамічної роботи. Швидкість пропливання першого відрізка за тестом 4x50 м з інтервалом відпочинку 15 с плавцями експериментальної групи дещо підвищилась (на 2,44%), але вірогідних зрушень при його подоланні зафіксувати не вдалося. На нашу думку це свідчить про те, що в тренувальному процесі плавців слід приділяти більше уваги удосконаленню швидкості.

Висновки: Комплексне застосування фізичних вправ та методики ендогенно-гіпоксичного дихання у навчально-тренувальному процесі плавців-підлітків протягом підготовчого періоду річного макроциклу сприяє підвищенню рівня аеробної та анаеробної (лактатної) витривалості. Виявлено, що на етапі попередньої базової

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

підготовки не достатньо приділяється увага розвитку швидкості, функціональною основою якої є анаеробна алактатна продуктивність організму.

Перспективи подальших досліджень. Планується провести дослідження ефективності штучного створення в організмі стану гіперкапнічної гіпоксії та тренувань з активною стимуляцією анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення шляхом пропливання на початку тренувань коротких відрізків з максимальною швидкістю, що сприятиме покращенню алактатних процесів енергозабезпечення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Человек в условиях гипоксии и гиперкапнии / Н.А. Агаджанян, И.Н. Полуниин, В.К. Степанов, В.Н. Поляков. – Астрахань-Москва: Мед.Академия, 2001.–304с.
2. Арбузова О.В. Возрастные изменения кардиореспираторной системы и физической работоспособности спортсменов-пловцов при нормобарической гипоксической тренировке: дисс. к.б.н./О.В.Арбузова. – Ульяновск, 2009. – 156 с.
3. Афонякин И.В. Применение интервальной гипоксической тренировки для повышения анаэробной работоспособности пловцов: дисс. к.п.н./ И.В. Афонякин. –М.: РГАФК, 2003.- 213 с.
4. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
5. Волков Н.И. Историографический анализ рекордов в плавании / Н.И. Волков, О.И. Попов // Теория и практика физической культуры, 1997, №7, с. 31-37.
6. Гаврилова Н.В. Вдосконалення функціональної підготовленості велосипедистів 13-14 років шляхом комплексного застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» та фізичних навантажень / Н.В. Гаврилова, Ю.М. Фурман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. – Том 2. –Вінниця, 2011. - №12. – С.83-89.
7. Грузевич І.В. Удосконалення функціональної підготовленості юних плавців на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання / І.В. Грузевич // Молода спортивна наука України: зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Т.1. – С.39-44.
8. Кашкин А.А. Проблема формирования специальной подготовленности юных пловцов на этапах многолетней тренировки: дис. доктора пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А. Кашкин Анатолий Алексеевич. - М., 2000. – 357 с.
9. Смирнов М.Р. «Программирование» или «построение» (Заметки по поводу дискуссии по проблемам ТСТ)// Теория и практика физ.культуры. – 1999.- №12.- С.43-47.
10. Солопов И.Н. Функциональная подготовка спортсменов / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград: «ПринТерра-Дизайн», 2003. – 263 с.

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ
13-14 РОКІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ЕНДОГЕННО-
ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ**

Ірина Грузевич, Олександр Костенко, Сергій Костенко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розглядається питання можливості комплексного застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання (ЕГД) та фізичних навантажень для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років. Встановлено, що застосування методики ЕГД, за допомогою якої в організмі утворюється стан нормобаричної гіперкапічної гіпоксії, у навчально-тренувальному процесі юних плавців сприяє покращенню аеробної та анаеробної (лактатної) витривалості.

Ключові слова: плавання, гіпоксія, гіперкапінія, спеціальна фізична підготовленість.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ
ЭНДОГЕННОЙ-ГИПОКСИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ
ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА**

Ірина Грузевич, Олександр Костенко, Сергій Костенко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті розглядається питання можливості комплексного застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання (ЕГД) та фізичних навантажень для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості пловців 13-14 років. Встановлено, що застосування методики ЕГД, з допомогою якої в організмі утворюється стан нормобаричної гіперкапічної гіпоксії, в навчально-тренувальному процесі юних пловців сприяє покращенню аеробної та анаеробної (лактатної) витривалості.

Ключевые слова: плавание, гипоксия, гиперкапния, специальная физическая подготовленность.

**IMPROVING SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS SWIMMERS 13-14 YEARS BY
APPLICATION PROCEDURES ENDOGENOUS HYPOXIC BREATHING IN THE
PREPARATORY PERIOD OF A YEAR OF THE MACROCYCLE**

Irina Gruzevych, Alexander Kostenko, Sergey Kostenko

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinsky

The article discusses the potential of the integrated application of the methodology of endogenous hypoxic breathing (EHD), and physical activity to improve the level of special physical fitness swimmers 13-14 years. Found that the application of the technique of EHD, by which the body is formed state normobaric hypercapnic hypoxia in the training process of young swimmers improves aerobic and anaerobic (lactate) endurance.

Key words : swimming, hypoxia, hypercapnia, special physical training.

**ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Ольга Задорожна

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Одним з питань у теорії і методиці підготовки спортсменів у фехтуванні, яке потребує вирішення, є формування раціональної та науково обґрунтованої програми теоретичної підготовки [1, 2, 4]. Особливо це стосується ранніх етапів багаторічного удосконалення, зокрема етапу попередньої базової підготовки, впродовж якого необхідно сформулювати основу для подальшого спортивного удосконалення спортсменів, що передбачає набуття спеціальних знань з теорії обраного виду спорту [1, 2, 5].

У документальних матеріалах та науково-методичній літературі з підготовки фехтувальників наявні різні підходи до систематизації інформації, якою повинен володіти спортсмен для успішного ведення змагальної діяльності [3, 4, 7, 8]. Однак структура і зміст цієї інформації, на нашу думку, є недостатньо обґрунтованими, що супроводжується відсутністю чітких вказівок та рекомендацій щодо шляхів її представлення у навчально-тренувальному процесі [2, 8].

Наслідком цього є низький рівень теоретичної підготовленості фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки, що зумовлює необхідність розробки науково обґрунтованої програми теоретичної підготовки для даного контингенту спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося згідно теми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр.

Метою дослідження є розробити та обґрунтувати авторську експериментальну програму удосконалення теоретичної підготовленості фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Методологічною основою авторської програми були фундаментальні положення теоретично-методичних основ системи підготовки спортсменів, пов'язані зі структурою і змістом навчально-тренувального процесу [5, 6], дані експертної оцінки щодо пріоритетності використання засобів і методів, а також значущості компонентів теоретичної підготовки у фехтуванні на етапі попередньої базової підготовки [1, 2, 4].

Аналіз та узагальнення результатів експертної оцінки дали можливість визначити найбільш пріоритетні методи формування знань з теорії обраного виду спорту на етапі попередньої базової підготовки у фехтуванні. Так, серед словесних методів для формування теоретичної підготовленості на цьому етапі найчастіше використовуються

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

розповідь та пояснення. Серед наочних методів перевага надається безпосередньому та опосередкованому показу, в той час як серед практичних методів – суддівська практика та проведення спортсменами частин навчально-тренувальних занять. Найменше практикується використання лекцій, ілюстрування та проведення вікторин, що, припускаємо, є свідченням їх невисокої ефективності у порівнянні з іншими засобами і методами при побудові навчально-тренувального процесу з даним контингентом спортсменів.

Узагальнення результатів експертної оцінки також дало можливість визначити середній рівень значущості формування знань з окремих інформаційних блоків від 3,2 до 3,35 бали, що засвідчило неможливість виділення з них найбільш важливих для вивчення.

Однак рівень значущості змістовної частини цих блоків мав відмінності, що було враховано при розробці експериментальної програми.

Так, у межах інформаційного блоку «Історія зародження і розвиток фехтування» акцент було зроблено на вивчення інформації про відомих постатей у фехтуванні, відомих вітчизняних та зарубіжних фехтувальників, кращих тренерів України та світу, розвиток фехтування в Україні і світі. У блоці «Змагальна діяльність фехтувальників» – інформації про способи оцінки результативності дій спортсмена, норми поведінки між учасниками змагань, між учасниками та суддями, контроль особистого спорядження та зброї, вимоги до екіпіровки та інвентарю, використання фехтувальної термінології. У межах блоку «Техніка і тактика фехтування» – ознайомлення з різновидами технічних дій та основами тактики ведення поєдинку.

Серед розділів блоку «Основи теорії і методики підготовки спортсменів» було передбачено найбільш детальний розгляд матеріалу, пов'язаного з правилами безпеки під час тренувань та змагань, доглядом за спортивною формою та інвентарем, основними видами несправностей електроспорядження та їх усуненням, причинами виникнення травм їх попередженням, наданням першої медичної допомоги під час тренувань та змагань.

У межах блоку «Олімпізм» найбільша увага була приділена ознайомленню з інформацією про олімпійський рух в Україні, відомих вітчизняних спортивних функціонерів, українських атлетів на олімпійській арені в складі збірної команди СРСР та національної збірної команди України за часів незалежності.

Таким чином, першою відмінністю авторської експериментальної програми від загальноприйнятої було використання у навчально-тренувальному процесі інформаційних матеріалів за блоками: «Історія зародження і розвиток фехтування», «Змагальна діяльність у фехтуванні», «Техніка і тактика фехтування», «Основи теорії і методики підготовки спортсменів», «Олімпізм» з акцентованим розглядом окремих розділів.

Другою відмінністю авторської експериментальної програми було збільшення загального річного обсягу годин на теоретичну підготовку з 2,2 до 4,4 % за рахунок введення додаткових занять з теоретичної підготовки, що було зумовлено введенням додаткового інформаційного блоку стосовно олімпійської тематики.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Третя відмінність полягала у тому, що для вирішення завдань теоретичної підготовки поруч із традиційними засобами і методами (розповідь, лекція, бесіда, пояснення та коментарі, аналіз і обговорення, вказівки та інструктаж, домашні завдання, інструкторська та суддівська практика) було передбачено використання ігрового та змагального методів, а також алгоритмізованих навчально-ігрових засобів.

Авторська експериментальна програма була розрахована на два макроцикли підготовки спортсменів: перший – з 01.02.2013 р. по 31.05.2013 р., другий – з 09.09.2013 р. по 20.12.2013 р.

У першому макроциклі підготовка спортсменів включала два мезоцикли (МЗЦ) – базовий і контрольний-підготовчий, які склалися з чотирьох мікроциклів (МКЦ), загалом 27 навчально-тренувальних занять у першому мезоциклі та 29 у другому.

Кількість занять у першому МЗЦ була наступною: по 7 занять у першому, другому та четвертому МКЦ, 6 занять – третьому. У другому МЗЦ кількість занять становила: по 6 – у першому та третьому МКЦ, 7 – у другому, 10 – у четвертому.

Тривалість навчально-тренувальних занять в усіх МКЦ коливалася від 90 до 120 хвилин, при цьому на теоретичну підготовку відводилося 15 хв, у випадку проведення додаткового заняття з теоретичної підготовки його тривалість збільшувалася до 30 хв.

Під час проведення кожного навчально-тренувального заняття для вирішення завдань теоретичної підготовки авторською експериментальною програмою було передбачено використання ігрового та змагального методів та алгоритмізованих навчально-ігрових засобів.

Особливістю алгоритмізованих навчально-ігрових засобів була наявність та застосування п'яти модифікованих інформаційних блоків: «Історія зародження і розвиток фехтування», «Змагальна діяльність у фехтуванні», «Техніка і тактика фехтування», «Основи теорії і методики підготовки спортсменів», «Олімпізм».

Перелік алгоритмізованих навчально-ігрових засобів включав інтелектуально-розвиваючі ігри та їх модифікації: «Анаграма», «Пазл», «Скажи інакше», «Дуель», «Асоціації», «Показуха», «Брейн-ринг», «Шифровка», «Відгадай слово».

Другий макроцикл підготовки складався з двох МЗЦ (базового та контрольний-підготовчого): чотири МКЦ (26 навчально-тренувальних занять) у першому МЗЦ, три МКЦ (23 навчально-тренувальні заняття) – у другому.

Кількість занять у першому МЗЦ становила: по 6 занять у першому і третьому МКЦ, по 7 занять – у другому і четвертому. У другому МЗЦ кількість складала: 6 – у першому МКЦ, 7 – у другому, 10 – у третьому.

Тривалість навчально-тренувальних занять в усіх МКЦ другого етапу експерименту коливалася від 90 до 120 хвилин, при цьому на теоретичну підготовку відводилося 15 хв. У випадку проведення додаткового заняття з теоретичної підготовки його тривалість збільшувалася до 30 хв.

Як і під час проведення першого макроциклу, авторська експериментальна програма передбачала оволодіння знаннями з п'яти вище вказаних інформаційних блоків шляхом використання, окрім традиційних засобів і методів теоретичної підготовки, алгоритмізованих навчально-ігрових засобів, перелік яких було доповнено.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Так, окрім інтелектуально-розвиваючих ігор та їх модифікацій («Анаграма», «Пазл», «Скажи інакше», «Дуель», «Асоціації», «Показуха», «Брейн-ринг», «Шифровка», «Відгадай слово»), у навчально-тренувальний процес було впроваджено комплект навчально-ігрового засобу «Фехтувальні позиції», модель ігрового засобу «Алгоритмізований спосіб теоретичної підготовки у спорті», тренажер для підготовки фехтувальників «ТТТ».

Використання авторських навчально-ігрових засобів удосконалення теоретичної підготовленості відбувалося у відповідності до алгоритму, який включав послідовні кроки:

- 1) ознайомлення спортсменів зі змістом гри;
- 2) розташування усіх елементів гри на столі в довільному порядку;
- 3) пошук відповідних частин та виконання поставленого завдання;
- 4) визначення переможця за комплексом чинників (швидкість вирішення завдання, якість його виконання тощо);
- 5) аналіз та обговорення результатів гри з зазначенням переваг та недоліків проведених дій учасників.

Перелік авторських алгоритмізованих навчально-ігрових засобів та методика їх використання представлені нижче.

- *«Анаграма»*. Гра представлена карточками з наборами літер для трьох рівнів складності (легкого, середнього та складного), з яких потрібно скласти терміни, пов'язані з теорією обраного виду спорту. В основі термінології – українська мова. Однак оскільки офіційною мовою для проведення міжнародних змагань є французька, наявне деяке переплетення з термінами французького походження.

Метою гри є розвитку спортсменів логічного мислення, ознайомлення з основними поняттями, що стосуються різних інформаційних блоків.

Проведення гри:

Кількість гравців: 5-10. Після ознайомлення зі змістом гри кожен гравець отримує комплект з 10 карточок для одного з рівнів складності, папір і ручку. За встановлений час (від 3 до 5 хв) він повинен скласти 10 термінів та записати їх. Гра триває до повного вичерпання часу. За кожне правильно складене слово гравець отримує: у легкому рівні – 1 очко за слово; у середньому – 2 очки; у важкому – 3 очки. Правильність складання слів перевіряється після вичерпання встановленого часу. Перемагає той, хто набрав більшу кількість очок.

- *«Пазл»*. Мета гри передбачає розвиток логічного мислення у спортсменів та розширення знань щодо видатних фехтувальників світу.

Структурною основою гри є компоненти пазлу, на яких в зменшеному розмірі зображено відомих фехтувальників світу. Для кращого сприйняття на зображені також присутній спортивний інвентар.

Проведення гри: Кількість гравців: 8-12. Завданнями гри передбачено правильне поєднання компонентів пазлу з формуванням у кінцевому варіанті цілісної картинки. При цьому під час побудови окремих сюжетно-інформаційних блоків (зображень спортсменів) учасники гри за допомогою ведучого чи самостійно визначають особу

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спортсмена та шляхом вивчення додаткового інформаційного матеріалу ознайомлюються з його спортивними здобутками.

Кожна фотографія має порядковий номер. Гравець або команда гравців повинні скласти пазл (цілу картинку) за мінімальний час. Після цього потрібно вказати, хто з відомих спортсменів зображений на кожній з фотографій. Перемагає гравець або команда, які найшвидше виконують завдання і безпомилково назвуть усіх спортсменів, які зображені на фотографіях.

- *«Відгадай слово»*. Мета гри передбачає розвиток логічного мислення у спортсменів та розширення знань з різних інформаційних блоків.

Проведення гри:

Кількість гравців: 8-12. Кожен гравець на листочку пише слово, яке асоціюється з окремим інформаційним блоком. Після цього кожен гравець повинен наклеїти листочок зі словом на чоло сусіда, який не повинен знати, що це за слово, хоча інші бачать його. Кожен гравець по-черзі задає питання, на яке можна відповісти «так» чи «ні», щоб відгадати слово. Якщо відповідь на питання «Так», гравець може задати ще одне питання, поки не отримає відповідь «Ні», тоді хід переходить до наступного гравця. Гра триває до того моменту, поки не будуть відгадані усі слова.

- *«Шифровка»*. Метою гри є розвиток логічного мислення, стимулювання пізнавальної активності спортсменів та розширення знань з різних інформаційних блоків.

Проведення гри:

Кількість гравців: 8-10. Гравці поділяються на дві команди. Ведучий називає інформаційний блок. Кожна команда за встановлений час повинна «зашифрувати» на аркуші паперу один термін з вказаного блоку. «Зашифрувати» можна за допомогою малюнків, літер або інших знаків. Після вичерпання часу команди обмінюються аркушами із «зашифрованими» термінами. На розшифрування терміну кожній команді дається 3 хв. За правильну відповідь команда отримує 1 очко. Гра може проводитись у кілька раундів. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

- *«Брейн-ринг»*. Метою гри є розвиток логічного мислення, стимулювання пізнавальної активності спортсменів та підвищення теоретичної підготовленості щодо різних інформаційних блоків.

Проведення гри:

Кількість гравців: 8-16. Гравці поділяються на чотири команди. Кожна команда по-черзі відповідає на питання з різних інформаційних блоків, які (блоки) обирає самостійно та окремий його розділ, після чого ведучого з обраної теми. На відповідь дається 30 с. За кожен правильну відповідь команда отримує 1 очко. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

Основна мета використання способу (моделі ігрового засобу) передбачає розвиток логічного мислення у спортсменів, які знаходяться на ранніх етапах багаторічної підготовки, та розширення знань про бойові дії у фехтуванні.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Зазначимо, що авторською програмою удосконалення теоретичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки було передбачено використання вище вказаних навчально-ігрових засобів протягом усього експерименту.

Під час другого етапу експерименту у навчально-тренувальний процес фехтувальників експериментальної групи, окрім вже розглянутих навчально-ігрових засобів, було впроваджено наступні:

- *Модель ігрового засобу «Алгоритмізований спосіб теоретичної підготовки у спорті».* Основою способу є фрагменти (всього 30), на яких в зменшеному розмірі зображено види позицій та з'єднань у фехтуванні. Змістовне наповнення гри складає інформаційна довідка про бойові дії фехтувальників. Метою гри є ознайомлення спортсменів з видами бойових дій у фехтуванні.

Проведення гри:

Кількість гравців: 4-6. Завданнями гри передбачено правильне поєднання фрагментів з формуванням у кінцевому варіанті цілісного зображення. При цьому під час побудови окремих сюжетно-інформаційних блоків (зображень позицій) спортсмени за допомогою тренера чи самостійно визначають вид бойових дій та шляхом вивчення додаткового інформаційного матеріалу ознайомлюються з особливостями їх використання в умовах змагань.

- *Комплект навчально-ігрового засобу «Фехтувальні позиції».* Засіб представлений комплектами фрагментів різної величини, на яких зображені види позицій спортсменів у фехтуванні. Метою використання засобу є розвиток тактичного мислення та поглиблення знань з техніко-тактичної підготовки.

Проведення гри: Кількість гравців: 6-10. Завданнями гри передбачено правильне поєднання фрагментів з формуванням у кінцевому варіанті цілісного зображення. Під час побудови окремих сюжетно-інформаційних блоків (зображень позицій) спортсмени за допомогою тренера чи самостійно визначають вид позицій та шляхом вивчення додаткового інформаційного матеріалу ознайомлюються з особливостями їх використання в умовах змагань.

- *Тренажер «ГТТ».* Основою тренажеру є вертикальна платформа з пристроєм вимірювання часу, панелями завдань та відповідей, кнопками старту для комплексу завдань, індикатором загального часу виконання комплексу завдань, кнопками зупинки, індикаторами часу та наборами карток для виконання інтелектуально-розвиваючих завдань технічної, тактичної та теоретичної підготовки у фехтуванні, а також з кришками для панелі завдань.

Метою використання тренажеру є підвищення рівня спеціалізованих технічних і тактичних вмінь спортсменів-фехтувальників на основі удосконалення тактичного мислення та специфічних знань.

У основу використання тренажера (приклади 1, 2 та їх модифікацій) покладено послідовне вирішення спортсменом п'яти інтелектуально-розвиваючих завдань шляхом вибору правильних варіантів відповідей. При цьому відбувається фіксація часу виконання окремих завдань та їх комплексу.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Оскільки алгоритм використання тренажеру відрізняється від алгоритму використання вище вказаних авторських навчально-ігрових засобів, розглянемо його детальніше на прикладі інтелектуально-розвиваючого завдання з технічної, тактичної та теоретичної підготовки спортсменів-фехтувальників за темою «Позиції у фехтуванні»:

- 1) ознайомлення зі змістом вправи;
- 2) розташування на панелі завдань п'яти карток із завданнями, на яких зображено різновиди позицій у фехтуванні (до команди тренера «Старт» завдання є закритими за допомогою кришки для панелі завдань, яка дозволяє запобігати передчасному сприйняттю інформації з зображень;
- 3) розташування на панелі відповідей карток з варіантами відповідей (по чотири варіанти відповіді до кожного з п'яти завдань), які містять назви позицій у фехтуванні;
- 4) команда тренера «Старт», після якої спортсменом знімається кришка для панелі завдань та вмикається індикатор загального часу виконання комплексу завдань;
- 5) вибір спортсменом правильного варіанту відповіді на кожне з п'яти завдань (вибір назви зображеної позиції у фехтуванні) з натисканням кнопки зупинки для виконаного завдання;
- 6) аналіз перебігу гри шляхом перевірки правильності відповідей та співставленням результатів (часу) виконання кожного з п'яти завдань та їх комплексу.

Таким чином, використання запропонованого тренажеру для технічної, тактичної та теоретичної підготовки фехтувальників було спрямоване на покращення якісних та кількісних показників технічної, тактичної та теоретичної підготовленості за рахунок зменшення витрат часу на сприйняття, обробку спеціальної інформації та формування відповіді на дії суперників, збільшення обсягу оперативної інформації в тактичному мисленні спортсменів.

Підсумовуючи вище наведене, нами було зроблено припущення, що використання алгоритмізованих навчально-ігрових засобів, до яких включено модифіковані інформаційні блоки з теорії обраного виду спорту, у навчально-тренувальному процесі фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки сприятиме підвищенню рівня теоретичної підготовленості спортсменів, що забезпечить зростання спортивного результату у змаганнях, а також сприятиме підвищенню мотивації до цілеспрямованого багаторічного удосконалення.

Висновки. Розроблено та науково обґрунтовано авторську експериментальну програму теоретичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Відмінностями авторської експериментальної програми теоретичної підготовки від загальноприйнятої є:

- використання у навчально-тренувальному процесі інформаційних матеріалів за блоками: «Історія зародження і розвиток фехтування», «Змагальна діяльність у фехтуванні», «Техніка і тактика фехтування», «Основи теорії і методики підготовки спортсменів», «Олімпізм» з акцентованим розглядом окремих розділів;
- збільшення загального річного обсягу годин на теоретичну підготовку з 2,2 до 4,4 %;

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- використання ігрового та змагального методів та алгоритмізованих навчально-ігрових засобів з модифікованими інформаційними блоками.

Перспективи подальших досліджень передбачають перевірку ефективності авторської експериментальної програми теоретичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю. Обґрунтування засобу теоретичної підготовки юних фехтувальників (на прикладі провідних фехтувальників України) /Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2013. – Вип. 15. – С.289-295. ISSN 2071-5285.
2. Брискин Ю.А. Структура и содержание теоретической подготовки фехтовальщиков / Брискин Ю.А., Питын М.П., Задорожная О.Р. // Физическое воспитание студентов. – Х., 2013. – № 04. – С. 10–14.
3. Бусол В. А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Бусол В. А. К., 2011. 43 с.
4. Задорожна О. Теоретична підготовка фехтувальників: стан та перспективи наукових досліджень / Задорожна Ольга // Спорт та сучасне суспільство: матеріал. V відкритої студ. наук. конф. – К. : Інтер-Сервіс, 2012. – С. 12-15.
5. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. / Келлер В. С., Платонов В. Н. // Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. — М.:Академ. проект, 2007. — 124 с.
8. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование: учебник для ВУЗов физ. культуры / Ред. Тышлер Д.А. - М.: ФОН, 1997. - 389 с.

АНОТАЦІЇ

ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга Задорожна

Львівський державний університет фізичної культури

У статті обґрунтовано та представлено авторську експериментальну програму теоретичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки. Програма розрахована на два макроцикли підготовки, впродовж яких передбачено використання інформаційних блоків «Історія зародження і розвиток фехтування», «Змагальна діяльність у фехтуванні», «Техніка і тактика фехтування», «Основи теорії і методики підготовки спортсменів», «Олімпізм» з акцентованим розглядом окремих розділів.

Ключові слова: теоретична підготовка, фехтування, експериментальна програма.

ОБОСНОВАНИЕ АВТОРСКОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Ольга Задорожная

Львовский государственный университет физической культуры

В статье обоснована и представлена авторская экспериментальная программа теоретической подготовки фехтовальщиков на этапе предварительной базовой подготовки. Программа рассчитана на два макроцикла подготовки, в течение которых предусмотрено использование информационных блоков «История зарождения и развитие фехтования», «Соревновательная деятельность в фехтовании», «Техника и тактика фехтования», «Основы теории и методики подготовки спортсменов», «Олимпизм» с акцентированным изучением отдельных разделов.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, фехтование, экспериментальная программа.

SUBSTANTIATION OF AUTHOR'S EXPERIMENTAL PROGRAM OF THEORETICAL TRAINING OF FENCERS AT THE STAGE OF PREVIOUS BASIC DEVELOPMENT

OlhaZadorozhna

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. In the article there is substantiated and represented author's experimental program of theoretical training of fencers at the stage of previous basic development. Program is intended for two periods of training with use of informational blocks "History of genesis and development of fencing", "Competitive activity of fencers", "Technics and tactics in fencing", "Basis of theory and methodology of athletes training", "Olympizm".

Key words: theoretical training, fencing, experimental program.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Анатолій Касьян, Олексій Шевцов, Михайло Луцик

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний волейбол характеризується атлетичною грою, швидкою зміною ігрових ситуацій, в яких вирішальними показниками є можливість виконати потужний та влучний нападаючий удар, поставити високий блок, прийняти сильну подачу, підстрахувати своїх партнерів і т.д. Причому, все це відбувається за умовою постійних протидій суперника та ліміту часу володіння м'ячем, де кожна помилка гравця або команди карається штрафним очком [5].

Оволодіння технікою пов'язане з фізичною підготовкою. Тільки при умові хорошої фізичної підготовки і високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей можна досягти успіху при початковому навчанні технічним прийомам волейболу, а в процесі вдосконалення – більш ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми у грі [4].

Підвищення результативності гри у волейбол ряд вчених і практиків пов'язують з умінням гравців стабільно виконувати нападаючі удари [5; 7]. Інші наполягають на важливості добре організованих захисних дій [1; 3]. Разом з тим, рухові дії волейболістів полягають у великій

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

кількості стартів, прискорень та стрибків, вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому й майже безперервному реагуванні на обставини, які змінюються, що висуває високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів [1]. У волейболі величезну роль відіграє спеціальна фізична підготовка, рівень розвитку якої визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів [3; 4]. Зокрема, основу спеціальної фізичної підготовки волейболіста становить швидкісно-силовий компонент. Тому, розвиток швидкісно-силових якостей волейболістів є актуальним.

При опрацюванні доступної нам літератури вдалося встановити, що проблема розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів цікавить фахівців у багатьох видах спорту. Зокрема, у спортивних іграх дане питання розглядали Т.В. Вознюк [2], І. Каратник, О. Гречанюк [6], І.Г. Максименко [8], В. Рихліцький, В. Ковцун, О. Рибак [10] та ін. Разом з тим, досліджень, спрямованих на вивчення і розвиток швидкісно-силових якостей волейболісток студентських команд нами виявлено не було. Це й зумовило вибір напрямку нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати програму розвитку швидкісно-силових якостей волейболісток протягом підготовчого періоду.

Методи і організація дослідження.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Основний експеримент був проведений на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка впродовж вересня – грудня 2012 – 2013 навчального року. У експерименті взяли участь 14 студенток групи підвищення спортивної майстерності з волейболу. Був проведений констатуючий (КЕ) (вересень – жовтень) і формуючий (ФЕ) (листопад – грудень) експеримент. Вимірювання проводились на початку і в кінці констатуючого експерименту, в кінці формуючого експерименту.

Передбачалося використання тестів, рекомендованих Ю.М. Клещовим, А.Г. Фурмановим [7], які відповідали вимогам надійності та інформативності: стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг, стрибок у висоту з місця по Абалакову, кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками з-за голови.

Результати дослідження та їх обговорення.

Більшість техніко-тактичних прийомів у волейболі вимагають від гравців прояву швидкісно-силових якостей (подачі та передачі у стрибку, блокування, нападаючі удари і т. д.). Швидкісно-силові якості, виходячи з самого терміну, проявляються в діях, де поряд з силою вимагається висока швидкість рухів.

З метою отримання вихідних даних нами було проведено тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей волейболісток на початку навчального року (вересень 2012 р.).

Наступним кроком було проведення констатуючого експерименту протягом двох місяців (вересень – жовтень). В цей період волейболістки тренувались за загальноприйнятою тренувальною програмою. По завершенні констатуючого експерименту ми провели повторне тестування. Як свідчать результати дослідження, протягом констатуючого експерименту статистично достовірного зростання швидкісно-силових показників волейболісток по жодному з тестів не відбулося, хоча і спостерігається покращення результатів (табл. 1).

Зміна показників швидкісно-силової підготовленості волейболісток (n=14) протягом констатуючого експерименту

Тест	На початку КЕ		В кінці КЕ		$\Delta\bar{x}$ (%)	p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Стрибок у довжину з місця, м	1,84	0,079	1,86	0,073	0,02 (1,09)	>0,05
Стрибок у висоту з місця, см	33,67	6,158	34,95	6,452	1,28 (3,80)	>0,05
Кидок набивного м'яча, м	7,58	0,161	7,66	0,155	0,08 (1,06)	>0,05

Отже, результати, отримані по завершенні констатуючого експерименту, свідчать про позитивний вплив загальноприйнятої тренувальної програми на розвиток швидкісно-силових якостей волейболісток. Це доводить, що багатократне виконання технічних прийомів виступає як засіб розвитку фізичних здібностей [4].

Наступним кроком було проведення формуючого експерименту із застосуванням розробленої нами експериментальної тренувальної програми. Експериментальна програма впроваджувалася протягом двох місяців (листопад – грудень). Вправи підбиралися з урахуванням віку та фізичної підготовленості волейболісток. Для розвитку швидкісно-силових якостей спортсменок використовувалися стрибкові вправи (настрибування, перестрибування, стрибки на місці та в русі та ін.), вправи з обтяженнями (кидки баскетбольних та набивних м'ячів), вправи в парах (з протидією партнера) та ін.

Результати, отримані по завершенні формуючого експерименту висвітлені у таблиці 2.

Зміна показників швидкісно-силової підготовленості волейболісток (n=14) протягом формуючого експерименту

Тест	В кінці КЕ		В кінці ФЕ		$\Delta\bar{x}$ (%)	p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Стрибок у довжину з місця, м	1,86	0,073	1,92	0,076	0,06 (3,23)	<0,05
Стрибок у висоту з місця, см	34,95	6,452	40,27	6,158	5,32 (15,22)	<0,05
Кидок набивного м'яча, м	7,66	0,155	7,82	0,191	0,16 (2,09)	<0,05

Одним з основних компонентів змагальної діяльності є стрибкова підготовленість гравців. Доведено, що 90 – 95 % виграних очок у грі досягається в боротьбі над сіткою (блокування, нападаючий удар), тому стрибкова підготовленість волейболістів має бути на високому рівні [1]. Багато авторів [1; 4; 5; 7] називають стрибучість однією з найважливіших якісних сторін рухової діяльності.

При виконанні стрибка м'язи ніг працюють в швидкісно-силовому режимі. Встановлено, що за період формуючого експерименту у волейболісток статистично

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

достовірно ($p < 0,05$) покращилась результативність виконання стрибка у довжину з місця поштовхом двох ніг на 0,06 м (3,23 %) та стрибка у висоту з місця – на 5,32 см (15,22 %) (рис. 1).

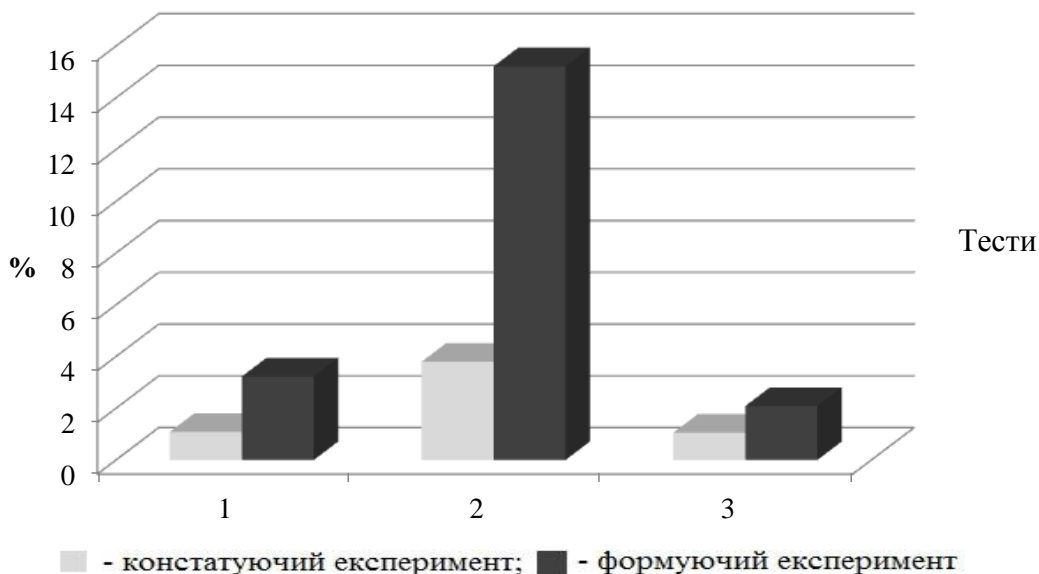


Рис. 1. Зміна результатів тестування швидкісно-силових якостей волейболісток ($n = 14$) впродовж педагогічного експерименту:

1 – стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг; 2 – стрибок у висоту з місця; 3 – кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками з-за голови.

Дослідження показують, що ведучими групами м'язів у волейболістів є м'язи-розгиначі плеча, згиначі стопи, розгиначі стегна [9]. Таким чином, використання тесту кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками з-за голови є інформативним для волейболу, адже характеризує швидкісну силу м'язів-розгиначів плеча. Результати дослідження показують, що за період формуючого експерименту у волейболісток статистично достовірно ($p < 0,05$) покращилась результативність виконання кидка набивного м'яча на 0,16 м (2,09 %).

Висновки. 1. В результаті аналізу літературних даних встановлено, що більшість техніко-тактичних прийомів у волейболі вимагають від гравців прояву швидкісно-силових якостей. Тому в навчально-тренувальному процесі зі студентськими волейбольними командами необхідно акцентовано розвивати швидкісно-силові якості.

2. В результаті педагогічного тестування було отримано показники швидкісно-силової підготовленості волейболісток Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка по тестам стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг, стрибок у висоту з місця по Абалакову, кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками з-за голови. Отримані дані можуть слугувати орієнтиром для оцінки швидкісно-силових якостей волейболісток вищого навчального закладу.

3. Встановлено, що загальноприйнята навчально-тренувальна програма позитивно впливає на швидкісно-силові якості волейболісток. Разом з тим, розроблена експериментальна програма акцентованого розвитку швидкісно-силових якостей сприяла статистично достовірним ($p < 0,05$) позитивним змінам результативності виконання стрибка у довжину з місця (збільшення на 0,06 м), стрибка у висоту з місця (на 5,32 см), кидка набивного м'яча (на 0,16 м).

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці програм для підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості волейболісток студентських команд вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А.В. Волейбол: Учеб. [для высш. учеб. завед. физ. культ.] / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368с.
2. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.В. Вознюк. – Львів, 2006. – 23 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 130с.
4. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещёв, О.С. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 297с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: Высш. школа физ. воспитания 1979, — 192с.
6. Каратник І. Засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / І. Каратник, О. Гречанюк // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 1. – С. 113 – 119.
7. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещёв, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231с.
8. Максименко І.Г. Визначення показників розвитку швидкісно-силових якостей гравців різної кваліфікації, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор / І.Г. Максименко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С. 98 – 101.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
10. Рихліцький В. Швидкісно-силова підготовка юних баскетболістів 12 – 13 років / В. Рихліцький, В. Ковцун, О. Рибак // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 1. – С. 291 – 297.

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Анатолій Касьян, Олексій Шевцов, Михайло Луцик

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

У статті експериментально обґрунтовано ефективність тренувальної програми акцентованого розвитку швидкісно-силових якостей волейболісток студентських команд протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки. Встановлено, що розроблена програма сприяла статистично достовірному ($p < 0,05$) покращенню результативності виконання стрибка у довжину з місця на 0,06 м, стрибка у висоту з місця на 5,32 см, кидка набивного м'яча на 0,16 м.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, волейболістки.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Анатолий Касьян, Алексей Шевцов, Михаил Луцык

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженка

В статье экспериментально обосновано эффективность тренировочной программы акцентированного развития скоростно-силовых качеств волейболисток студенческих команд на протяжении подготовительного периода годового цикла подготовки. Установлено, что разработанная программа способствовала статистически достоверному ($p < 0,05$) улучшению результативности выполнения прыжка в длину с места на 0,06 м, прыжка в высоту с места на 5,32 см, броска набивного мяча на 0,16 м.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, волейболистки.

DEVELOPMENT OF STRENGTH VELOCITY QUALITIES OF STUDENT TEAM FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Anatoliy Kasian, Aleksey Shevtsov, Mihail Lutsyk

Hlukhiv National Pedagogical University Named After Oleksandr Dovzhenko

The paper experimentally proved the effectiveness of training program of accented development of strength velocity qualities of student team female volleyball players during the preparatory period of the annual training cycle. Found that designed program contributed to a statistically significant ($p < 0,05$) improvement of long jump to 0,06 m, high jump to 5,32 cm, throw medicine ball to 0,16 m.

Key words: strength velocity qualities, female volleyball players.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Юрій Маніло

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Спорт став вважатися повноправним видом праці, а суддівська діяльність – особливою професією. Підготовка до успішного здійснення діяльності – це процес формування готовності особи до продуктивної участі в неї. У видах діяльності, що вимагає від людини повної віддачі сил і висоти професіоналізму, підготовка обов'язково організується і планомірно здійснюється попередньо і в самому процесі діяльності [6].

Популярність та масовість футболу в нашій країні ставлять високі вимоги до організації та проведення змагань, основні функції в яких виконують безпосередньо арбітри. Саме від арбітрів здебільшого залежить спортивна та видовищна сторона будь-якого матчу [2].

Значне за розмірами футбольне поле, швидкість зміни ігрових ситуацій вимагають від арбітра вміння контролювати гру так, щоб, пересуваючись по полю, не заважати діям футболістів і одночасно мати можливість контролювати її хід [2]. Такі умови гри у футбол передбачають у арбітрів наявність спеціальних знань з правил гри та вміння

розв'язання ігрових ситуацій, стійка психологічна готовність, добра фізична підготовленість. Таким чином, перед нами постає нерозв'язане протиріччя між рівнем і сучасними темпами розвитку гри у футбол та системою підготовкою футбольних арбітрів.

Сучасна система підготовки суддів в спорті загалом, і в футболі зокрема є складним багатофакторним процесом, який включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо [8]. Визначення чинників, що впливають на ефективність арбітражу в футболі дозволить суттєво покращити існуючу систему підготовки суддів.

Аналіз останніх досліджень. Проблема підготовки спортивних арбітрів є актуальною упродовж останніх років, що підтверджується кількістю наукових праць присвячених суддівству в різних видах спорту, зокрема, Г.П. Венглинського [1] у спортивній боротьбі, Н.В. Кім [3] у спортивній гімнастиці, А.Р. Хайруліна [7] в однокласниках, у тому числі в спортивних іграх В.А. Цапенко та співак. [8] підготовці суддів у гандболі, Н.Ф. Сінгіної [6] , А.Б. Курдюкова [5] і В.А. Кунянського [4] у волейболі, К.Л.Віхрова [2] у футболі тощо.

Проте, на практиці процес підготовки та перепідготовки суддів висвітлений не достатньо, рекомендації в основному сформульовані у вигляді планів семінарів. Тому дослідження, спрямовані на розв'язання визначеної проблеми залишаються актуальними.

Мета дослідження – проаналізувати показники фізичного стану та фізичної підготовленості футбольних арбітрів різних вікових категорій.

Методи та організація дослідження. Визначення морфо-функціональних показників проводилося за допомогою приладу – «Монітор складу тіла OMRONBF 511», а також ростоміру; показники фізичної підготовленості визначалися методом педагогічного тестування. У дослідженні брали участь футбольні арбітри Хмельницької області у кількості 15 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний темп гри у футбол пред'являє до арбітра великі вимоги: він повинен швидко пересуватися по полю і бути витривалим. За даними наукових досліджень за час гри суддя долає відстань 6-10 км, при цьому 2/3 з них різними способами бігу. Це вимагає хорошої фізичної підготовленості, яка може бути досягнута тільки регулярним тренуванням.

Нетренований арбітр не зможе витримати напруги змагання та провести гру на високому спортивному рівні. Арбітр, втомлюється під час гри, починає нервувати, помилятися у визначенні порушень, пропускати їх, чого б він не зробив за достатньої фізичної підготовленості.

Щоб контролювати підготовку суддів Федерація футболу України чотири рази на рік приймає контрольні нормативи ФІФА в арбітрів, що обслуговують матчі професійних команд (січень, квітень, червень, вересень) і двічі на рік у арбітрів, які обслуговують аматорські команди (березень, серпень). Контроль підготовленості арбітрів включає такі аспекти як теоретична готовність та фізична кондиція.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Арбітри, що брали участь у нашому дослідженні належать до діючих футболістів або таких, що закінчили свою спортивну кар'єру в якості гравця і перейшли до суддівства змагань. Для розв'язання поставленої мети весь контингент досліджуваних був розподілений за віковими категоріями: молоді арбітри віком 18-22 років (n=5), середня вікова категорія – 23-26 років (n=6) і арбітри старші за 27 років (n=4).

Під впливом занять спортом в м'язовій, кістковій, серцево-судинній системах арбітрів відбуваються або вже відбулися певні морфологічні зміни, які забезпечують їх пристосованість до змагальних навантажень. Вивчення морфологічних ознак суддів різних вікових категорій дозволить визначити їхні характерні особливості.

Склад тіла людини характеризується певним співвідношенням між основними компонентами його маси. До основних компонентів тіла належать тканини, жирова, м'язова та кісткова маса, а також вміст води в організмі. Тільки за наявності раціональної кількості цих структур можливе збереження оптимального стану організму, швидке засвоєння специфіки трудової спортивної діяльності та досягнення високої оцінки у суддівстві.

Зріст та маса тіла належать до показників, що визначають тотальні розміри тіла. В арбітражі більше значення має маса тіла, але в сукупності із зростом можна судити про рівень огрядності тіла. В нашому дослідженні показники маси тіла з роками збільшуються, а відповідно збільшується індекс маси тіла (ІМТ).

ІМТ визначається за формулою:

$$\text{ІМТ} = m / P^2, (1)$$

де: m – маса тіла в кг;

P – зріст в м

Нормою ІМТ вважається – 19,5-24,9, у людей із зайвою вагою ІМТ складає 25-27,9.

Склад тіла арбітра надає більш точну інформацію про його можливості, ніж розміри і маса тіла. Надлишкова маса, як правило, не становить особливої проблеми, в той час як надлишковий вміст жиру в організмі негативно впливає на результат діяльності [9].

Таблиця 1

Показники фізичного стану футболістів (середні дані)

Вікова категорія арбітрів	Морфо-функціональні показники						
	Зріст, см	Маса тіла, кг	Індекс маси тіла	% жиру	% скелетної мускулатури	Основний обмін, Ккал	% вісцерального жиру
18-22 роки (n=5)	178,4	67,8	21,3	12,9	43,7	1671,8	2,8
23-26 років (n=6)	180,7	72,8	22,4	14,6	42,6	1683,2	4,2
27і вище (n=4)	184,3	85,8	25,4	19,8	38,8	1834,3	7,0

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Жирова маса – основний компонент складу тіла, який визначає зовнішній вигляд людини: моделює форму тіла, надає їй риси, властиві певному віку, статі, відображає індивідуальний гормональний статус, тип нервової діяльності, особливості обміну речовин. Визначені нами показники свідчать, що у старшій віковій категорії арбітрів показники ІМТ в середньому дещо перевищують норму – 25,4 кг/м² (табл. 1). Відповідно у них відзначається найвищий відсоток жиру – 19,8% та вісцерального жиру – 7,0% (вісцеральний жир оточує внутрішні органи черевної порожнини та грудної клітки). Одночасно частка скелетної мускулатури зменшується у кожній наступній віковій групі арбітрів з 43,7% до 38,8%.

Проведений аналіз морфологічних показників фізичного стану арбітрів свідчить про наявність характерних відмінностей між різними віковими групами та існування тенденції щодо погіршення соматичних ознак тіла з віком.

Фізична підготовленість є одною з важливих частин загальної підготовки арбітра до змагань. Вона передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей та всебічний фізичний розвиток. Спеціальна фізична підготовка футбольних арбітрів спрямована на швидкісно-силову підготовку, розвиток якостей спеціальної швидкості та спеціальної витривалості, які найбільше необхідні під час проведення матчу [2]. Високий рівень фізичної підготовленості суддів дозволить залишатися у добрій фізичній формі до кінця матчу, адже відомо, що найбільшу частину помилок арбітри припускають за 2-3 хв. до закінчення гри.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості та професійної придатності футбольних арбітрів використовується фітнес-тест ФІФА, розроблений комітетом арбітрів ФІФА разом зі Спортивно-медичним комітетом і затверджений у жовтні 2005 року, до складу якого входить два тести.

В якості першого контрольного нормативу для визначення рівня швидкісних якостей виконувався спринтерський біг 6х40 м. Максимальний час пробігання 40 метрового відрізка – 6,2 с, якщо б арбітр перевищував цей результат йому надавалася б одна додаткова спроба. За отриманими результатами можемо констатувати, що загальний час виконання першого тесту збільшується з віком (табл. 2). Аналіз пробігання 40 метрових відрізків свідчить, що перші три з них арбітри всіх вікових категорій долають з майже однаковою швидкістю: наприклад, другий відрізок арбітри молодшої категорії пробігли в середньому зі швидкістю 5,86 с, в групі арбітрів 23-26 років результат складав 5,78 с, а судді, вік яких більше 27 років показали середній результат – 5,84 с. Однак, починаючи з четвертого відрізка результат кожної наступної вікової категорії гірший за результат попередньої, що в кінцевому рахунку і визначило загальний результат виконання першого тесту, в якому найкращий результат (34,67 с) належить групі арбітрів віком від 18 до 22 роки.

Рівень швидкісної витривалості визначався після 8-ми хвилинної перерви тестом «біг із зростанням інтенсивності», який оцінювався кількістю відрізків по 150 м, які долали арбітри за 30 с з переходом на ходьбу за свистком інструктора. Арбітр має пройти 50 м, на що йому відводиться 35 с. Мінімальна кількість відрізків бігу встановлена нормативом для арбітрів та асистентів арбітрів – 10 разів.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

За результатами нашого дослідження всі арбітри, незалежно від віку, показали високий результат подолавши 25 бігових відрізків.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості футбольних арбітрів (за результатами фітнес-тесту ФІФА) (середні дані)

Вікова категорія	Тест 1: 6x40 м, с							Тест 2: к-сть відрізків по 150 м
	1	2	3	4	5	6	Σ	
18-22 роки	5,75	5,86	5,78	5,78	5,78	5,72	34,67	25
23-26 років	5,80	5,78	5,84	5,77	5,82	5,77	34,77	25
27і вище	5,73	5,84	5,81	5,79	5,86	5,80	34,83	25

Важливість фізичної підготовки футбольних арбітрів визначається сучасними вимогами до суддівства. Так як основним видом переміщення арбітра є біг, то у процесі фізичної підготовки, арбітр повинен звернути увагу на оволодіння міцними навичками бігу: він повинен вміти бігати правильно, без зайвої напруги.

Окремі показники морфо-функціонального стану можуть бути покращені у результаті регулярних тренувань, тому арбітр зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами. Не можна це зводити тільки до підготовки перед початком сезону або безпосередньо перед суддівством ігор: фізична підготовка повинна проводитися цілий рік. Найдоцільніше арбітру регулярно займатися у футбольній секції колективу фізкультури, членом якого він складається, або в секції загальної фізичної підготовки. Бажано, щоб він мав розряд з футболу і залежно від свого віку домагався більш високого розряду, брав участь у змаганнях з цього виду спорту. Заняття у футбольній секції або секції загальної фізичної підготовки, а також участь у змаганнях є найбільш раціональним методом фізичної та морально-вольової підготовки арбітра. Якщо вік арбітра не дозволяє йому брати участь у змаганнях з футболу, то йому рекомендується брати участь у змаганнях з інших видів спорту. Потрібно вибрати такий вид спорту і такі вправи з фізичної підготовки, які б найбільш повно відповідали вимогам, що пред'являються до футбольного арбітра.

Такими вправами повинні бути:

1. Гімнастичні вправи, що сприяють зміцненню м'язів, суглобів, серцево-судинної системи і розвитку координації рухів.

2. Ходьба і біг, що виробляють швидкісну витривалість.

3. Стрибки.

Якщо суддя займається фізичною підготовкою самостійно, то його заняття, так само як у спортивній секції, повинні будуватися за періодами (підготовчий, змагальний і перехідний).

Висновки.

1. Фізичний стан футбольних арбітрів у процесі контролю за їхньою підготовкою розглядається як один з критеріїв визначення рівня їхнього здоров'я, що дозволяє індивідуалізувати процес підготовки та перепідготовки. Для характеристики фізичного стану нами застосовувалися показники фізичного розвитку і визначення ступеня його

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

гармонійності. Як зазначає більшість фахівців, фізичний розвиток будь якої людини є генетично запрограмованим, однак ступінь його реалізації залежить від конкретної взаємодії організму з оточуючими факторами.

2. Визначені нами дані свідчать, що з віком морфо-функціональні показники погіршуються – збільшується маса тіла, жирова частка і одночасно зменшується частка м'язового компоненту. Деякі соматометричні ознаки арбітрів (надмірна вага і довжина тіла та ін.) виявляють відчутний негативний вплив на швидкість руху, пов'язаного з переміщенням власної ваги тіла, рухливість у суглобах тощо. Це підтверджується результатами виконання першого тесту, пов'язаного із визначенням швидкісних можливостей, в якому кращий результат належав групі наймолодших арбітрів. Контроль показників фізичного стану арбітрів дозволяє оптимізувати рівень їхньої спеціальної підготовки.

3. Важливо відзначити, що не дивлячись на погіршення окремих показників фізичного стану та зменшення швидкості переміщення з віком, результати у тесті на витривалість залишаються на досить високому рівні у всіх арбітрів, що брали участь у нашому дослідженні.

4. Враховуючи результати проведеного дослідження можемо зазначити, що найбільш оптимальний вік арбітрів для підготовки – 18-22 роки, для перепідготовки – до 26 років. Арбітри старші за 27 років мають перевагу у досвіді, мають високий рівень витривалості, проте поступаються молодшим у швидкості, що в деяких моментах гри може стати вирішальним. Таким, чином, вбачається ефективним для проведення змагань формування суддівських бригад з різновіковим комплектуванням.

Регулярний контроль фізичного стану та рівня підготовленості дозволить розробити систему педагогічних прийомів, спрямованих на удосконалення підготовки та перепідготовки суддів різної кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венглинский Г. П. Отбор судей по спортивной борьбе к соревнованиям высокого ранга. / Г. П. Венглинский : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 – М., 1998. – 20 с.
2. Вихров К. Л. Компаньон футбольного арбитра. – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2006. – 352 с.
3. Ким Н. В. Подготовка высококвалифицированных судей по спортивной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук 13.00.04 – С.-Петербург, 2011. – 20 с.
4. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.
5. Курдюков А. Б. Построение процесса начальной профессиональной подготовки судей по волейболу / А. Б. Курдюков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Краснодар, 2004. – 21 с.
6. Сингина Н. Ф. Профессиональное образование спортивных судей как новое направление в системе высшего физкультурного образования / Н.Ф. Сингина // Теория и практика физической культуры. – №9. – 2004. – С. 54

7. Хайрулин А. Р. Комплексный подход к методике подготовки спортивных судей в единоборствах : на примере тхэквондо / А. Р. Хайрулин : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 - Екатеринбург, 2008. – 20 с.
8. Цапенко В.А. Подготовка судей в гандболе. Учебное пособие. / В.А. Цапенко, В.А. Петров, Д.Г. Сердюк, С.В. Цапенко – Запорожье: ЗНУ, 2005. – 99 с.
9. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

АНОТАЦІЇ

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Юрій Маніло

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Стаття присвячена визначенню шляхів оптимізації підготовки та перепідготовки футбольних арбітрів. У статті зроблений порівняльний аналіз показників фізичного стану та фізичної підготовленості футбольних арбітрів за різними віковими категоріями.

Ключові слова: морфо-функціональні показники, фізичний стан, фізична підготовленість, футбольні арбітри.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ футбольных арбитров

Юрий Манило

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Статья посвящена определению путей оптимизации подготовки и переподготовки футбольных арбитров. В статье сделан сравнительный анализ показателей физического состояния и физической подготовленности футбольных арбитров по разным возрастным категориям.

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, физическое состояние, физическая подготовленность, футбольные арбитры.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION AND PHYSICAL FITNESS FOOTBALL REFEREE

Yuri Manlio

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

The article is devoted to defining ways to optimize training and retraining of football referees. The paper made a comparative analysis of physical condition and physical fitness football referees in different age categories.

Key words: morphological and functional performance, physical fitness, physical training, football referees.

**МОДЕЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ
РІЗНОГО РІВНЯ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Василь Мельник

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Проблема змагальної діяльності в сучасному спорті є однією із самих актуальних. При цьому отримання вичерпного обсягу інформації про протиборство спортсменів у цей час усе ще не представляється можливим. Це обумовлено тим, що сама людина є унікальним явищем природи і суспільства, що особливо яскраво проявляється в екстремальних, конфліктних умовах діяльності, зокрема, у спортивних єдиноборствах.

Змагання та змагальна діяльність є головною ознакою спорту, метою і засобом спортивної підготовки. Саме в процесі змагань як своєрідної моделі діяльності в екстремальних умовах проявляються максимальні можливості і сховані резерви людини.

Змагальна діяльність висуває певні вимоги до рівня різних сторін підготовленості спортсменів. Одним із основних принципів спортивного тренування є єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена. Тому не випадково представляє науковий інтерес вивчення характеристик техніко-тактичної підготовленості спортсменів-дзюдоїстів та параметрів змагальної діяльності, як обраного предмету дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Поняття «змагальна діяльність» у теорії спорту і теорії спортивних змагань розглядається в якості одного з основних (Красніков А.А., 2003). Розуміння його утруднене недостатньо точним визначенням категорії діяльності, лише констатується, що структура діяльності надзвичайно складна й адекватно відобразити її не вдається (Дьомін В.А., 1974).

Можливість більш-менш самостійного виділення змагальної діяльності з'являється, якщо визначається призначення результату діяльності - вказується конкретна, найближча мета суперництва. Суперництво можна розглядати як діяльність, якщо обмежитися вказівкою, що воно спрямовано на досягнення переваги перед іншими, на що, властиво, і орієнтує тлумачення цього слова.

Коли ж суперництво розглядається не тільки заради досягнення перемоги, але й, наприклад, заради винагороди за перемогу, що дозволяє задовольнити якісь потреби суб'єкта, суперництво розглядається лише як засіб досягнення мети, тобто як дія. При цьому в структурі діяльності, очевидно, повинні змінитися відносини між складовими елементами або рівнями.

Серед головних ознак змагальної діяльності можна виділити такі (Красніков А.А., 2003): 1) змагальна діяльність по своєму походженню вторинна, як би надпредметна, тобто змагальна діяльність розвертається на матеріалі іншої, первинної, предметної діяльності; 2) змагальна діяльність пов'язана з особливим типом соціальної взаємодії особистостей, груп, організацій різного рівня, країн – конкуренцією; 3) конкуренція обумовлює виникнення в процесі діяльності особливого специфічного стану, що характеризується фізіологічними показниками та показниками емоцій; 4) конкуренція в

змагальної діяльності хоча й спрямована на виявлення переваги однієї зі сторін, але будується на основі гуманних відносин, що виключають фізичне знищення суперника. Таким чином, змагальна діяльність являє собою суперництво, спрямоване на виявлення переваги однієї з конкуруючих сторін у певним чином регламентованих умовах.

За даними Ананченко К.В. [1, 2] в сучасній спортивній боротьбі на міжнародних змаганнях перевагу мають спортсмени, які відрізняються індивідуальною своєрідністю техніко-тактичного арсеналу. Як правило, переможці володіють різноманітною і більш удосконаленою коронною технікою. Більше того, вони володіють декількома варіантами виконання того ж самого прийому в залежності від захоплення, положення, особливостей суперника, рівня функціональної готовності до змагань і т.п. Встановлено, що успішна підготовка борців високого рівня не можлива без ретельного обліку основних тенденцій динаміки ведення сутички, що найбільше чітко простежується на змаганнях світового рівня..

Джанбирбаєв Б.О. із співавтором [4] розробив й обґрунтував технологію управління тренувальним процесом дзюдоїстів на етапах спортивного вдосконалення та максимальної реалізації індивідуальних можливостей (вищої спортивної майстерності), яка передбачає індивідуальний підхід на основі: вивчення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; обліку манери ведення поєдинків; асиметрії виконання прийомів; вивчення особливостей техніко-тактичної підготовленості суперників.

Загура Ф.І. [3] експериментально довів ефективність методологічного підходу до розробки диференційованої програми техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів, що передбачає розподіл за манерами ведення сутички і вдосконалення техніко-тактичних дій відповідно до морфофункціональних особливостей борців; підбір спаринг-партнерів з урахуванням манери ведення сутички; диференціацію техніко-тактичних дій у стійці та партері відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів; проведення теоретичних занять і розробку індивідуальних програм боротьби із суперниками різних манер ведення сутички; вироблення тактичних настанов для боротьби з дзюдоїстами різних манер ведення змагального поєдинку; диференціацію фізичної підготовки; диференціацію психологічної підготовки борців.

Разом з тим в сучасних дослідженнях не висвітлюються всі аспекти проблеми. Подальшого поглибленого вивчення потребує розкриття шляхів удосконалення техніко-тактичної підготовки борців; вивчення досвіду тренерів та спортсменів у теорії і практиці формування ситуативних моделей техніко-тактичних дій.

Мета та завдання роботи. Мета роботи – вдосконалення характеристик змагальної діяльності дзюдоїстів різного рівня спортивної кваліфікації. У роботі були поставлені такі завдання дослідження: 1) розглянути структуру змагальної діяльності дзюдоїстів різного рівня спортивної класифікації та визначити сучасний стан її моделі; 2) визначити особливості передзмагальної підготовки борців-дзюдоїстів та розробити основні положення методики її покращення; 3) перевірити ефективність впливу експериментальної методики на модель змагальної діяльності борців-дзюдоїстів різного рівня спортивної кваліфікації.

Методи, організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду тренерів з дзюдо, педагогічне спостереження, анкетування і інтерв'ювання тренерів і фахівців, метод експертних оцінок, аналіз відеоматеріалів.

Анкетування і інтерв'ювання тренерів і фахівців із дзюдо проводилося на змаганнях, які проходили у м. Вінниці і м. Харків в 2010-2012 роках. З метою визначення змісту техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих дзюдоїстів та моделі змагальної діяльності було проаналізовано близько 117 змагальних сутичок у чоловічих та жіночих змаганнях.

Метод експертних оцінок використовувався з метою оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості учасників змагань та показників змагальної діяльності. В якості критеріїв була взята система оцінки виконаних прийомів у відповідності із правилами змагань з дзюдо та технологія оцінки техніко-тактичної підготовленості із переглядом відеозаписів змагальних поєдинків. Експертами виступали тренери-викладачі ДЮСШ м. Вінниці, як мають вищу спеціальну освіту, I суддівську категорію та досвід роботи тренерів з дзюдо більше 5 років (всього було залучено 5 осіб).

Аналіз відеоматеріалів із змагань різного рангу (чемпіонату України 2012 року, Вінницької області 2010-2012 років) був використаний в процесі навчально-тренувальних занять та для оцінки параметрів змагальної діяльності дзюдоїстів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ефективність спортивного тренування обумовлена впливом різних факторів. Одними із них є показники техніко-тактичної підготовленості, які визначають вибір адекватних засобів та методів спортивного тренування. Особливу увагу доцільно приділяти оцінці показників техніко-тактичної підготовленості, як основи для подальшого спортивного вдосконалення.

У теорії спортивних видів боротьби знайшли місце розроблені дослідниками показники, які дозволяють отримати достатньо об'єктивну інформацію про рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

За показниками ефективності можна прогнозувати можливість подальшого вдосконалення навички. Оптимальним показником є ефективність, яка рівна 30-40% у нападі і 80-90% у захисті. Показник, що перевищує 50%, буде свідчити про стабілізацію навички надалі. Показник менше 20% буде свідчити про нестійкість, зміні навички і навіть про її гальмування (руйнації). При показнику ефективності в середньому 30-40% навичка оптимально змінюється й удосконалюється.

Дослідження змагальної діяльності чоловіків-дзюдоїстів проведено на Чемпіонаті України 2012 року. Склад і характеристики змагальної діяльності учасників представлений у табл. 1.

Аналіз показників свідчить про те, що результативність боротьби відповідає моделі змагальної діяльності, які є в літературі. Трохи нижче в порівнянні кількість перемог «іппоном», тому що спортсменам для проведення прийомів у партері дається менше часу, а ефективних кидків зі стійки виконується також дуже мало. Середній час сутичок незначний, однак час активної боротьби в кожній ваговій категорії протягом

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

змагального дня знижено за рахунок зменшення кількості сутичок. Так, наприклад, при двадцяти учасниках для того, щоб виявити переможців, досить 97 мінут «чистого часу».

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності учасників (чоловіків) Чемпіонату України 2012 року

Показники	Вагова категорія, кг							Разом
	60	66	73	81	90	100	+100	
Кількість переглянутих учасників	12	18	20	14	15	11	10	100
Кваліфікація спортсменів МСМК МС	1	2	5	1	0	0	1	10
	6	9	7	7	12	10	5	56
Кількість переглянутих сутичок	14	21	23	16	18	13	12	117
Сума балів всіх борців ваги	163	172	184	142	159	87	97	1004
Середня кількість балів в одній сутичці	11,6	8,2	8,0	8,88	8,83	6,7	8,08	8,58
Середня кількість балів в одній сутичці одного борця	5,8	4,1	4,0	4,44	4,42	3,35	4,04	4,29
Кількість перемог «чисто»	1	4	5	2	1	1	5	19
Кількість перемог по балах	13	17	17	14	17	12	7	97
Кількість сутичок з «вазарі» (обох борців)	6	7	7	7	8	3	5	43
Кількість балів, набрана в них	115	85	81	103	108	40	69	601
Відсоток від всіх балів у вазі	70,6	49,4	44,0	72,5	68,0	46,0	71,1	59,9
Кількість сутичок з менш чим з «вазари» (обох борців)	8	14	16	9	10	10	7	74
Кількість балів, набрана в них	48	87	103	39	51	47	28	403
Відсоток від всіх балів у вазі	29,4	50,6	56,0	27,5	32,0	54,0	28,9	40,1
Загальний час боротьби (хв)	69	88	97	66	78	54	44	496
Середній час однієї сутички (хв, с)	4.56	4.12	4.13	4.08	4.20	4.09	3.40	4.14
Кількість балів переможців	107	132	138	119	121	71	74	762
Кількість балів переможця (1 сутичка)	7,64	6,3	6,0	7,44	6,72	5,46	6,17	6,51
Загальна кількість балів борців, які програли	56	40	46	23	38	16	23	242
Кількість балів борців, які програли (1 сутичка)	4,0	1,9	2,0	1,44	2,11	1,23	1,92	2,07

Об'єктивну інформацію про тривалість боротьби дає кількість поєдинків, що закінчуються під час третього періоду поєдинку, або після нього. У цьому зв'язку слід зазначити, що кожні дві сутички із трьох закінчувалися після другої частини поєдинку (табл. 2).

Кількість сутичок і результативність боротьби впродовж поєдинку

Вага, кг	Загальна кількість балів у вазі			Кількість сутичок по періодах			Середня кількість балів в одній частині поєдинку		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
60	51	62	50	14	13	8	3,64	4,86	6,25
66	71	83	18	21	18	8	3,38	4,61	2,25
73	68	94	22	23	20	8	2,95	4,70	2,75
81	67	64	11	16	16	2	4,18	4,0	5,5
90	65	83	11	18	18	4	3,61	4,61	2,75
100	37	40	10	13	12	3	2,84	3,33	3,33
+100	53	34	10	12	8	3	4,41	4,25	3,33
Усього	412	460	132	117	105	36	3,52	4,38	3,67

Найбільш результативним є друга частина поєдинку. Розподіл перемог в 117 сутичках на втриманні впродовж поєдинку виглядає так: у першій частині - 10; у другій - 6; у третій - 3.

Аналіз змагань показує, що: результативність змагальної діяльності борців-дзюдоїстів висока, поєдинки проходять динамічно, інтрига поєдинків зберігається до їх кінця; більше 70% часу борці проводять у стійці, менше має місце партерна боротьба.

В основному педагогічному експерименті брали участь дзюдоїсти групи попередньої базової підготовки 3 року навчання, які мають 2-3 спортивні розряди. Як показало проведення попереднього дослідження існують резерви в покращенні техніко-тактичної підготовленості борців цієї групи.

Вирішенню поставлених питань було присвячене проведення основного педагогічного експерименту, в якому в ЕГ був апробований авторський варіант техніко-тактичної передзмагальної підготовки дзюдоїстів. Основні положення методики наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Система завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів

№	Тренувальні завдання
1	Варіювання опору суперника (збільшення або зменшення)
2	Зменшення або збільшення часу відпочинку і інтенсивності навантаження
3	Ускладнення або спрощення вихідних і проміжних взаємних положень борців
4	Використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій
5	Підбір партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними і психологічними особливостями, що обумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямку маневрування
6	Удосконалювання способів виведення з рівноваги
7	Удосконалювання точності виконання захватів
8	Удосконалювання навичок оптимального розслаблення й напруги м'язів
9	Розвиток образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення й уміння прогнозувати дії суперника

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Бралось до уваги, що те ж саме завдання кожний спортсмен може вирішувати своїм способом, своїми технічними прийомами (операціями). Наприклад, для збереження переваги вибиралося або сковування, або маневрування, або погроза атаки, або комплексні дії, що включають усі ці операції.

Борці вдосконалювали навички ведення єдиноборства: після успішної атаки (контратаки) з вигрешем оцінки не знижувати активність, продовжували пресінгувати; після успішної атаки (контратаки) з вигрешем оцінки утримати перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням; після успішної атаки (контратаки) з переводом суперника в небезпечне положення, дожати його і здобути перемогу на утриманні; після успішної атаки (контратаки) з вигрешем оцінки, відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого знову атакувати і перейти до збереження переваги за допомогою надійного захисту, сковування, маневрування; після успішної атаки (контратаки) з вигрешем оцінки, знову атакувати, потім відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого знову атакувати.

У процесі вдосконалювання техніко-тактичних дій урахувалися особливості статури суперників (довжина тіла, рук, ніг, тулуба), а також сильні і слабкі сторони їхньої підготовленості. При цьому в максимально можливій мірі використовувалися власні найбільш сильні сторони, маскувалися й компенсувалися більш слабкі сторони.

Під час педагогічного експерименту суттєві зміни відбулися у рівні техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів ЕГ.

На 43,2% покращився показник, що характеризує активність дзюдоїстів у нападі. В КГ теж відбулось покращення результатів, однак в середньому лише на 13,1%.

У ЕГ на 68,3% зросла кількість класифікаційних груп прийомів, які спортсмени застосовували під час поєдинків. Якщо на початку педагогічного експерименту таких груп було в середньому 9,8%, то в кінці експерименту - 16,5. За час експерименту в 3 рази покращився також показник ефективної варіативності, який свідчить про здатність виконувати з отриманням виіграшних балів прийоми з різних класифікаційних груп. В ЕГ він зріс з 4,3 до 13,1 групи, а в КГ лише з 4,53 до 7,52 групи.

Використання нами розробленої методики дозволило в ЕГ збільшити кількість прийомів, які борці здатні виконувати в обидві сторони з 25,6% до 74,3%. В КГ цей показник покращився лише з 28,4% до 35,4%.

Результативність виконання техніко-тактичних дій під час боротьби виражається через ефективність техніки нападу. В ЕГ результати покращились з 22,4% до 65,3%, в той час в КГ покращення відбулось лише з 18,7% до 26,1%.

У захисті ефективність техніки склала в ЕГ 17,3% на початку основного педагогічного експерименту та 79,4% в кінці, в КГ 20,0% та 33,6% відповідно.

Аналіз частоти застосування та ефективності виконання прийомів з різних класифікаційних груп в контрольних поєдинках показує, що в ЕГ на початку експерименту в порівнянні із кінцевими результатами дзюдоїсти значно частіше стали застосовувати кидки підвертанням, кидки через груди, кидки поворотом "млин", кидки сідом. Ці кидки вимагають значного прояву координаційних здібностей, здатності

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

орієнтуватись в просторі, швидкісно-силових здібностей. Менше борці ЕГ стали застосовувати прийоми, які потребують прояву сили, що дає перевагу в кидках збиванням, скручуванням, різних видах звалювань.

У ході основного педагогічного експерименту значні зрушення відбулись також і у застосуванні тактичних дій. В ході змагань нами були переглянуті поєдинки всіх дзюдоїстів, які брали участь у дослідженні. Виявлено, що спортсмени ЕГ частіше у порівнянні із вихідними даними стали застосовувати не поодинокі прийоми, а тактичні дії, які включають поєднання кількох прийомів та потребують в ході їх виконанні оцінки дій суперників.

Збільшилась на 33,9 % кількість випадків застосування таких тактичних дій, як розвідка, на 36,2% - маскування, на 75,4% - виклик. Якщо на початку експерименту борці ЕГ зовсім не застосовували такі тактичні дії як зворотній виклик, та подвійний обман, то в кінці експерименту показники застосування склали 35,8% та 30,7% відповідно. Найбільше зростання (132,6%) спостерігається у застосуванні тактичної дії «повторна атака».

У КГ також збільшилась кількість застосування таких тактичних дій як розвідка (на 28,3 % випадків), маскування (на 22,7 % випадків), повторна атака (на 15,5 % випадків), виклик (на 9,4 % випадків). З'явилися випадки застосування зворотнього виклику (16,6%). Практично стільки ж борців як і на початку експерименту виконують тактичну дію скокування. На 25% випадків зменшилась кількість випадків застосування погрози.

Порівняння тактичних дій, які застосовуються борцями ЕГ та КГ показує, що в кінці педагогічного експерименту зросла кількість випадків застосування в ЕГ більш складних тактичних дій, які потребують більш повного осмислення ситуації на килимі та досконалості у володінні технікою боротьби. Перш за все це стосується таких тактичних дій: повторна атака, виклик, зворотній виклик та подвійний обман. Більше стали застосовувати борці ЕГ у порівнянні із борцями КГ тактичні дії розвідку та маскування. Якщо в ЕГ збільшилась кількість випадків застосування тактичної дії погрози і навпаки зменшилась кількість виконання скокувань, то в КГ навпаки практично без змін залишилось застосування скокувань і зменшилась кількість випадків застосування погрози. Тактична дія подвійний обман в КГ в ході змагальних поєдинків борцями не застосовувалась, в той же час борці ЕГ цю тактичну дію використали у 30,7 % випадках.

Перегляд змагальних поєдинків, проведених спортсменами ЕГ та КГ показав, що на початку основного педагогічного експерименту в обох групах переважно застосовувалась тактика епізодичних атак. В кінці основного педагогічного експерименту борцями ЕГ значно частіше стала реалізовуватись контратакуюча тактика та тактика безперервних атак. На 17,1% зменшилась кількість застосування захисної тактики та на 6,4% менше стали використовувати тактику епізодичних атак. В КГ на 1,1% збільшилось використання тактики безперервних атак, захисної тактики навпаки зменшилось на 3,4 % . В той же час на 10,1% зменшилась кількість випадків застосування тактики епізодичних атак. На 12,2% збільшилась кількість випадків застосування контратакуючої тактики.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Під час основного педагогічного експерименту під впливом розробленої методики передзмагальної техніко-тактичної підготовки, відбулись суттєві зрушення в показниках, що характеризують рівень техніко-тактичної підготовленості.

Основні висновки дослідження. Встановлено, що в групі початкової підготовки під час змагальних поєдинків найбільш часто застосовуються такі прийоми: кидки підворотом, кидки через стегно, кидки збиванням, кидки скручуванням, кидки сідом, кидки обертанням, утримання збоку. При цьому найбільш ефективними є утримання збоку та верхом, кидки нахилом, кидки сідом.

Серед дзюдоїстів групи попередньої базової підготовки найчастіше використовуються кидки підворотом, збиванням, сідом, скручуванням, кидки нахилом, кидки через груди, утримання збоку. Найбільш ефективними прийомами поєдинків є утримання зі сторони голови, попереку, збоку, кидки нахилом, підворотом.

Найчастіше спортсменами групи спортивного удосконалення використовуються кидки підворотом, обертанням, кидки збиванням. Найефективнішими є утримання верхом, зі сторони голови, збоку, попереку, больові прийоми та удушення.

Авторський варіант техніко-тактичної передзмагальної підготовки дзюдоїстів, що включав систему завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців, дозволив отримати суттєві зміни у рівні техніко-тактичної підготовленості борців ЕГ. Значні зрушення відбулись також у застосуванні тактичних дій. В ході експерименту зросла кількість випадків застосування в ЕГ більш складних тактичних дій.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В теорії і практиці спортивного тренування дзюдоїстів залишаються невирішеними такі питання: невідповідність між низьким рівнем окремих показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів-дзюдоїстів та вимогами змагальної діяльності; комплекс індивідуальних особливостей спортсмена, пов'язаний із його фізичними якостями, повинен вивчатись і використовуватись в спортивній діяльності для підвищення всіх сторін підготовленості, як передумови подальшого росту спортивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананченко К.В. Распределение сил в соревновательном поединке дзюдоистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2004. – №7 – С. 123-125.
2. Ананченко К.В. Совершенствование структурных компонентов соревновательной деятельности как условие достижения высоких спортивных результатов // Олимпийский спорт и спорт для всех. Тезисы докладов/ 9 Международный конгресс, г. Киев, 20-23 сентября 2005. – С. 310-311.
3. Загура Ф.І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. - Т. 1. – С. 154-157.
4. Орехов Л.И., Джанбырбаев Б.О. Трудности управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов // Вестник физической культуры. – 2008. – №2. – С. 51-53.

**МОДЕЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ
РІЗНОГО РІВНЯ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Василь Мельник

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті розкрито структура змагальної діяльності дзюдоїстів різного рівня спортивної класифікації та визначений сучасний стан її моделі; визначені особливості передзмагальної підготовки борців-дзюдоїстів та показана ефективність впливу експериментальної методики на модель змагальної діяльності борців-дзюдоїстів різного рівня спортивної кваліфікації.

Ключові слова: структура змагальної діяльності, модель змагальної діяльності, підготовка дзюдоїстів.

**МОДЕЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЇ ДЕЯТЕЛЬНОСТІ ДЗЮДОІСТОВ
РАЗНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Василий Мельник

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье раскрыта структура соревновательной деятельности дзюдоистов различного уровня спортивной классификации и определено современное состояние ее модели, определены особенности предсоревновательной подготовки борцов-дзюдоистов и показана эффективность влияния экспериментальной методики на модель соревновательной деятельности борцов-дзюдоистов различного уровня спортивной квалификации.

Ключевые слова: структура соревновательной деятельности, модель соревновательной деятельности, подготовка дзюдоистов.

**MODEL OF COMPETITIVE JUDOKA
DIFFERENT LEVEL SPORTS TRAINING**

Vasyl Melnyk

Vinnitsa State Pedagogical University of the name Mykhailo Kotsyubinskogo

The article revealed the structure of competitive judo sport at various levels of classification and determined the current state of the model, defined features peredzmahalnoyi training, judo fighters and shows how the influence of experimental methods to a model of competitive judo wrestlers, different levels of athletic skill.

Key words: structure of competitive activity, the model of competitive activities, training judo.

**ВІКОВИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ КОМАНД З
ФУТБОЛУ: РЕАЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Валерій Ніколаєнко, Олег Байрачний

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Жодна сфера професійної діяльності людини не може ефективно існувати без належного рівня підготовки кадрів. Не підлягає сумніву той факт, що успішність країни в спорті взагалі, та в футболі зокрема, багато в чому залежить від якості процесу підготовки спортивного резерву, ефективність якого, в свою

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

чергу, залежить від впливу цілого ряду факторів: соціальних, економічних, організаційних, науково-методичних тощо.

«Результативність» функціонування системи підготовки спортивного резерву на дитячо-юнацькому рівні за роки незалежності України, не дивлячись на певні позитивні зміни та локальні успіхи у професійному футболі, залишає бажати кращого. На попередніх етапах дослідження, в процесі проведення узагальнюючого аналізу стану підготовки юних футболістів в Україні, було визначено ряд негативних ознак, що торкалися різних аспектів підготовки дітей у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл: організаційного, методичного, інфраструктурного тощо [1]. І як підсумок такого незадовільного стану можна спостерігати надзвичайно низький відсоток власних випускників у основних складах футбольних клубів, що виступають на рівні Прем'єр Ліги або Першої Ліги України. В свою чергу відсутність ігрової практики на найвищому професійному рівні у українських футболістів має негативний вплив на рівень кваліфікації Національної збірної України з футболу.

В той же час, при більш вибірковому розгляді даної проблеми стає очевидним той факт, що не завжди першопричиною є рівень інфраструктурного та матеріально-технічного забезпечення або навіть кваліфікація тренерського штату та, відповідно, методика проведення навчально-тренувального процесу в дитячих футбольних школах. В якості прикладу можна навести той факт, що практично відсутні власні вихованці у складах перших команд провідних українських футбольних клубів України («Шахтар» (м. Донецьк), «Металіст» (м. Харків), «Динамо» (м. Київ), «Дніпро» (м. Дніпропетровськ)), дитячі академії яких за рівнем матеріально-технічного забезпечення та кадрового потенціалу відповідають найвищим європейським стандартам.

Таким чином, цілком очевидним є те, що існує ще один або декілька чинників, які перманентно та системно негативно впливають на ефективність підготовки спортивного резерву у вітчизняному футболі. Одним з таких чинників, як засвідчує українська практика та досвід зарубіжних фахівців, є негативний вплив так званого «ефекту відносного віку», який полягає в тому, що не дивлячись на те, що команди формуються з гравців одного віку, існує різниця у біологічному віці між гравцем, який народився на початку року, та тим, хто народився у четвертому кварталі. А в деякі вікові періоди, зокрема у підлітковому віці, дана різниця, є особливо відчутною. Тому, з огляду на вище зазначене, цілком закономірною є необхідність всебічного вивчення даного питання з метою пошуку шляхів мінімізації негативного впливу даного фактору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як засвідчує аналіз даних спеціальної літератури та мережі Інтернет, проблематика пов'язана з «ефектом відносного віку» та його негативними наслідками для об'єктивної оцінки потенціалу юних спортсменів здебільшого висвітлювалась у наукових працях зарубіжних авторів. Так, наприклад, науковці США у своїх працях на прикладі хокею, американського футболу та бейсболу, статистично доводять, що під час драфту (перехід спортсменів зі студентської ліги до професійних клубів на конкурсній основі) тренери надають перевагу гравцям, які народилися у перші три місяці року. При цьому в своїх дослідженнях R. O. Dean, A. Lowen, S. Cogley [4] використовують дані, що охоплюють 30-ти річний період, які, з

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

незначними коливаннями показують пріоритетність гравців, які народилися на початку року, що свідчить про те, що дана проблема виникла не сьогодні.

Така ж тенденція була виявлена у європейських країнах, де автори констатують нерівномірний розподіл за датою народження юних футболістів (з більшою кількістю спортсменів, що народилися у перші місяці року) різних вікових категорій та пропонують певні способи часткового вирішення цієї проблеми [2, 3, 5-8].

В той же час, в Україні дана проблема залишається мало вивченою, як теоретичному, так і на практичному рівнях.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (№ держреєстрації: 0111U001722).

Мета дослідження. Вивчити особливості вікового аспекту в процесі комплектації дитячо-юнацьких команд з футболу.

Методи та організація досліджень. аналіз даних спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи данні спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнюючи практичний досвід провідних фахівців можна дійти висновку про те, що існуюча система підготовки спортивного резерву у футболі має суттєвий недолік, а саме вона не враховує такий фактор як «відносний ефект віку», що полягає, як зазначалося вище, у цілком природній різниці у біологічному розвитку між дітьми (юнаками), які народилися в одному році, але різних його кварталах. Особливо значущою є різниця між юними спортсменами, що народилися на початку року (I квартал) та в кінці (IV квартал). Внаслідок чого, на кожному з етапів підготовки зникають або не отримують належної уваги з боку тренерів значна кількість юнаків, які народилися в останні місяці року та, як правило дещо відстають у фізичному розвитку від партнерів по команді, які народилися на початку року. Адже факт суттєвої різниці за антропометричними показниками у рівні розвитку рухових якостей, психологічної та соціальної зрілості на різних етапах багаторічної підготовки, що охоплює її дитячо-юнацький період, не викликає сумнівів і доведений багатьма представниками спортивної науки.

Під впливом даного вікового ефекту суттєво знижується об'єктивність оцінки можливостей юних спортсменів і, насамперед їх перспективності. Таке явище має місце в дитячих клубах в процесі формування основної групи гравців, які задіяні у змаганнях з усіма наслідками у вигляді різного змісту навчально-тренувального процесу та не однакової кількості ігрової практики. Але особливо яскраво існування даної проблеми проявляється в процесі формування складів юнацьких збірних команд різних вікових категорій (табл. 1).

Співвідношення гравців у складах юнацьких збірних європейських країн з урахуванням дати народження (%) (J.H. Williams, 2010)

Країни	Квартал року			
	I квартал	II квартал	III квартал	IV квартал
Англія	50	14	19	17
Іспанія	36	44	10	10
Німеччина	50	25	21	4
Франція	44	32	10	14
Італія	47	23	26	4
Росія	53	26	17	4
\bar{x} :	47	27	17	9

Так, представленні в таблиці данні, показують, що значну частку гравців (майже 50%) у складах юнацьких (17 років) збірних команд з футболу провідних європейських країн, складають футболісти, які народилися у першому кварталі [9]. При цьому відсоток юнаків, що народилися у четвертому кварталі знаходиться в межах 4%-17%, що в середньому складає 9%. Інтерпретуючи представленні кількісні данні, можна констатувати, що наявною є ситуація при якій тренери різних рівнів віддають перевагу тим гравцям, які народилися на початку року. Цілком очевидно, що причиною даного вибору з боку тренерів є поверхнева оцінка ними здібностей гравців, яка базується виключно на більш виразних фізичних кондиціях футболістів, що обумовлені нехай кілька місячною але, все ж таки, перевагою у віці. В той же час, напевно жоден з тренерів не стане стверджувати про те, що гравці, які народилися у другій половині року мають менший потенціал та менш талановиті порівняно з тими футболістами, які народилися на початку року.

Про відсутність різниці у обдарованості між спортсменами, які народилися у різні квартали року, свідчать результати досліджень у національній хокейній лізі (НХЛ) (табл. 2). Представлені статистичні данні, підтверджуючи попередню тезу стосовно переваги спортсменів, які народилися у першому кварталі року на етапі відбору до професійної ліги (драфт), в свою чергу демонструють відсутність переваги даної категорії гравців за тими показниками, що характеризують рівень кваліфікації спортсмена, а саме кількості зіграних матчів та набраних очок.

Також цікавим є той факт, що, як свідчать результати спостережень тих же авторів, що професійна кар'єра хокеїстів, які народилися на початку року, є менш тривалою порівняно з тими спортсменами, які народилися у другій половині року. Пояснюючи дану обставину, можна припустити, що більш старші спортсмени, переважаючи своїх партнерів по команді, перш за все, за функціональними можливостями та фізичними даними мають посередній рівень тактико-технічної майстерності та ігрового мислення, або не приділяють достатньої уваги їх вдосконаленню на початкових етапах навчання. А це вже належить до зони прямої відповідальності тренера, основним обов'язком якого

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

є органічне поєднання всебічного розвитку можливостей спортсмена водночас з розкриттям його індивідуальних здібностей.

Остання теза наводить на думку про те, що, який би принцип формування вікових груп не застосовувати, це суттєво не вплине на ситуацію, що склалася. Адже існує фактор, який створює передумови для існування системи саме в такому форматі, за якого основними критеріями оцінки придатності юних футболістів будуть їх фізичні можливості. Саме зацікавленість тренерів (а в першу чергу, напевне, керівників та менеджерів дитячо-юнацьких шкіл) у поточному спортивному результаті (залікові очки, перемоги у турнірах) є тим фактором, що штучно зменшує кількість потенційно кваліфікованих футболістів, які здатні, за умов відповідної якості навчально-тренувального процесу, поповнити склади професійних клубів різного рівня та національної збірної команди.

Таблиця 2.

Співвідношення частоти потрапляння до професійних клубів (драфт), проведених матчів та набраних очок з урахуванням дати народження (на прикладі НХЛ) (R. O. Dean et al., 2013)

№ з/п	Квартал року	Показники спортивної діяльності (%)		
		Драфт	Матчі	Набрані очки
1	I квартал	37	26	25
2	II квартал	30	30	32
3	III квартал	20	24	25
4	IV квартал	13	20	18

Основні висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В процесі вивчення вікових особливостей формування дитячо-юнацьких команд з футболу було встановлено, що суттєвий негативний вплив на ефективність функціонування системи підготовки спортивного резерву має так званий «ефект відносного віку», що полягає у нерівномірній підготовленості дітей до спортивної діяльності внаслідок різниці у біологічного віці. Дана різниця між гравцями цілком закономірно виникає у командах одного віку в залежності від того коли саме народився спортсмен – на початку року або у другій його половині.

Діти, які народилися на початку року мають перевагу не тільки за багатьма показниками фізичного розвитку, а й мають можливість раніше почати займатися футболом внаслідок чого здобувають більше спортивного досвіду. Все це створює нерівні умови в процесі відбору гравців або в процесі формування основних складів команд. Внаслідок чого, значна кількість юних футболістів, які народилися наприкінці року, в результаті поточної оцінки їх можливостей тренерами практично не розглядаються як перспективні. Як підсумок, можна припустити, що діюча система багаторічної підготовки юних футболістів, по суті, відкидає велику кількість потенційно перспективних спортсменів, обмежуючи вибір талановитих гравців для професійних клубів та збірних команд різного рівня.

Подальші дослідження будуть спрямовані на детальне вивчення вікових особливостей формування дитячо-юнацьких команд в Україні, проведення

порівняльного аналізу з європейським та світовим досвідом та напрацювання шляхів вирішення даної проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ніколаєнко В. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – №2. – 2010. – С. 32-36.
2. Campbell T. In-school ability grouping and the month of birth effect: Preliminary evidence from the Millennium Cohort Study / T. Campbell. – London: Centre for Longitudinal Studies, 2013 – 34 p.
3. Campo D. The relative age effect in youth soccer players from Spain / D.Campo, J.Vicedo, S.Villora, O.Jordan // Journal of Sports Science and Medicine. – 2010. – № 9. – P.190-198.
4. Dean R. O. Born at the Wrong Time: Selection Bias in the NHL Draft / R. O. Dean, A. Lowen, S. Cobley // Journal of Quantitative Analysis in Sports. – 2013. - Vol. 6. - Issue 4. – P. 1 – 7.
5. Fleming J. Relative age effect amongst footballers in the English Premier League and English Football League, 2010-2011/ J. Fleming // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2012. – №12. – P. 361-372.
6. Morris J. G. Enhancing opportunities for high level sporting performance: influence of 'relative age'. A sporting chance / J. G. Morris, M. E. Nevill. – Loughborough, UK: Institute of Youth Sport, Loughborough University, 2006. – 34 p.
7. The FA Youth Development Review / The Football Association. – London, 2012. – 39 p.
8. Wein H. Developing Youth Football Players / H. Wein. – Leeds: Human Kinetics, 2007. – 253 p.
9. Williams J. H. Relative age effect in youth soccer: analysis of the FIFA U17 World Cup competition / J. H. Williams // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2010. – 20(3). – P. 502-508.

АНОТАЦІЇ

ВІКОВИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ КОМАНД З ФУТБОЛУ: РЕАЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Валерій Ніколаєнко, Олег Байрачний

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Дана робота спрямована на вивчення вікової специфіки формування дитячо-юнацьких команд з футболу. Стаття містить результати аналізу наукових робіт зарубіжних авторів та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців у сфері спорту, які розкривають особливості впливу «ефекту відносного віку» на ефективність системи підготовки спортивного резерву у спорті взагалі та у футболі зокрема.

Ключові слова: ефект відносного віку, система підготовки спортивного резерву.

ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ КОМАНД ПО ФУТБОЛУ: РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Валерий Николаенко, Олег Байрачный

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Данная работа направлена на изучение возрастной специфичности формирования детско-юношеских команд по футболу. Статья содержит результаты анализа научных работ зарубежных авторов и обобщения практического опыта ведущих специалистов в области

спорта, раскрывающих особенности влияния «эффекта относительного возраста» на эффективность системы подготовки спортивного резерва в спорте вообще и в футболе в частности.

Ключевые слова: эффект относительного возраста, система подготовки спортивного резерва.

ASPECT OF AGE YOUTH TEAMS SOCCER: REALITY AND PERSPECTIVES

Valery Nikolaienko, Oleg Bayrachniy

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article aims to explore the age-forming youth football teams. This publication contains the results of the analysis of scientific works of foreign authors and the practical experiences of leading experts in the field of sport on the research topic. The paper presents the results of a study of influence of "relative age effects" on the effectiveness of the system of training of sports reserve in the sport.

Key words: the relative age effects (RAE), the system of training of sports reserve.

МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ В РІЗНИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ

Максим Перепелиця

Вінницький національний аграрний університет

Постановка проблеми. У спортивній науці метод моделювання є одним з найбільш значущих і перспективних напрямків, його широке поширення в педагогічних дослідженнях пояснюється різноманіттям гносеологічних функцій: від описової до пояснювальної і такої що передбачає, прогнозує подальший розвиток [7]. Є.В. Федотова [8] визначає моделювання як «процес дослідження об'єкта пізнання на його моделях, який включає побудову, конструювання моделей, їх дослідження, аналіз отриманих результатів та їх перенесення на справжній об'єкт вивчення». Н. Г. Озолин [5] розглядає моделювання як «важливий фактор організації і планування підготовки спортсмена, що дає можливість прогнозувати бажаний рівень досягнення, правильно ставити завдання, використовувати найбільш ефективні засоби тренування і наочно бачити шлях до мети». Виходячи з цього можна стверджувати, що системне вивчення змагальної діяльності в хокеї на траві дозволить визначити певні закономірності та існуючі тенденції у техніко-тактичній підготовці спортсменів високої кваліфікації, що дозволить підвищити рівень підготовки вітчизняних команд.

Аналіз останніх досліджень. Контроль за змагальною діяльністю у спортивних іграх є джерелом отримання значної кількості інформації, яка є основним інструментом управління підготовкою як у річному, так і в багаторічному процесі тренування. Саме тому багато вченими були присвячені дослідження щодо розробки та удосконалення методики спостереження за змагальною діяльністю в командних ігрових видах спорту [1, 2, 6], у тому числі в хокеї на траві [3, 8]. На основі отриманих результатів визначалися модельні характеристики гри команд різної кваліфікації та гравців певних ігрових амплуа. Проте, сучасний розвиток хокею на траві вимагає більш детального

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

вивчення окремих аспектів гри, актуальним є вивчення кількісних та якісних показників техніко-тактичних дій, що виконуються в різних ігрових зонах хокейного поля. Ця проблема на теперішній час досить успішно розробляється в футболі [2, 6].

Мета роботи – здійснити порівняльний аналіз змагальної діяльності команд високої кваліфікації в хокеї на траві на основі визначення завантаженості різних зон ігрового поля та розробити модель техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих гравців.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Техніко-тактичні взаємодії в хокеї на траві вивчалися у процесі спостереження за іграми команд високої кваліфікації під час змагань Світової ліги (Електросталь, травень-червень 2013 р.), Всесвітньої універсиади (Казань, липень 2013 р.), Євроліги (Відень, серпень 2013 р.). Реєстрація та аналіз кількісних і якісних показників здійснювались відповідно до існуючих рекомендацій [1]. Техніко-тактичні дії хокеїстів заносилися у спеціальні протоколи. Хокейне поле було розділене на чотири зони: зона оборони (А), дві зони півзахисту (Б і В), зона нападу (Г). Для отримання більш детальної інформації в кожній з названих зон ми розрізняли ще три ділянки: 1 – лівий бік поля, 2 – центр, 3 – правий бік.

Обговорення результатів. На думку Л.П. Матвеева [4], моделювання є засобом системного підходу і серед загальнонаукових форм і методів у теорії фізичної культури і спорту такий підхід отримав широке застосування з огляду на те, що саме системний підхід створює найбільш сприятливі можливості для всебічного дослідження систем, що відрізняються високою динамічністю, складністю та багатофакторністю. У нашому дослідженні такою системою є змагальна діяльність у хокеї на траві. Швидкоплинність подій і багаторазова зміна ігрових ситуацій визначають її динамічність, кількість техніко-тактичних дій пояснює складність, а велика кількість чинників, що впливає на ефективність цієї системи відражає багатофакторність змагальної діяльності.

Для досягнення успіху в сучасному хокеї на траві неодмінним чинником є бездоганна організація гри, техніко-тактичні взаємодії та високий рівень тактичного мистецтва.

Виходячи з мети нашого дослідження, ми аналізували техніко-тактичні дії в офіційних іграх хокейних команд в основних змаганнях сезону, що дозволило вивчити особливості побудови їхньої гри, визначивши переваги та недоліки.

Хокей на траві був винайдений у Великій Британії та дуже швидко поширився на інші континенти. Особливої популярності цей вид спорту набув у східних країнах (Пакистан, Індія тощо), які посідають призові місця у всіх міжнародних турнірах. На змаганнях Світової ліги (2013 р.) в Електросталі (Росія) яскравим представником східної школи стала команда Японії. Великий технічний арсенал і тактична зрілість гравців відбивається на показниках їхніх дій у процесі змагальної діяльності. Кількісні показники техніко-тактичних дій гравців, наведені у табл. 1, свідчать що тактичним принципом команди є «гра від захисту»: переважна кількість дій була виконана в зоні захисту «А» (53 рази) і зоні півзахисту «Б» (57 разів). Організація атаки команди

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

здійснюється за всіма напрямками майже рівномірно, дещо більше з правого боку поля (66 ТТД). Оптимальна загальна кількість ТТД (186) дозволила команді стати переможцем цих змагань.

Таблиця 1

Кількісні показники техніко-тактичних дій (ТТД) висококваліфікованих гравців в хокеї на траві

Команда	Номер зони	Кількість техніко-тактичних дій в зонах поля								Разом	Разом вірно виконаних ТТД	Разом не результативних ТТД
		А		Б		В		Г				
		+	-	+	-	+	-	+	-			
Японія (n=4)	1	16	3	14	3	13	3	5	3	58	47	11
	2	12	2	19	4	14	2	6	6	62	50	12
	3	19	2	15	4	14	4	7	5	66	53	13
Разом ТТД за зонами		47	6	47	10	40	8	17	13	186	150	36
Росія (n=3)	1	10	0	16	1	11	5	7	3	53	44	9
	2	20	4	27	3	16	6	9	7	92	71	21
	3	5	1	8	5	8	6	10	2	44	31	13
Разом ТТД за зонами		35	5	51	9	35	17	26	12	189	146	43
Франція (n=3)	1	21	4	14	4	21	6	17	4	88	72	17
	2	16	7	19	5	29	6	18	6	103	81	22
	3	19	4	10	4	18	5	15	5	78	61	17
Разом ТТД за зонами		55	15	42	12	68	16	49	14	268	213	56
Німеччина (n=3)	1	10	2	9	2	9	2	8	2	43	36	7
	2	10	0	21	4	22	2	5	6	72	59	13
	3	12	0	8	0	7	3	5	2	38	33	6
Разом ТТД за зонами		32	2	38	6	39	7	19	11	154	128	26
Австрія (n=2)	1	5	0	10	1	7	2	6	2	32	28	4
	2	19	2	20	4	15	3	7	6	74	60	14
	3	8	2	11	2	10	3	9	4	48	37	11
Разом ТТД за зонами		31	4	41	7	32	7	22	11	153	125	29
Україна (n=3)	1	7	1	1	1	3	1	9	1	24	20	4
	2	13	1	13	1	13	1	5	5	52	44	8
	3	9	5	7	5	7	3	7	5	48	30	18
Разом ТТД за зонами		29	7	21	7	23	5	21	11	124	94	30

Примітка. + - точне виконання ТТД; -- - неточне виконання ТТД

Команда Росії утримує свої високі позиції у європейському рейтингу. Підтвердженням цього є перемоги у змаганнях Всесвітньої універсиади і Євроліги, а також друге місце у змаганнях Світової ліги. Кількісні показники виконання ТТД командою Росії дещо поступають показникам команди Японії та Франції (189 дій). Завантаження ігрових зон також відрізняється від цих команд – найбільше взаємодій відбувається в середніх зонах, де переважно грають півзахисники (51 дія у зоні «Б», 35 у

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

зоні «В»). Одночасно, в зоні нападу команда не досить активна, про що свідчить кількість взаємодій в зоні «Г» (26 ТТД). Що стосується напрямку організації атак, то команда Росії здебільшого організує їх по центру – 92 взаємодії проти 53 ТТД зліва і 44 ТТД справа.

Серед європейських країн провідними в хокеї на траві є команди Нідерландів і Німеччини. Команда Франції хоча і не входить до цього списку, проте була представлена на змаганнях Євроліги у Відні та Всесвітньої універсиади у Казані достатньо потужним колективом гравців. В обох змаганнях команда пробилася до фінальної частини, де у впертій боротьбі поступилася команді Росії. Гра команди Франції відрізнялася майстерними діями за серединою поля – зони «В» (84 ТТД) і «Г» (63 ТТД), що свідчить про перевагу атакуючого стилю. Відмінною рисою гри команди Франції є виконання великої кількості ТТД в різних частинах поля – загалом у середньому 268 разів за гру, з яких 213 дій були результативними, що є свідченням високого рівня техніко-тактичної підготовки гравців. Найбільше техніко-тактичних дій зафіксовано в центральних частинах поля (81 ТТД), також значна кількість взаємодій виконувалась з лівого боку (72 ТТД).

Як зазначалося вище, хокейна школа Німеччини добре зарекомендувала себе на європейській та світовій спортивних аренах. Студентська команда Німеччини також показала якісну гру на Всесвітній універсиаді в Казані (2013 р.), поступившись збірній Росії та Франції вона посіла 3 місце. Показники техніко-тактичних дій, отримані в результаті спостереження за змагальною діяльністю команди Німеччини, за кількісними характеристиками також були меншими за показники цих команд. Наприклад, загальна кількість в середньому становила 154 виконаних техніко-тактичних дій, проти 179 дій у команди Росії та 268 дій у команди Франції. Зазначимо, що кількість взаємодій гравців команди Німеччини в центральних частинах поля (72 ТТД) значно випереджала кількість виконаних дій з боків поля (42 ТТД з лівого боку, 38 – з правого).

Наступні дві команди – Австрії та України, займають середні позиції у європейських турнірах, за рівнем майстерності не поступаються одна одній – в змаганнях Євроліги команда Австрії посіла 3 місце, України – 5, а за підсумками змагань Світової ліги команда України знаходилась на 3 місці, Австрії на 4. Проте ці команди мають різні тактичні схеми, що можна відслідкувати аналізуючи виконання техніко-тактичних дій в зонах ігрового поля. Зазначимо, що обидві команди поступаються іншим, раніше проаналізованим, за загальною кількістю виконаних дій.

Отже, команда Австрії за гру в середньому виконувала 153 ТТД, з яких 125 дій були результативними. Найбільше ТТД зафіксовано в зоні «Б» (41 ТТД), тобто на безпечній відстані як від своїх, так і від воріт суперника. За напрямками атаки значно більше техніко-тактичних дій виконувалося в центральних частинах майданчика – 60 ТТД на відміну від правого (28) і лівого боку (37).

У команди України визначена найменша загальна кількість виконаних техніко-тактичних дій – 124, значна частина яких припадає на зону захисту «А» (29 ТТД). Гравці української команди найчастіше виконують їх у центральній частині поля (44 ТТД) та з правого боку (30 ТТД).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю команд високої кваліфікації з хокею на траві дозволяють провести якісний аналіз виконаних техніко-тактичних дій (табл. 2).

Таблиця 2

Якісні показники техніко-тактичних дій (ТТД) висококваліфікованих гравців в хокеї на траві

Команди	Зони	Якісні показники виконання техніко-тактичних дій, %				Середній показник за зонами 1, 2, 3, %
		А	Б	В	Г	
Японія	1	86,5	82,4	83,3	60,0	81,0
	2	88,9	84,1	90,0	50,0	80,5
	3	92,5	80,6	79,4	59,1	80,3
Середній показник за зонами А, Б, В, Г, %		89,4	82,5	84,0	55,9	80,6
Росія	1	100,0	94,1	70,8	69,0	82,4
	2	83,1	88,9	71,2	55,1	77,2
	3	88,2	61,5	57,1	81,1	70,5
Середній показник за зонами А, Б, В, Г, %		88,2	84,4	67,3	68,1	77,1
Франція	1	83,7	79,4	79,2	82,5	80,3
	2	70,5	80,4	84,1	76,1	78,5
	3	82,2	70,4	79,5	76,9	78,1
Середній показник за зонами 1, 2, 3, %		79,0	77,6	81,3	78,4	79,0
Німеччина	1	85,3	83,9	84,8	78,1	83,1
	2	96,9	83,1	91,8	47,1	82,4
	3	100,0	96,2	70,0	69,6	83,8
Середній показник за зонами А, Б, В, Г, %		94,1	85,8	85,3	64,0	83,3
Австрія	1	100,0	90,9	82,4	80,0	87,5
	2	90,2	84,8	85,7	52,0	81,0
	3	78,9	84,6	76,0	72,0	77,9
Середній показник за зонами А, Б, В, Г, %		88,6	86,2	81,8	66,2	80,8
Україна	1	87,5	50,0	75,0	90,0	83,3
	2	92,9	92,9	92,9	50,0	84,6
	3	64,3	58,3	70,0	58,3	62,5
Середній показник за зонами А, Б, В, Г, %		80,6	75,0	82,1	65,6	75,8

Охарактеризуємо командні показники за якістю виконання техніко-тактичних дій в різних зонах ігрового поля.

У команди Японії визначена достатньо висока якість виконання ТТД в зонах «А», «Б» і «В», яка становила 79,4-92,5%. Проте в зоні нападу (Г₁-Г₃) якісні показники були

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

значно нижчими, вони знаходились в межах 50,0-60,0%, а середній показник загалом є самим низьким серед показників цієї зони всіх інших команд.

Команда Росії показала високу якість дій в зоні захисту «А» – 83,1-100,0%, в центральній (Б₂, В₂) і лівій бічній (Б₁, В₁) частині поля зони півзахисту – 71,2-94,1%, а також з правого боку в зоні нападу (Г₃), в якій якісний показник виконання ТТД становив 81,1%. В інших зонах ігрового поля якість виконання була на рівні 55,1-69,0%. Середній показник якості виконання ТТД в зоні «В» (67,3%) був нижчим за такий показник інших команд.

Найбільш рівними якісними показниками за всіма зонами відзначається команда Франції. Якість виконання ТТД знаходиться в межах 70,5-83,7%, до того ж спортсмени Франції мають найвищий середній якісний показник в зоні нападу – 78,4%.

Команда Німеччини, не зважаючи на загальний результат змагань Всесвітньої Універсіади, відзначилася високою якістю виконання ТТД в зонах захисту і півзахисту – 70,0-100%, а середні показники в зонах «А» та «В» стали найвищими за результати інших команд – відповідно 94,1% і 85,3%. В зоні нападу гравці мали високі показники якості виконання ТТД в бічних зонах поля – 78,1% зліва та 69,6% справа, проте занижений рівень якості в центральній частині зони нападу призвів до того, що середній якісний показник зони нападу «Г» % є найнижчим серед інших команд.

Команда Австрії за якісними показниками виконання наближена до команди Німеччини та має найкращий за інші команди середній показник якості в зоні півзахисту «Б» - 86,2%.

В команді України є зони в яких гравці показують достатньо високу якість виконання ТТД від 70% до 92,9%, проте в іншій половині зон цей показник становить 50,0-64,3%, що може свідчити про кадрові проблеми в команді або недостатню техніко-тактичну готовність до гри в цих зонах, прорахунки тренерського складу. Як результат найнижчий за інші команди загальний середній показник якості 75,8%, на відміну від найкращого показника, який був виявлений у команди Німеччини – 83,3%.

Проведений кількісний та якісний аналіз може стати основою для створення моделі техніко-тактичних дій висококваліфікованих гравців в хокеї та траві. Така модель має містити якісні та кількісні показники виконання техніко-тактичних дій, які дозволяють отримати високий результат в основних змаганнях сезону. За результатами нашого дослідження кількісні показники зони захисту «А» мають бути більшими за 40 ТТД, якісні – вищими за 88%; зони «Б» відповідно 54 ТТД і 82%; в зоні дії півзахисників «В» кількість виконаних дій повинна бути вищою за 48 ТТД з ефективністю не менше 79%; в зоні «Г» кількісний показник має перевищувати 38 ТТД, їх ефективність вищою за 68%. За напрямком атаки (з лівого боку, центром, з правого боку) кількісні показники повинні розподілятися майже рівномірно і коливатися в межах 50-70 ТТД, середній показник ефективності за цими лініями має бути не нижчим за 78%. Загалом гра команди має характеризуватися такими показниками техніко-тактичних дій: їх сума складати не менше 186 ТТД, ефективність бути вищою за 77%.

Висновки. Методика дослідження змагальної діяльності за зонами та лініями атаки є доволі інформативною, а тому може бути актуальним напрямком удосконалення

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

навчально-тренувального процесу кваліфікованих гравців у хокеї на траві. Вона дозволяє визначити оптимальні кількісні та якісні показники виконання техніко-тактичних дій, які впливають на ефективність ігрової діяльності в основних змаганнях сезону.

Великий арсенал техніко-тактичних прийомів гри та вільне володіння ними в умовах напруженої змагальної боротьби свідчить про рівень майстерності гравців. Дані, отримані у результаті дослідження служать основою створення тренувальних програм техніко-тактичної підготовки спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бузник А. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах / А. Бузник, О. Джус – К., 2001. – 39 с.
2. Карпа И. Я. Выполнение технико-тактических действий квалифицированными футболистами разных амплуа в игровых зонах поля // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 7. – С. 23-27.
3. Костюкевич В.М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учебное пособие [Текст] / Л. П. Матвеев. – Киев : Олімпійська література, 1999. – 318 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 486 с.
6. Перевозник В.И. Сравнительная характеристика технико-тактических действий (единоборство, отбор, перехват) футболистов команд «Металлист» Харьков и «Динамо» Киев / В. И. Перевозник, А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. – С. 51-54.
7. Петриченко Д. В. Моделирование в спорте [Текст] : методические рекомендации / Д. В. Петриченко. – Минск : РВЦ, 1989. – 28 с.
8. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта [Текст] / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник, 2001. – 245 с.

АНОТАЦІЇ

МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ В РІЗНИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ

Максим Перепелиця

Вінницький національний аграрний університет

У статті розглядається техніко-тактична діяльність команд високої кваліфікації в хокеї на траві. Зроблений порівняльний аналіз якісних і кількісних показників виконання гравцями техніко-тактичних дій в різних зонах ігрового поля під час участі у відповідальних змаганнях сезону.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, команди високої кваліфікації, хокей на траві, кількісні та якісні показники виконання, модель техніко-тактичної діяльності.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В ФУТБОЛ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИГРОВОГО ПОЛЯ

Максим Перепелица

Винницкий национальный аграрный университет

В статье рассматривается технико-тактическая деятельность команд высокой квалификации в хоккее на траве. Сделан сравнительный анализ качественных и количественных показателей выполнения игроками технико-тактических действий в различных зонах игрового поля во время участия в ответственных соревнованиях сезона.

Ключевые слова: технико-тактические действия, команды высокой квалификации, хоккей на траве, количественные и качественные показатели выполнения, модель технико-тактической деятельности.

TECHNICAL AND TACTICAL SIMULATION OF QUALIFIED PLAYER IN HOCKEY BASED ANALYSIS OF COMPETITIVE IN SEVERAL AREAS OF THE BOARD

Maxim Perepelytsya

Vinnytsia National Agrarian University

The article deals with the technical and tactical work teams qualified in field hockey. The comparative analysis of qualitative and quantitative performance indicators players technical and tactical actions in several areas of the board while participating in critical events of the season.

Key words: technical and tactical actions skilled team, field hockey, quantitative and qualitative performance indicators, the model of technical and tactical activities.

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СТІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА

Мар'ян Пітин

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Теоретична підготовка спортсменів спрямована на формування передумов для можливості подальшого досягнення високих спортивних результатів [3, 9]. Основним її змістом є передача спеціальних знань спортсменам у навчально-тренувальній діяльності. При цьому ступінь розкриття актуальних питань теоретичної підготовки залишається незадовільним, що у значній мірі визначається суб'єктивною думкою учасників педагогічного процесу в системі підготовки спортсменів [1, 8].

У значній кількості науково-методичної літератури зазначається що ігровий метод повинен переважати на ранніх етапах підготовки спортсменів. Гра як метод навчання особливо рекомендується на етапах початкової підготовки та попередньої-базової підготовки. На інших допускається як використання ігрового методу тренування, так і використання значного кола ігрових засобів. Однією з найбільш поширених форм проведення ігор у загальній педагогічній діяльності є настільні ігри [1, 5, 6].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Незважаючи на існування окремих досліджень у напрямі теоретичної підготовки спортсменів [1, 2, 4, 5] серед наукової та методичної інформації відсутні дослідження щодо теоретичної підготовки у спорті в

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

цілому з визначенням притаманної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі специфічних знань на початкових етапах у стрільбі з лука. Таким чином, актуальним є створення програм удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів, у тому числі стрільців з лука на етапі початкової підготовки [9].

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно теми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. та теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр.

Мета дослідження: обґрунтувати програму удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої мережі Інтернет, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу авторської програми теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки було покладено систему знань з олімпійської освіти, як компонента розділу гуманістичні та соціалізуючі знання спортсменів [1, 4, 5, 6, 7].

Враховуючи, що запропонована нами програма у теоретичній підготовці стрільців із лука на етапі початкової підготовки розглядається вперше, пропонуємо коротку характеристику запропонованих засобів (табл. 1).

Навчально-тренувальний засіб «Види спорту в програмі Ігор Олімпіад» передбачає ознайомлення та вивчення спортсменами інформації стосовно основних видів спорту в програмі ігор. При цьому необхідно зауважити, що у кожному наступному конкретному випадку можна корегувати як кількість видів спорту, так і їх представлення. Запропонований навчально-тренувальний засіб на прикладі легкої атлетики може бути представлений її дисциплінами. Теж може бути реалізовано і на прикладах різновидів боротьби чи інших єдиноборств.

Водночас, стрільба з лука, яка у більшій мірі визначається суттєвими психічними навантаженнями, а не динамічними навантаженнями та граничним використанням фізіологічних та біохімічних механізмів забезпечення спортивної діяльності потребує узагальненого розгляду цього розділу теоретичної підготовки.

Алгоритм проведення гри передбачає: ознайомлення спортсменів зі змістом гри; розташована всіх частин пазлу на полі гри; власне виконання основних завдань гри (у підсумку усі 30 компонентів пазлу мають бути поєднані); визначення переможця та обговорення результатів.

Таблиця 1

Програма удосконалення теоретичної підготовки спортсменів у стрільбі з лука на етапі початкової підготовки

1 тренувальне заняття	
1	«Види спорту в програмі Ігор Олімпіад»
2	У алфавітному порядку скласти правильну послідовність зображень з видами спорту та надати їх коротку характеристику. Переможцем визнається та команда, яка швидше

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

	і більш якісно впоралася із завданням.
3	Гра починається із формування 2 команд (можливе збільшення кількості команд). Учасникам роздаються окремі компоненти гри, які розташовані в довільному порядку. Перед ними представлений кінцевий цілісний варіант. Паралельно учасники отримують коротку теоретичну інформацію.
4	20-25 хв.
5	При однаковому результаті учасники отримують додаткові питання.
2 тренувальне заняття	
1	«Міста-організатори Ігор Олімпіад»
2	Необхідно в хронологічному порядку скласти правильне зображення з зазначенням основних емблем Ігор Олімпіад різних років, при цьому подається коротка характеристика міст-організаторів та частково особливості проведення зазначених змагань. Переможцем визнається та команда, яка швидше і більш якісно впоралася із завданням.
3	Гра починається із формування 2 команд (можливе збільшення кількості команд). Учасникам в довільному порядку роздається однакова кількість компонентів гри, на які поділені цілісні пазли. Перед ними представлений кінцевий цілісний варіант. Паралельно учасники отримують коротку теоретичну інформацію, яка не заперечує дії команд.
4	20-25 хв.
5	При однаковому результаті учасники отримують додаткові питання.
3 тренувальне заняття	
1	«Олімпійська історія»
2	Необхідно скласти цілісне зображення на якому присутні елементи олімпійської тематики. Переможцем визнається та команда, яка швидше і більш якісно впоралася із завданням та охарактеризувала кожен з елементів цілісного зображення.
3	Гра починається із формування 2 команд (можливе зміна кількості команд та проведення індивідуально). Перед учасниками розкладаються компоненти гри, що розташовані у довільному порядку. Перед ними представлений кінцевий цілісний варіант. Паралельно учасники отримують коротку теоретичну інформацію з розкриттям та характеристикою зображень.
4	15-20 хв.
5	При однаковому результаті учасники отримують додаткові питання.
4 тренувальне заняття	
1	«Лучники-олімпійці»
2	На швидкість скласти правильну картинку. Переможцем являється команда, яка швидше і якісніше впоралася із завданням.
3	Гра починається із формування 2 команд (можливе збільшення кількості команд). Учасникам роздається гра, поділена на пазли в хаотичному порядку . Перед ними представлений кінцевий цілісний варіант. Паралельно учасники отримують коротку теоретичну інформацію про видатних стрільців з лука.
4	10-15 хв
5	При однаковому результаті учасники отримують додаткові питання.
5 тренувальне заняття	
1	«Співставлення»
2	Необхідно знайти взаємозв'язок між трьома ланками: зображення спортсмена (фотографія), прізвиськом та короткою інформацією про досягнення спортсмена. Переможцем стає команда чи спортсмен, який швидше впорався із завданням та більш якісно охарактеризував особистість кожного зі спортсменів.
3	Гра починається із формування 2 команд (можливе збільшення кількості команд).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

	Учасникам роздається гра, де в хаотичному порядку розташовані фотокартки відомих спортсменів, їхні прізвища та імена та коротка інформація про їхні спортивні досягнення (12 спортсменів). Паралельно учасники отримують коротку теоретичну інформацію.
4	15-20 хв.
5	При однаковому результаті учасники отримують додаткові питання.
б тренувальне заняття	
1	«Квадрат»
2	Необхідно правильно відповісти на поставлені ведучим запитання, фіксуючи при цьому відповіді в своєму квадраті. Переможцем вважається та команда чи спортсмен, який швидше і більш якісно впоралася із завданням та обґрунтували свою відповідь.
3	Гра починається із формування двох команд (можливе зміна кількості команд або учасників). Учасникам роздаються картки із зображенням квадрата (забарвленого в один або декілька кольорів), в якому знаходяться слова, які читаються зверху-вниз, зліва-направо, справа-наліво. Числа складаються зверху-вниз та по-діагоналі.
4	12-15 хв.
5	Учасники повинні надати якомога більшу кількість правильних відповідей або використати на це менше часу. Команди змагаються послідовно або одна з одною.

Примітки: 1 – назва гри, 2 – зміст гри; 3 – умови проведення; 4 – час виконання; 5 – організаційно-методичні вказівки.

Схожим за своєю структурою, змістом та алгоритмом є навчально-тренувальний засіб «Міста-організатори Ігор Олімпіад». Проте у цьому випадку зроблено спробу передачі знань з історії олімпійського руху. Важливими віхами у формування сучасного спорту є усі без винятку Ігри Олімпіад, що були проведені на сучасному етапі. Кожна з них зі своєю неповторною історією та визначними подіями повинна бути представлена (хоча б в узагальненому вигляді) в теоретичній підготовці спортсменів-початківців, у тому числі й в стрільбі з лука. Це, в першу чергу, пов'язано зі значними резервами обсягу підготовки, що мають місце на початкових етапах багаторічного процесу спортивного удосконалення (етапи початкової підготовки та попередньої базової підготовки) [плат]

До авторської програми теоретичної підготовки спортсменів-початківців у стрільбі із лука нами розроблено та включено засіб (гру) «Олімпійська історія». Це пов'язано з необхідністю вивчення юними спортсменами системи знань стосовно олімпійської освіти, що декларується значною кількістю фахівців [4, 8, 9].

Окрім основного спрямування програми, що власне пов'язане з засвоєнням змісту теоретичної підготовки, нами передбачалося, що використання зазначених засобів теоретичної підготовки дозволить також сприяти розвитку логічного мислення юних спортсменів, поширенню ідеалів і цінностей Олімпізму як основоположної концепції олімпійського руху.

Основою запропонованого засобу теоретичної підготовки стали невід'ємні явища та процеси олімпійського руху. Так, базою для формування знань виступає конструкція пазлу з її складовими частинами гри. На них в мініатюрі зображені елементи, які, у свою чергу виступають символами олімпійського руху. Це, перш за все, біле полотно з зображенням олімпійських кілець та зазначенням олімпійського гасла «Швидше, вище,

сильніше». Підсиленням для інформаційного блоку виступає використання зображень, що розташовані у середині кожного з кілець олімпійської символіки.

Зрозуміло, що однією з ключових постатей у відродженні та формуванні сучасного олімпійського руху є П'єр де Кубертен. Епоху давньогрецького періоду розвитку олімпійського спорту представлено за допомогою використання зображення Олімпії (сучасний вигляд) та церемонії запалення і початку естафети вогню, яка є невід'ємним атрибутом сучасних олімпійських ігор. Комплексний (поверхневий) розгляд змісту теоретичної підготовки за розділом «гуманітарні та соціалізуючі знання» доповнюється зображеннями олімпійських нагород (Ігри XXX Олімпіади, м. Лондон, Велика Британія, 2012 року) та емблеми Ігор XXXI Олімпіади, м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія, 2016 року. Таким чином, основним завданням для запропонованого засобу теоретичної підготовки стрільців-початківців визначено необхідність правильного складання цілісної структури пазлу.

Алгоритм використання тренувального засобу «Олімпійська історія» є схожим до двох попередніх засобів. При цьому варто зазначити варіанти які можуть мати місце для урізноманітнення засобу та варіативності його використання як у межах підготовки спортсменів-початківців у різних групах видів спорту, так й на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів:

- зміна розміру частинок основи тренувального засобу;
- зміна кількості частинок основи тренувального засобу;
- зміна тематичного (змістовного) наповнення тренувального засобу;
- використання додаткових питань при розгляді основної тематики тренувального засобу.

На основі принципу покладеного до змісту та структури навчально-тренувальних засобів «Види спорту в програмі Ігор Олімпіад», «Міста-організатори Ігор Олімпіад», «Олімпійська історія» нами також розроблено ще один тренувальний засіб, в якому у більшій мірі визначається специфічна приналежність до виду спорту (у цьому випадку – стрільби з лука). В основі засобу теоретичної підготовки «Лучники-олімпійці» розглянуто необхідність вивчення юними спортсменами історії та спортивного шляху провідних спортсменів у обраному виді спорту. Використання цього засобу виконує низку функцій покладених у концепцію теоретичної підготовки, зокрема когнітивної, мотиваційної, аксіологічної, проектувально-конструктивної та ін.

Додатково при використанні цього навчально-тренувального засобу можна говорити про розвиток у юних спортсменів логічного вміння вирішувати завдання різної складності, аналізувати та усвідомлювати інформацію, що поступає через основні сенсорні системи організму.

Основою запропонованого засобу теоретичної підготовки виступає пазл з його складовими частини. Зі змісту теоретичної підготовки для цього засобу узяті відомі постаті спортсменів зі стрільби з лука за часів отримання Україною незалежності.

Центральним зображенням виступає мішень, що дозволяє ототожнювати вправи, які використовуються з видом спорту та налаштовують юних спортсменів на

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

сприятливу для подальшого формування знань атмосферу. Відзначимо, що мішень вказана у відповідності до вимог правил змагань та може бути окремим предметом для вивчення спортсменами.

На фоні основи тренувального засобу нами запропоновано шість зображень провідних стрільців України за час її незалежності, з них троє жінок (Садовнича О., Палеха К., Коваль В.) та троє чоловіків (Рубан В., Грачов Д., Івашко М.). У процесі безпосереднього використання навчально-тренувального засобу «Лучники-олімпійці» разом з послідовним відтворенням зображення передбачено передачу основних інформаційних даних стосовно цих спортсменів.

Водночас, обсяг та ґрунтовність інформації, що пропонується у теоретичній підготовці можна корегувати у відповідності до потреб етапу багаторічної спортивної підготовки та специфіки періоду тренувань на якому перебуває спортсмен.

Додатково визначаються можливості до зміни кількості зображень, їх специфікації (поза межами змагальної діяльності, у професійній діяльності тощо), розмірів та ін.

Метою формування наступного тренувального засобу в межах авторської програми теоретичної підготовки юних стрільців із лука було ознайомлення спортсменів із видатними постатями спорту України та світу. Цей тренувальний засіб побудований на основі аналітичного пошуку логічного взаємозв'язку між окремими компонентами (зображення спортсмена, його прізвище, ім'я й коротка інформація про досягнення) та їх співставленні на основі отримання системи спеціальних знань. Окрім цього використання цього засобу дозволяє збагатити світогляд спортсменів.

Для цього конкретного варіанту тренувального засобу нами обрано одинадцять комплектів з зазначенням спортсменів, відомості про яких повинні бути надбанням не лише представників зазначених видів спорту, але й світової громадськості: Лариса Латиніна (Дирій), Володимир Кличко, Сергій Бубка, Анна Безсонова, Віктор Рубан, Майкл-Фред Фелпс, Усейн Болт, Роджер Федерер, Яна Шемякіна, Василь Ломаченко, Олександр Усик.

Аналітичний розгляд та співставлення цього навчально-тренувального засобу з іншими вказує на можливості варіативного його використання з урахуванням специфіки виду спорту, рівня спортивної майстерності, особистісного розвитку та якості сприйняття інформації реципієнтами (спортсменами). Досягнути цього можна за допомогою зміни кількості спортсменів, які пропонуються до розгляду, їх географії чи спортивної спеціалізації, зміни кількості об'єктів для запам'ятовування (два та більше). Зазначимо, що вони можуть включати як поверхневу, так і деталізовану інформацію, включно з назвами спортивних об'єктів, країн та міст народження тощо.

Для уникнення моногонії навчально-тренувального процесу нами розроблено модель засобу теоретичної підготовки, що дозволяє формувати знання спираючись на когнітивний компонент спортсменів. Це пов'язано з тим, що нами запропоновано ввести у підготовку спортсменів початківців у стрільбі з лука гру «Квадрат» із напрацюванням необхідного спектру методичних рекомендацій. Спираючись на механізми використання вправи та основні адаптаційні зміни можна прогнозувати паралельно із

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

підвищенням рівня теоретичної підготовленості за різними розділами знань, сприяння розвитку логічного мислення, уваги, кмітливості тощо.

Першочергово для стимуляції пізнавальної діяльності спортсменів нами поставлені змагальні завдання, що передбачають якнайшвидший пошук відповідні слів та цифр. Ці відповіді та цифри повинні бути правильними відповідями на питання тренера (або особи яка проводить відповідне тренувальне заняття вибіркової спрямованості). Зауважимо, що слова можуть читатись зверху-вниз, зліва-направо, справа-наліво та числа складаються зверху-вниз та по-діагоналі.

Загальна схема тренувального засобу у початковому вигляді передбачає створення квадрату, поділеного на 64 рівних частини, в середині яких знаходяться букви і цифри. Шість клітинок із буквами поділені навпіл, що означає приналежність вказаної букви до складу двох слів.

Відзначимо, що усі слова та цифри які використовуються при формуванні засобу теоретичної підготовки (у даному випадку стрільців із з лука) повинні суворо відповідати розділам знань пов'язаних власне з цим видом спорту. При цьому запропонована вправа не виключає можливостей до її варіативного використання, що реалізовується в зміні основної тематики, кількості термінів та дат, які включено у зміст гри, тривалості вправи, додаткових параметрах тощо.

Запропонована експериментальна програма була впроваджена у навчально-тренувальний процес стрільців з лука на етапі початкової підготовки на об'єктах дослідження: ЗСУ СКА, СДЮШОР «Електрон», КДЮСШ «Динамо». Експериментальна група (наповненість 18 дітей) впродовж 6 тижнів, з 4.02.13 по 11.03.13 (1 раз на тиждень протягом 10-20 хв.) виконувала тренувальні навантаження спрямовані на удосконалення теоретичної підготовки. Водночас для контрольної групи було запропоновано ідентичний зміст теоретичної підготовки, що передбачав використання традиційних засобів тренування, які передбачені навчальною програмою для ДЮСШ зі стрільби з лука [8].

Висновки. Розроблено і впроваджено авторську програму теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки, до якої входять такі засоби: «Види спорту в програмі Ігор Олімпіад», «Міста-організатори Ігор Олімпіад», «Олімпійська історія», «Співставлення», «Лучники-олімпійці», «Квадрат». Переваги цих засобів полягають у полісенсорності, інформативності та можливості варіативного коригування складності у відповідності до етапу підготовки, загальної підготовленості та ін.

Перспективи подальших досліджень передбачають перевірку ефективності авторської програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Задорожная О. Р. Авторские средства теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов (на примере фехтования) / Задорожная О. Р., Питын М. П. // XIII Междунар. науч. сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». Молодежь – науке. – Минск : БГУФК, 2013. – Ч. 3. – С. 34–36.

2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
4. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів / Пітин Мар'ян // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 10 (37). – С. 89–95.
5. Пітин М. Засоби теоретичної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів / Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Вип 17, т. 1. – С. 169–173.
6. Пітин М. Ігровий метод у теоретичній підготовці стрільців з лука на етапі початкової підготовки / Мар'ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 95–101.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004 – 584 с. ISBN 966-7133-64-8.
8. Стрільба з лука : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В. В. Ткачек, О. А. Лучкевич. – К., 2010. – 44 с.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособ. для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др.; под ред. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

АНОТАЦІЇ

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА.

Мар'ян Пітин

Львівський державний університет фізичної культури.

У статті обґрунтовано програму удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки до якої включено засоби: «Види спорту в програмі Ігор Олімпіад», «Міста-організатори Ігор Олімпіад», «Олімпійська історія», «Співставлення», «Лучники-олімпійці», «Квадрат». Їх переваги полягають у полісенсорності, інформативності, можливості варіативного коригування складності у відповідності до етапу підготовки, рівня підготовленості та ін.

Ключові слова: теоретична підготовка, авторська програма, засоби.

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Марьян Питын

Львовский государственный университет физической культуры

В статье обоснована программа усовершенствования теоретической подготовленности стрелков из лука на этапе начальной подготовки в которую включены средства: «Виды спорта в программе Игр Олимпиад», «Города-организаторы Игр Олимпиад», «Олимпийская история», «Сопоставление», «Лучники-олимпийцы», «Квадрат». Их преимущества заключаются в полисенсорности, информативности, возможности вариативной коррекции сложности в соответствии с этапом подготовки, уровня подготовленности и др.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, авторская программа, средства.

THE AUTHOR'S PROGRAM TO IMPROVE THE THEORETICAL READINESS OF YOUNG ARCHERS

Marian Pityn

Lviv State University of Physical Culture

In the article the improvement program of theoretical preparation archers on the initial training which includes means: "Sports in the Games Olympic Games", "Host City Olympic Games", "Olympic History", "Comparison", "Archers – Olympians", "Square". Their advantages are polisensoring, information content, the possibilities of elective correction in accordance with the stage of preparation, the level of preparedness etc.

Key words: theoretical training, author's program, means.

АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Вадим Стасюк

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Сучасний розвиток футболу в системі вищої освіти характеризується підвищенням конкуренції на змаганнях. В таких умовах велике значення має ефективне управління підготовкою спортсменів. На даний час багато компонентів, із яких складається тренувальний процес, досягли своїх меж. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку резервів росту спортивних досягнень за рахунок якісного покращення тренувального процесу. Важливою умовою підвищення якості управління підготовкою спортсменів є підвищення оперативності та точності керівних впливів на основі своєчасної корекції тренувального процесу з урахуванням індивідуального функціонального стану спортсмена. [10]

Більшість вчених та науковців вважають, що рівень взаємозв'язків морфофункціонального та рухового розвитку відображає функціональні можливості та тренуваність футболістів. Виходячи з цього поряд з вивченням рівня функціонального розвитку кваліфікованих футболістів групи підвищення спортивної майстерності, вивчення їх взаємозв'язків дозволить більш глибоко вникнути в суть функціональних перебудов в організмі при заняттях спортом. [10]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Якісна підготовка та досягнення спортсменів в сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління і контролю, раціонального використання сучасних технологій в тренувальному процесі, з врахуванням індивідуальних, вікових, психологічних і морфофункціональних особливостей організму [2; 6; 7; 8; 9].

Для занять спортом морфофункціональні показники організму спортсмена є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, раціональних рухових дій для досягнення високих результатів, методів впливу на організм та спортивного відбору в різні види спорту [4].

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ступінь розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму, які значною мірою визначають індивідуальні особливості спортсменів котрі займаються на всіх етапах спортивної підготовки, багато в чому впливає на зростання спортивної майстерності футболістів [1;3].

Контроль рівня біологічного розвитку футболістів дозволяє контролювати їх морфофункціональний стан і планувати тренувальний процес [5].

Мета роботи – проаналізувати антропометричні та морфофункціональні показники кваліфікованих футболістів групи підвищення спортивної майстерності за допомогою електронної ваги із сегментним аналізатором складу тіла TANITA BC-601.

Методи та організація дослідження: аналіз науково - методичної літератури, метод функціональної діагностики, методи математичної статистики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в рамках наукової теми зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. " Теоретико - методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті № державної реєстрації 0112 U 002001".

Результати дослідження.

Електронна вага із сегментним аналізатором складу тіла TANITA BC-601 розраховує склад організму, використовуючи метод аналізу біоелектричного імпедансу (BIA). Слабкий електричний сигнал пропускається через тіло, і процентний вміст жиру в організмі обчислюється на основі вимірювання опору сигналом у міру його переміщення. Сигнал проходить значно швидше через м'язові тканини, ніж через жирові відкладення, оскільки в м'язах міститься 70-75 % води, в той час як в жирових відкладеннях води практично немає.

Методика BIA є найбільш точною і безпомилковою , якщо в організмі вміст води відповідає своїй нормі години після прийому їжі або фізичних вправ. Якщо ці умови дотримуються і вимірювання за цією методикою проводяться регулярно, вимірювань будуть збігатися з результатами гідроденситометрії .

Методика BIA пропонує найбільш простий і зручний спосіб контролю жирових відкладень, об'єднавши новітні технології і традиційний метод. Ця новаторська розробка компанії TANITA дозволяє в домашніх умовах точно визначити відсоток вмісту жиру. Завдяки цій вазі можна буквально "заглянути всередину себе" і реально оцінити свій стан здоров'я і успіхи від фізичних вправ і дієти.

Щоб отримати достовірні результати, вимірювання повинні проводитись без одягу в умовах постійної гідратації. Якщо ви не роздягнулись, зніміть носки і переконайтесь, що Віші стопи чисті перед тим як стати на платформу. Переконайтесь, що п'ятки правильно розміщені на електродах вимірювальної платформи. Не хвилюйтесь, якщо Ваші стопи більші розмірів вимірювальної платформи – достовірні вимірювання можна виконувати і в цьому випадку. Краще всього виконувати вимірювання в один і той же час доби. Якщо Ви тільки що проснулись, поїли або займались фізичними вправами, то рекомендується почекати не менше 3 – ох годин. Для того щоб прослідкувати прогрес, порівняти вагу і процент вмісту жиру виконуйте вимірювання систематично і при однакових умовах.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У дослідженнях прийняли участь 22 футболіста 18–26 років різної спортивної кваліфікації. Результати антропометричних та морфофункціональних вимірювань кваліфікованих футболістів групи підвищення спортивної майстерності представленні в табл. 1.

Дані, отримані при оцінці складу тіла спортсменів, показали, що у футболістів немає виражених відмінностей між показниками: в середньому частки скелетно-м'язової маси – 59,18 кг. Цей параметр показує вагу м'язової маси в організмі. Відбивана на дисплеї м'язова маса включає скелетні м'язи, гладкі м'язи (такі як серцеві м'язи і м'язи травного тракту), а також воду, що міститься в цих м'язах. Якщо м'язова маса зростає, зростає також і споживання енергії, що сприяє зниженню надлишкового жиру в організмі і втраті ваги здоровим шляхом.

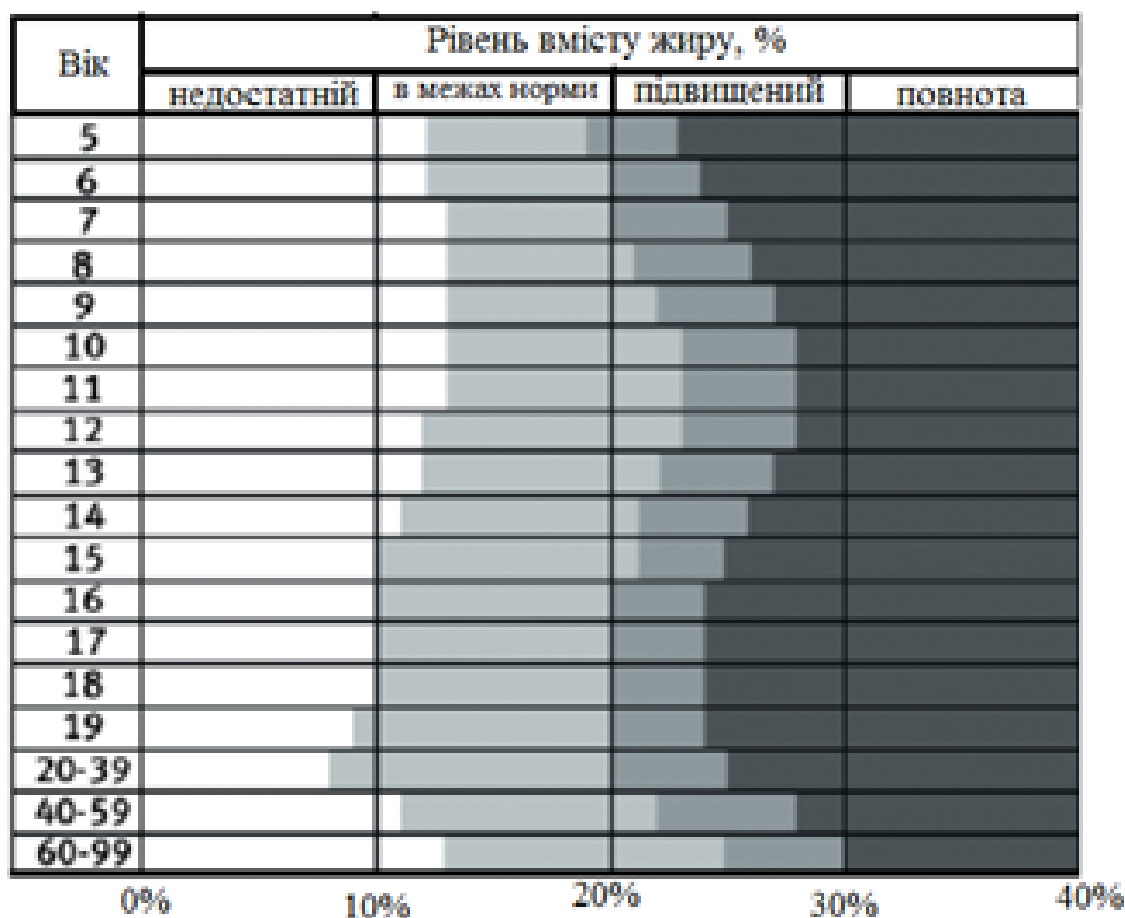
Таблиця 1

Антропометричні та морфофункціональні показники кваліфікованих футболістів групи підвищення спортивної майстерності

№ п/п	Назва вимірювання	Статистичні показники				
		n	\bar{x}	S	max	min
1.	Маса тіла(кг)	22	70.74	8.90	89.1	55.0
2.	Вік (роки)	22	19.90	2.10	26.0	18
3.	Зріст (см)	22	181.1	5.80	190.0	168
4.	Вміст жиру в організмі (%)	22	11.95	3.63	19.6	5.7
5.	М'язева маса (кг)	22	59.18	6.38	71.8	47.4
6.	Кісткова маса(кг)	22	3.10	0.31	3.7	2.5
7.	ВМІ(індекс маси тіла) (%)	22	21.57	2.10	26.9	18.9
8.	DCI - добове вживання калорій (ккал)	22	3294	352.1	4005.0	2660
9.	Метаболічний вік (роки)	22	13.50	4.45	29.0	12
10.	Вміст води в організмі (%)	22	64.72	4.29	72.3	55.9
11.	Рівень вісцеріального жиру	22	1.31	0.78	4.0	1
12.	Права рука процент жиру (%)	22	15.33	3.16	19.8	7.7
13.	Права рука м'язева маса (кг)	22	3.15	0.47	4.2	2.4
14.	Ліва рука процент жиру (%)	22	15.71	4.42	21.8	4.8
15.	Ліва рука м'язева маса(кг)	22	3.34	0.70	5.1	2.4
16.	Права нога процент жиру(%)	22	10.52	2.40	14.4	5.2
17.	Права нога м'язева маса(кг)	22	10.64	0.94	12.7	9.1
18.	Ліва нога процент жиру(%)	22	11.78	2.67	16.2	6.0
19.	Ліва нога м'язева маса(кг)	22	10.10	1.12	12.2	7.9
20.	Тулуб процент жиру(%)	22	12.91	6.23	28.8	5.0
21.	Тулуб м'язева маса(кг)	22	33.45	7.82	55.0	25.1

Вміст жиру в організмі - 11,95 %. Вміст жиру - це відсоток жирової тканини в організмі людини. Підвищений вміст жиру в значній мірі призводить до таких наслідків, як високий кров'яний тиск, серцеві напади, діабет, рак, і т.д.. В таблиці 2 наведена шкала процентного вмісту жиру для дітей і дорослих.

Шкала відсоткового вмісту жиру для дітей і дорослих



- Недостатній вміст жиру в організмі;
- В межах норми вміст жиру в організмі;
- підвищений вміст жиру в організмі;
- повнота.

Кісткова маса – 3,1 кг., цей параметр показує вагу скелетних кісток в організмі. Дослідження показали, що фізичні вправи і розвиток м'язової тканини сприяють розвитку більш сильних і здорових кісток. Оскільки кісткова структура не схильна до значних змін протягом короткого періоду часу, важливо розвивати і зберігати здорові кістки шляхом здорової збалансованої дієти і достатньої кількості фізичних навантажень.

Рівень вісцерального жиру (жир, який оточує життєво важливі органи в черевній порожнині) - 1,31, при діапазоні від 1 до 12 в нормі.

Вміст води в організмі - 64,72 %. Відсоток вмісту води в організмі - це загальна кількість рідини в людському організмі у відсотках від його загальної ваги. Вода відіграє життєво важливу роль у багатьох процесах організму людини і її можна виявити в будь-якій клітині, тканини або органі. Збереження здорового рівня вмісту води в

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

організмі свідчить, що організм функціонує ефективно, що скорочує ймовірність розвитку проблем у організмі.

Кожен спортсмен відрізняється від іншого, але в якості нормального рівня вмісту води в організмі для дорослих чоловіків вважається 50-65%.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел показав, що рівень взаємозв'язків морфофункціонального та рухового розвитку відображає функціональні можливості та тренуваність футболістів.

2. Проведені нами дослідження визначення антропометричних та морфофункціональних показників футболістів групи підвищення спортивної майстерності показало, що спортсмени розуміють їх вплив на організм і на спортивні досягнення в майбутньому.

3. Проаналізувавши морфофункціональні показники, ми побачили, що у футболістів немає виражених відмінностей між показниками: в середньому частки скелетно - м'язової маси – 59,18 кг., вміст жиру в організмі - 11,95 %, кісткова маса – 3,1 кг., рівень вісцерального жиру (жир, який оточує життєво важливі органи в черевній порожнині) - 1,31, при діапазоні від 1 до 12 в нормі, вміст води в організмі - 64,72 % (нормою вважається 50 – 65%), індекс маси тіла – 21,57%.

4. Зробивши сегментний аналіз тіла спортсмена (права і ліва рука м'язева маса 3,15-3,34 кг. відповідно; права і ліва нога м'язева маса 10,64 – 10,10 кг. відповідно; тулуб м'язева маса – 33,45 кг.; права і ліва рука процент жиру 15,33- 15,71 % відповідно; права і ліва нога процент жиру 10,52 – 11,78 % відповідно; тулуб процент жиру – 12,91) показало, що немає виражених відмінностей між показниками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аль Овайдат Раид О некоторых особенностях физического развития юных футболистов / Аль Овайдат Раид // Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. [под. ред. С. С. Ермакова]. - Харьков: ХХПИ, 1998. - №4. – С. 16 – 20.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. // Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Гаибов Р. Г. Взаимосвязь соревновательной деятельности и функционального состояния футболистов / Р. Г. Гаибов, М. Г. Караев, М. Э. Марданов // Футбол: ежегодник. - М: Физкультура и спорт, 1983. – С. 63 – 64.
4. Коваль С. С. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на морфофункциональные показатели юных футболистов 8 – 12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково – спортивний вісник: наук. – теорет. журн. - Харків: ХДАФК, 2010. - №2. – С. 48
5. Годик М. А. Контроль и управление нагрузками в футболе / М. А. Годик // Футбол: , 1981. – С. 74 – 77.
6. Лапутин А. Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А.Н. Лапутин, В.И. Бобровник. – К., Знання, 1999. – 163 с.

7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
8. Перцухов А. Порівняльний аналіз індивідуальних техніко – тактичних дій футболістів різної кваліфікації / А. Перцухов // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2009. – Вип. 13., Т.1. – С. 226 – 231.
9. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики / Л. П. Сергиенко. – Київ : Вища школа, 2004. – 631 с.
10. Тихонов Ю. М. Особливості морфофункціональних показників легкоатлетів - спринтерів різних кваліфікацій/ Ю. М. Тихонов, А. О. Жидченко, Л. М. Кузьомко, В. М. Полетай // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Вип. 98. Т.4. – С. 175–177. – (Серія: Педагогічні науки).
11. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности футболистов: учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск: Пороги, 2002.- 200 с.

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Вадим Стасюк

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Метою роботи є дослідження морфофункціонального стану кваліфікованих футболістів. В статті аналізуються антропометричні та морфофункціональні показники студентів групи підвищення спортивної майстерності з футболу факультетів (інститутів) фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: морфофункціональні показники, футбол, тренувальний процес, групи підвищення спортивної майстерності.

АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ ГРУППЫ ПОВЫШЕНИЯ спортивнoх МАСТЕРСТВА

Вадим Стасюк

Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского

Метою роботи є дослідження морфофункціонального стану кваліфікованих футболістів. В статті аналізуються антропометричні та морфофункціональні показники студентів групи підвищення спортивної майстерності з футболу факультетів (інститутів) фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: морфофункціональні показники, футбол, тренувальний процес, групи підвищення спортивної майстерності.

**MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL ANALYSIS OF QUALIFIED footballer
SORTYVNOYI SKILLS IMPROVEMENT GROUPS**

Vadim Stasiuk

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

Purpose of work is study the morphofunctional state of skilled football players. The article analyzes the anthropometric and the morphofunctional parameters of students the group improving sportsmanship football faculties (institutes) of physical education and sport.

Key words: morphological parameters, football, training process, the group improving sportsmanship.

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ДИСЦИПЛІНІ ФЕХТУВАННЯ
СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА**

Сергій Стецькович, Мар'ян Пітин, Сергій Антонов

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. На даному етапі розвитку спорту вищих досягнень проблема підготовки спортсменів стала ще складнішою та багатограннішою, що зокрема проявляється у сучасному п'ятиборстві [10]. Це стало наслідком того, що в останні роки правила змагань неодноразово зазнавали змін та коректив зі сторони Міжнародної федерації сучасного п'ятиборства. Ці зміни в свою чергу сприяли інтенсифікації виду спорту та підвищенню навантаження на функціональний стан організму спортсменів у сучасному п'ятиборстві [11].

Попередньо проведені нами дослідження [11] дали змогу встановити, що спортивний результат змагальної діяльності між дисциплінами сучасного п'ятиборства у висококваліфікованих спортсменів (МС, МСМК, ЗМС) мають достовірно тісні взаємозв'язки. Із змінами правил змагань слід очікувати зміни у взаємозв'язках між дисциплінами сучасного п'ятиборства та компонентах змагальної діяльності у кожній з дисциплін багатоборства [1, 2].

Зважаючи на те, що у сучасному п'ятиборстві немає достатнього обсягу емпіричних даних, які б повною мірою висвітлювали взаємозв'язки компонентів змагальної діяльності у дисципліні фехтування з урахуванням інтенсифікації цієї дисципліни за останніх роки, потрібно визначити показники які впливають на спортивний результат цієї дисципліни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науково-методичній літературі із сучасного п'ятиборства практично відсутні дані, що спрямовані на вивчення й порівняння взаємозв'язків між показниками змагальної діяльності в дисциплінах багатоборства на етапі спеціалізованої базової підготовки. Хронологічний аналіз праць із сучасного п'ятиборства свідчить, що більшість наукових праць за останні роки та після змін правил змагань торкалися: аналізу сучасних тенденцій у підготовці спортсменів-п'ятиборців (Селецкий О. 2011 – 2012, Єфременко А. 2012), особливостям психофізіологічних функцій юних п'ятиборців (Дрожин В. 2010), впливу рейтингу та стажу занять сучасним п'ятиборством на соматичні показники спортсменів-п'ятиборців

(Ягело В. 2009). У наукових роботах [10] висвітлюють останні зміни правил змагань та їх вплив на результати змагальної діяльності спортсменів-п'ятиборців.

Відштовхуючись від того, що за останні роки докорінно змінилися правила змагань, а наукові дослідження структури і змісту підготовки спортсменів та взаємозв'язку показників змагальної діяльності у дисципліні фехтування сучасного п'ятиборства не проводились, вивчення цієї проблеми на даному етапі розвитку виду спорту є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:

Виконання роботи проводилося відповідно до теми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження. Встановити значущість взаємозв'язків показників змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців у дисципліні фехтування.

Завдання дослідження.

Визначити найбільш ефективні техніко-тактичні дії спортсменів у фехтуванні в сучасному п'ятиборстві.

Встановити рівень взаємозв'язків між показниками змагальної діяльності у дисципліні фехтування.

Методи й організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; порівняння; педагогічне спостереження; методи математичної статистики (кореляційний аналіз за Спірменом).

Для отримання емпіричних даних проведено педагогічне спостереження за змагальною діяльністю спортсменів на клубному Чемпіонаті України із сучасного п'ятиборства (18 – 20 жовтня 2011 року, м. Луганськ). Педагогічне спостереження проводилося впродовж двох днів у стандартних змагальних умовах, згідно з вимогами Всеукраїнської федерації сучасного п'ятиборства. Протягом спостереження та обробки отриманих результатів було досліджено 40 кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати досліджень та їх обговорення. На відміну від решти дисциплін сучасного п'ятиборства фехтування являє собою спортивне єдиноборство, і це визначає специфіку тренувальних і змагальних навантажень, методики підготовки і системи оцінки результатів на змаганнях [1, 2, 4]. Бій на шпагах у сучасному п'ятиборстві ведеться всього на один укол. Прагнучи до перемоги, боець не повинен допустити жодної помилки і в той же час повинен бути готовий миттєво використовувати будь-яку помилку суперника. Ці вимоги значно підвищують гостроту і напруженість фехтувальних поєдинків між спортсменами у сучасному п'ятиборстві. Бої в сучасному п'ятиборстві проводяться за круговою системою, тому змагання тривають від 4 до 8 год. [5]. Кожен учасник проводить по 30-40 боїв, що вимагає від спортсмена спеціальної витривалості і здатності до ведення напруженої боротьби протягом тривалого часу. Свої особливості має і система оцінки результатів. У цій дисципліні кожен учасник робить безпосередній вплив на результат іншого спортсмена, адже перемога приносить очки

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

переможцю і одночасно забирає ці очки у переможеного. Тому коли одному або декільком п'ятиборцям вдається набрати більшу суму очок у фехтуванні, то, на відміну від інших дисциплін п'ятиборства, це завжди відбувається за рахунок інших учасників. Висока підготовка та успішний виступ у фехтуванні дозволяють п'ятиборцям зміцнити свої позиції у змаганні та одночасно погіршити становище своїх противників.

Фехтувальний поєдинок характеризується обопільною активністю учасників, тому тактичні ситуації змінюються безперервно швидко і раптово, постійно з'являються і зникають умови вигідні для використання то одних, то інших техніко-тактичних дій [3, 4, 5].

Спортсмен повинен швидко оцінювати ситуацію, що виникла, щоб своєчасно застосувати найбільш вигідний в даному випадку прийом, він також повинен вміти створювати вигідні для себе ситуації, впливати на суперника, нав'язувати йому свій темп бою, розгадувати його наміри та підпорядковувати їх своїм задумам [1, 4].

Аналіз кореляційної матриці змагальної діяльності дисципліни фехтування у сучасному п'ятиборстві (табл. 1.), дало змогу визначити наявність вірогідно тісних взаємозв'язків між його окремими показниками [7, 8].

Таблиця 1.

Взаємозв'язки показників змагальної діяльності в дисципліні фехтування сучасного п'ятиборства.

	місце у фехтуванні	% перемог	середній час на укол	атакуючі дії	контратакуючі дії
% перемог	-0,99	x			
середній час на укол	-0,67	0,66	x		
атакуючі дії	-0,65	0,69	0,26	x	
контратакуючі дії	-0,55	0,58	0,33	0,17	x
захисні дії	-0,75	0,70	0,70	0,10	0,22

Зокрема, найбільш тісний взаємозв'язок, близький до одиниці, встановлено між такими показниками змагальної діяльності дисципліни фехтування, як відсоток перемог і місце зайняте у дисципліні ($r = - 0,99$), що свідчить про те, що чим більший у спортсмена відсоток перемог, тим вище місце в турнірній таблиці він займе та навпаки. Цей показник є цілком закономірним, оскільки 1000 очок у фехтуванні нараховуються спортсменові за 70 % перемог, а надалі за кожен наступну перемогу або поразку додається або віднімається певна кількість очок.

Загалом, підсумкове місце зайняте у дисципліні фехтування має достовірно тісні взаємозв'язки із усіма досліджуваними нами показниками, про що свідчать обернені результати між цими показниками. Такий рівень взаємозв'язків свідчить про те, що у сучасному п'ятиборстві на результат у дисципліні фехтування в більшій або меншій мірі впливають усі техніко-тактичні дії виконані спортсменами під час поединку ($r = - 0,55 - - 0,75$). Також, важливим для досягнення успіху у фехтуванні є середній час на укол, показники якого мають достовірні взаємозв'язки із зайнятим місцем спортсменом у цій

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

дисципліні ($r = -0,67$). Отож, відштовхуючись від отриманих результатів можна припустити, що для досягнення успіху у дисципліні фехтування сучасного п'ятиборства потрібно ефективно виконувати різні за стилем ведення бою техніко-тактичні дії, а зокрема найбільш ефективними є захисні дії в другій половині бою, коли суперник через ліміт часу більш агресивно веде атакуючі дії, на чому його потрібно підловити.

Рівень взаємозв'язку із середнім часом на виконання уколу та відсотком перемог і техніко-тактичними діями у фехтуванні ($r = 0,58 - 0,70$), ще раз підтверджує висловлене нами припущення щодо ефективності різних техніко-тактичних дій у другій половині поєдинку.

Атакуючі дії у фехтуванні, це люба ініціативна спроба завдати укол противнику. Проаналізувавши змагальну діяльність спортсменів-п'ятиборців, ми бачимо, що атакуючі дії спортсмена взаємопов'язані з місцем в фехтуванні ($r = -0,65$) та відсотком перемог ($r = 0,69$). Однак з середнім часом на укол цей взаємозв'язок відсутній ($r = 0,26$), а це пояснюється тим, що спортсмен може виконати результативну атакуючу дію в будь-який період бою, без чітко окреслених часових меж на проведення цих дій.

У сучасному п'ятиборстві в дисципліні фехтування, контратаки мають досить широке поширення. Вони є ефективним засобом ведення бою на один укол, але вимагають більшої тактичної і технічної майстерності від спортсменів, а зокрема швидкого прийняття рішення і реагування у відповідь на дії суперника [5]. Для успішного застосування контратак необхідно насамперед мати добре розвинену здатність передбачати початок істинної атаки противника. Тому вони мають менш тісний взаємозв'язок з місцем в турнірній таблиці ($r = -0,55$), та відсотком перемог ($r = 0,58$), а ніж атакуючі та захисні дії. Також у контратакуючих діях не встановлено взаємозв'язку із середнім часом на укол ($r = 0,33$), що викликано тією ж причиною, що і у атакуючих діях.

Як ми уже встановили захисні дії мають найбільш тісний рівень взаємозв'язку поміж атакуючими та контратакуючими діями із відсотком перемог ($r = 0,70$), і як результат взаємозв'язок з загальним місцем в фехтуванні ($r = -0,75$). Також достовірно тісний взаємозв'язок присутній із середнім часом на укол ($r = 0,70$), що вказує на ефективність ведення саме захисних дій у останні секунди поєдинку, який регламентується однією хвилиною. Опираючись на отримані дані можна висловити припущення, що для результативного ведення боротьби у фехтувальному поєдинку спортсменам потрібно приділяти значну увагу удосконаленню спеціальної витривалості. Ця фізична якість забезпечить ефективне виконання техніко-тактичних дій та швидке реагування на дії суперника з можливістю їх нейтралізації та відповіді на них.

Спостерігається відсутність любого взаємозв'язку між усіма техніко-тактичними діями спортсменів-п'ятиборців під час поєдинку з фехтування, що відображається рівнем показників кореляційної матриці ($r = 0,10 - 0,22$).

Отож, аналіз кореляційної матриці дав нам можливість вперше встановити структуру взаємозв'язків показників змагальній діяльності у дисципліні фехтування в сучасному п'ятиборстві. Це дає змогу стверджувати, що значущими у цій дисципліні є такі показники та складові змагальної діяльності, як: відсоток перемог, середній час на укол та техніко-тактичних дії, до яких відносять атакуючі, контратакуючі та захисні.

Таким чином, для того щоб спортсмен зайняв високе місце в турнірній таблиці у дисципліні фехтування, він повинен не тільки вміло використовувати нерідко випадково виниклий вигідний момент, а й навмисно створювати ці вигідні моменти для їх реалізації.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Це в свою чергу висуває вимоги перед тренерами із сучасного п'ятиборства враховувати у навчально-тренувальному процесі спортсменів потребу збільшення індивідуальних тренувань – уроків для удосконалення техніко-тактичних прийомів і визначення манери бою, та збільшення об'ємів бойової практики залучаючи не тільки досвідчених п'ятиборців, а і спортсменів спеціалізованих тільки на фехтуванні.

Відсутність взаємозв'язків між контратакуючими та атакуючими техніко-тактичними діями та середнім часом на укол ($r = 0,26 - 0,33$ при $p < 0,05$), свідчить про те, що результативний прийом із застосуванням цієї манери можна виконати в будь-який період бою.

Висновки. Показники змагальної діяльності у дисципліні фехтування сучасного п'ятиборства вірогідно взаємопов'язані одні з одними. Рівень взаємозв'язків цих показників відображає важливість кожного з елементів змагальної вправи у цій дисципліні. Найбільшу кількість достовірно тісних взаємозв'язків у змагальній діяльності встановлено у таких показниках, як: місце у фехтуванні ($r = -0,55 - 0,99$ $p < 0,05-0,001$), відсоток перемог у фехтуванні ($r = 0,58 - 0,70$, $p < 0,05-0,01$).

Відсутність взаємозв'язків встановлено між техніко-тактичними діями спортсменів (атакувальні, контратакувальні та захисні дії) ($r = 0,10 - 0,22$, $p < 0,05$). Незначні взаємозв'язки встановлено між середнім часом на укол та техніко-тактичними діями ($r = 0,26 - 0,70$, $p < 0,05$).

Встановлено, що в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів-п'ятиборців значну увагу потрібно приділяти техніко-тактичним діям, а насамперед захисним, у поєднанні із спеціальною витривалістю, що в свою чергу дозволить більш ефективно вести змагальну боротьбу.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається визначення взаємозв'язків показників змагальної діяльності у спортсменів-п'ятиборців на різних етапах багаторічного удосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакум А. В. Особенности техники атакующих действий в фехтовании на рапирах в условиях новых правил соревнований // Probleme actuale ale nejrriei si practicii culturii fizice (Problems and practice of physical culture). – Kishinev: USEFS. – 2010. – С. 157-162.
2. Бакум А. В. Современные тенденции технической подготовки фехтовальщиков / Бакум А. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011. – № 8. – С. 12-15. – [Електронний ресурс] Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2011_8/11bavtof.pdf
3. Бычков Ю. М. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва // Ю. М. Бичков, Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М. : Советский спорт, 2004. – 144 с. – ISBN 5- 85009-915-8.
4. Войтов В. Г. Анализ причин нерезультативного применения действий в соревновательных поединках сильнейших российских и зарубежных фехтовальщиков на саблях / Войтов В. Г., Павлов А. И. // Межвуз. сб. науч. тр.: Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта. – Смоленск, 2001, – С. 187-193.

5. Дрюков В. О. Організаційно-управлінські аспекти олімпійської підготовки у фехтуванні і перспективи виступу збірної команди України на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2006. – № 10. – С. 13-20.
6. Дрюков В. О. Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві / В. О. Дрюков. – К. : Науковий світ, 2004. – 268 с.
7. Кабанова И. А. Уровни взаимосвязей объемов и результативности атак и контратак с показателями двигательных качеств и длины тела / И. Кабанова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 11. – С. 65.
8. Кобзарь А. И. Прикладная математическая статистика / А. И. Кобзарь – М: Физматлит, 2006. – 816 с.
9. Линець М. М. Взаємозв'язки між результатами змагальної діяльності та показниками фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / М. Линець, Х. Хіменес, І. Войтович // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2008. – Вип. 11, т. 1.– С. 172–176
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов; – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
11. Стецькович С. Р. Зміни результатів провідних п'ятиборців світу відповідно до змін правил змагань / Стецькович С. Р., Пітин М. П. // Здоров'є для всіх, материалы третьей междунар. науч.-практ. конф. – Пинск : ПолесГУ, 2011. – Ч. III. – С. 167 – 170; 271-273.

АНОТАЦІЇ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ДИСЦИПЛІНІ ФЕХТУВАННЯ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА

Сергій Стецькович, Мар'ян Пітин, Сергій Антонов

Львівський державний університет фізичної культури

У статті досліджено значущість взаємозв'язків між показниками змагальної діяльності у дисципліні фехтування в сучасному п'ятиборстві. За результатами досліджень встановлено, що більшість показників змагальної діяльності спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки у фехтуванні мають вірогідно тісні показники взаємозв'язків із результатами змагальної діяльності у цій дисципліні ($r = -0,55 - -0,99$, $p < 0,01 - 0,001$). Відсутність взаємозв'язків встановлено між техніко-тактичними діями спортсменів (атакувальні, контратакувальні та захисні дії) ($r = 0,10 - 0,22$, $p < 0,05$). Визначено, що в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів-п'ятиборців значну увагу потрібно приділяти техніко-тактичним діям, а насамперед захисним, у поєднанні із спеціальною витривалістю.

Ключові слова: сучасне п'ятиборство, фехтування, спортивні результати, взаємозв'язок.

**ВЗАЕМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ДИСЦИПЛИНЕ ФЕХТОВАНИЯ
СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ**

Сергей Стецкович, Марьян Питын, Сергей Антонов

Львовский государственный университет физической культуры

В статье исследованы значимость взаимосвязей между показателями соревновательной деятельности в дисциплине фехтование в современном пятиборье. За результатами исследований установлено, что большинство показателей соревновательной деятельности спортсменов-пятиборцев на этапе специализированной базовой подготовки в фехтовании имеют достоверно тесные показатели взаимосвязей с результатами соревновательной деятельности в этой дисциплине ($r = -0,55 - 0,99$, $p < 0,01 - 0,001$). Отсутствие взаимосвязей установлено между технико-тактическими действиями спортсменов (атакующие, контратакующие и защитные действия) ($r = 0,10 - 0,22$, $p < 0,05$). Определено, что в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов-пятиборцев значительное внимание нужно уделять технико-тактическим действиям, а прежде всего защитным, в сочетании со специальной выносливостью.

Ключевые слова: современное пятиборье, фехтование, спортивные результаты, взаимосвязь.

**RELATIONSHIP OF COMPETITIVE ACTIVITIES QUALIFIED ATHLETES IN
DISCIPLINES MODERN PENTATHLON FENCING**

Sergiy Stetskovych, Marian Pityn, Sergiy Antonov

Lviv State University of Physical Culture

In the article meaningfulness of relationship is probed between competition performance indicators in discipline of fencing in a modern pentathlon. The research found that most indicators of competitive athletes pentathlonist at the stage of basic specialist training in fencing figures are probably close relationships with the results of competitive activity in the discipline ($r = -0,55 - 0,99$, $p < 0,01 - 0,001$). No relationships found between technical and tactical actions athletes (attacking, defensive and kontrattacking) ($r = 0,10 - 0,22$, $p < 0,05$). Determined that in the training process of preparing athletes pentathlonist special attention should be paid to technical and tactical actions, but primarily protective, combined with a special endurance.

Key words: modern pentathlon, fencing, sporting results, correlation.

**ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ
АКРОБАТИВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Марина Шевчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Акробатика, є одним із видів спорту, який відноситься до групи складнокоординаційних, який характеризується злагодженістю спеціальних технічних дій спортсменів з метою безпомилкового виконання і досягнення перемоги. Використані в процесі виконання змагальної вправи елементи мають різну спрямованість. Вони включають в себе як динамічні так і статичні технічні елементи, які у поєднанні з музично-хореографічними

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

діями утворюють комбінаційну композицію. Успішна реалізація цих дій пред'являє високі вимоги до психічних і фізичних можливостей спортсмена.

Акробатичним елементам характерні нестандартні ациклічні рухи змінної інтенсивності. Багатогранність акробатики, динамічність виконуваних дій потребують у момент виконання технічних елементів м'язових зусиль та силового розвитку всіх груп м'язів спортсмена.

Протягом багатьох років творчі думки вчених і практиків (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987; Платонов В.Н., 1983) спрямовані на пошук ефективних критеріїв можливостей оцінити перспективність досягнення спортивних результатів у різних видах спорту.

Спортивні здібності представляють собою комплекс рухових, морфофункціональних, психофізіологічних і психічних проявів, які мають складну динамічну структуру та сформовані при постійному взаємозв'язку різних чинників і факторів зовнішнього середовища [1].

Враховуючи різноманітність видів акробатики та функціональних обов'язків спортсменів-акробатів (верхні, середні, нижні), потрібно зазначити про необхідність переважного розвитку вибухової сили у стрибунів, статично-динамічної сили та силової витривалості у нижнього та середнього і сполучення усіх перерахованих раніше характеристик у верхнього акробата.

У спортивній акробатиці важливий рівень розвитку абсолютної м'язової сили та здібність проявляти значні м'язеві зусилля у потрібний момент, так як ефективність технічних дій акробата залежить не тільки від його вміння виконувати технічні елементи, але й від швидкості виконання даних дій (в більшості це стосується при виконанні динамічних вправ). Цим обумовлений «вибуховий характер», тому в силовій підготовці особливе значення приділяється розвитку здібності до прояву зусиль саме «вибухового характеру».

У акробатичних вправах м'язові напруження проявляються у статичному режимі, без зміни довжини м'язів (упор, стійка, рівновага, піраміди), у протидіючому режимі при зменшенні довжини м'язів (стійка силою, стрибки, кидки), у поступальному режимі, коли збільшується довжина м'язів (приземлення, ловля, зіскоки).

Акробатика пред'являє значні вимоги і до швидкісних можливостей акробата. Швидкість акробатів має специфічний характер. Вона проявляється в суттєво обмежувальній просторовій сфері і виражається в швидкості виконання технічних дій, в швидкості відповідної рухової реакції на сигнали, які надходять до акробата від зорового, тактильного і вестибулярного аналізатора, в залежності від рухів, задіяних частин тіла спортсмена, ступеня і напрямку його зусиль.

Швидкісні якості акробатів проявляються у латентному періоді рухової реакції, часі поодинокого руху, частоті рухів, різкості (швидкий початок руху – початок групування, повороту, стрибка).

Після зміни в правилах змагань зі спортивної акробатики, суттєво підвищилась значимість рівня рухової активності. Вмінням відтворювати композицію у високому

темпі, виконувати велику кількість складних технічних і музично-хореографічних елементів.

В спортивній акробатиці спортсмени повинні володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування та функції рівноваги.

Не менш важливе значення у виконанні технічних елементів відіграють такі фізичні якості, як координація і гнучкість. Координаційні здібності допомагають швидко і правильно засвоювати нові рухи, своєчасно їх застосовувати при зміні положень тіла або акробатичної стійки, а прояв гнучкості дозволяє виконати технічні дії з великою амплітудою, що необхідно для успішного виконання елементів.

Найбільші успіхи в розвитку і вихованні фізичних якостей і формуванні рухових умінь та навичок у дітей досягаються в тому випадку, коли застосовуються засоби і методи, які відповідають індивідуальним особливостям дитини. Основною формою навчання рухам і формування необхідних рухових якостей у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку є заняття, на яких значне місце приділяється використанню сюжетних вправ [2, 4].

Як вже відмічалось, на сьогоднішній день існують різноманітні підходи що до проведення початкового відбору. Основним із підходів є визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою різноманітних рухових тестів. Однак використані на сьогоднішній день тести не дозволяють оцінити рівень розвитку рухових якостей з урахуванням сучасної специфіки спортивної акробатики.

Мета дослідження – визначити і проаналізувати рівень фізичної підготовленості акробатів 6-7 років, які займаються в групі початкової підготовки.

Методи: 1. Теоретичні методи дослідження: аналіз наукової літератури за темою дослідження; 2. Контрольні тестування; 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Обласної ДЮСШ зі складно-координаційних видів спорту. В дослідженні брали участь по 30 дітей 6 і 7 років.

Результати дослідження. Розглядаючи питання, які пов'язані з розвитком і удосконаленням фізичних якостей спортсменів, увійшло в спортивну науку як один з базових моментів в формуванні раціональних рухових якостей.

Фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість - взаємозв'язані, і розглядають їх з урахуванням сенситивних і критичних періодів, які присутні в динаміці розвитку дитячого організму.

На думку Ю.Ф. Курамшина, фізичні якості характеризуються проявом досягнутого рівня окремих фізичних здібностей, їх вибірковістю та значимістю [6].

Кожний вид спорту пред'являє свої специфічні потреби до фізичних якостей. Ю.Ф. Курамшин розділяє фізичні показники в окремих видах спорту на ведучі, доповнюючі і другорядні (таблиця 1).

**Значимість фізичних показників в різних видах спорту
(Курамшина Ю.Ф., 2011) [6].**

Види спорту	Показники		
	ведучі	доповнюючі	другорядні
Акробатика, гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання	Координаційні і силові здібності, гнучкість	Швидкісні здібності	Витривалість
Фехтування, бокс, боротьба.	Швидкісні і координаційні здібності	Силові здібності, витривалість	Гнучкість
Баскетбол, волейбол, гандбол	Координаційні, швидкісно-силові і швидкісні здібності	Витривалість	Гнучність, силові здібності
Легка атлетика (спринт, стрибки, біг з бар'єрами)	Швидкісні, швидкісно-силові і координаційні здібності, гнучкість	Силові здібності	Витривалість
Легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції), лижні гонки	Витривалість	Координаційні, силові і швидкісні здібності	Гнучкість
Футбол, хокей	Швидкісні і координаційні здібності, витривалість	Силові здібності	Гнучкість

На думку Ю.Ф. Курамшина, фізичні якості характеризуються проявом досягнутого рівня окремих фізичних здібностей, їх вибірковістю та значимістю [6].

Кожний вид спорту пред'являє свої специфічні потреби до фізичних якостей. Ю.Ф. Курамшин розділяє фізичні показники в окремих видах спорту на ведучі, доповнюючі і другорядні (таблиця 1).

Сучасні вчені (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987; Платонов В.Н., 1983; Фомін Н.А., Філін В.П., 1972) розглядають методика розвитку **швидкості**, як характеристику часом швидкістю рухової реакції, швидкістю поодинокого руху, частотою руху за одиницю часу. Основа швидкості – рухливість нервових процесів, швидкість і ефективність реалізації переданого м'язово-нервово імпульсу, а також енергетичні особливості. Швидкість як фізична якість визначається поперемінною частотою скорочення і розслаблення м'язів.

На різних етапах спортивного відбору розвиток швидкісних здібностей людини (дітей, підлітків, дорослих спортсменів) у цілісних рухах визначається за допомогою бігу на короткі дистанції (30, 50, 100 м з ходу, високого і низького старту) і виконанні різних вправ з максимальною швидкістю.

У віці який ми розглядаємо у дітей виникає інтенсивний розвиток здібностей до виконання швидких рухів окремими частинами тіла (рукою, ногою, головою). Одним із

засобів розвитку швидких рухів – біг на дистанціях до 30 м (короткочасний і не викликає втоми).

Аналіз вихідних результатів тестування швидкісних вправ дітей, свідчать про те, що діти 6-7 років показали достатньо високі результати у всіх швидкісних рухових діях (таблиця 2). Різниця між результатами не значна: у хлопчиків вона становить лише 0,3 с, у дівчаток ця різниця також складає 0,3 с, але кращий результат показали діти 6 років. Це свідчить про те, що хлопчики і дівчатка можуть бути відібрані для занять не тільки спортивною акробатикою але й інших видів спорту де переважаючою якістю є швидкість.

Аналізуючи отриманні результати ми можемо спостерігати незначні розбіжності в результатах. У хлопчиків і дівчаток з віком швидкість набуває розвитку, так ми можемо бачити що у хлопчиків 7 років результати дещо кращі ніж у 6-літніх. А ось у дівчаток 6 років результати вищі ніж у дівчаток 7 років, це пояснюється тим що розвиток швидкісних якостей, особливо у ранньому дитинстві, може отримувати стадію «притуплення» або ж просто не піддаватися засобам розвитку, а лише у віці, який є сприятливим для швидкісних якостей, показати високі результати.

Сучасні вчені (Платонов В.Н., Лях В.І., Вавілова О.М., 1983; Філін В.П., 1974, 1980; Фомін Н.А., 1972) прийшли до висновку, що швидкість краще розвивати в дошкільному і молодшому шкільному віці. Ці висновки можуть бути протиріччі, так як біомеханічні особливості скорочення м'язів не повністю сформовані.

Ефективним засобом розвитку **швидкісно-силових** якостей у дітей є короткочасний швидкий біг на відрізках від 15 до 30 м, який не викликає втоми (Губа В.П., Дорохов Р.Н., 1996; Лях В.І., 1996). Також застосовують вправи стрибкового і метального характеру. Головна умова, яку при цьому необхідно дотримуватись – підтримка високого темпу руху.

Аналізуючи рівень розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних, можна зробити висновок, що у тесті стрибок в довжину з місця показники у хлопчиків 7 років при первинному тестуванні на 7,4 % кращий ніж у 6-річних. У дівчаток різниця становить 3,4 % (таблиця 2).

Для практики спортивного відбору більш інформативним показником рухових здібностей людини є **м'язова сила**.

М'язова сила залежить від напруги м'язового волокна, а також величини протидії зовнішнім факторам або навантаженню (Заціорський В.М., Альошинський С.Ю., Якунін Н.А., 1982; Меерсон Ф.З., Пшенікова Н.Г., 1988 та ін.). Морфо-функціональною основою м'язової сили є антиново-міозиновий комплекс, який може здійснювати визначену силу м'язів тільки при відповідному енергетичному забезпеченні і дії нервово-біохімічних процесів.

Розглядаючи показники сили м'язів в різноманітних вправах, вдалось встановити, що результати хлопчиків та дівчаток 7 років значно перевищують розвиток дітей 6 років (таблиця 2), що пояснюється періодом переходу з дошкільного вікового періоду до молодшого шкільного.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Прискорений розвиток досягнення максимальної сили є тим важливим критерієм, який дозволяє вже в дитячому віці стверджувати про перспективність дитини в подальшій його спортивній орієнтації.

Незважаючи на те, що розвитком **гнучкості** людини переважно обумовлена генетичними впливами, важливим є визначення вікової динаміки й діагностики її розвитку в системі спортивного відбору.

Гнучкість характеризується рухливістю в біокінематичних зв'язках і залежить від еластичності м'язів, з'єднувальних тканин, які здійснюють послідовну пружність компоненту анатомічних особливостей форми суглобових поверхностей і еластичності тканин.

Так, за даними Б.В. Сермеєва (1966), у молодшому й середньому шкільному віці спостерігається збільшення рухливості хребтного стовпа. Надалі вона погіршується, особливо в грудному відділі хребта. Л.В. Волков (2002) загалом підтверджує дану концепцію, однак відзначає нерівномірність темпів приросту гнучкості.

Незважаючи на різну вікову динаміку розвитку рухливості в різних суглобах, вчені визначають загальну закономірність. З 4-х років розвивається рухливість в суглобах, в 7-11 років відбувається її інтенсивний приріст, в 12-15 років вона досягає максимальної індивідуальної величини, а з 16-17 років рухливість у всіх суглобах зменшується.

Дошкільний і молодший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку рухливості та гнучкості. Це пов'язано з незакінченим диференціюванням тканин опорно-рухового апарату і високою еластичністю зв'язок і м'язів.

Ми відмічаємо, що хлопчики 6 років показали більш низьку рухливість у всіх суглобах. Причому найбільш низькі показники відмічаються у тестах для нижніх кінцівок (таблиця 2).

Таблиця 2.

Рівень фізичної підготовленості акробатів 6-7 років

№	Контрольні нормативи	6 років		7 років	
		Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
		(n=23) X ± m	(n=12) X ± m	(n=22) X ± m	(n=13) X ± m
1.	Утримання кута у висі на гімнастичній стінці (с.)	5,2±0,3	4,4±0,5	5,4±0,8	4,8±0,6
2.	Підтягування (хлопчики), (к-ть разів)	4,2±0,7		4,5±0,9	
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів)	10,5±0,9	7,8±0,4	11,6±0,9	9,0±0,6
4.	Біг 30 м з упору присівши, (с)	11,6±0,3	12,3±0,5	11,9±0,2	12,0±0,3
5.	Стрибок у довжину з місця, (см)	128,7±1,2	123,4±1,4	139,0±1,8	127,8±1,5
6.	Міст з положення лежачи, (бал)	3,38±0,22	4,52±0,53	3,63±0,81	4,61±0,71
7.	Сидячи на підлозі – нахил вперед, (см)	3,7±0,2	3,8±0,3	3,8±0,5	3,9±0,2

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Найбільш високі показники відмічаються у дівчат 7 років. Їхні результати, майже у всіх тестах перевищують результати хлопчиків 7 років («Міст» - на 21.3%, «Нахил сидячи» - 5,1%,).

Бажання зберегти високу рухливість і гнучкість у суглобах при розвитку сили м'язів обов'язково повинно поєднуватись з вправами на розтяжку як м'язів, так і сухожилів, які обгортають суглоб. Припинення вправ на розтягнення м'язів призводить до швидкої втрати рухливості в суглобах.

Особливий інтерес представляє собою гнучкість у відділах хребта. Наукових праць, які присвячені поставі і рухливості рухових сегментів, дуже багато, і всі вчені сходяться в одному: рухливість у всіх відділах хребта залежить від висоти міжхребетних дисків, а активна рухливість – від сили м'язів розгиначів. Діти до 7 років без спеціального тренування і систематичних вправ, навіть при високих міжхребетних дисках, не можуть проявити рухливість, особливо в згинанні поперекового відділу.

Висновок:

Аналіз результатів дослідження показує, що дошкільний і молодший шкільний вік при цілеспрямованому вихованні є сприятливим періодом для розвитку всіх фізичних якостей.

Порівняльний аналіз первинних результатів фізичних якостей свідчить про недостатній рівень фізичної підготовленості дітей (незалежно від статті і віку), які займаються в групах початкової підготовки зі спортивною акробатики. Отриманні результати вказують на нерівномірний розвиток і виховання фізичних якостей у дітей, що підтверджує присутність «своїх» сенситивних періодів розвитку не тільки в процесі життя, але і в кожному конкретному віці.

Розвиток фізичних якостей у юних акробатів безпосередньо направлено на вирішення самого завдання – покращення фізичного здоров'я, рівня фізичної підготовленості, виконання нормативів програми ДЮСШ для переходу до наступної групи підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - М., 1980. - № 1. - С. 31-33.
2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич. - Киев : Здоров'я, 1987. - 226 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с. - (Наука - спорту).
4. Кольцова, Н.Г. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Г. Кольцова // Теория и методика физического воспитания. - М. : Просвещение, 1973.-С. 172-179.
5. Програма ДЮСШ зі спортивною акробатики. 2010 р.
6. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

АНОТАЦІЇ

**ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ
АКРОБАТІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Марина Шевчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У процесі дослідження визначався і аналізувався рівень фізичної підготовленості юних акробатів 6-7 років при відборі до груп початкової підготовки.

Ключові слова: акробатика, фізична підготовленість, початковий відбір, фізичні якості.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ АКРОБАТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Марина Шевчук

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В процессе исследования определялся и анализировался уровень физической подготовленности юных акробатов 6-7 лет при отборе в группы начальной подготовки.

Ключевые слова: акробатика, физическая подготовленность, начальный отбор, физические качества.

**PEDAGOGICAL CONTROL PHYSICAL FITNESS YOUNG GROUPS ACROBATS
INITIAL TRAINING**

Marina Shevchuk

Vinnitsia State Pedagogical University Named After Mikhaylo Kotsubinskiy

During the study determined the level of physical preparedness of young acrobats 6-7 years, the selection of initial training to groups.

Key words: acrobatics, physical training, initial screening, physical qualities.

**МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ
ВИДІВ СПОРТУ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Наталя Щепотіна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошук оптимальних шляхів удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів – споконвічна проблема фахівців у галузі спортивного тренування і з кожним роком вона стає все актуальнішою. Це пов'язано зі збільшенням конкуренції у веденні змагальної боротьби в усіх видах спорту, змінами до правил змагань та іншими чинниками. Одним з найбільш ефективних підходів, що дозволяють оптимізувати тренувальний процес, з урахуванням тенденцій розвитку певного виду спорту, є використання методів моделювання. Структуру кожної моделі складають модельні характеристики і показники. Модельні характеристики розглядаються як ідеальні особливості стану спортсмена, при яких він може показати рекордні результати [3], чи як особисті показники, які дозволяють правильніше виявити переважну спрямованість

навчально-тренувального процесу, а також накреслити контрольні показники, які будуть орієнтирами в ході підготовки спортсменів [4; 8; 9 та ін.].

На сьогодні створення модельних характеристик кваліфікованих спортсменів є одним з важливих підходів для оцінювання їхньої готовності до досягнення високих спортивних результатів та створює передумови для корегування тренувального процесу [6].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета роботи – вивчити основні напрямки досліджень провідними фахівцями модельних характеристик спортсменів командних ігрових видів спорту.

У роботі використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація науково-методичної та спеціальної літератури, а також Internet-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідники використовують моделі для розробки і перевірки гіпотез, а також щоб визначити важливі показники і прослідкувати за їх зміною протягом певного періоду. Математичні моделі, які застосовуються теоретиками і практикаками у сфері спортивного тренування, можуть стати засобом опису і прогнозуванням ефективності тренувального процесу. За допомогою сучасних моделей намагаються описати ефект одного або декількох циклів вправ на організм спортсменів. Моделі наочно показують, як тренування впливають на підготовленість спортсменів, чи викликають вони втому і т.д. При їх побудові використовуються різні методи кількісної оцінки тренувальних навантажень (абсолютна робота, психофізіологічна оцінка) і фізичної працездатності (шкала критеріїв, умовні одиниці). Модель – це практичний опис, вона не використовує наявні знання про специфічність адаптації до тренування. Згідно з опублікованими даними, моделі вказують на розбіжності між передбачуваними і фактично вимірними показниками [13].

Варто зазначити, що розробка модельних характеристик різних сторін підготовленості та змагальної діяльності спортсменів є дуже актуальним питанням, яке цікавить дослідників у багатьох видах спорту, в тому числі і в спортивних іграх [8;10 та ін.]. Зокрема, М.А.Годік [1] виокремлює чотири рівні модельних характеристик підготовленості футболістів: 1-й рівень характеризує колективні взаємодії футболістів у процесі змагань; 2-й рівень відображає індивідуальну змагальну діяльність футболістів; 3-й рівень охоплює параметри спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості футболістів; 4-й рівень характеризує стан основних систем організму футболістів (серцево-судинну, дихальну, ендокринну системи, нервово-м'язовий апарат), психомоторні якості та морфологічні особливості.

А.В.Дулібський [2; наводиться за В.М.Костюкевичем, 2011] визначив параметри модельних характеристик юних футболістів, які ним були розподілені на три рівні.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Перший рівень – модель потенційних можливостей (маса тіла, зріст, життєва ємність легень, станова сила). Другий рівень – модель підготовленості: а) функціональної підготовленості (PWC₁₇₀, максимальне споживання кисню, поріг анаеробного обміну); б) загальної фізичної підготовленості (біг 30 м, біг 60 м, біг 400 м, біг 3000 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця); в) психологічної підготовленості (сміливість, тривожність, змагальна емоційна стійкість, спортивна мотивація, стабільність). Третій рівень – змагальна діяльність (кількість техніко-тактичних дій, відсоток браку, швидкість переміщення).

Byoung–Goo Ko, Ju–Nak Rim [11] зауважують, що висококваліфіковані спортсмени вважаються ідеальними моделями у своєму виді спорту, тому ретельно зібрані та добре організовані показники тестування цих спортсменів, можуть бути використані в якості орієнтира і сприяти відбору, тренуванню і спеціалізації обдарованої молоді. Показники фізичної підготовленості, так як і морфологічні характеристики, є відносно простими і водночас надійними для вимірювання, в порівнянні з іншими функціональними параметрами, до того ж дослідження багатьох вчених показали, що ці показники тісно пов'язані з результативністю спортсменів. Тому було здійснено вимірювання таких показників: довжина тіла сидячи та стоячи, маса тіла, окружність грудної клітини, компонентний склад маси тіла (відсотковий вміст жиру), силова витривалість м'язів верхнього плечового поясу (підтягування на кількість разів), сила м'язів рук (кидок баскетбольного м'яча на дальність), сила м'язів живота (піднімання тулуба з положення лежачи на кількість разів за 2 хвилини), силова витривалість м'язів нижніх кінцівок (стрибки у напівприсіді на кількість разів за 2 хвилини), сила м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця), кардіореспіраторна витривалість (час подолання відстані 1600 м), швидкість (біг 50 м на час), спритність (тест «крок вбік» на кількість разів за 20 сек), гнучкість (нахил вперед з положення сидячи). За результатами тестування були побудовані моделі висококваліфікованих футболістів, баскетболістів, волейболістів та бейсболістів.

В.К.Лисянський зі співавт. [5] представляють модельні параметри спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості волейболістів різних амплуа. Крім того, вони пропонують методику розрахунку узагальненої рейтингової оцінки волейболістів з урахуванням ігрового амплуа.

Метою дослідження Е.В.Федотової [8] стала розробка системи модельних характеристик для кожного з етапів багаторічної підготовки юних хокеїсток (попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення). Зокрема, морфофункціональна модель включала комплекс модельних характеристик фізичного розвитку (зросто-вагові дані, відсотковий вміст жиру) і функціональних можливостей хокеїсток. У модель підготовленості увійшли показники, що характеризують рівень розвитку основних рухових якостей (швидкісно-силових, силових, швидкісних, спеціальної витривалості), рівень володіння технікою обраного виду спорту і показники, що відображають психічну підготовленість спортсменок. Змагальна модель представлена показниками, що характеризують активність (загальна кількість виконаних за час гри техніко-тактичних дій),

ефективність (співвідношення кількості результативних дій та їх загальної кількості) і різнобічність (кількість різних варіантів виконання ігрових дій) атакуючих і захисних прийомів.

Метою дослідження I. Zapartidis et al [14] було визначення й оцінка відмінностей фізичної підготовленості та антропометричних характеристик у юних гандболісток з урахуванням ігрового амплуа. Для цього було побудовано моделі фізичної підготовленості, які включали вимірювання м'язової сили, швидкості бігу, гнучкості, максимального споживання кисню; та антропометричні моделі юних гандболісток, до яких увійшли показники довжини і маси тіла, індекс маси тіла, розмах рук, довжина долоні та ширина відкритої долоні.

Р.О.Сушко [7] створює моделі змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток різної ігрової спеціалізації і досліджує модельні характеристики техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток з урахуванням їх ігрового амплуа та формулює основні методичні підходи до проектування моделей техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток.

М.Dopsaj et al [12] у своєму дослідженні вивчають конституційні особливості висококваліфікованих волейболісток, маючи на меті класифікувати найбільш важливі антропометричні показники, що визначають конкурентоспроможність у жіночому волейболі, з наступною побудовою антропометричних моделей. Таким чином, отримані результати можуть бути використані в процесі відбору перспективної молоді та супроводу талановитих гравців у жіночому волейболі протягом багаторічної підготовки. Крім того, залежно від обраної методики спортивного тренування, необхідно мати профілі, тобто моделі, різних сторін підготовленості спортсменок, відповідно кваліфікації та ігрового амплуа.

В.М. Костюкевич [4] зазначає, що найбільш ефективними критеріями для оцінки рівня підготовленості спортсменів, а також для порівняння оперативних, поточних та етапних показників з належними є моделі, які відображають значення рівня спортивної майстерності спортсменів різної кваліфікації – з одного боку, і динаміку показників їх підготовленості на різних етапах тренувального циклу, – з іншого. Тому автором були розроблені ґрунтовні моделі фізичної, функціональної підготовленості та змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації (чоловіки і жінки) в хокеї на траві, до яких увійшли: модельні морфологічні показники (вік, довжина і маса тіла, індекс Кетле, відсоток жирової тканини), модельні показники функціональної підготовленості (максимальне споживання кисню – абсолютне і відносне), модельні показники фізичної працездатності (PWC_{170} і $PWC_{170(v)}$), модельні показники фізичної підготовленості (стартова та дистанційна швидкість, швидкісно-силові здібності, власне силові здібності, швидкісна витривалість, загальна витривалість), модельні показники технічної підготовленості (біг 14,63 м з вибиванням м'яча на час, ведення м'яча – обведення стійок – удар по воротах на час, ведення – передача м'яча в ціль, кидок м'яча ключкою на дальність, серія ударів по воротах), модельні показники змагальної діяльності (коефіцієнти інтенсивності, мобільності, агресивності, ефективності, ефективності

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

одноборства, коефіцієнт творчості, інтегральна оцінка змагальної діяльності). Таким чином були розроблені базові моделі гравців усіх ігрових амплуа в хокеї на траві.

Висновки. 1. Таким чином встановлено, що визначення модельних характеристик спортсменів є предметом дослідження багатьох фахівців з різних видів спорту, що є особливо актуальним для спортсменів командних ігрових видів спорту в сучасних умовах індивідуалізації.

2. Моделі спортсменів є наочним відображенням рівня їхньої підготовленості.

3. Використання модельних характеристик у практиці підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту є важливим чинником, на основі якого можна підвищити рівень підготовленості гравців і, як наслідок, сприяти досягненню ними високих спортивних результатів, успішному виступу на змаганнях.

4. Визначено, що на сучасному етапі наукових досліджень, для побудови моделей спортсменів використовують показники фізичного розвитку, фізичної, функціональної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, конституційні особливості спортсменів та ін.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці індивідуальних морфо-функціональних моделей волейболісток різної кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 180 с.
2. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А.В.Дулібський. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. – 231 с.
3. Зациорский В.М. Наука и спорт: сб. обзорных ст. / В.М.Зациорский; Г.С.Туманаян; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 270 с.
4. Костюкевич В.М. Моделирование тренировочного процесса в хокее на траве: Монография / В.М.Костюкевич. – Винница: ООО «Фирма Планер», 2011. – 736 с.
5. Лисянский В.К. Расчёт модельных параметров волейболистов разных амплуа / В.К.Лисянский, Е.Я.Стрельникова, Т.П.Ляхова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 11. – С. 109 – 113.
6. Маєвська С.М. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу / С.М.Маєвська, М.Я.Гриньків, Л.С.Вовканич, Г.К.Старостюк // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 36 – 41.
7. Сушко Р.О. Моделі змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток / Р.О.Сушко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка: Зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 81. – С. 666 – 672.
8. Федотова Е.В. Разработка и использование модельных характеристик в многолетней подготовке юных спортсменов-игровиков / Е.В.Федотова // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – 2008. – Вип. 2. – С. 70 – 74.
9. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использование моделирования / М.П.Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 51 – 54.

10. Bayiosi A. Anthropometric, body composition and somatotype differences of Greek elite female basketball, volleyball and handball players / A.Bayiosi, N.K.Bergeles, N.G.Apostoligis, K.S.Noustos, M.D.Koskolou // Journal of sports medicine and physical fitness. – 2006. – Vol. 46, No.2. - P. 271 – 280.
11. Byoung–Goo Ko. Physical Fitness Profiles of Elite Ball Game Athletes / Byoung–Goo Ko, Ju–Hak Kim // International Journal of Applied Sport Sciences. – 2005. – Vol.17, No. 1. – P. 71 – 87.
12. Dopsaj M. The multicentroid position of the anthropomorphological profile of female volleyball players at different competitive levels / M.Dopsaj, G.Нельж, N.Жоріж // Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport. – 2010. – Vol. 8, No. 1. – P. 47 – 57.
13. Taha T. Systems modelling of the relationship between training and performance / T. Taha, S. Thomas // Sports Medicine. – 2003. – Vol. 33 (14). – P. 1061 – 1073.
14. Zapartidis I. Profile of Young Female Handball Players by Playing Position / I.Zapartidis, T.Toganidis, I.Vareltzis. T.Christodoulidis, P.Kororos, D.Skoufas // Serbian Journal of Sports Sciences. – 2009. – No. 2. – P. 53– 60.

АНОТАЦІЇ

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ

Наталя Щепотіна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розглядаються основні напрямки досліджень провідними фахівцями модельних характеристик спортсменів командних ігрових видів спорту. Визначено, що на сучасному етапі наукових досліджень, для побудови моделей спортсменів використовують показники фізичного розвитку, фізичної, функціональної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, конституційні особливості спортсменів та ін.

Ключові слова: модель, модельні характеристики, спортсмени, командні ігрові види спорту.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА КАК ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наталя Щепотина

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статье рассматриваются основные направления исследований ведущими специалистами модельных характеристик спортсменов командных игровых видов спорта. Определено, что на современном этапе научных исследований, для построения моделей спортсменов используют показатели физического развития, физической, функциональной, технико-тактической, психологической подготовленности, соревновательной деятельности, конституционные особенности спортсменов и др.

Ключевые слова: модель, модельные характеристики, спортсмены, командные игровые виды спорта.

THE MODEL CHARACTERISTICS OF ATHLETES OF TEAM PLAYING TYPES OF SPORTS AS THE SUBJECT OF RESEARCH

Natalya Shchepotina

Vinnitsia State Pedagogical University Named After Mikhaylo Kotsubinskiy

The article discusses the main research directions of model characteristics of athletes of team playing types of sports by leading experts. Determined that at the present stage of research, to build models of athletes are used indicators of physical development, physical, functional, technical, tactical, psychological preparedness, competitive activity, constitutional features of athletes and others.

Keywords: model, model characteristics, athletes, team playing types of sports.

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Володимир Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Одним із основних завдань груп початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл є пошук найбільш перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного удосконалення в навчально-тренувальних групах. Тому, оцінка рухових здібностей дітей, їх спортивна орієнтація є важливою проблемою дитячо-юнацького спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як стверджують ряд авторів [1, 2, 3, 4], в даний час в контексті гуманістичної спрямованості освіти підростаючого покоління не залишилось без змін і взаємовідношення в системі “дитина-спорт”. Якщо раніше мова йшла про відбір в той чи інший вид спорту, що по суті відображало позицію “дитина для спорту”, то в світі гуманістичної парадигми - “спорт для дитини”. Такий підхід буде сприяти масовому зацікавленню дітей і підлітків до занять спортом і дозволить більш якісно виявляти найбільш обдарованих дітей з орієнтацією на “великий” спорт (тобто здійснювати відбір).

Мета роботи. Обґрунтувати ефективність спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10-12 років в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Організація дослідження. Дослідження проведені в дитячо-юнацьких спортивних школах міста Вінниці. У них взяло участь 120 легкоатлетів 10-12 років, які були розподілені на чотири експериментальні і одну контрольну групи.

Технологія спортивної орієнтації мала різну спрямованість до групи видів легкої атлетики: бігу на витривалість, спринту, стрибків, метань. У контрольній групі - до однієї групи видів легкої атлетики - спринту.

Обговорення. Аналіз результатів дослідження показав, що послідовна різноспрямована спортивна орієнтація до груп видів легкої атлетики підвищила ефективність виявлення рухових здібностей дітей у порівнянні з однією спрямованістю.

В таблиці (1, 2) представлені результати педагогічного експерименту за показниками, які характеризують рухові здібності юних стрибунів.

Як видно з таблиці 1, у хлопчиків істотні відмінності виявлені за показниками: стрибок у довжину з місця ($p < 0,001$), потрійний стрибок у довжину з місця ($p < 0,001$),

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

стрибок вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу ($p < 0,01$), стрибок вгору з допомогою і без допомоги рук ($p < 0,01$), стрибок у довжину з восьми кроків розбігу і з повного розбігу ($p < 0,05$), час відштовхування під час стрибка у довжину з розбігу ($p < 0,05$) і в бігу на 30 м з ходу ($p < 0,05$).

Не виявлено істотних відмінностей тільки в довжині тіла ($p > 0,05$) і вагоростовому індексі ($p > 0,05$).

У дівчаток (таблиця 2) також виявлені вірогідні розрізнення за десятьма показниками з одинадцяти, що характеризують рухові здібності юних стрибунів. Найбільші розрізнення виявлені у потрійному стрибку з місця ($p < 0,01$) і стрибку в довжину з восьми кроків розбігу ($p < 0,01$). За іншими показниками розходження мають 5-процентний рівень істотності.

У дівчаток, як і у хлопчиків, не виявлено істотних відмінностей за показниками довжини тіла ($p > 0,05$) і ваго-ростового індексу ($p > 0,05$), що ми пояснюємо підбором юних стрибунів в основному за антропометричними даними.

Таблиця 1

Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (хлопчики 11 років)

№ п/п	Показники	Контрольна група $X \pm s$	Експериментальна група $X \pm s$	Вірогідність розрізень
1	Довжина тіла, см	148,6±3,2	150,2±4,3	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	270,9±17,4	263,1±20,3	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	3,35±0,24	4,05±0,30	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	174,8±9,0	195,2±5,5	<0,001
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	29,6±2,5	33,0±2,1	<0,01
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	35,8±3,0	41,4±3,8	<0,001
7	Потрійний стрибок у довжину з 3 місця, см	552,9±12,1	578,8±16,0	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	34,0±2,7	39,8±3,8	<0,01
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	156,2±7,8	147,3±8,5	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	343,8±11,6	359,0±14,4	<0,05
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	381,8±20,6	409,5±23,7	<0,05

Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (дівчатка 11 років)

№ п/п	Показники	Контрольна група $X \pm 8$	Експериментальна група $X \pm 5$	Вірогідність розрізень
1	Довжина тіла, см	146,1±3,1	148,0±4,2	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	266,3±17,2	256,4±19,1	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	4,43±0,35	4,10±0,35	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	161,8±11,9	178,5±12,6	<0,05
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	26,5±2,5	30,0±2,0	<0,05
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	31,8±2,8	37,5±3,7	<0,05
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	530,2±11,6	552,4±15,8	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	30,1±2,5	35,2±3,7	<0,05
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	166,4±7,4	157,3±8,2	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	325,6±11,2	341,0±14,2	<0,01
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	320,1 ±13,1	343,1 ±21,1	<0,05

Пропонується наступна технологія здійснення спортивної орієнтації юних легкоатлетів.

Перший етап (вересень-листопад) починається з виявлення спортивних інтересів школярів (анкетування). Тут же проводиться обстеження юних легкоатлетів для виявлення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості за наступною програмою: антропометричні виміри (довжина тіла, вага, окружність грудної клітки - пауза), ЖЕЛ, станова сила, сила найсильнішої руки, біг на 30 м з ходу, стрибок за Абалаковим, біг на 300 м, біг 6 хв з урахуванням пройденої відстані, нахил уперед.

Другий етап (грудень-лютий-травень) -здійснюється безпосередня орієнтація на заняття в різних основних групах спеціалізацій легкої атлетики за допомогою тренувальних програм переважної спрямованості до даних груп у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання.

Тривалість кожної тренувальної програми три тижні (9 занять).

Необхідно застосувати наступну програму тестування: при бігу на витривалість і спортивній ходьбі - біг на 30 м з ходу, біг на 60 м з високого старту, біг на 300 м, стрибок вгору за Абалаковим, абсолютна життєва ємність легень, максимальне споживання кисню, час затримки дихання на вдиху у спокої; при спортивній орієнтації до спринту і бар'єрного бігу - біг на 30 м з ходу, біг на 300 м, частота бігових кроків за 1 с, час простої реакції, час опори при бігу, стрибок вгору за Абалаковим, теппінг-тест; до стрибків"- біг на 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, стрибок вгору за Абалаковим за допомогою і без допомоги рук, вистрибування вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу, час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, стрибок у довжину з невеликого розбігу; до метань - абсолютна станова сила, кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками через голову, з колін, метання

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ядра (350 г) однією рукою з підскоком на місці і з колін, метання тенісного м'яча (150 г) з місця, потрійний стрибок з місця, біг на 30 м з ходу.

Пропонується наступна методика визначення адекватності основного виду легкої атлетики здібностям дітей, що займаються.

Результати кожної дитини оцінюються за 10-бальною шкалою по кожному тесту. Далі знаходимо суму балів і показник схильності основного виду легкої атлетики здібностям дітей:

$$PC = \frac{\text{сума балів за тестами}}{\text{кількість тестів}} \quad I \leq K \leq 10$$

Показники схильності кожного основного виду порівнюються між собою і за найменшим визначається основний вид легкої атлетики, який найбільш відповідає здібностям дітей. При цьому можливі три результати. Якщо показники рівні чи мають відхилення від 0,1 до 0,3 умов.од, то юному легкоатлету рекомендується займатися багатоборством, але і надається право вибору групи спеціалізацій відповідно до його інтересів.

Якщо основний вид легкої атлетики, найбільш адекватний здібностям дитини, що займається, збігається з його інтересами, то орієнтація здійснюється без особливого педагогічного втручання.

Найбільш складним і відповідальним є третій випадок, коли інтереси не збігаються з групою спеціалізації, яка найбільше відповідає здібностям юного легкоатлета. У даному випадку необхідне здійснення заходів щодо розвитку інтересу і формування мотивів занять до даної групи спеціалізації. Якщо протягом відведеного часу сформувавши інтерес у дітей не вдалося, їх зараховують у групу початкової підготовки третього року навчання в той вид, до якого в них є інтерес. Однак формування інтересу в цих дітей до групи спеціалізацій, що відповідає їхнім здібностям, продовжується і надалі.

У таблиці 3 представлені показники рухової схильності, для оцінки здібностей дітей в групах початкової підготовки ДЮСШ до основних груп спеціалізацій легкої атлетики за рівнями.

У групи початкової підготовки третього року навчання рекомендується зараховувати тих дітей, які мають високий, вище за середній і середній рівні рухової схильності до визначеної групи спеціалізацій легкої атлетики.

Таблиця 3

Показники рухової схильності

Рівні рухової схильності	Показники рухової схильності, умов.од.
Високий	від 1 до 2,8
Вище за середнє	від 2,9 до 4,6
Середній	від 4,7 до 6,4
Нижче середнього	від 6,5 до 8,2
Низький	від 8,3 до 10,0

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Дітям, які мають нижче середнього і низький рівні рухової схильності до груп спеціалізацій легкої атлетики, рекомендується інший вид спорту.

Висновки: 1). У результаті проведеного дослідження обґрунтована технологія проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10-12 років в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2). Спортивну орієнтацію до основних груп спеціалізацій в легкій атлетиці необхідно проводити у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання) з урахуванням інтересів дітей, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Л.А. Семенов Определение спортивной пригодности детей и подростков. - Москва: Сов. спорт, 2005, — 142 с.
2. В.П. Губа Основы распознавания раннего спортивного таланта. - Москва: Terra спорт, 2003. - 208 с.
3. Л.В. Волков Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - Киев: Вежа, 1997. 126 с.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra спорт, 2000. - 237 с.

АНОТАЦІЇ

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСІП

Володимир Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті розкривається технологія спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10-12 років в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл і доведена їх ефективність.

Ключові слова: спортивна орієнтація, технологія, програма тестування, здібності, рівні.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

Владимир Яковлев

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье раскрывается технология спортивной ориентации юных легкоатлетов 10-12 лет в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ и доказана их эффективность.

Ключевые слова: спортивная ориентация, технология, программа тестирования, способности, уровни.

THE TECHNOLOGY OF SPORTS ORIENTATION OF YOUNG ATHLETES FROM 10-12 YEARS OF AGE IN GROUPS OF PRIMARY TRAINING AT SPORTS SCHOOLS

Volodymyr Yakovliv

Vinnitsya State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskyi.

The way a problem is put. One of the principal targets in groups of primary training at sports schools is search for the most promising young athletes for further sports perfection.

Key words: sport orientation, technology, testing programme, ability, level.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Медико-біологічні проблеми фізичного виховання, фізичної реабілітації та спорту

ОРТОСТАТИЧНИЙ ВПЛИВ НА СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Вікторія Білецька, Валентин Тимошкін, Сергій Рассипленков

Національний авіаційний університет

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень. На заняттях фізичним вихованням у ВНЗ зі спеціальними медичними групами вельми важливий індивідуальний підхід до студентів і залежно від їх стану - диференціювання навантаження [3]. З кожним роком підвищується чисельність студентів у спеціальному медичному відділенні вищих навчальних закладів. Зростання захворюваності студентів відбувається на фоні зниження загального рівня їх фізичного стану, недостатнього для нормальної життєдіяльності рівня рухової активності [4].

Найбільш поширеними захворюваннями серцево-судинної системи у студентів є: пролапс мітрального клапана, вегетосудинні дистонії різного типу. Утворена ситуація викликає необхідність пошуку сучасних педагогічних та профілактично - оздоровчих технологій, які сприяють зміцненню і підтримці здоров'я молоді, розвитку потенційних можливостей організму [6].

Вивчено технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання [5], особливості фізичної реабілітації в загальній структурі адаптації [2], розкрито фітнес-технології у фізичному вихованні студентів [1].

Однак, питання контролю стану здоров'я та особливостей функціонального стану серцево-судинної системи студентів спеціального відділення вищих навчальних закладів, систематизація засобів занять, особливостей їх використання в заняттях фізичною культурою, а також вивчення протипоказань при виконанні фізичних вправ для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи потребують особливої уваги.

Обраний напрям досліджень виконувався згідно із кафедральною науково - дослідною роботою Національного авіаційного університету «Удосконалення педагогічних технологій формування фітнес - культури студентів у процесі фізичного виховання» (номер держреєстрації 0113U000586).

Мета досліджень – оцінити ортостатичний вплив на студентів спеціальної медичної групи із захворюваннями серцево-судинної системи.

Методи, організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково - методичної літератури, нормативно - правових документів, програм з фізичної культури для вищих навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, метод вкопювання медичних

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

карт, фізіологічні методи, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Національного авіаційного університету зі студентами 1-го курсу із захворюваннями серцево-судинної системи, які займаються у спеціальній медичній групі (n = 123).

Аналіз отриманих результатів та їх обговорення. Одним із способів оцінки функціонального стану серцево-судинної системи є визначення рівня ортостатичної стійкості організму студентів. Ортостатична проба служить для характеристики функціональної повноцінності рефлексорних механізмів регуляції гемодинаміки.

Середні значення показників серцево-судинної системи обстежених студентів за результатами ортостатичної проби представлені в табл. 1-2.

Таблиця 1

Показники серцево-судинної системи обстежених юнаків за результатами ортостатичної проби (n=33)

Показники	Вегето-судинна дистонія за гіпотонічним типом				Вегето-судинна дистонія за гіпертонічним типом				Вегето-судинна дистонія за змішаним типом				Пролапс мітрального клапану				Достовірність розбіжностей
	\bar{x}_1	S	CV	m	\bar{x}_2	S	CV	m	\bar{x}_3	S	CV	m	\bar{x}_4	S	CV	m	
ЧСС лежачи, уд·хв-1	82	12	14,1	6,7	83	12	14,1	4,4	75	12	15,4	3,9	79	11	14,6	3,5	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,05 $\bar{x}_2 - \bar{x}_3$ p<0,05
ЧСС стоячи, уд·хв-1	90	21	23,3	12,1	89	12	13,2	4,5	89	14	15,2	4,5	96	16	17	4,9	$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,05 $\bar{x}_2 - \bar{x}_4$ p<0,05 $\bar{x}_3 - \bar{x}_4$ p<0,05

Таблиця 2

Показники серцево-судинної системи обстежених дівчат за результатами ортостатичної проби (n=90)

Показники	Вегето-судинна дистонія за гіпотонічним типом				Вегето-судинна дистонія за гіпертонічним типом				Вегето-судинна дистонія за змішаним типом				Пролапс мітрального клапану				Достовірність розбіжностей
	\bar{x}_1	S	CV	m	\bar{x}_2	S	CV	m	\bar{x}_3	S	CV	m	\bar{x}_4	S	CV	m	
ЧСС лежачи, уд·хв-1	77	12	15	4,0	79	11	14	7,8	82	12	15	1,7	77	13	17	2,6	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,05
ЧСС стоячи, уд·хв-1	160	25	16	8,3	155	18	12	12,8	141	21	15	3,0	147	17	12	3,4	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,05 $\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,05 $\bar{x}_2 - \bar{x}_3$ p<0,05 $\bar{x}_2 - \bar{x}_4$ p<0,05

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У юнаків із ВСД за гіпертонічним типом спостерігалися найвищі значення показників ЧСС спокою у порівнянні з іншими групами. Більш низькі значення ЧСС спокою характерні для юнаків із ВСД за змішаним типом. При переході із положення лежачи в положення стоячи достовірно вищі значення ЧСС у юнаків з ПМК ($p < 0,05$).

Найменші значення ЧСС спокою характерні для дівчат із ВСД за гіпотонічним типом і ПМК. Однак, найвищі значення ЧСС після зміни положення тіла характерні для студенток із ВСД за гіпо - і гіпертонічним типом, в той час як групи студенток із ВСД за змішаним типом і з ПМК реагували спокійніше на зміну положення тіла.

Так, при обстеженні 123 студентів спеціальної медичної групи Національного авіаційного університету із захворюваннями серцево-судинної системи виявлено, що хороша переносимість ортостатического впливу спостерігалася у 45% обстежених студентів.

Задовільно реагували на ортостатичний вплив 24% студентів, незадовільна переносимість проби характерна для 23% обстежених студентів. Також була виявлена група студентів (8%), у яких спостерігалася неадекватна реакція на ортостатичний вплив - зменшення частоти серцевих скорочень при переході із положення лежачи в положення стоячи.

Більшість юнаків із ВСД за гіпотонічним, гіпертонічним і змішаним типом добре реагували на ортостатичний вплив. Значний відсоток юнаків із ВСД за змішаним типом (33%) задовільно переносили ортостатичний вплив, а у 23% спостерігалася незадовільна переносимість проби. Серед студентів із ПМК приблизно рівна кількість студентів реагували як добре, так і задовільно і незадовільно.

Серед дівчат із ВСД за гіпотонічним типом більшість (60%) добре реагували на ортостатичний вплив, 40% - незадовільно. Серед дівчат із ВСД за гіпертонічним типом рівна кількість студенток переносили ортостатичний вплив задовільно і незадовільно (по 38 %) і тільки 24 % дівчат добре переносили ортопробу. У 15% спостерігалася неадекватна реакція на ортостатичний вплив (зменшення частоти серцевих скорочень). Серед студенток із ПМК також у 15% обстежених спостерігалася неадекватна реакція на ортостатичний вплив (зменшення частоти серцевих скорочень), при цьому 39 % реагували задовільно.

Висновки. 1. За оцінкою рівня ортостатичної стійкості організму кращими були студенти із ВСД за гіпотонічним типом, які добре реагували на ортостатичний вплив (75% юнаків і 60 % - дівчат); задовільна реакція відзначена у 38% дівчат і лише у 12 % юнаків із ВСД за гіпертонічним типом; із ВСД за змішаним типом задовільна реакція у 33 % юнаків і 20 % дівчат; і при ПМК - у 34 % юнаків і у 39% дівчат. Незадовільно реагували на ортостатичну пробу 25 % юнаків і 45 % дівчат із ВСД за гіпотонічним типом; 38 % юнаків при ВСД за гіпертонічним типом; 20 % юнаків і 26 % дівчат із ВСД за змішаним типом, а також - 33 % юнаків і 19% дівчат із ПМК. Неадекватна реакція на ортостатичну пробу виявлена у 15% дівчат із ВСД за змішаним типом і з ПМК.

2. Зниження ортостатичної стійкості найчастіше проявляється при порушеннях у системі венозного повернення крові до серця із органів тканин нижньої половини тіла.

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Функціональні можливості міокарда залежать не тільки від стану безпосередньо самого м'яза серця, але і від ступеня надійності нейроендокринного механізму його регуляції.

Перспективи подальших досліджень. Планується вивчити взаємозв'язок рівня фізичної працездатності із функціональними показниками серцево-судинної системи у студентів спеціальної медичної групи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: навч. посібник / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
2. Макарова Е. В. Фізична реабілітація в загальній структурі адаптації студентів із інвалідністю: [монографія] / Е.В. Макарова; Університет "Україна". – Київ: Університет "Україна", 2012.– 366 с.
3. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / М.С. Солопчук, Г.В. Бесарабчук, Д.М. Солопчук, А.В. Заїкін; МОНМСУ, Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка, 2012.– 480 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 368 с.
5. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин; МОНМСУ, НУФВСУ.– Київ, 2012.– 224 с.
6. Physical education and sport, healthy lifestyle boosts factors: International scientific session (Bucharest, April 6th 2012) / Ministry of education, research, youth and sport. – Bucharest: BREN, 2012.– 196 p.

АНОТАЦІЇ

ОРТОСТАТИЧНИЙ ВПЛИВ НА СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Вікторія Білецька, Валентин Тимошкін, Сергій Рассипленков

Національний авіаційний університет

Виявлено особливості ортостатичного впливу на студентів спеціальної медичної групи при різних захворюваннях серцево-судинної системи. Представлені відмінності в реакції на ортостатичний вплив у обстежених юнаків і дівчат із різними захворюваннями серцево-судинної системи.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, ортостатичний вплив, спеціальні медичні групи.

ОРТОСТАТИЧЕСКИЙ ВЛИЯНИЕ НА СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

Виктория Белецкая, Валентин Тимошкин, Сергей Рассипленков

Национальный авиационный университет

Виявлені особливості ортостатичного впливу на студентів спеціальної медичної групи при різних захворюваннях серцево-судинної системи.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Представлены различия в реакции на ортостатическое воздействие у обследованных юношей и девушек с различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, ортостатическое воздействие, специальные медицинские группы.

PYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP WITH DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM.

Victoria Biletska, Valentine Tymoshkin, Sergei Rassyplyenkov

National Aviation University

The features of orthostatic effects on students of special medical groups in various diseases of the cardiovascular system. Presented differences in responses to orthostatic effects of the surveyed young people with various diseases of the cardiovascular system.

Key words: physical education , students, orthostatic effects , special medical group.

МОНІТОРИНГ ЗАХВОРЮВАННОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ХДУ ЗА ПЕРІОД 2009-2013 РОКИ

Лілія Гацоева, Борис Кедровський

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Аналіз сучасних демографічних процесів та відомостей про стан здоров'я населення України свідчить, що за останні десятиріччя в Україні склалася непроста демографічна ситуація: знизилася народжуваність, підвищилася смертність, це означає, що загальний приріст населення має негативну динаміку. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію - у три рази, стенокардію - у 2,4 рази, інфаркт міокарду - на 30 відсотків. Несприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей [6].

Майже 90 відсотків дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 відсотків - незадовільну фізичну підготовку, близько 70 відсотків дорослого населення - низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16 - 19 років - 61 відсоток, 20 - 29 років - 67,2, 30 - 39 років - 66, 40 - 49 років - 81,5, 50 - 59 років - 81, 60 років і старші - 98,1 відсотка [6].

Фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, спрямованих на збереження здоров'я, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), воно збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження.

Одним із основних завдань фізичного виховання у ВНЗ є виховання у студентів свідомого ставлення до свого здоров'я найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів.

Кількість студентів, які мають проблеми зі здоров'ям, за останні роки зростає. Зростає кількість студентів які мають крім основного. ще і супутні захворювання та

потребують лікувальної фізкультури, як засіб поліпшення їх фізичного стану. Для цих категорії студентів, за висновками, лікаря рекомендовано займається фізичною культурою у спецмедгрупах за спеціальною програмою. Заняття в цих групах носять оздоровчий характер. На заняттях використовуються різноманітні види ходьби, загально-розвиваючі вправи, елементи гімнастики, спортивних ігор та інше. В одній групі можуть займатися студенти з різними діагнозами [4].

Немає сумніву, що заняття фізичними вправами позитивно впливаючи на молоду людину, підвищують ефективність її навчання. Підвищення освітньої функції фізичної культури, інтересу людини до свідомої участі у формуванні свого здоров'я і його корекції є особливо актуальними для студентської молоді, тим більше для студентів, що мають відхилення в стані здоров'я [1]. Тому проблема формування, функціонування та організації фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналізуючи дані досліджень останніх років, О. І. Загrevська з співавторами стверджує, що чисельність студентів з ослабленим здоров'ям коливається від 20 до 40 % [3].

При аналізі державної статистичної звітності про стан здоров'я дітей 0–17 років встановлено, що у структурі захворюваності дитячого населення у 2010 р. переважали хвороби органів дихання (66,75%), шкіри та підшкірної клітковини (5,13%), травми та отруєння (3,74%), хвороби органів травлення (3,62%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,51%), хвороби ока та його придаткового апарату (3,30%). Сумарна частка цих хвороб становить 86,05% [5].

Серед студентської молоді наявність серйозних відхилень у стані здоров'я спостерігається у 20,6% (за даними М. М. Бобиревої), а саме: вони мають незадовільний стан здоров'я, низький рівень фізичного розвитку, надлишкову вагу [2]. За даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилася у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорових студентів [7].

Заняття фізичними вправами у спеціальних медичних групах є не тільки одним із головних чинників відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження фізичної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя студентів. Тому для організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах IV ступеня зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, слід враховувати якісні та кількісні особливості зазначеного контингенту.

Дослідження виконано в рамках теми зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011-2015 рр. за темою 3.5.2. Програмування та методики фізичної реабілітації осіб різних нозологічних та вікових груп.

Мета дослідження Вивчити та проаналізувати стан проблеми, формування та організації фізичного виховання зі студентами, яким за станом здоров'я рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи у ВНЗ.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Відповідно до мети було визначено такі **завдання**: вивчити стан проблеми за даною темою; проаналізувати результати дослідження.

З метою з'ясування рівня захворюваності, а також визначення особливостей формування та організації фізичного виховання зі студентами, яким за станом здоров'я рекомендовано відвідування занять з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи проводився щорічний моніторинг захворюваності, було зроблено аналіз та узагальнення наукових джерел за темою дослідження та математична обробка даних.

Результати досліджень. Для дослідження особливостей організації фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, було зібрано та проаналізовано дані про роботу спеціальної медичної групи за період з 2009 по 2013 рік, були проведені бесіди та анкетування викладачів і студентів.

Отже, як вказують результати дослідження, робота СМГ у Херсонському державному університеті має певні традиційні форми. На початку вересня, відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України та згідно з інструкцією про розподіл на групи для занять фізичної культури, в установленому законодавством порядку проводиться профілактичний медичний огляд студентів 1-2 курсів. Медичне обстеження проводиться з метою виявлення захворювань та формування спеціальної медичної групи з фізичного виховання.

За висновками лікарсько-консультативної комісії та на підставі довідки про стан здоров'я, медичні працівники пункту охорони здоров'я ХДУ, у якому працюють лікар-терапевт та 2 фельдшери, здійснюють розподіл студентів на групи для занять фізичною культурою. В основу такого розподілу покладені два критерії: стан здоров'я і фізичний розвиток. Студенти, які не пройшли медичного обстеження до занять не допускаються.

Метою фізичного виховання студентів, яким за станом здоров'я рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, є прискорення ліквідації патологічних процесів, відновлення і зміцнення здоров'я, досягнення максимально-можливого для даної особи рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості. Кінцева мета - виховання навичок здорового способу життя та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою.

Аналізуючи дані медичного огляду за останні роки, можна констатувати, що за цей період спостерігається поступове зменшення загальної кількості студентів 1-2 курсів. За підсумками моніторингу встановлено що у 2010-11 навчальному році порівнюючи з 2009-10 роком, кількість студентів, які пройшли медичний огляд, з метою виявлення захворюваності не змінилась та складає 3221 особи, у 2011-12 та 2012-13 роках кількість студентів, які навчаються на 1-2 курсах, зменшилася на 30 та 34 % порівнюючи з 2009-2010 навчальним роком, що за абсолютними значеннями дорівнює 977 та 1022 особи відповідно (рис.1). Це може бути наслідком того, що сьогоденні студенти-першого та другого курсів – діти, які народилися у 1995–1996 роках, коли народжуваність в Україні була на низькому рівні.

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

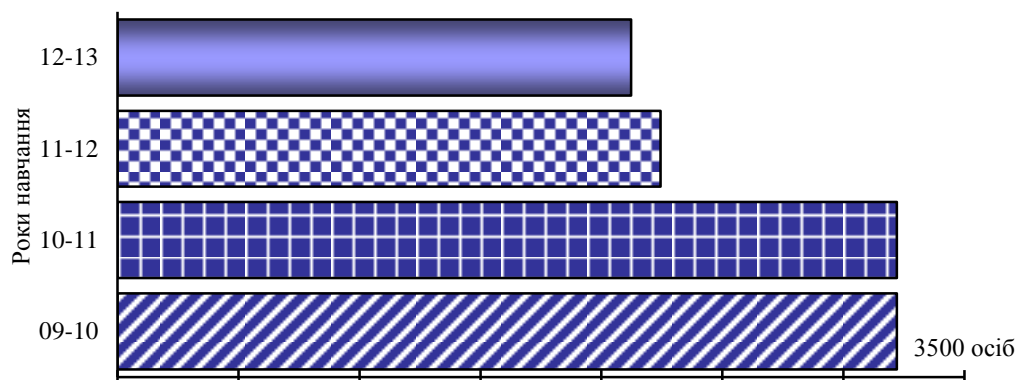


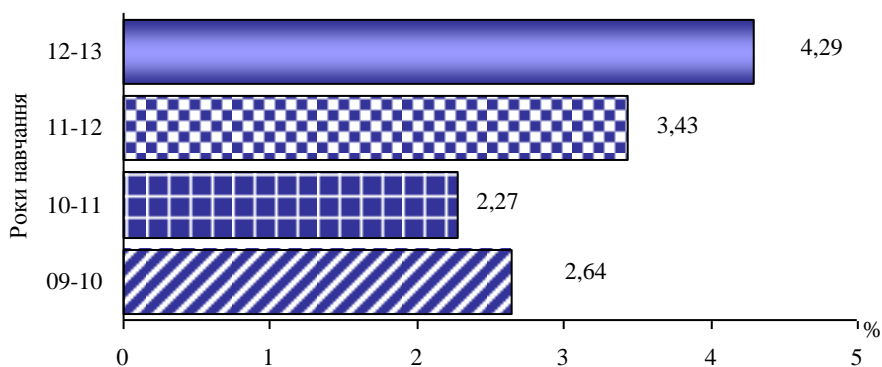
Рис. 1. Кількість студентів, які навчалися на першому та другому курсах ХДУ у період з 2009 по 2013 навчальні роки.

Що стосується кількості студентів, яким за висновками лікарсько-консультативної комісії рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, то картина виявляється досить не однозначна.

Аналізуючи дані дослідження можна констатувати, що у 2010-11 навчальному році кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ зменшилась на 14 % в порівнянні з попереднім навчальним роком та складає 2,27 % від загальної кількості студентів, які відвідують заняття з фізичної культури у основній групі.

У наступному 2011-12 навчальному році кількість студентів, які для занять фізичною культурою за станом здоров'я, були віднесені до СМГ, змінилася та за абсолютними даними дорівнює 77 особам, що на 5,48 % більш ніж у попередньому році, але враховуючи зменшення загальної кількості студентів, які займаються фізичною культурою у основній групі 2244 особи, їх доля складає 3,43 %.

Звертає на себе увагу факт збільшення кількості студентів, яких у 2012-13 навчальному році було віднесено до СМГ (91 особа). Порівняно з попереднім навчальним роком кількість збільшилася на 18,2 %, що порівнюючи з загальною кількістю студентів, які займаються фізичною культурою у основній групі, складає 4,29 % (рис. 2).



Примітка: загальна кількість студентів, які навчаються на першому та другому курсах поточного навчального року прийнята за 100%.

Рис. 2. Характеристика відносної кількості студентів, яким за станом здоров'я рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, у період з 2009 по 2013 навчальні роки.

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Єдине на що треба звернути увагу для подальшого аналізу, так це на зменшення кількості студентів, які навчалися на перших курсах Херсонського державного університету у 11-12 та 12-13 роках.

За результатами медичного догляду студенти стали на диспансерний облік та були сформована спеціальна медична група з фізичного виховання, яка склала у 12-13 році 91 особу (I курс - 70 осіб (77 %) 2 курс - 21 особа (23 %)).

Звертає на себе увагу той факт, що при однаковій кількості студентів на перших других курсах у 11-12 та 12-13 роках, збільшилася кількість студентів, які віднесені до СМГ.

Комплектації груп СМГ відбувалась згідно з діагнозом лікарів за найбільш поширеними захворюваннями та незначною кількістю інших хвороб (табл. 1).

Таблиця 1

Якісний склад СМГ

Діагноз	Відносна кількість студентів, (%)
ССС	48
ОРА	14
ШКТ, сечостатева система	13
Неврологія	13
Інші	2

Примітка: СССР – захворювання серцево-судинної системи, ОРА - захворювання опорно-рухового апарату, ШКТ – захворювання шлунково-кишкового тракту

Але аналіз якісного складу студентів СМГ, дозволяє стверджувати, що на першому місці серед хвороб знаходиться захворювання серцево-судинної системи; на другому – захворювання опорно-рухового апарату. На долю хвороб шлунково-кишкового тракту і сечостатевої системи, неврології та інших перепадає 28%.

За результатами дослідження можна зробити **висновок**, що динаміка змін відсотку студентів, яким за результатами лікарсько-консультативної комісії рекомендовано відвідувати заняття з фізичної культури у складі спеціальної медичної групи, залишається незадовільною протягом останніх років, що потребує детального дослідження та розробки спеціальних методів дослідження цієї проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безгребельна Є.І., Возний С.С. Ставлення студенток, хворих на нейроциркулярну дистонію за кардіальним типом, до оздоровчих фізичних вправ; // Актуальні проблеми юнацького спорту : [зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф.] – Херсон : ХДУ, 2008. – С. 186-191
2. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры » / Бобырева М. М. Алматы, 2008. – 27 с.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Загравская А.И., Игнатова А.Д., Жукова Н.И., Чуйко Л.Н.. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: Учебное пособие. Томск: Центр учебно-методической литературы Томского государственного педагогического университета, 2003. 104 с.
4. Івахін В.А., Лукашова І.В. Деякі питання організації занять в спецмедгрупах НАУ // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: [зб матеріалів III регіональної науково-методичної конференції] – К.: НАУ, 2008. – 40-42 с.
5. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки "Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава". – К.: МОЗ України, 2011. – 104 с.
6. «Про затвердження цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації" Указ Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98 (963/98)
7. Ханікянц О. В. Особливості організації та проведення занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2011, №8(18) С 300-306.

АНОТАЦІЇ

МОНІТОРИНГ ЗАХВОРЮВАНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ І ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ХДУ ЗА ПЕРІОД 2009-2013 РОКІВ

Лілія Гацоева, Борис Кедровський
Херсонський державний університет

Розглянуто питання організації та проведення фізичної культури зі студентами спеціальних медичних груп.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спеціальна медична група.

МОНІТОРИНГ ЗАБОЛЕВАЕМОСТІ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ХГУ ЗА ПЕРИОД 2009-2013 ГОДЫ

Лилия Гатсоева, Борис Кедровский
Херсонский государственный университет

В статье рассматриваются вопросы заболеваемости организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа.

MONITORING OF MORBIDITY AND FORMATION OF SPECIAL MEDICAL GROUP AND ORGANIZATION PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS KSU FOR THE PERIOD 2009-2013

Liliy Gatsoeva, Borys Kedrovskyy
Kherson State University

The article questions of morbidity and organization and conduct physical training with students of special medical groups.

Key words: : students, physical education, special medical groups.

**АНАЛИЗ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ
ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА СТУДЕНТОВ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Валентин Голуб

*Киевский государственный институт декоративно-прикладного искусства и
дизайна им. Михаила Бойчука*

Постановка научной проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время проблема здоровья студенческой молодежи приобретает все большую актуальность. Увеличивается число первокурсников с отклонениями в состоянии здоровья, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями, травмами [2].

Увеличение уровня заболеваемости многие специалисты [4, 5] связывают с неблагоприятными социально-экономическими и экологическими факторами, нарушением основ здорового образа жизни, недостатками в организации и методике преподавания физической культуры, снижением уровня двигательной активности, возрастанием психологических нагрузок, нарушением режима труда и отдыха.

Системный анализ опыта зарубежных исследователей, отечественной теории и практики физического воспитания различных групп населения свидетельствует о том, что при изучении проблемы нарушения пространственной организации тела человека специалисты уделяют особое внимание вопросам нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях, состоянию опорно-рессорных свойств стопы [5, 6, 7].

Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Цель работы – проанализировать современные данные специальной литературы, касающиеся технологий, программ, средств используемых в процессе физического студентов с нарушениями пространственной организации тела.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что данному направлению, в последнее время, специалистами уделяется пристальное внимание.

Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативных занятиях по физическому воспитанию для студентов с учетом функционального состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) разработана Т.И. Зубковой [3]. Авторская комплексная методика с применением хореографических и гимнастических упражнений рассчитана на 1,5 года и предполагает решение следующих задач: коррекцию нарушений осанки; укрепление мышечно-связочного аппарата; формирование правильного двигательного стереотипа; приобретение необходимых знаний и умений в области хореографии и музыки, воспитании художественного вкуса и эстетического восприятия.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Исследования, проведенные Л.И. Юмашевой [10] позволили обосновать педагогическую технологию организации процесса физического воспитания студентов музыкального вуза с нарушениями осанки. Инновационным в организации и содержании предложенной специалистом технологии является использование в процессе физического воспитания студентов разработанных автором технических устройств: «Приспособление для вытяжения позвоночного столба и коррекции нарушений осанки» (рис.1) и «Корректор-уголок» (рис. 2).

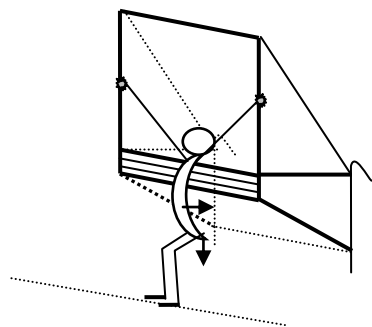


Рис. 1

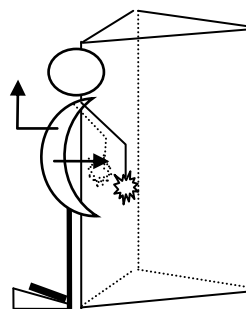


Рис. 2

С целью профилактики функциональных нарушений ОДА у студенток в процессе физического воспитания Ж.А. Беликовой, М.М. Пивневой, В.Л. Кондаковым [1] разработаны и апробированы две экспериментальные программы. Программа №1 включала физические упражнения: по методике «Пилатес» и оздоровительной классической аэробики в равных соотношениях путем чередования, а программа №2 включала упражнения из хатха-йоги.

Структура комплексной программы коррекции нарушения осанки студенток гуманитарного вуза во фронтальной плоскости с использованием фитболов и физических упражнений из восточной гимнастики Тайцзицюань обоснована и разработана в работе Д.В. Эрденко [9].

Предложенная автором [9] программа включает три периода: адаптационно-корректирующий (3-4 недели), тренировочно-корректирующий (4-5 недель) стабилизационно-продолжающий (4 недели).

Программа коррекции нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий обоснована в исследовании Н.А. Колоса [6] (рис.3).

Реализация разработанной Н.А. Колосом [6] программы коррекции функциональных нарушений ОДА учащейся молодежи включает несколько этапов.

Мониторинго-информационный этап - решает задачи: получения достоверной информации о физическом развитии и физической подготовленности каждого учащегося в отдельности и информирования учащихся о результатах проведенного мониторинга физического развития и физической подготовленности.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Цель программы: коррекция нарушений осанки студентов		
Задания: оздоровительные, воспитательные, коррекционные, образовательные		
Принципы: гуманистической ориентации, систематичности; постепенности, доступности, приоритета потребностей, мотивов и интересов личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с другими видами деятельности и занятости людей		
Этапы реализации программы		
сентябрь	октябрь-апрель	май
Мониторинго-информационный	Коррекционно-профилактический	Поддерживающе-оздоровительный
Диагностика функционального состояния ОДА студентов, информирование учащихся о результатах проведенного мониторинга, адаптация организма к физическим нагрузкам, составление комплексов физических упражнений с учетом влияния нарушений осанки на показатели гониометрии тела	Коррекция нарушений осанки, профилактика фиксированных нарушений ОДА, повышение уровня физической подготовленности студентов	Поддержание достигнутого уровня состояния ОДА и физической подготовленности студентов
Средства: при круглой спине – используются физические упражнения различной биомеханической направленности, способствующие увеличению поясничного лордоза, угла наклона таза и уменьшению грудного кифоза, способствующие укреплению разгибателей мышц передней поверхности бедра, мышц спины, в частности с динамической и статической нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, упражнения для расслабления и растягивания мышц грудной клетки. Профилактика нарушений опорно-рессорных свойств стопы обеспечивалась за счет использования физических упражнений, направленных на увеличение силы и обеспечение необходимого тонуса скелетных мышц нижних конечностей, которые принимают участие в удержании продольного и поперечного свода стопы. Формы: урочная и внеурочная. Методы: рассказ, показ, групповое, круговое и поточное исполнение и др.		

Рис. 3. Структура и содержание программы коррекции нарушений осанки студентов [6].

Основная задача *коррекционно-профилактического этапа* – создание оптимальных условий и разработка содержания для реализации собственно коррекционно-профилактической работы.

Поддерживающе-оздоровительный этап – направлен на поддержание достигнутого уровня физической подготовленности и состояния ОДА студентов [6].

Целесообразно отметить так же разработанную специалистом мультимедийную компьютерную информационно-методическую систему «Гармония тела» (рис. 4).



Рис. 4. Распечатка с экрана компьютера. Главное окно программы «Гармония тела» [6]

Разработанная О.А. Мартынюк [7] программа коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания состоит из вводного, коррекционного и поддерживающего этапов.

Вводный этап был направлен на диагностику состояния пространственной организации тела студенток и определение исходного уровня физической подготовленности занимающихся, адаптацию организма студенток к физическим нагрузкам. **Коррекционный этап.** Цель данного этапа – коррекция функциональных нарушений осанки, укрепление сводов стопы, повышение функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности студенток. **Поддерживающий этап** направлен на поддержание достигнутого уровня состояния пространственной организации тела и физической подготовленности студенток.

В летний период для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности и состояния пространственной организации тела студенток автором были предложены различные виды рекреационных занятий (ходьба, бег, подвижные игры, танцы, туризм, спортивно-массовые мероприятия).

В разработанной О.А. Мартынюк [7] программе предложено восемь комплексов физических упражнений различной целевой направленности. При коррекции функциональных нарушений осанки студенток автором использовались физические упражнения, способствующие коррекции асимметрии верхних конечностей, углов лопаток, формирующие и закрепляющие навык правильной осанки, укрепляющие мышечно-связочный аппарат позвоночного столба, разгружающие позвоночный столб и восстанавливающие его подвижность.

Принципиальными отличиями разработанных специалистом корригирующих комплексов был учет особенностей гониометрии тела, топографии силы мышечных групп, силовой выносливости мышц спины и живота, силовой выносливости мышц верхних конечностей, гибкости позвоночного столба, подвижности тазобедренных суставов и эластичности подколенных сухожилий [7].

Экспериментальная методика занятий оздоровительными видами гимнастики со

студентами с нарушениями осанки разработана Е.А. Поньрко [8]. Методика основана на последовательном применении динамических, статодинамических и статических упражнений в учебном семестре и включает три блока: подготовительный блок; коррекционный блок статодинамической направленности; коррекционный блок статической направленности. Последовательность блоков экспериментальной методики основывалась на учете фронтальных нарушений осанки студентов.

Выводы. Анализ литературных источников свидетельствует об ухудшении здоровья, росте заболеваемости, различных отклонениях в состоянии здоровья современной молодежи. Наметившиеся негативные тенденции снижения здоровья студенческой молодежи актуализируют поиск новых форм здоровьесберегающего образования.

Аналитическое изучение вопросов нарушений пространственной организации тела у студентов и роли средств физического воспитания в ее коррекции позволило выявить, что данная проблема занимает одно из ведущих мест в теории и практике физического воспитания студенческой молодежи.

Перспективы дальнейших исследований. Несмотря на то, что вопросам коррекции нарушений пространственной организации тела посвящено большое количество работ, статистические данные о состоянии осанки учащейся молодежи на сегодняшний день свидетельствуют о достаточно высоком проценте ее нарушений. Вышесказанное актуализирует поиск современных отечественных и зарубежных методик физического воспитания, которые носят коррекционный характер. На сегодняшний день технологии оздоровительного фитнеса отвечают всем требованиям, предъявляемым к упражнениям корригирующей направленности, и могут применяться как основное средство коррекции нарушений пространственной организации тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беликова Ж.А. Результаты использования хатха-йоги, пилатеса и классической аэробики на занятиях физической культурой со студентками, имеющими нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата / Ж.А. Беликова, М.М. Пивнева, В.Л. Кондаков // Материалы первого Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» 21-24 октября 2009 г. Белгород, Россия. – Белгород, 2009. – Ч.2. – С. 177- 182.
2. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособ. / В.П. Губа, О.С. Мороз, В.В. Парфененко [под общ. ред. В.П. Губа]. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.
3. Зубкова Т.И. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т.И. Зубкова. – М., 2006. – 24 с.
4. Ивчатова Т.В. Здоровье и двигательная активность человека /Т.В. Ивчатова. – К.: Научный мир, 2011. – 260 с.
5. Кашуба В. А. Биомеханический мониторинг состояния пространственной организации

- тела студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, К. Н. Сергиенко, О. А. Мартынюк // V Междунар. научно-практ. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов». – СПб., 2009. – С. 182–183.
6. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. А. Колос. – Д., 2010. – 20 с.
 7. Мартынюк О.А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физического воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / О.А. Мартынюк. – К., 2011. – 22 с.
 8. Поньрко Е.А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е.А. Поньрко. – СПб., 2013. – 24 с.
 9. Эрденко Д.В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки студенток гуманитарных вузов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д.В. Эрденко. – М., 2009. – 24 с.
 10. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.І. Юмашева. – К., 2007. – 20 с.

АНОТАЦІЇ

АНАЛИЗ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА СТУДЕНТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Валентин Голуб

*Киевский государственный институт декоративно-прикладного искусства и дизайна им.
Михаила Бойчука*

Аналитическое изучение вопросов нарушений пространственной организации тела у студентов и роли средств физического воспитания в ее коррекции позволило выявить, что данная проблема занимает одно из ведущих мест в теории и практике физического воспитания студенческой молодежи. Вышесказанное актуализирует поиск современных отечественных и зарубежных методик физического воспитания, которые носят коррекционный характер. На сегодняшний день технологии оздоровительного фитнеса отвечают всем требованиям, предъявляемым к физическим упражнениям корригирующей направленности, и могут применяться как средство коррекции нарушений пространственной организации тела студентов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, пространственная организация тела, коррекция.

АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ПРОГРАМ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валентин Голуб

Київський державний інститут декоративно-прикладного мистецтва і дизайну ім. Михайла Бойчука

Аналітичне вивчення питань порушень просторової організації тіла у студентів і ролі засобів фізичного виховання в її корекції дозволило виявити, що дана проблема займає одне з провідних місць у теорії та практиці фізичного виховання студентської молоді. Вищезазначені положення актуалізують пошук сучасних вітчизняних і зарубіжних методик фізичного виховання, які носять корекційний характер. На сьогоднішній день технології оздоровчого фітнесу відповідають всім вимогам, що пред'являються до фізичних вправ коригувальної спрямованості, і можуть застосовуватися як засіб корекції порушень просторової організації тіла студентів в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, просторова організація тіла, корекція.

TECHNOLOGIES AND PROGRAMS OF CORRECTION OF SPACE STUDENT'S BODY POSITIONING DISFUNCTIONS ANALYSIS, USED IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.

Valentine Golub

Kyivskiy hosudarstvennyy Institute iskusstva crafts and design them. Mikhail Boychuk

Analytical study of the questions of student's body positioning disfunctions and the role of the means of physical education in its correction, allowed to define that this problem occupies one of the leading places in the theory and practice of students youth physical education. Mentioned above, makes the search of the new modern native and foreign methods of physical education which has the correctional character up-to-date. Nowadays the technologies of health-related fitness meet all the requirements, raised to the physical exercises of the corrective directions, and can be applied as the mean of the correction of space student's body positioning disfunctions in the process of physical education.

Key words: physical education, students, space body positioning, correction.

ТЕЙПУВАННЯ НАКОЛІНКА В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЕРЕДНЬОЇ СХРЕЩЕНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Тарас Заморський¹, Олексій Захаров¹, Олексій Ніканоров²

ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМНУ»¹

Національний університет фізичного виховання і спорту України²

Постановка проблеми. Колінний суглоб забезпечує вільне пересування нижньої кінцівки, що має важливе значення для вільної ходи. Ознакою здорового суглоба є його рухливість, це, в першу чергу – згинання та розгинання нижньої кінцівки, а також можливість виконувати ротаційні рухи гомілки відносно стегна [2, 5, 6].

Складна взаємодія стегна, гомілки, наколінка і капсульно-зв'язкових структур дозволяє колінному суглобу протидіяти силам, що впливають на нього в статичному і

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

динамічному режимі. Стабільність колінного суглоба досягається складною будовою зв'язкового апарату, який виконує функцію пасивних стабілізаторів коліна. Повноцінне утримання ваги тіла забезпечується завдяки скоординованій роботі активних стабілізаторів суглоба – м'язів та сухожилів. Робота зв'язок та м'язів відбувається в балансі, зміни будь-яких з цих компонентів у результаті травми призводить до зміни біомеханіки колінного суглоба, значно збільшуючи навантаження і функціональні вимоги, що пред'являються до інших структур суглоба та спричиняє його нестабільність [2, 5, 7].

Однією з причин травматизму колінного суглоба є його незахищеність м'якими тканинами, крім того, складна біомеханіка та висока рухливість, що в поєднанні з великими навантаженнями та масою тіла також призводить до частих його травмувань [2, 7].

Пошкодження колінного суглоба, за статистикою, займають до 50 % від загальної кількості травмувань суглобів, більшість з яких вимагає оперативних втручань по відновленню суглоба. Післяопераційний стан пацієнта (обмеження в рухах, зниження опорного навантаження, іммобілізація суглоба, больовий синдром) призводить до дисбалансу роботи параартикулярних м'язів (пацієнт підсвідомо утримує суглоб в недорозігнутому положенні, щоб знизити внутрішньосуглобовий тиск та зменшити біль у ньому) [5]. У першу чергу страждають м'язи, що розгинають колінний суглоб, зокрема, один з найбільших розгиначів коліна та головний стабілізатор суглоба – чотириглавий м'яз (*m. quadriceps femoris*), який в парі з наколінком утворює розгинальний апарат колінного суглоба.

Різні порції чотириголового м'язу включаються в роботу розгинання колінного суглоба по різному, забезпечуючи при цьому максимальну ефективність розгинального зусилля. Наколінок концентрує в собі роботу різних порцій чотириголового м'яза та забезпечує його результативну дію [5].

Внутрішня порція квадріцепса (*m. vastus medialis*) переходить у спільний сухожилок чотириглавого м'яза та бере участь в утворенні медіального утримувача наколінка і своїм зусиллям забезпечує його центрування, що полегшує загальну роботу квадріцепса.

Як було зазначено вище, патологічні зміни в колінному суглобі призводять до формування в ньому згинальної контрактури, при якій, в першу чергу, страждає *m. vastus medialis*, що забезпечує повне розгинання суглоба [1, 2]. Гіпотрофія внутрішньої порції чотириглавого м'яза спричиняє зміщення наколінка назовні, що призводить до порушення загальної дії квадріцепса та зміни у біомеханіці колінного суглоба. Наколінок, в свою чергу, рухається не точно по наколінковій поверхні, а зміщується латерально, що викликає тертя та призводить до больового синдрому та його хондромалії.

Відновити функцію *m. vastus medialis* через зміщення наколінка є складним завданням фізичної реабілітації, з яким доводиться мати справу особливо на пізніх етапах відновлення [3, 4].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України і «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» За темою 4.4. «Удосконалення організаційних і методичних основ програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» (№ державної реєстрації: 0111U001737).

Мета дослідження – визначити ефективність застосування еластичних тейпів в процесі реабілітації пацієнтів після артроскопічної реконструкції передньої схрещеної зв'язки колінного суглоба.

Методи та організація дослідження. Пацієнтам (n=20) було виконано артроскопічне втручання з реконструкції передньої схрещеної зв'язки трансплантатом власного сухожилка із групи semi та фіксацією пінами RigidFix після якого, колінний суглоб було зафіксовано за допомогою татора на 4 тижні, що призводило до гіпотрофії розгинального апарату КС.

Обстеження проводили у пізньому післяопераційному періоді (5-10 тижні після операції в динаміці). Усіх хворих було розподілено на 2 групи по 10 осіб. Контрольна група – без використання тейпу, основна група з його використанням.

В обох групах застосовували традиційні засоби фізичної реабілітації у вигляді лікувальної гімнастики, фізіотерапії, масажу, позиційні укладання.

Для утримання наколінка в наколінковій борозні та полегшення роботи квадрицепса використовували техніку фіксації наколінка – тейпування, за власною методикою. Суть методики полягала в наступному: накладаючи 2-3 тури тейпу від латерального краю наколінка до медіального виростка стегнової кістки зміщували наколінки медіально на 1см (рис. 1, 2).



Рис. 1. Медіальне зміщення наколінка



Рис. 2. Фіксація наколінка тейпом

Для визначення сили квадрицепса застосовували динамометрію, обсягу рухів – гоніометрію, больовий синдром визначали за шкалою ВАШ.

Обстеження проводились за стандартними методиками.

Результати дослідження та їх обговорення. Після проведеного курсу реабілітації показник динамометрії розгиначів колінного суглоба в основній групі досяг 100 %, у

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

контрольній групі цей результат складав 80 %. Таким чином Δ між основною та контрольною групою складає 6, що є статистично значимим ($p \geq 0,05$).

Проведення гоніометрії дозволило констатувати, що показник амплітуди згинання в основній групі досяг $110^{\circ} \pm 5^{\circ}$, а розгинання – 10° . В контрольній групі ці показники склали відповідно: $60^{\circ} \pm 5^{\circ}$ – згинання, та 5° – розгинання. Результат є статистично значимим ($p \geq 0,05$).

Показник больового синдрому ВАШ під час рухів в основній групі зменшився на 4 бали, в контрольній групі на 3 бали, що також є статистично значимим ($p \geq 0,05$).

Динаміку досліджуваних показників у пацієнтів основної та контрольної групи представлено на графіках (рис. 3, 4).

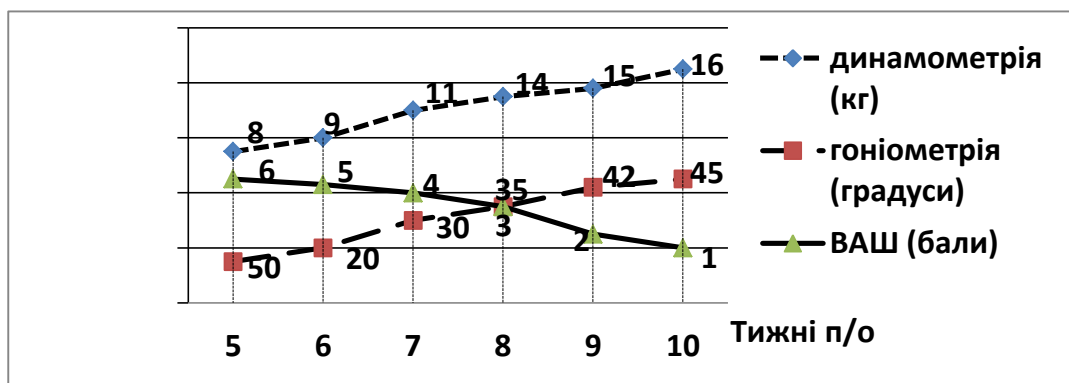


Рис. 3. Динаміка показників у пацієнтів основної групи в різні періоди після операції

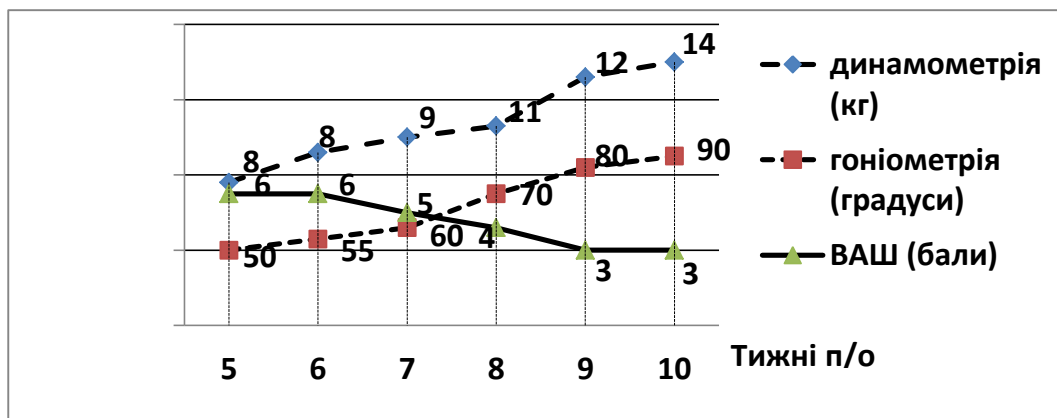


Рис. 4. Динаміка показників у пацієнтів контрольної групи в різні періоди після операції

Висновки

1. Застосування еластичних тейпів з метою центрування наколінка після пошкодження передньої схрещеної зв'язки колінного суглоба дозволяє значно покращити функцію чотириголового м'язу стегна, зменшити больовий синдром під час рухів та прискорити відновлення його рухової функції.

2. Проведене дослідження з використанням методу динамометрії, гоніометрії та визначення рівня больового синдрому за шкалою ВАШ дозволяє констатувати, що вимірювані показники у пацієнтів основної групи достовірно вищі за показники у пацієнтів контрольної групи, так, амплітуда згинання у колінному суглобі перевищує на 25° , сила чотириголового м'яза на 40 %, показники больового синдрому на 2 бали нижчі, це дозволило скоротити строки реабілітації на 10 днів, дані дослідження статистично значимі ($p \geq 0,05$).

3. Отримані результати дають підстави рекомендувати запропоновану методику використання еластичних тейпів для відновлення пацієнтів після артроскопічної реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку розробки комплексної програми фізичної реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з пошкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба із застосуванням методики тейпування наколінка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корж Н. А., Радченко В. А. Справочник травматолога – К., ТОВ «Доктор медиа», 2009. – 504 с.
2. Спортивная медицина. Практические рекомендации. / Под ред. Р. Джексона // - К., «Олимпийская литература», 2003. – 383 с.
3. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. /Под ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема // - К., «Олимпийская литература», 2003. – 471с.
4. Тяжелов А. А., Суббота И. А., Климовицкий В. Г., Гончарова Л. Д., Рами Талиб Мушер. О компенсации стабильности коленного сустава при повреждении передней крестообразной связки // Травма т.12, №4 за 2011 г.
5. Черкасов В. Г., Кравчук С. Ю. Анатомія людини – Вінниця, «Нова книга», 2011. – 639 с.
6. A.Heijne, K. Axelsson, S. Werner, G. Biguet. Rehabilitation and recovery after anterior cruciate ligament reconstruction: patients' experiences //Scandinavian journal of MEDICINE&SCIENCE IN SPORTS. – Stockholm – 2007: 4-10.
7. T. Krosshaug, J. R. Slauterbeck, L. Engebretsen, R. Bahr Biomechanical analysis of anterior cruciate ligament injury mechanisms: three-dimensional motion reconstruction from video sequences. // Scand J Med Sci Sports. – Oslo – 2007: 17: 508–519.

АНОТАЦІЇ

ТЕЙПУВАННЯ НАКОЛІНКА В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЕРЕДНЬОЇ СХРЕЩЕНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Тарас Заморський¹, Олексій Захаров¹, Олексій Ніканоров²

ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМНУ»¹

Національний університет фізичного виховання і спорту України²

Ефективність лікування пацієнтів з пошкодженням зв'язкового апарата колінного суглоба залежить від своєчасного, диференційованого та комплексного застосування ефективних засобів фізичної реабілітації. У статті наведено особливості функціонування розгинального апарату колінного суглоба, визначено найчастіші ускладнення, що розвиваються у пацієнтів після артроскопічного відновлення передньої схрещеної зв'язки. Запропонована методика

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

тейпування наколінка, яка полегшує процес відновлення порушеної рухової функції. Встановлено, що розроблена методика відновлення дозволяє підвищити рухові показники травмованої кінцівки та зменшити строки відновлення пацієнтів.

Ключові слова: колінний суглоб, артроскопія, передня схрещена зв'язка, медіальний широкий м'яз стегна, наколінок, реабілітація.

ТЕЙПУВАННЯ НАДКОЛЕННИКА В ПРОЦЕСЕ РЕАБІЛІТАЦІИ ПАЦІЕНТОВ ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Тарас Заморский¹, Алексей Захаров¹, Алексей Никаноров²

ГУ «Институт травматологии и ортопедии НАМНУ»¹

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины²

Эффективность лечения пациентов с повреждением связочного аппарата коленного сустава зависит от своевременного, дифференцированного и комплексного применения эффективных средств физической реабилитации. В статье рассмотрены особенности функционирования разгибательного аппарата коленного сустава, определены частые осложнения, развивающиеся у пациентов после артроскопического восстановления передней крестообразной связки. Предложена методика тейпирования надколенника, которая облегчает процесс восстановления нарушенной двигательной функции. Установлено, что разработанная методика восстановления позволяет повысить двигательные показатели травмированной конечности и уменьшить сроки восстановления пациентов.

Ключевые слова: коленный сустав, артроскопия, передняя крестообразная связка, медиальная широкая мышца бедра, надколенник, реабилитация.

PATELLAR TAPING IN THE REHABILITATION OF PATIENTS AFTER RECONSTRUCTION OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT OF THE KNEE

Taras Zamorskyi¹, Alexey Zakharov¹, Alexey Nikanorov²

«Institute of Traumatology and Orthopedics Medical Sciences»¹

National University of Physical Education and Sport Ukraine²

Treatment efficiency of patients with damage to the ligament apparatus of the knee joint depends on timely, differentiated and integrated use of effective means of physical rehabilitation. In this article the features of functioning of the extensor apparatus of the knee joint, defined common complication that develops in patients' recovery after arthroscopic anterior crucial ligaments. The technique of patellar taping, which simplifies the process of restoring impaired motor function. Found that the technique of recovery improves motor performance and reduce the injured limb recovery time of patients.

Key words: knee, arthroscopy, anterior crucial ligament, vastus medialis, patella, rehabilitation.

ВПЛИВ «ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛІКУВАННЯ» НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ

Ірина Маляренко

Херсонський державний університет

Постановка проблеми: Бурхливі темпи науково-технічної революції змінили умови життя і вимагають перегляду багатьох уявлень, зокрема устрою життя. Як відомо, зростання нервово-емоційних навантажень на фоні малорухливого способу життя і відриву людини від природи, негативно впливають на її здоров'я [5,6].

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Психологічні стреси у дітей, що виникають в наслідок напруженої розумової роботи під час навчання, несприятливі умови навколишньої екології, конфлікти з оточуючим середовищем призводить їх до психологічної дезадаптації, що проявляється в емоційній та поведінковій сферах та погіршенні загального стану здоров'я. Туризм, як унікальний засіб рекреації та реабілітації для дітей з проблемами здоров'я, психічними перевантаженнями створює необхідну атмосферу, в якій усуваються порушення працездатності, охороняється і зміцнюється фізичне та нервово-психічне здоров'я[7,8].

Для гармонічного розвитку дітям необхідно регулярно отримувати фізичні та розумові навантаження, які повинні чергуватися з рекреаційно-відновлювальними заходами санаторно-курортного лікування, що спрямоване на оптимізацію їх загального функціонального стану.

Відомо, що туристські заходи мають сильний рефлексорний і різнобічний фізіологічний вплив на організм підлітків, внаслідок чого виникає ряд місцевих і загальних реакцій, у яких беруть участь усі органи і системи[7,8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження вчених Куца А.С. Романенко Н. І., Апанасенка Г. Л., Бекешка В. Г., стосовно фізичної реабілітації осіб, які зазнали впливу комплексу факторів Чорнобильської аварії, доводять ефективність кінезотерапії, тобто лікування за допомогою руху[4,5].

Існують різноманітні види застосування рухів з лікувальною метою, критерієм для їх поділу є участь пацієнта в лікувальних процедурах – активна чи пасивна. Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний туризм. Заняття активними видами туризму, спортивною технікою, участь в походах, подорожах підвищують витривалість, впевненість в собі. Вплив туризму на людину різноманітний[7,8]. Захоплення спортивно-оздоровчим туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини. Основним змістом занять активним туризмом є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристичному поході дитина виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії дитини можуть бути і швидко-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов [2,7,8].

Аналіз наукової літератури, що присвячена спортивно-оздоровчому туризму, показав, що практично відсутні дослідження динаміки зміни психофізіологічних показників організму дітей, що систематично займаються спортивним туризмом в умовах санаторно-курортного лікування

Мета – розкрити доцільність застосування та дослідити вплив «Програми занять туристсько-краєзнавчою діяльністю в умовах санаторно-курортного лікування» в рекреації та реабілітації дітей.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, методика САН, антропометричні виміри, визначення функціонального стану серцево-

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

судинної та дихальної системи за допомогою діагностичного автоматизованого комплексу „КАРДІО +”, метод математичної статистики.

Виклад основного матеріалу:

Оцінюючи роль і значення фізичної культури і рухову активність в цілому, М.М. Амосов стверджує: “Укрепляет мускулатуру и тренирует сердце, сохраняет подвижность суставов и прочность связок, улучшает фигуру, повышает минутный выброс крови и увеличивает дыхательный объем легких, стимулирует обмен веществ, уменьшает вес, благотворно действует на органы пищеварения, успокаивает нервную систему, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям” [1]. Підтримуючи думку М.М. Амосова ряд авторів доводять, що рух є однією з найважливіших біологічних потреб людини [1,5,8].

Відомо, що туристські заходи мають сильний рефлекторний вплив і виявляють різнобічний фізіологічний вплив на організм підлітків, внаслідок чого виникає ряд місцевих і загальних реакцій, у яких беруть участь усі органи і системи.

Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний, спортивний туризм. Заняття активними видами туризму, спортивною технікою, участь в походах, подорожах підвищують витривалість, впевненіше в собі. Вплив туризму на людину різноманітний. Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини. Основним змістом занять активним туризмом є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристичному поході дитина виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії дитини можуть бути і швидко-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов [2,7,8].

Постійно знаходячись під впливом фізичних навантажень під час занять спортивним туризмом, організм дитини перебуває на вершині оптимальної роботи практично всіх систем і органів. Активний туризм позитивно впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних і інших перешкод, у роботі задіяні всі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи, так званого, м'язового корсету, і особливо на м'язи ніг та рук [8].

Туристська діяльність впливає на якість роботи легенів людини. Легені виконують одну з найфундаментальніших функцій людського організму - дихання. Дихання забезпечує тканини і органи людини киснем, без якого неможливі основні фізіологічні і біохімічні процеси.

Якщо людина не одержує необхідної кількості свіжого повітря, або дихає неправильно - то кількість кисню, що поступає в організм, не відповідає тому, який виводиться з організму. Чим глибше дихає людина, тим менше вдихів-видихів вона робить за хвилину, і тим триваліше і здоровіше її життя.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Фізична активність під час занять спортивним туризмом, дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів - глибину дихання і максимальну вентиляцію легенів. Так у дітей, що систематично займаються туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5-2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40-60% [8].

Після занять спортивним туризмом підвищується ефективність роботи серцево-судинної та дихальної системи, тому що збільшуються резерви серця та кисень більш ефективно використовується тканинами організму, тому туризм є не тільки засобом оздоровлення здорових дітей, але також засобом профілактики і лікування захворювань.

Діти, які займається туризмом на 30% менше хворіють ОРЗ. У них збільшуються резерви серця [8].

Тренувальні навантаження, направлені на розвиток витривалості, призводять до збільшення об'єму циркулюючої крові. Це збільшення зумовлене, в основному, підвищенням об'ємом плазми. Може зростати також кількість еритроцитів, однак збільшення об'єму плазми, як правило, більш суттєве. Об'єм плазми, який зріс, зумовлює пониження в'язкості крові, що сприяє кращому кровообігу.

На думку Ю.Ф.Змановського, раціональна рухова діяльність повинна включати фізичні і розумові навантаження на сприятливому емоційному фоні, що може створюватися природним оточенням. За останні роки з'явилися дані про біохімічний аспект у механізмі впливу фізичного навантаження на регулюючі системи. Встановлено, що фізичні вправи на повітрі сприяють збільшенню продукції нейтро-пептидів - особливих речовин, що продукуються мозком і відіграють важливу роль у прояві психічних функцій, що сприятливо відбивається на настрої, поліпшенні сну, підвищенні апетиту. Ю.Ф.Змановський думає, що ці механізми складають матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини [3].

Активний відпочинок в лоні природи корисний всім, легкі іони освіжають повітря, знімають втому і нервову напругу, вони стимулюють діяльність серцево-судинної, дихальної і кровотворної систем, покращують терморегуляцію, знижують артеріальний тиск, підвищують тонус центральної і вегетативної нервової системи. Висока іонізація повітря підвищує окислювально-відновні процеси в нашому організмі, сприяє зменшенню і усуненню спазмів судин і бронхів [3,5].

Численні наукові дослідження показують, що на психофізіологічні параметри людського організму безпосередньо благотворно впливає обсяг його рухової активності. Туристсько-краєзнавча робота є великою школою життя для підростаючого покоління. Крім виховання високих моральних якостей та естетичних почуттів, у дітей розвивається пам'ять, спостережливість, увага, сенсомоторні реакції, допитливість, творче мислення, формується світогляд, позитивний емоційний фон. Збагачуючи свій розум теорією і практикою пізнання дійсності, діти під час подорожей та екскурсій пізнають життя у всій його різноманітності.

Дослідження впливу туристсько-краєзнавчих засобів в комплексній рекреації та реабілітації дітей проводилось на базі санаторію ДП "Санаторій для дітей з батьками "Скадовськ" з основною групою дітей віком від 12 до 14 років (15 ч.) та

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

експериментальною – 12-14 років (16 ч.). На фоні поглибленого медичного оздоровлення, нами було розроблено та впроваджено «Програми занять туристсько-краєзнавчою діяльністю в умовах санаторно-курортного лікування»; що включала основні форми туристсько-краєзнавчої роботи. Для покращення функціонального стану організму, підвищення працездатності всіх органів та систем нами були запропоновані дихальна гімнастика за методикою А.А. Стрельникової, корегуючи фізичні вправи, як додаткові, у вільний час.

Дослідження проходило у декілька етапів:

- **розробка** комплексної «Програми занять туристсько-краєзнавчою діяльністю в умовах санаторно-курортного лікування»;

- **впровадження** «Програми» при коротких термінах лікування, яка враховувала кліматичні умови, матеріально-технічну базу, профіль санаторію, яка включала в себе: ранкову гімнастику, дихальні лікувальні вправи, туристські естафети, ігри, орієнтування на місцевості, робота з компасом, картою та умовними знаками, навчання основам юного туриста (в'язання вузлів, техніка та тактика подолання природних перешкод, наведення дистанцій, страхування, знання основних правил проведення змагань зі спортивного туризму, підготовка до участі у змаганнях з туристичної техніки на етапах).

- **аналіз** впливу запропонованої «Програми» на основні морфо-функціональні показники дітей, що перебували в “Санаторії для дітей з батьками “Скадовськ”[3,5].

Спеціалісти, які вивчають ріст і розвиток організму людини, ретельно аналізують зміни довжини, маси, окружності грудної клітки тіла та процеси що супроводжують розвиток. При цьому довжина і маса тіла найбільш точно дозволяють визначати інтенсивність змін у процесі розвитку [3].

Дані дослідження (табл.1) свідчать про те, що у зміни в довжині тіла обох груп не виявлено суттєвих розбіжностей, різниця не значима - $P > 0,05$. Маса тіла, на відмінну від довжини тіла є більш залежною від впливу різноманітних чинників і у першу чергу – від впливу зовнішнього середовища та способу життя. Порівняльний аналіз отриманих даних показав, що відбулися вікові зміни в загальній масі тіла досліджуваних, проте різниця не значима - $P > 0,05$. Зіставлення отриманих результатів також не виявило значимих відмінностей між досліджуваними обох груп середніх результатів ОГК - відсутня статистично вірогідна розбіжність ($P < 0,05$).

Функціональні можливості за визначенням ряду авторів є інтегральним показником функціонального стану організму людини, який характеризує можливості різних систем та органів, як цілісної системи, забезпечувати ефективну діяльність при напруженій фізичній роботі [10, 19].

Як стверджують спортивні фізіологи, частота серцевих скорочень в більшій мірі залежить від певного рівня фізичної підготовленості, а також регулярністю занять фізичними вправами і спортом [3,5]. Тому для наших досліджень було важливо визначити цей показник у дітей експериментальної групи. Як показав порівняльний аналіз показників частоти серцевих скорочень (ЧСС), досліджувані обох груп мали достовірну різницю в показниках ЧСС ($< 0,01$).

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Необхідно відзначити, що у більшості дітей показники серцево-судинної системи знаходяться в межах норми. І лише в окремих осіб вони сягали верхньої або нижньої межі норми

Життєво важливий показник функціонального стану організму і показник здоров'я людини є ЖЄЛ. Характеризуючи функцію зовнішнього дихання, встановлено, що ЖЄЛ адекватно реагує на зміни навколишнього середовища і в першу на фізичні навантаження, систематичність занять і їх подовженість [3,8].

Порівняння середніх значень цього показника у дітей, які займалися туристсько-краєзнавчою діяльністю, показав, що досліджувані експериментальної групи мають вищі показники процеси ніж діти основної, розбіжності вірогідні ($< 0,001$).

Аналіз м'язової сили дітей показав що діти ЕГ виявилися сильнішими за дітей з ОГ. Різниці між ними вірогідні – $P < 0,01$.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників морфо-функціонального стану дітей 13-14 років досліджувальних груп

Показники фізичного розвитку	Групи	n	Етапи	Mx ± Smx	t	P
Частота серцевих скорочень (уд/хв)	ЕГ	15	ВД	79,0 0,48	2,78	< 0,01
			КД	85,7 0,34		
	ОГ	16	ВД	75,9 0,63		
			КД	87,2 0,78		
Систолічний артеріальний тиск (мм рт.ст.)	ЕГ	15	ВД	103,5 0,39	5,7	< 0,001
			КД	106,6 0,38		
	ОГ	16	ВД	103,4 0,35		
			КД	104,6 0,67		
Діастолічний артеріальний тиск (мм рт.ст.)	ЕГ	15	ВД	62,2 0,38	0,78	> 0,05
			КД	62,8 0,56		
	ОГ	16	ВД	61,6 0,43		
			КД	62,6 0,34		
Життєва ємність легень (см ³)	ЕГ	15	ВД	3234 21,9	7,5	< 0,001
			КД	2950 31,1		
	ОГ	16	ВД	2509 24,2		
			КД	2284 26,5		
Маса тіла (кг)	ЕГ	15	ВД	41,6 0,55	1,98	> 0,05
			КД	39,8 0,72		
	ОГ	16	ВД	47,7 0,82		
			КД	45,3 0,65		
Ріст (см)	ЕГ	15	ВД	154,8 1,16	0,94	> 0,05
			КД	156,2 1,31		
	ОГ	16	ВД	156,3 0,76		
			КД	160,5 0,99		
Сила м'язів спини (кількість разів)	ЕГ	15	ВД	18,3 0,23	2,88	< 0,01
			КД	21,8 1,03		
	ОГ	16	ВД	19,1 1,01		
			КД	20,1 0,08		
Сила м'язів живота (кількість разів)	ЕГ	15	ВД	19,5 1,15	3,6	< 0,001
			КД	23,1...0,11		
	ОГ	16	ВД	20,2 0,08		
			КД	21,1 1,09		
Обвід грудної клітки, см	ЕГ	15	ВД	76,6 0,78	3,93	< 0,001
			КД	80,5 0,61		
	ОГ	16	ВД	73,9 0,69		
			КД	76,8 0,26		

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Результати дослідження психічних станів свідчать про те, що на початку перебування в санаторії діти основної групи мали вищі, (на 7,2 одиниці) показники «самопочуття» ніж діти експериментальної групи, але, після занять туристсько-краєзнавчою діяльністю, показник «Самопочуття» в експериментальній групі підвищився на 5,02, показник «Активність» на початку дослідження в експериментальній групі був вищий на 1,4 одиниці, ніж у основній; у кінці дослідження – показник в експериментальній групі збільшився на 8,06 одиниць, показник «Настрій» на початку дослідження, у експериментальній групі, навпаки відставав на 4,83 одиниці, (що свідчить про незацікавленість дітей, а це в свою чергу про те, що туристсько-краєзнавчу діяльність потрібно пропагувати не тільки у містах, але і у селах та поселеннях міського типу). На прикінці дослідження показник «Настрій» в експериментальній групі збільшився на 7,62 одиниці.

Основні висновки. У процесі вивчення науково-методичної літератури ми встановили, що ефективність рекреації та реабілітації дітей залежить від вибору комплексу впливів. Комплексне застосування комбінованого використання фізичного навантаження, психолого-емоційної корекції та природних факторів Скадовської курортної зони, дозволить ефективність. Наведені результати дослідження доводять, що туристсько-краєзнавча робота у комплексі з санаторно-курортним лікуванням, дихальною гімнастикою вправами на корекцію постави позитивно впливає на загальний стан дітей.

На наш погляд **перспективними** можуть бути подальші дослідження цієї проблеми, впровадження існуючої авторської програми рекреації та реабілітації дітей; та розробка нових методичних підходів з використанням комплексу фізкультурно – оздоровчих та туристсько – краєзнавчих форм роботи та визначенню їх впливів на загальний стан здоров'я дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология [Электронный ресурс] /Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова //Серия Гиппократ. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с. – Режим доступа: http://vse-uchebniki.com/valeologiya_696/valeologiya.html
2. Грабовський Ю.А., Спортивний туризм Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму [електронний ресурс] : навч. посіб. для студ.пед.вузів ІV рівня акр./ Скалій О.В., Скалій Т.В. - 2009.-304 с.
3. Змановский Ю.Ф.– Двигательная активность и закаливание ведущие факторы укрепления здоровья ребенка. 1999. - С.45-51
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей та молоді: навч посібник /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В, Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224с.
5. Куц. О.С. – Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю Ч.1/К.: Континент ПРИМ, 1995.- 124 с.
6. Лисенко В. І. Психологічна корекція психоемоційних станів у дітей, що постраждали від наслідків Чорнобильської катастрофи у санаторно-курортних закладах: автореф ... дис. канд. психол. наук./ Лисенко Олексій Іванович ; Харків. педаг. інст – Х.,1996.- 37 с.

7. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе.– М.: Педагогика, 2001. – С 64
8. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм /Ю.Н.Федоров, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ «ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛІКУВАННЯ» НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ

Ірина Маляренко

Херсонський державний університет

У статті розглядається: вплив туристсько-краєзнавчої діяльності на функціональний та

Ключові слова: реабілітація, рекреація, туристсько-краєзнавча діяльність, фізична активність, психічне та фізичне здоров'я.

психоемоційний стан дітей, під час санаторно-курортного лікування.

ВЛИЯНИЕ «ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ» НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ

Ірина Маляренко

Херсонский государственный университет

У статті розглядається: вплив туристсько-краєзнавчої діяльності на функціональний та

Ключові слова: реабілітація, рекреація, туристсько-краєзнавча діяльність, фізична активність, психічне та фізичне здоров'я.

психоемоційний стан дітей, під час санаторно-курортного лікування.

EFFECT OF "PROGRAM CLASSES TOURIST AND LOCAL LORE ACTIVITIES UNDER SPA TREATMENT" TO FUNCTIONAL AND PSYCHO-EMOTIONAL STATUS OF CHILDREN

Irina Malyarenko

Kherson State University

The article discusses: the impact of tourism and regional studies on the functional and emotional state of children during the spa treatment.

Key words: rehabilitation, recreation, tourism activities and local history, physical activity, mental and physical health.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Наталія Хлус

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Постановка проблеми. Повсякденне життя переконує нас у тому, що фізичне самопочуття людини тісно пов'язане зі станом її психіки. Єдність тіла і психічного стану відображена у відомому стародавньому вислові: “У здоровому тілі - здоровий

дух”. Фізична активність позитивно впливає на нормальний перебіг психічних процесів. Проблема дослідження полягала в тому, щоб вивчити особливості прояву психічних станів у студенток гуманітарного вузу і сприяти зниженню рівнів проявів негативних психічних переживань, що пов’язані з тривожністю, агресивністю, фрустрацією, ригідністю нервових процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічний стан - це своєрідність психічної діяльності, обумовлена її змістом і ставленням людини до цього змісту. Психічні стани є стійкою інтеграцією всіх психічних проявів людини при певній його взаємодії з дійсністю. Психічні стани виявляються в загальній організованості психіки.

Психічні стани студента - це тимчасові цілісні стани його психіки, що впливають на протікання психічних процесів і виявлення властивостей особистості. Психічні стани, закріплюючись в діяльності, можуть переходити в стійкі риси особистості [4,5,6]. Вплив зовнішніх дій на поведінку студента залежить від його психічного стану, в залежності від якого, в свою чергу, протікають психічні процеси і будуються практичні дії. Як відомо, що на сучасному етапі застосування новітніх технологій в навчанні, комп’ютеризації відмічено підвищені рівні негативних станів у студенток, що можуть привести до розладу психічної діяльності, перевтоми, неконтрольованій збудженості, нервовості. Як показують дослідження Горбова М., Губачева Ю., Ісаєва Д., Рожнова В. та ін., джерелом особистісних проблем може бути некоректована напруга особистості, яка може проявлятися вже в ранній юності і в подальшому житті, що затримує можливість вільного спілкування і розвитку особистості, її самовизначення і діяльності. Це може виявитись у постійній тривозі, хвилюванні, страху спілкування з оточуючими людьми, скутості, невмінні розкрити свої здібності, невдачі в діяльності, слабка концентрація уваги. Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності студентів, на їх успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно важливих якостей особистості і т. д.[3,7,8].

Мета дослідження. Визначення особливостей психічного стану студенток 1-4 курсів гуманітарних спеціальностей Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Завдання дослідження :

1. За допомогою опитувальника Г.А. Айзенка визначити у студенток 1-4 курсів рівні прояву психічних станів, таких як:

- тривожність,
- фрустрація,
- агресія,
- ригідність нервових процесів.

2. Провести оцінку рівня особистої тривожності за методикою Спілберга.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Організація дослідження: На базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка нами було проведено дослідження психічного стану студенток 1-4 курсів (50 на кожному курсі).

Основні психологічні показники були досліджені методом анкетування за допомогою опитувальника Г.А. Айзенка. До уваги брались такі критерії:

- **рівень особистої тривожності** (схильність студенток до переживань, тривоги, яка характеризується низьким ступенем виникнення реакції тривоги);

- **фрустрації** (психічний стан, що виникає в наслідок реальної або уявної перешкоди для досягнення цілі);

- **агресії** (підвищення психічної активності, прагнення до лідерства силовим шляхом);

- **ригідності** (ускладнення в зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови).

Оцінку рівня особистої тривожності студенток 1-4 курсів було проведено за методикою Спілберга.

Результати проведеного дослідження відображені в таблиці 1.

Аналіз отриманих результатів показав, що за шкалою **особистої тривожності** на молодших курсах нормальний стан виявлений у 28-32% студенток, вище норми – у 46% і нижче норми – у 22-26%. На старших курсах нормальний стан тривожності виявлений на третьому курсі у 38% студенток, а на четвертому – всього у 22%.

Проте верхні і нижні рівні тривожності більш значні на старших курсах: на третьому курсі вище норми (норма 10 балів) виявлено у 32% студенток, а нижче норми – у 30%; на четвертому курсі відповідно – 44% і 34%.

За шкалою **фрустрації** на трьох курсах у структурі особистості відзначено практично однакова кількість студенток, у яких дана якість відповідає нормі – 32%, 38% і 32%.

На четвертому курсі виявлено значно менше таких студенток – 24%. Що стосується вищих і нижчих рівнів прояву фрустрації, то вони майже однакові: вище норми студентки вказали від 32 (перший курс) до 40% (третій курс); від 32% до 38% опитаних вказали на те, що фруструюча ситуація мало впливає на їхній психічний стан.

За шкалою **агресії** встановлено, що до 50% всіх опитаних студенток, внаслідок підвищеної психологічної активності, яка під впливом зовнішнього середовища перевищує норму по шкалі, і до 46% не мають вираженого агресивного стану. У незначній кількості студенток (12-18%) психологічний стан відповідає нормі. Варто також зазначити, що у переважній більшості між студентками молодших і старших курсів вірогідних розбіжностей не було виявлено ($P > 0,05$).

Характеристика психічного стану студенток 1-4 курсів

Показники психічного стану	n	Рівень	К у р с и (в %)			
			1	2	3	4
Особиста тривожність	50	Вище норми	46	46	32	44
		Норма (середній бал)	28	32	38	22
		Нижче норми	26	22	30	34
Фрустрація	50	Вище норми	36	40	36	38
		Норма (середній бал)	32	38	32	24
		Нижче норми	32	22	32	38
Агресія	50	Вище норми	36	44	46	56
		Норма (середній бал)	18	12	18	14
		Нижче норми	46	44	36	30
Ригідність	50	Вище норми	12	24	46	48
		Норма (середній бал)	32	24	26	24
		Нижче норми	56	52	28	32

За шкалою **ригідності** виявлена дещо інша картина: за результатами дослідження 24-26% студенток 2-4 курсів показали середній бал прояву даного показника, на першому курсі їх виявилось 32%. Ці студентки здатні швидко знайти вихід із ускладнених положень або усунути перешкоди. Аналіз результатів, що перевищували норму, показав значну різницю між молодшими і старшими курсами – 12-24% проти 46-48% ($P < 0,01$). Протилежні результати відмічені у рівнях ригідності, які відповідають результатам нижче норми: 52-56% на молодших курсах і 28-32% студенток, які губляться в складних ситуаціях, що приводить до підвищення тривожності студенток ($P < 0,001$).

Нами проведено оцінку рівня особистої тривожності за методикою Спілберга, результати якого подані в таблиці 2.

Як свідчать дані таблиці 2., результати самооцінки особистої тривожності студенток не виявили чіткої тенденції до зниження тривожності. Середній бал тривожності серед студенток 1-4 курсів склав 30-46%; низький рівень тривожності за рейтингом виявився у 26% студенток 4-го курсу, у 32% студенток 1-го курсу, у 34% студенток 3-го курсу і у 40% студенток 4-го курсу. Високий рівень тривожності, відповідно, встановлено: – 22% серед студенток 1-го курсу; 26% - 3-го курсу; 30% - 2-го курсу і 36% - 4-го курсу.

Самооцінка особистої тривожності студенток 1-4 курсів

Курси	n	Шкала самооцінки (в %)		
		До 30 балів	Від 30 до 45 балів	Вище 45 балів
1	50	32	46	22
2	50	40	30	30
3	50	34	42	26
4	50	26	38	36

Висновки. Наші результати частково співпадають з результатами інших авторів [1,5,7], які проводили аналогічні дослідження. За результатами анкетування нами встановлено, що психічний стан досліджуваних і особливості особистості проявляються лише за певних умов, які створюють або загрозу і небезпеку, або перешкоди у задоволенні своїх потреб. Як показали результати наших досліджень, при вирішенні поставлених завдань у ситуації фрустрації тривожність зникає.

Для визначення фрустраційних ситуацій потрібен педагогічний такт і глибокі знання психіки студенток. Доведено, що чим довше продовжується фрустраційна ситуація, тим менше залишається енергії для вміння миттєво пристосовуватись в складних ситуаціях, що швидко змінюються.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985. С. 67-75.
2. Данилина Л. Н., Плахтиенко В. А. Проблемы психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. С. 83-90.
3. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982. С. 42-49.
4. Джамгаров Т. Т., Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979. С. 67-70.
5. Куц О.С. Новітні технології зміцнення здоров'я учнівської молоді : Навч. - метод. посібник для вчителів фіз. культури / О.С. Куц. – Л. : Українські технології, 2003. – 148с
6. Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие. - Ростов на Дону / Д: Феникс, 2002. С. 14-17.
7. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А.О.Прохоров.-Казань: КГУ, 1991.-167с.
8. Семиченко В.А. Психические состояния / В.А. Семиченко.-К.:Магистр-S,1998.-208с.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Хлус Наталія

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

У статті вперше проведено дослідження особливостей психічного стану студенток 1-4 курсів гуманітарних спеціальностей Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Зроблено аналіз рівнів прояву психічних станів - тривожності, фрустрації, агресії, ригідності нервових процесів. Встановлено, що психічний стан досліджуваних і особливості особистості проявляються лише за певних умов, які створюють або загрозу і небезпеку, або перешкоди у задоволенні своїх потреб.

Ключові слова: психічний стан, студентки, гуманітарні спеціальності, опитувальник Г.А. Айзенка, тривожність.

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСОВ
ВУЗОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Наталья Хлус

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко.

В статье впервые проведено исследование особенностей психического состояния студенток 1-4 курсов Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко. Сделан анализ уровней проявления психических состояний – тревоги, фрустрации, агрессии, ригидности нервных процессов. Установлено, что психическое состояние исследуемых и особенности личности проявляются только в определенных условиях, которые создают или угрозу и небезопасность, или препятствия в удовольствии своих потребностей.

Ключевые слова: психическое состояние, студентки, гуманитарные специальности, анкета Г.А. Айзенка, тревожность.

**ESPECIALLY THE MENTAL STATE OF STUDENTS 1-4 COURSES OF HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS HUMANITIES**

Natalia Hlus

Glukhiv National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko.

The first-fourth year girl-students of Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University mental health peculiarities were investigated in the article. different levels of mental health such as anxiety, frustration, aggression, rigidity of nervous processes were analyzed. It was declared that girl-students mental health and their personal traits reveal themselves only under the certain conditions that pose threat or danger as well a obstacles in meeting personal needs

Key words: mental health, girl-students, humanities, G. A. Ayzenk's questionnaire, anxiety.

**МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЯКІ НАВЧЮТЬСЯ В
СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Євген Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Актуальність: Кожного року збільшується кількість осіб, які мають відхилення у стані здоров'я. Особливе занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я студентів. Про це свідчить збільшення кількості молоді, що направляють у спеціальні медичні групи після медичного огляду.

Виходячи з даних (Б.В.Будикіна, І.В.Єфімова, Б.Н.Прошкіна, 2000), біля 90% студентів України мають відхилення у стані здоров'я, більше 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%. Протягом останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп [4].

Мета роботи – обґрунтувати методи дослідження морфо-функціональних показників студентів ВНЗ, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

Завдання дослідження :

- Проаналізувати методи, які можна застосовувати для вивчення морфо-функціонального стану студентів вищих навчальних закладів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

- Визначити найбільш ефективні методи для оцінки морфо-функціонального стану .

Результати дослідження :

У відповідності з метою роботи, для вирішення поставлених завдань, які полягають в оцінці морфо-функціонального стану студентів спеціальних медичних груп, були проаналізовані загальноприйняті методи та методики, які широко використовуються в наукових дослідженнях в теорії і методикі фізичного виховання і спорту, і детально описані в науковій літературі [1,2].

Під час вибору методів дослідження ми зосереджувалися на їхній доступності і точності . За основу взяли такі методи:

- Педагогічні методи дослідження.
- Антропометричні методи.
- Методи оцінки функціонування основних систем організму.
- Оцінка рівня фізичної працездатності.
- Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів.

Контроль з боку викладача , тренера , педагога , що здійснюється згідно з його професійними функціями , кваліфікацією, називається педагогічним. В основному він здійснюється у двох напрямках [1]:

- Контроль розвитку рухових здібностей.
- Контроль фізичного (тренувального) навантаження.

Контроль розвитку рухових здібностей дозволяє визначити ступінь змінюваності і відповідності модельним характеристикам координаційних, силових, швидкісних здібностей, здібностей до витривалості і гнучкості у студентів спеціальних медичних груп.

- Для характеристики координаційних здібностей використовували пробу Бондаревського.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- Для характеристики силових здібностей – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
- Для характеристики швидкісних здібностей – човниковій біг 4 x 9 м.
- Для визначення силової витривалості - піднімання тулуба з положення лежачи на спині (кількість разів).
- Для визначення гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.

Під час контролю фізичного (тренувального) навантаження ми реєстрували такі компоненти : об'єм , інтенсивність, координаційна складність.

За допомогою антропометричних вимірювань ми можемо визначити рівень фізичного розвитку студентів та ступінь його гармонійності. Розрізняють основні та додаткові антропометричні показники. До перших відносять зріст, масу тіла, окружність грудної клітини (під час максимального вдиху, паузі і максимального видиху), силу кистей і станову силу (силу м'язів спини). Крім цього, до основних показників фізичного розвитку відносять визначення співвідношення «активних» і «пасивних» тканин тіла (худа маса, загальна кількість жиру) і інших показників складу тіла. До додаткових антропометричних показників відносять зріст сидячи, окружність шиї, розмір живота, талії, стегна і гомілки, плеча, сагітальний і фронтальний діаметри грудної клітини, довжину рук та ін.. Таким чином, антропометрія включає в себе визначення довжин, діаметрів, кіл та ін..

Для визначення складу тіла можна використати ваги-аналізатори жирової маси Tanita BC-601. Принцип їхньої роботи полягає в розрахунку складу організму, використовуючи метод аналізу біоелектричного імпедансу (БІА). Слабкий електричний сигнал пропускається через тіло, і процентний вміст жиру в організмі обчислюється на основі вимірювання опору сигналом у міру його переміщення. Сигнал проходить значно швидше через м'язові тканини, ніж через жирові відкладення, оскільки в м'язах міститься 70-75% води, в той час як в жирових відкладеннях води практично немає.

За допомогою приладу Tanita BC-601, ми можемо визначити такі показники: маса тіла; вміст жиру в тілі, %; м'язова маса, кг; кісткова маса, кг; індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$; добове споживання, ккал; метаболічний вік, роки; сумарний вміст води, %; рівень вісцерального жиру.

Методи оцінки функціонування основних систем організму.

Оцінити функціонування дихальної системи можна за допомогою таких методів.

Спірометрія – метод для визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та інших дихальних об'ємів. Значення ЖЄЛ залежать від статі, віку розмірів тіла і стану тренуваності. Вона коливається у широких межах і становить в середньому у жінок 2.5-4 л, а у чоловіків 3—5.5 л. У 16—17 років ЖЄЛ сягає значень , властивих дорослій людині [3].

Проба Штанге – довільна затримка дихання під час вдиху. Як зазначає В. С. Язловецький (1991), відмінним результатом у юнаків вважається 60 с. і більше; оцінка добре - 45 – 59 с.; задовільний результат - 36 – 44 с.; незадовільно менше 35 с. Оцінка проби у дівчат на 10 с. менша порівняно з юнаками.

Проба Генче – затримка дихання під час видиху. Тривалість затримки дихання під час видиху на 40 – 50 % менша, ніж під час вдиху.

Проба Серкіна – за допомогою цієї проби визначають реакцію дихальної системи на фізичне навантаження. Проба складається з трьох частин. Перша: визначають час, протягом якого обстежуваний може затримати дихання на вдиху в положенні сидячи, друга: визначають час затримки дихання на вдиху безпосередньо після 20 присідань

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

протягом 30 с, третя частина: через 1 хв відпочинку знову визначають час затримки дихання на вдиху.

Триразова реєстрація часу затримки дихання з точністю до 0.1 с. Оцінити результат проби Серкіна можна за даними наведеними в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення функціональної проби Серкіна із затримкою дихання

Контингент обстежуваних	Частина проби		
	перша	друга	третя
Здорові, треновані	46 - 60 с	Більше 50 % першої частини	Більше 100 % першої частини
Здорові, нетреновані	36 -45 с	30 – 50 % першої частини	70—99 % першої частини
Із прихованою недостатністю кровообігу	20 -35 с	Менше 30 % першої частини	Менше 70 % першої частини

Оцінити функціонування серцево-судинної системи можна за такими методами:

Функціональна проба із 20 присіданнями. Результат функціональної проби оцінюють на основі аналізу реакції ЧСС і АТ на навантаження, а також за характером і часом їх відновлення до початкового рівня. Нормальною реакцією вважається прискорення ЧСС на 50 – 70 %. Більші значення свідчать про нераціональну реакцію системи кровообігу на навантаження .

Чим менше буде прискорення ЧСС у відповідь на дозоване стандартне фізичне навантаження, тим вищий функціональний потенціал серцево-судинної системи, а також більш досконалою є діяльність регуляторних механізмів серця.

Під час оцінки реакції АТ враховують зміни систолічного, діастолічного і пульсового тиску. У нормі систолічний АТ збільшується на 15 – 20 %. При підвищенні систолічного і зниженні діастолічного АТ збільшується пульсовий АТ. У нормі пульсовий АТ збільшується на 30 – 50 %, під час більших навантажень збільшення пульсового АТ виражено більше. Зменшення пульсового АТ після проби свідчить про нераціональну реакцію АТ на фізичне навантаження [6].

Ортостатична проба – проба із зміною положення тіла (ортостатична).

Підраховується частота пульсу в положенні лежачи (лежати не менше 10 хвилин) і стоячи через 1 хвилину. Різниця між показниками частоти пульсу в горизонтальному і вертикальному положенні не повинна перевищувати 20 ударів на хвилину. В оцінці важливий не стільки рівень показника величини пульсу скільки його динаміка. Чим менша різниця, тим краще.

Кліностатична проба – перехід з положення стоячи в положення лежачи. У нормі відзначається уповільнення пульсу, що не перевищує 6-10 уд / хв. Більш різке уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус парасимпатичної нервової системи.

Оцінку кардіо-респіраторної системи можна провести за допомогою індексу Скібінської. Проводять вимірювання життєвої ємності легень ЖЄЛ в (мл) і затримку

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

дихання в (с) і потім за формулою [(ЖЕЛ / 100) x затримка дихання] / частота пульсу (в хв.) визначають індекс.

Оцінка індексу:

<5 - дуже погано,

5-10 - незадовільно,

10-30 - задовільно,

30-60 - добре,

> 60 - дуже добре.

У спортсменів високої кваліфікації індекс становить більше 80.

Оцінка рівня фізичної працездатності:

За допомогою проби Руф'є можна оцінити працездатність серця під час фізичного навантаження, що виражається у вигляді індексу ($IP = (4(P1 + P2 + P3) - 200) / 10$,

де P1 – ЧСС за 15 с у спокою; P2 – ЧСС у перші 15 с після присідань; P3 – ЧСС за останні 15 с першої хвилини після присідань), що характеризує різні рівні резервних можливостей: 3 – високий рівень фізичного стану; 4–6 – вище середнього; 7–10 – середній; 11–15 – нижче середнього; більше 15 – низький [7].

Оцінка рівня фізичної працездатності за допомогою проби PWC₁₇₀

Було запропоновано формулу екстраполяції PWC без побудови графіка (Карпман і співав., 1969):

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1)X(170 - f_1)/f_2 - f_1$$

де N₁, N₂ – потужність двох застосованих навантажень; f₁, f₂ – відповідні ЧСС.

Дослідженнями встановлено: визначаючи фізичну працездатність, не обов'язково досягати ЧСС 170 за 1хв, бо для студентів, що мають відхилення у стані здоров'я це є небезпечним. Достатньо дібрати таку потужність навантаження, щоб ЧСС після 1-го навантаження стабільно перебувала у межах 100 – 120 , а після 2-го – 140 – 160 уд на хв.(різниця не менше 40 скорочень за хвилину), якщо цієї умови буде дотримано шляхом екстраполяції можна обчислити ту потужність навантаження , за якої ЧСС становитиме 170 ударів за 1 хв; похибка обчислення при цьому практично відсутня (Карпман, 1974; Сухарев, 1991).

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко

Для того, щоб обчислити рівень здоров'я, необхідно заміряти всього кілька показників організму.

А саме:

1. Маса тіла (кг).

2. Зріст (м).

3. Артеріальний тиск систолічний ("верхній").

4. ЖЕЛ - життєву ємність легень (мл).

5. Силу (динамометрію) кисті (кг).

6. ЧСС - частоту серцевих скорочень (пульс).

7. Час (у хвилинах) відновлення пульсу після стандартизованої навантаження (20 присідань за 30 секунд).

Показники Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я для чоловіків

Показники	Бали				
Маса тіла (кг)	18,9 і менше -2 бала	19.0 - 20.0 -1 бал	20.1 - 25.0 0 балів	25.1 - 28.0 -1 бал	28.1 и более -2 бала
зріст ² (м)					
ЖЄЛ (мл)	50 і менше -1 бал	51 - 55 0 балів	56 - 60 1 бал	61 - 65 2 бала	66 и более 3 бала
маса тіла (кг)					
динамометрія (кг) x 100	60 и менше -1 бал	61 - 65 0 балів	66 - 70 1 бал	71 - 80 2 бала	81 і більше 3 бала
маса тіла (кг)					
ЧСС x АТсист	111 і більше -2 бала	95 - 110 -1 бал	85 - 94 0 балів	70 - 84 3 бала	69 и менше 5 балів
100					
Час (хв.) відновлення ЧСС після 20 прис. за 30 сек.	3 и больше -2 бала	2 - 3 1 бал	1.30 - 1.59 3 бала	1.00 - 1.29 5 балів	0.59 і менше 7 балів

Згідно з наведеними нижче даними (таблиця 2,3) ми можемо вирахувати рівень здоров'я: за кожним показником, отримати бал і підсумувати за всіма показниками.

Крім того, ми можемо проаналізувати низькі бали в отриманому розрахунку результатів і зрозуміти, який параметр роботи організму погіршує резерви здоров'я обстежуваного.

Силовий індекс отримували від ділення показника сили на вагу тіла (кг) і виражали в процентах. Середніми величинами вважаються наступні: сила кисті чоловіків (70-75)% ваги тіла, жінок - (50-60)%.

Показники Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я для жінок

Показники	Бали				
Маса тіла (кг)	16,9 і менше -2 бала	17.0 - 18.0 -1 бал	18.1 - 23.8 0 балів	23.9 - 26.0 -1 бал	26.1 і більше -2 бала
зріст ² (м)					
ЖЄЛ (мл)	40 і менше -1 бал	41 - 45 0 балів	46 - 50 1 бал	51 - 55 2 бала	56 і більше 3 бала
маса тіла (кг)					
динамометрія (кг) x 100	40 і менше -1 бал	41 - 50 0 балів	51 - 55 1 бал	56 - 60 2 бала	61 і більше 3 бала
маса тіла (кг)					
ЧСС x АТсист	111 і більше -2 бала	95 - 110 -1 бал	85 - 94 0 балів	70 - 84 3 бала	69 і менше 5 балів
100					
Час (хв.) відновлення ЧСС після 20 прис. за 30 сек.	3 і більше -2 бала	2 - 3 1 бал	1.30 - 1.59 3 бала	1.00 - 1.29 5 балів	0.59 і менше 7 балів

Таблиця 4

Загальна оцінка рівня здоров'я

Рівень здоров'я				
низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
3 і менше балів	4 - 6 балів	7 - 11 балів	12 - 15 балів	16 - 18 балів

Висновки: Для отримання достатньо повної інформації про морфо-функціональний стан студентів вищих навчальних закладів, які навчаються в спеціальних медичних групах потрібно застосовувати комплекс педагогічних та медико-біологічних методів дослідження.

Найбільш ефективними методами для визначення морфо-функціонального стану, за даними літературних джерел, є:

Педагогічні методи дослідження.

Антропометричні методи.

Методи оцінки функціонування основних систем організму.

Оцінка рівня фізичної працездатності.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Підручник . – К. : КНТ, 2010. – 776
2. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 271 с.
3. Долженко Л.П. Фізична працездатність і максимальне споживання кисню студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - К.: Олімпійська література, 2005. - № 1. - С. 68-70.
4. Ефимова И.В. Особенности изменений физической и функциональной подготовленности студенток с разным исходным уровнем показателей / И.В.Ефимова, Б.В. Будыка, Б.Н. Прошкина //Физ. культура. – 2000. – № 2. – С. 20–25
5. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 231 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і юнаків: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - К.: Олімп. Л-ра, 2011. - 224 с.
7. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні б.і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.В.Маліков, А.В. Сватъев, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
8. Апанасенко Г.Л. Наука о выживании человечества / Г.Л. Апанасенко // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології. - 2005. - №1. - С 29-32.

АНОТАЦІЇ

МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЯКІ НАВЧЮТЬСЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Євген Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В даній роботі представлено методи, які можна застосувати для вивчення морфо-функціонального стану студентів вищих навчальних закладів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Ключові слова: Морфо-функціональний стан, студенти, спеціальна медична група.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Евгений Яковлев

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В данной работе представлены методы, которые можно применить для изучения морфо-функціонального состояния студентов высших учебных заведений, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Ключевые слова: Морфо-функціональное состояние, студенты, специальная медицинская группа.

METHODS OF MORPHO-FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONS INSTITUTIONS THAT LEARNING IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

Evgeny Yakovlev

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

This paper presents methods that can be applied to study the morphological and functional status of students in higher education institutions for health related to special medical groups.

Key words: Morphological and functional status, students, special medical group

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Філософські, історичні, психологічні та соціально-економічні
аспекти розвитку фізичної культури та спорту**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ СТОПИ У
ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Олександра Ардашева

Національний технічний університет України «КПІ»

Мета дослідження. Виявити групи ризику та найпоширеніші випадки функціональних розладів стоп та відхилення їх від норми у зовнішні здорових дітей.

Нами були проведені дослідження з метою визначення функціональних змін стопи у здорових дітей різного віку, на базі загальноосвітніх шкіл №1 в м. Києві та №3 в м. Білгороді-Дністровському (Одеська обл.). Обстеження було проведено разом з лікарем-ортопедом ортопедичного центру. Було обстежено 66 дітей віком від 5 до 14 років. Діти поділені на дві групи за віковими ознаками за віковою градацією відповідно до методик обстеження [3, 6]: перша група 5-7 років – 26 дітей та 8-14 років – 40 дітей.

Обговорення дослідження. За допомогою методів візуального огляду (фіксувались деформації та функціональні зміни хребта, такі як: наявність сколіозу, збільшення поперекового лордозу, грудного кіфозу, крилоподібних лопаток [2, 4]; розлади нижніх кінцівок, такі як: приведення переднього склепіння стопи, візуальне зменшення або збільшення подовжнього та поперечного склепіння стопи, пронацію стопи відносно п'ятки (вальгус, варус), наявність деформації колінних суглобів, скорочення однієї з ніг (за рахунок напівтазу або вільної нижньої кінцівки). Окрім візуального огляду ми використовували метод плантографії для оцінки стану стоп за площиною опори їх на підлогу [1, 5, 7].

Результати обстеження всіх дітей оброблені статистичними методами. Виявлені групи ризику та найпоширеніші випадки функціональних розладів стоп та відхилення їх від норми. Наводяться тенденції розвитку виявлених відхилень та пропонуються деякі профілактичні заходи. По ходу аналізу результатів обстеження встановлено, що більшість дітей, які вважаються в цілому здоровими, мають відхилення від норми в розвитку стоп та всього опорно-рухового апарату.

Результати обстеження дітей в таблицях. Обстеження було проведено разом з лікарем-ортопедом ортопедичного центру. Наводимо дані 66 дітей віком від 5 до 14 років.

Серед обстежених дітей не було осіб, що мали протези або ортези та вроджені патології стопи. За ознаками розладів опорно-рухового апарату виявлено таку кількість дітей в обох групах з наступними порушеннями: сколіози – 22; С-подібний – 16; S-подібний – 6; збільшений поперековий лордоз – 13; кругла спина – 18; крилоподібні лопатки – 15; деформація колінних суглобів – 5; Х-подібна – 2; О-подібна – 3; укорочення кінцівок – 31; пронація стопи відносно п'яти – 49; вальгусна постановка –

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

41; варусна постановка – 8; візуальне опущення подовжнього внутрішнього склепіння – 52; візуальна поперечна плоскостопість – 37; приведення переднього склепіння – 20; косолапість – 5; молотоподібні пальці – 25; площа опори: менше норми: ліва нога – 38; права нога – 33; більше норми: ліва нога – 18; права нога – 17 (Табл.1, 2).

Таблиця 1

Кількість дітей, що мали ознаки розладів опорно-рухового апарату

Ознаки розладу	Група 5-7 років				Група 8-14 років			
	Права кінцівка (стопа)		Ліва кінцівка (стопа)		Права кінцівка (стопа)		Ліва кінцівка (стопа)	
	Кількість дітей	Відсоток %	Кількість дітей	Відсоток %	Кількість дітей	Відсоток %	Кількість дітей	Відсоток %
Опущення внутрішнього подовжнього склепіння	23	88.5	23	88.5	30	75	29	72.5
Розпластаність переднього відділку стопи	12	46.2	9	34.6	25	62.5	26	65
Варус	4	15.4	4	15.4	4	10	4	10
Вальгус	13	50	13	50	28	70	27	67.5
Косолапість	1	3.8	1	3.8	4	10	3	7.5
Приведення переднього склепіння	9	34.6	7	26.9	14	35	13	32.5
Площа опори менше норми	17	65.4	21	80.8	16	40	17	42.5
Площа опори більше норми	4	15.4	3	11.5	13	32.5	15	37.5
Укорочення вільної кінцівки 1-3 мм	1	3.8	2	7.7	2	5	4	10
Укорочення вільної кінцівки 4-5 мм	1	3.8	5	19.2	4	10	3	7.5
Укорочення вільної кінцівки 6-10 мм	0	0	3	3.8	0	0	3	7.5
Укорочення вільної кінцівки >10 мм	0	0	0	0	0	0	1	2.5
Укорочення напівтаз 1-3 мм	0	0	2	7.7	1	2.5	1	2.5

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Укорочення напівтаз 4-5 мм	0	0	3	11.5	0	0	2	5
Укорочення напівтаз 6-10 мм	0	0	1	3.8	0	0	0	0
Укорочення напівтаз >10 мм	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього обстежено	26	100	26	100	40	100	40	100

Таблиця 2

Кількість дітей, що мали різні деформації колінних суглобів та спини

Ознаки деформацій	5-7 років		8-14 років	
	Кількість дітей	Відсоток, %	Кількість дітей	Відсоток, %
Х-подібні (колінні суглоби)	1	3.8	1	2.5
О-подібні (колінні суглоби)	2	7.7	1	2.5
Молоткоподібні пальці	11	42.3	14	35
Сколіози С-подібні	9	34.6	7	17.5
Сколіози S -подібні	3	11.5	3	7.5
Кругла спина	9	34.6	9	22.5
Збільшений поперековий лордоз	6	23.1	7	17.5
Крилоподібні лопатки	9	34.6	6	15
Всього обстежено	26	100	40	100

Серед встановлених нами статичних деформацій було зафіксовано найбільше випадків з ознаками: поперечної плоскостопості (64,7% у дітей 3-4 років та 43,9% у дітей 5-6 років), вальгусної пронації стопи відносно п'ятки (79,4% у дітей 3-4 років та 61,0% у дітей 5-6 років), наявність зменшеної площі опори підошовної частини стопи відносно норми, що можна розглядати як одну із ознак порожнистої стопи (82,4% - права, 85,3% - ліва стопа у дітей 3-4 років та 90,2% - права, 82,9 – ліва стопа у дітей 5-6 років). В той же час за результатом візуального огляду внутрішнє подовжнє склепіння було опущено у 70,6% у дітей 3-4 років та 68,3% у дітей 5-6 років, що вже є ознакою плоскостопості. Ці суперечливі дані потребують більш уважно віднестись до рекомендованих належних величин норми площі опори у відповідних вікових груп

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

дітей, яку ми визначали за рекомендаціями Циркунової, або скласти припущення, що вальгусна пронація стопи відносно п'ятки сприяє оманливому візуальному сприйняттю висоти внутрішнього подовжнього склепіння при візуальних оглядах.

У випадках укорочення ніг, ми розрізняли їх як вроджені, набуті або функціональні, встановлювали причину укорочення, також виявляли відділок кінцівки, де відбулось укорочення – напівтаз, вільна нижня кінцівка, при цьому ми звертали увагу на положення горизонтальних вісей тазу та плечового поясу, які в нормі повинні бути паралельними.

Укорочення більше 1 см, як правило спостерігались разом зі статичним сколіозом. В області біомеханіки та антропометрії часто зустрічаються такі зв'язки між перемінними величинами X та Y, коли кількісному зменшеному або збільшеному значенню однієї з них співвідносяться відповідні зміни значень іншої [5].

Якщо ми порівняємо результати обстеження опорно-рухового апарату новонабраних дітей з порушенням опорно-рухового апарату дітей, які впродовж двох років відвідують садочок і регулярно виконують комплекси коригувальних вправ, використовують ортопедичні устілки та інші засоби відновлення, то одержимо такі результати.

Висновки

1. З оброблених даних видно, що стан опорно-рухового апарату дітей шкільного віку, що вважаються здоровими, викликає занепокоєння.

2. Проведені обстеження дозволили виявити, що функціональні розлади стопи дуже рідко зустрічаються в «чистому» вигляді, як окремі патологічні деформації, частіше за все, декілька функціональних розладів комбінуються в одне патологічне положення стопи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бичук І.О. Аналіз біомеханічних характеристик стопи дітей старшого дошкільного віку / І.О.Бичук, А.І.Альошина, О.І.Бичук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2010. – вип.. 81. – С. 129-132.
2. Винник, Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. К. : Олимп. лит., 2010. – С. 372.
3. Вихляев Ю.М. Методика застосування ортопедичних устілок для корекції деформацій стопи. / Ю.М.Вихляев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 9-11
4. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 100-103.
5. Огурцова Татьяна. Метод обследования опорно-двигательного аппарата человека по отпечаткам стоп в динамике и синтез бионических стелек. [Електронний ресурс] : промоційна робота / Татьяна Огурцова. - Рига : 2006 – С. 48. Режим доступу: www.pdfactory.com

6. Попов С.Н. Исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата. / С.Н.Попов // Практические занятия по врачебному контролю. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 18-19.
7. Яременко Д. А. Диагностика и классификация статических деформаций стоп. / Д.А. Яременко // Ортопедическая травматология. – 1985. № 11. – С. 59-56.

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ СТОПИ У ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олександра Ардашева

Національний технічний університет України «КПІ»

У статті розглянуті функціональні зміни опорно-рухового апарату у здорових дітей різних вікових груп шкільного віку. Виявлені найпоширеніші випадки функціональних розладів стоп та відхилення їх від норми у зовнішні здорових дітей

Ключові слова: розлади стопи, опорно-руховий апарат, шкільний вік.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ СТОПЫ У ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Александра Ардашева

Национальный технический университет Украины «КПИ»

В статье рассмотрены функциональные изменения опорно-двигательного аппарата у здоровых детей разных возрастных групп школьного возраста.

Ключевые слова: расстройства стопы, опорно-двигательный аппарат, школьный возраст.

RESEARCHES OF FUNCTIONAL DISORDERS OF FOOT FOR THE HEALTHY CHILDREN OF SCHOOL AGE

Aleksandra Ardasheva.

National Technical University of Ukraine "KPI"

In the article the functional changes of locomotorium are considered for the healthy children of different age-dependent groups of school age.

Key words: disorders of foot, locomotorium, school age.

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК І ЕВОЛЮЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЧОЛОВІЧОГО ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.

Інна Асаулюк, Вадим Адамчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний рівень спортивних досягнень у чоловічому легкоатлетичному багатоборстві вимагає новітніх вимог до підготовки юних багатоборців. Тому вивчення історичних аспектів досягнень багатоборців, їх швидко-силових якостей, дає змогу вдосконалювати систему підготовки юних спортсменів [1, 2, 6].

Багатоборство є технічно найскладнішою і фізично найбільш трудомісткою легкоатлетичною дисципліною, тому кількісні і якісні зміни у складі віднесених до

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

нього видів бігу, стрибків і метань відображають, насамперед, зміни в переважних поглядах на можливості організму спортсмена. В.П. Каюта констатує, що в жодній іншій легкоатлетичній дисципліні настільки часто й істотно не мінявся офіційно регламентований порядок змагальної діяльності, як це мало місце стосовно багатоборства [5, 6].

Завдання дослідження - систематизувати сучасні погляди на розвиток змагальної програми та раціональну побудову тренувального процесу в чоловічому легкоатлетичному багатоборстві.

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних **методів дослідження**: теоретичний аналіз джерел літератури та педагогічне спостереження.

Результати дослідження.

У стародавніх олімпійських іграх в Греції вид змагань багатоборство – пентатлон рахувався основним. Можливо, через це досягнення переможця в пентатлоні святкували особливо, вони визнавались найсильнішими атлетами олімпійських ігор, їм присвячували вірші та філософські трактати. З тих пір пройшло багато часу. Разом із відродженням олімпійських ідей відродилось і багатоборство, в 1912 році десятиборство включили в програму олімпійських ігор [1, 4].

В 1917 році рекорд Росії в багатоборстві належав москвичу Олександру Шульцу. Він встановив його ще в 1912 році на Олімпійських іграх в Стокгольмі, де зайняв 11-те місце. Відповідно до таблиці очок, які були прийняті на той час, рекорд рівнявся 6134,47 очок. Якщо перерахувати результати А.Шульца з окремих видів за сучасною таблицею то вийде результат 5094 очок, тобто результат III спортивного розряду. (100м.- 12.3; довжина- 5.75; ядро-10.08; висота- 1.55; 400 м. – 54.6 ; 110 м з/б – 17.8; диск – 31.34 ; жердина – 2.70; спис – 38.99 ; 1500м. – 4.46,4)

В 1922 році був зареєстрований перший рекорд СРСР. Російський спортсмен Павло Лауденбах в червні набрав 4976 очок (за сучасною таблицею – 5104 очок) (12.2 - 6.20 - 9.94 - 1.55 - 57.0 - 18.4 - 27.34 - 2.91 - 44.00 - 4.49,4). Свій перший (але не останній) всесвітній рекорд у 1927 році в серпні, в Москві встановив Олександр Дьомін набравши, при цьому, суму 5535 очок (11.4-6.30-11.04-1.65-55.8-17.7-34.26-2.80-45.92-5.10,2), що за сучасною класифікацією перевищує норматив II спортивного розряду.

В 1937 році до багатоборців включився київський атлет Олександр Канакі, будучи рекордсменом країни з метання молота. Спортсмен могутньої фактури тіла особливо вдало виступив у штовханні ядра, де встановив всесвітній рекорд і показав результат 6595 очок (11.6-6.36-15.50-1.70-54.9-16.2-43.89-3.45-41.15-5.21,0), що за сучасною таблицею перевищує норматив I спортивного розряду.

З виходом на міжнародну арену легкоатлетів СРСР положення змінились. Розвиток багатоборства заохочувалось і системою змагань, загальні результати підраховувались за сумою очок. Заслужені майстри спорту А.Дьомін, А.Канакі, І.Степанченко були першими десятиборцями, які наблизились до міжнародного рівня.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

В 1947 році рекордсменом СРСР став московський динамівець Володимир Волков. На чемпіонаті країни в Харкові В. Волков перевищив 7-тисячний рубіж, показавши результат 7159 очок (11.4-6.83-11.67-1.77-52.3-16.4-36.04-3.90-60.89-4.33,8). На сьогоднішній день цей результат був би 6864 очок.

В 1957 році рекорд країни належав Василю Кузнецову. Він був встановлений на I Спартакіаді народів СРСР – 7728 очок – і одночасно є рекордом Європи. (10.7-7.10-1.75-13.71-50.8-14.4-49.21-3.90-64.98-5.11,0). За сучасною класифікацією результат В. Кузнецова – 7556 очок, який перевищував норматив майстра спорту СРСР. В. Кузнецов 7 разів встановлював рекорд СРСР і тричі ставав чемпіоном Європи. Жодному радянському багатоборцю не вдалося стати на вищу ступінь п'єдесталу Європейських першостей.

Першим багатоборцем, який зайняв провідне місце у світі, був Х. Липп, в 1944-1950 роках очолював списки найсильніших багатоборців світу. В. Волков на XV Олімпійських іграх в Хельсінкі був четвертим. В. Кузнецов три рази поліпшував рекорди світу і 6 разів рекорди Європи. У той же час десятиборцями світового класу були Ю. Кутенко і У. Палу [5,6].

Перелом у розвитку багатоборства на міжнародному масштабі стався в 60-х роках. У цей час вперше стали проводитись матчеві зустрічі та регіональні змагання. Багатоборство стало командним видом спорту. Це виявилось потужним стимулом для його розвитку. Багато спортсменів відчували, що можуть потрапити в збірну команду і стали посилено тренуватися. Це швидко позначилося на зростанні результатів. Якщо в 1954 році в світі лише чотири десятиборця набрали суму понад 7000 очок, то через 10 років їх стало 127. Починаючи з 1970 року в Радянському Союзі щорічно більше ста спортсменів набирало суму понад 7000 очок, в 1973 році - вже 134. Така масовість була основою для більшого успіху наших десятиборців в Мюнхені. Найкращий результат серед радянських десятиборців при електронному хронометражі був показаний Миколою Авіловим під час блискучого виступу на олімпійських іграх в Мюнхені, де він встановив світовий рекорд 8454 очок [2,5].

Організаційні форми з розвитку багатоборства постійно розширюються. У 1964 році в програму Олімпійських ігор включили жіноче п'ятиборство, і з тих пір цей вид став розвиватися швидкими темпами. У 1973 році вперше проведені командні змагання на Кубку Європи з багатоборства.

Багатоборство завойовує нові рубежі в світовій легкій атлетиці.

Багато фахівців вважають, що першим, хто написав серйозний огляд з питань тренування в багатоборстві, був рекордсмен світу Олександр Клумберг. Вже в 20-х роках він вперше говорив про десятиборство як про самостійний вид легкої атлетики, який складає одне ціле і не є механічним поєднанням десяти видів. В той час О. Клумберг радив дотримуватись в тренуванні тієї послідовності видів, в якій десятиборство проводиться на змаганнях. Олександр Клумберг у 1936 - 1940 роках в Тартуському університеті був практиком. Свою систему підготовки молодих багатоборців, з урахуванням багаторічного планування та тренування, він запропонував виходячи з власного досвіду [5].

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У 1953-1965 роках старшим тренером збірної команди країни з багатоборства був В.В.Волков. У своїх статтях він в основному дотримувався цих же поглядів, доповнивши їх особистим досвідом багатоборця і тренера. Він був прихильником «важкого» тренування і в своїй практичній діяльності мав успіх. У той час В.В.Волков рекомендував наступну тижневу схему тренувань, яка застосовувалася цілий рік:

- перший день - чотири види другого дня десятиборства ;
- другий день - чотири види другого дня ;
- третій день - відпочинок;
- четвертий день - чотири види першого дня ;
- п'ятий день - відстаючі види, вправи на розвиток сили, крос ;
- шостий день - відпочинок.

Більшість багатоборців і тренерів вважали таке тренування одноманітним та психологічно виснажливим.

На противагу цьому засновник львівської школи багатоборців Д.І.Оббаріус рекомендував більшу частину тренування багатоборця проводити на місцевості, застосовуючи ігровий метод тренування, звертаючи увагу на різноманітність. Той факт, що саме у Львові вирости такі десятиборці, як Ю.Кутенко і М.Стороженко, і отримали початкову базову підготовку. Відомі спортсмени І.Тер-Ованесян і В.Брумель, свідчили про ефективність саме цього методу [3, 6].

Навіть найсильніші десятиборці світу поки ще далекі від досконалості. М.Авілов, наприклад, спритний і витривалий, але не достатньо швидкий і сильний, І.Кірстен, навпаки - швидкий і дуже сильний, але у нього не вистачає витривалості та спритності. Такий же стан із технічною підготовкою десятиборців. Мабуть, не можна назвати жодного атлета навіть світового класу, який би відмінно володів технікою всіх десяти видів. Щоб вирішити вчасно всі складні завдання виховання десятиборця, треба починати підготовку з дитячого віку. Вже в дитячому віці треба опановувати основні елементи техніки всіх видів і гармонійно розвивати фізичні якості, які необхідні десятиборцям. Р.Аун, М.Авілов і Л.Литвиненко були першими володарями олімпійських медалей з десятиборства, які почали свою підготовку в дитячій спортивній школі. Методика підготовки молодих багатоборців потребує вдосконалення і в наш час.

Вітчизняна школа підготовки легкоатлетів-багатоборців користується світовим визнанням. За практичним виходом, яким можна вважати результати спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях, вона займає гідне місце в одному ряду з німецькою, американською, англійською, французькою школами [3]. При цьому зарубіжні фахівці завжди відзначали пріоритетний характер багатьох вітчизняних наукових і методичних розробок, властиву їм глибину теоретичного осмислення тренувального процесу спортсменів [2,3, 5].

Значна кількість робіт містить аналіз фізичних якостей, що визначають досягнення високих спортивних результатів в окремих видах програми десятиборства [2, 3].

Низка вчених вивчала бар'єрний біг [1,2, 6]. Автори схиляються до єдиної думки про те, що вирішальним чинником у бар'єрному бігу є швидкісні можливості спортсменів. Про це говорять високі результати бар'єристів, показані ними в «гладкому»

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спринті. Тому практичні рекомендації фахівців із бар'єрного бігу зводяться до удосконалення спринту [1,2,3].

Одним із стабільних видів у чоловічому багатоборстві є стрибок у довжину з розбігу. Спортсмени різних поколінь прагнули показати високі результати в цьому виді. Високі досягнення багатоборців у стрибках у довжину пояснюються фахівцями порізному. Безперечним є той факт, що стрибки в довжину з розбігу ставлять високі вимоги до розвитку ряду фізичних якостей, які дозволяють спортсменам успішно виступати в інших видах багатоборства [2,3].

Відомо, що результат стрибка залежить від спроможності стрибуну набрати максимальну швидкість у розбігу і можливості зробити відштовхування з найменшою втратою швидкості, набраної в розбігу і під оптимальним кутом вильоту. Саме це визначає насамперед розвиток необхідних фізичних якостей у стрибунів.

Збільшення швидкості бігу і силових якостей дає можливість стрибунам успішно опанувати сучасну техніку [1,2,3].

Питання взаємодії видів у системі чоловічого багатоборства розглядалися багатьма фахівцями, думки яких часом протилежні. Ряд авторів вказують на несумісність стрибка у висоту, стрибка у висоту з жердиною і штовхання ядра з іншими видами десятиборства.

Низкою експериментальних робіт доведений позитивний вплив силових якостей на розвиток стрибучості, швидкості і координації рухів. Однак біомеханічні особливості способу «фосбері-флоп» вимагають удосконалення швидкісно-силових якостей із переважною спрямованістю на розвиток їх швидкісних можливостей [1,2,3].

Важливою якістю, що визначає результат бігу на 1500 м, більшість авторів називають спеціальну витривалість. Ця якість залежить насамперед від рівня аеробної й анаеробної функції організму.

Досягнення багатоборців у бігу на 1500м (*Олександр Анайчев* - 4.26.51 (768 оч.); *Роман Шеберле* - 4.40.01 (680оч.) і їх суми очок у десятиборстві дозволяють стверджувати, що підготовка в цьому виді програми не вплинула на результати в інших видах багатоборства.

Нарешті, у видах метань (штовхання ядра, метання списа, метання диску) спостерігається великі розбіжності в спортивних результатах десятиборства. Досягнення в штовханні ядра визначаються багато в чому показниками абсолютної сили, а в метаннях – розвитком не тільки сили, але і швидкості, гнучкості та інші.

Таким чином, визначальними фізичними якостями десятиборців, без яких неможливий прогрес у чоловічому легкоатлетичному багатоборстві є швидкісно-силові, хоча важливі також швидкісні і силові якості.

Позиції вітчизняних десятиборців дотепер не набули міцності позицій, хоча поступово становище виправляється, чому сприяла публікація результатів ряду проведених в останні роки досліджень, спрямованих на оптимізацію підготовки десятиборців [4, 5, 6].

Про це з усією очевидністю свідчать порівняльні дані, які наведені в таблиці 1.

Співвідношення результатів, загальної суми очок та очок у кожному виді десятиборства на чемпіонатах Світу, Європи та України

Види десятиборства	Рекорд Світу		Рекорд Європи		Рекорд України		Олімпійський рекорд	
	<i>Ештон Ітон Сума- 9039оч.</i>		<i>Роман Шеберле Сума- 9026оч.</i>		<i>Олександр Апайчев Сума-8709оч.</i>		<i>Роман Шеберле Сума -8893оч.</i>	
	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
Біг на 100м, с.	10.21	1044	10.64	942	10.96	870	10.85	894
Стрибок у довжину розбігу, м	8.28	1120	8.11	1089	7.57	952	7.84	1020
Штовхання ядра, м	14.20	741	15.33	810	16.00	851	16.36	873
Стрибок висоту розбігу способом «фосбері-флор», см	2.05	850	2.12	915	1.97	776	2.12	915
Біг на 400м, с	46.70	973	47.79	919	48.72	875	48.36	892
Сума за I день		4728		4675		4324		4594
Біг на 110 з/б, с	13.70	1014	13.92	985	13.93	984	14.05	968
Метання диску, м	42.81	722	47.92	827	48.00	829	48.72	844
Стрибки висоту жердиною, м	5.30	1004	4.80	849	4.90	880	5.00	910
Метання спису, м	58.87	721	70.16	892	72.24	924	70.52	897
Біг на 1500м, с	4.14.48	850	4.21.98	798	4.26.51	768	4.40.01	680
Сума за II день		4311		4351		4385		4299

В даному аспекті викликає певний інтерес аналіз виступів провідних десятиборців світу на Олімпійських іграх. Динаміка результатів чемпіонів Олімпійських ігор наведена на рисунку 1.

Динаміка результатів з десятиборства на Олімпійських іграх: 1948 р. (Лондон) Метіас Роберт (США) - 7139 оч.; 1952 р. (Хельсінкі) Метіас Роберт (США) - 7887 оч.; 1956 р. (Мельбурн) Кемпбелл Мілтон (США) -7937 оч.; 1960р. (Рим) Джонсон Рефер (США) - 8392 оч.; 1964 р. (Токіо) Хольдорф Віллі (ФРГ) - 7887 оч.; 1968 (Мехіко) Тумі Уільям (США) - 8193 оч.; 1972 (Мюнхен) Авілов Микола (СРСР) - 8454 оч.; 1976 (Монреаль) Дженнер Брюс (США) - 8618 оч.; 1980 (Москва) Томпсон Дейлі (Великобританія) - 8495 оч.; 1984 (Лос-Анджелес) Томпсон Дейлі (Великобританія) - 8798 оч.; 1988 (Сеул) Шенк Крістіан (ГДР) - 8488 оч.); 1992 (Барселона) Змелик Роберт (Чехословачія) - 8611 оч.; 1996 (Атланта) О`Браєн Ден (США) - 8824 оч.; 2000 (Сідней) Ноол Еркі (Естонія) - 8641 оч.; 2004(Афіни) Шеберле Роман (Чехія) - 8893 оч.; 2008 (Пекін) Клей Брайан (США) - 8791 оч.та 2012 (Лондон) Ештон Ітон (США) - 8869 оч.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

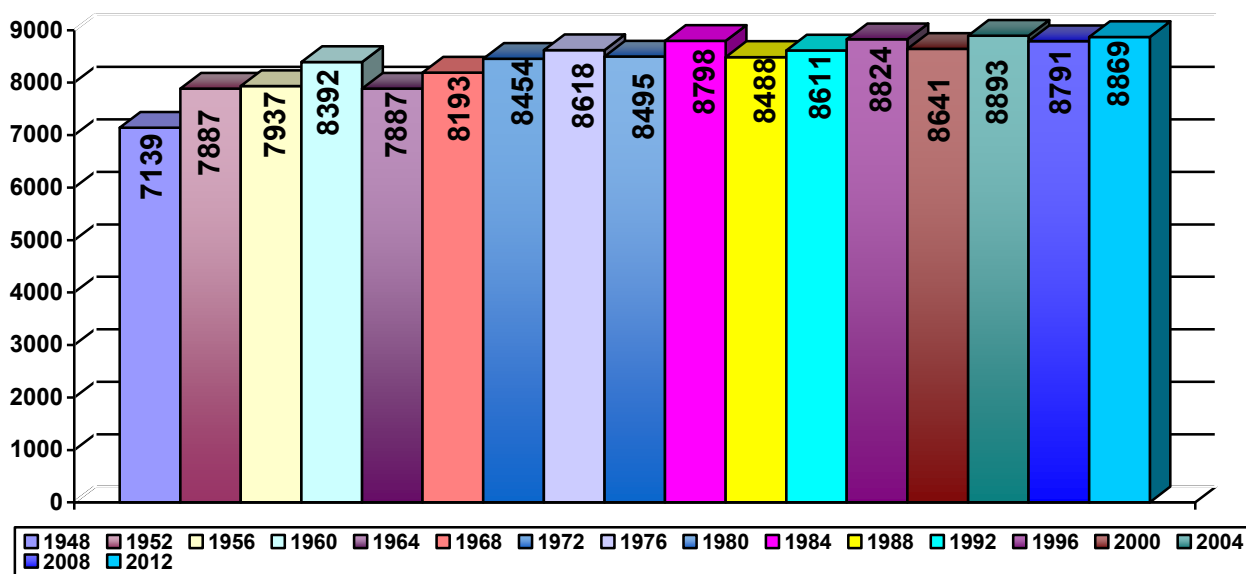
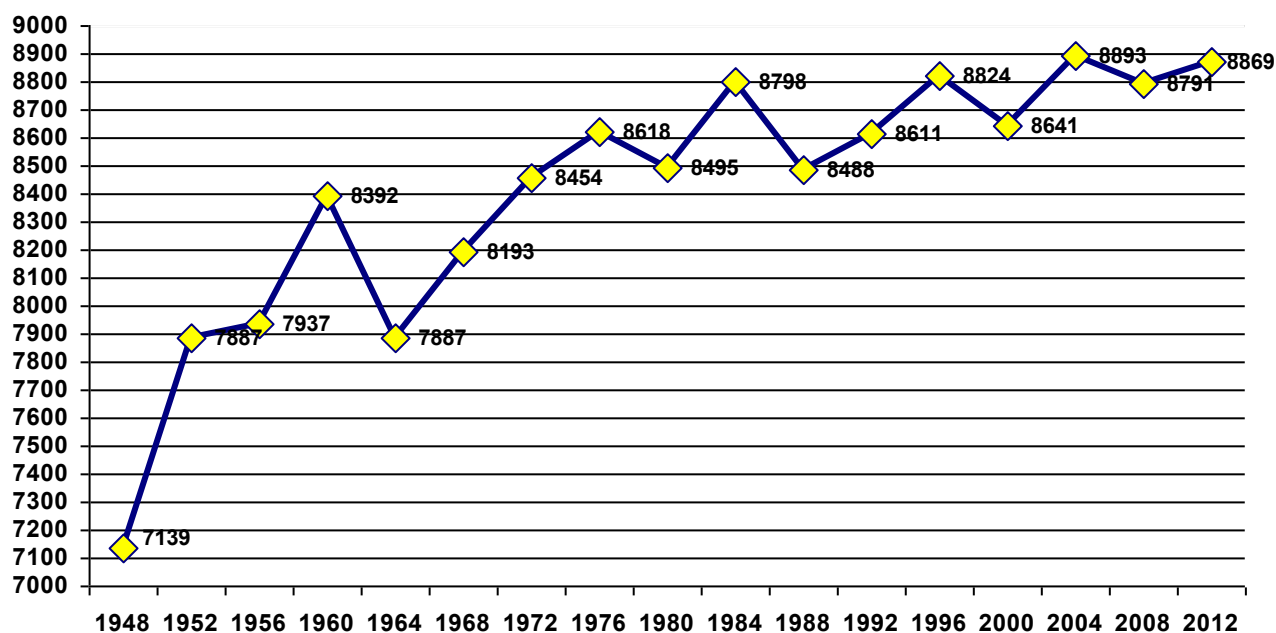


Рис.1. Динаміка результатів з десятиборства на Олімпійських іграх

Висновки. Разом із попереднім досвідом підготовки багатоборців і передовою практикою проведені наукові дослідження закладають основи сучасної вітчизняної системи підготовки легкоатлетів-десятиборців, для якого характерно, насамперед, єдність тренувальних і змагальних навантажень, їх інтенсифікація, широке використання відновлювальних заходів, акцент на тактичну і психологічну підготовку, активне науково-методичне забезпечення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Викторова О.Д. Как помочь многоборью. Беговая тренировка – ключ к успеху / О.Д. Викторова. // Легкая атлетика.- №8.- С. 30-31.
2. Гагуа Е.Д. Размышления о спорте / Е.Д. Гагуа. // Легкая атлетика.- 1987.- №10.- С.12-14.
3. Зациорский В.М. Математика и десятиборье /В.М. Зациорский, М.А. Годик. //Легкая атлетика.- 1962.- №10.- С.28-29.
4. Коваленко А. Легкая атлетика / А. Коваленко // Заповеди многоборца.- 1977.-№7.-С.18-19.
5. Комарова А.Д. Структура тренеровочных нагрузок многоборцев высокой квалификации спортсменов / А.Д. Комарова, И.Л. Жуков. // Тез. докл. Всесоюз. науч.- практ. конф.- М.:ВНИИФК, 1986.- С. 145.
6. Куду Ф. Легкая атлетика / Ф. Куду // Пути и задачи десятиборья.- 1974.- №8 .- С.8-9.
7. Легкая атлетика. Подготовка сильнейших многоборцев олимпийском цикле 1985-1988гг.: метод. реком.- М.: ВНИИФК, 1988.-68 с.
8. Рудских А. Легкая атлетика / А. Рудских // Этапы тренировки многоборца.- 1974.- №8.- С.10-11.

АНОТАЦІЇ

**ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК І ЕВОЛЮЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ЧОЛОВІЧОГО ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.**

Інна Асаулюк, Вадим Адамчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статі розкрито історичний розвиток та еволюція змагальної програми чоловічого легкоатлетичного багатоборства.

Ключові слова: змагання, спортивні досягнення, підготовка, змагальна програма.

**ИСТОРИЧЕСКИЙ РАЗВИТИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ МУЖСКОГО легкоатлетическом многоборье.**

Інна Асаулюк, Вадим Адамчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті розкрито історичне розвиток та еволюція змагальної програми чоловічого легкоатлетичного багатоборства.

Ключевые слова: соревнования, спортивные достижения, подготовка, соревновательная программа.

**HISTORICAL DEVELOPMENT AND EVOLUTION MALE ATHLETIC
COMPETITION SCHEDULES AROUND.**

Inna Asauluk, Vadim Adamchuk

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In the article it is exposed historical development and evolution of the contention program of masculine track-and-field all-round.

Key words: competition, sporting achievements, preparation, contention program.

**УПОДОБАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ МВС ДО ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ПОЗААКАДЕМІЧНИЙ ЧАС**

Василь Вербовий

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблема та аналіз результатів останніх досліджень і публікацій.

Згідно Закону України «Про міліцію» працівники органів внутрішніх справ зобов'язані швидко й точно реагувати на зміну будь якої, особливо криміногенної, ситуації, яка при необхідності вимагає застосовувати силовий вплив в рамках чинного законодавства. Вдосконалення професійної підготовки кадрів органів внутрішніх справ обговорюється в Україні досить давно. Однак, аналіз пропозицій щодо змісту і направленості психолого-педагогічних інновацій у системі вищої освіти силових відомств України вказує на те, що якість професійного навчання покращилась лише у незначній мірі [3, 4].

Система навчання міліціантів покликана забезпечити правоохоронні органи професіоналами, здатними ефективно вирішувати різноманітні задачі правового захисту суспільства [1, 3]. Водночас необхідно підкреслити, що функції різноманітних служб і підрозділів органів внутрішніх справ істотно відрізняються за своїм змістом, що вимагає профілізації змісту спеціальної підготовки за різними спеціальностями. Разом з тим, незмінним залишається велике коло службових завдань, до розв'язання яких зобов'язаний бути готовим кожен співробітник міліції.

Мета дослідження – вивчити уподобання до видів спорту в процесі фізичного виховання курсантів закладів МВС України.

Організація і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів роботи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних, спостереження, опитування, педагогічний констатувальний експеримент, методи математичної статистики.

У наших дослідженнях прийняли участь 128 курсантів першого курсу Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ, віком 17,4 роки. Вихідне тестування проводилося у вересні 2012 року. Програма опитування передбачала використання авторського опитувальника для курсантів ВНЗ МВС України.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені численні [2, 3, 4] дослідження вказують на те, що традиційна форма занять у ВНЗ Міністерства внутрішніх справ України сприяє зниженню зацікавленості курсантів до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування певних навчальних занять.

Вивчення наукових праць, спрямованих на вирішення проблем, які назріли в галузі фізичного виховання ВНЗ показало, що організація фізичного виховання майбутніх працівників органів внутрішніх справ на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певного виду спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів. Фахівці наголошують, що створення оптимальних умов організації процесу фізичного

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

виховання у ВНЗ передбачає підхід, заснований на свободі вибору видів рухової активності.

Таким чином, для визначення спортивних уподобань курсантів та можливості впровадження обраних видів спорту в процес фізичного виховання у позаакадемічний час, нами було проведено анкетування.

На період проведення дослідження за результатами медичного огляду, всі курсанти, які брали участь у опитуванні, скеровані для занять фізичним вихованням в основну медичну групу.

Курсанти були опитані з використанням спеціально розробленої анкети. В анкеті представили на вибір 9 видів спорту: волейбол, атлетична гімнастика, плавання, рукопашний бій, карате, самбо, легка атлетика, теніс, бокс. Респонденти повинні були надати перевагу тому чи іншому виду спорту. Проаналізовано відповіді на питання: «Яким з нижче перелічених видів спорту ви б хотіли займатись в позаакадемічний час?» Після закінчення анкетування, була проведена статистична обробка отриманих результатів.

Результати проведеного дослідження свідчать, що курсанти першого курсу при виборі груп по зацікавленості видають перевагу самбо – 26 осіб (рис. 1) – 20,31%. Такий вибір, на думку самих респондентів зумовлений розвитком професійно важливих якостей майбутніх поліцейських.

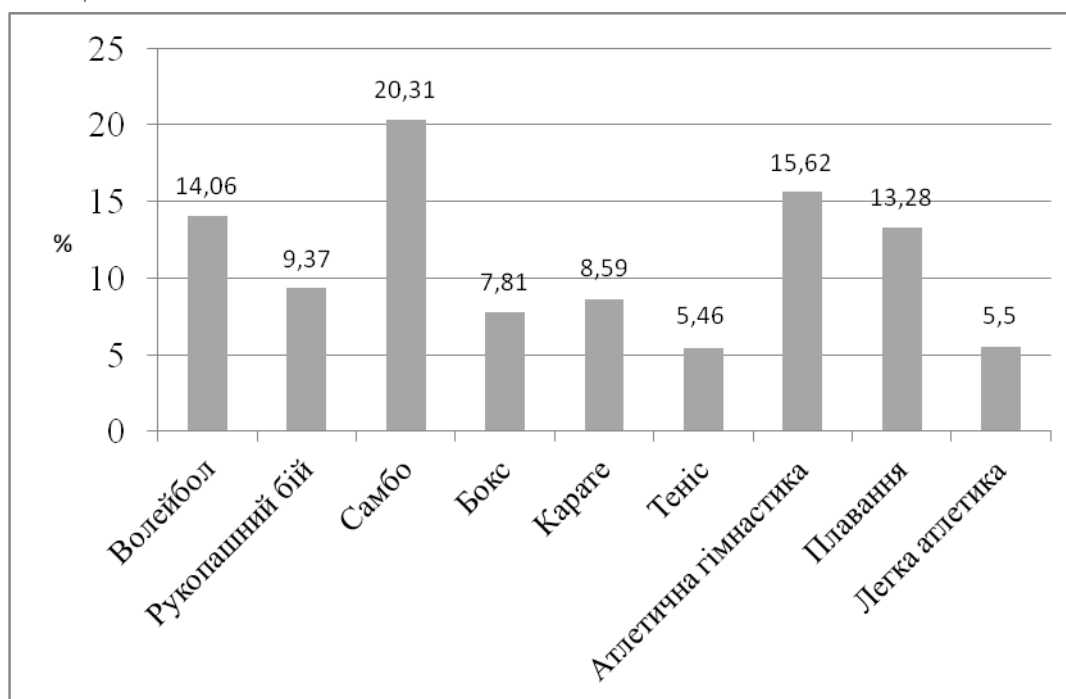


Рис. 1 Результати визначення спортивних уподобань курсантів першого курсу для позаакадемічних занять, $n=128$

Самбо істотно відрізняється від інших видів боротьби. В ході її здійснюються захоплення ніг руками, дії ногами, проведення больових прийомів. Кидки нахилом виконуються з падінням і без падіння з підсічкою, захопленням. При кидках підхопленням ноги підбиваються спереду або зсередини. Кидки з поворотом (млин) виконуються рухом спортсмена в сторону кидка з попередніми підставленням плечей. У

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

кидках збиванням об'єднуються виведення з рівноваги поштовхом і кидок підсічкою. У комплексі технічних елементів наявні й такі де борець сідає на підлогу, впираючись в супротивника ногою, і перекидає його через себе. Є ряд ефективних способів проведення больових прийомів.

В результаті вивчення техніки самбо, ми вибрали наступні прийоми і зв'язки, які доцільно вивчати і удосконалювати для подальшої реалізації в підготовці з рукопашного бою: кидок через стегно, кидок із захопленням ніг спереду, кидок із захопленням ніг ззаду, кидок через голову, кидки з підсічкою. У разі відставання показників будь-якого з основних якостей вони можуть досить швидко коригуватися, і крім того, на базі досвіду тренувальних змагальних сутичок зазвичай вступають в справу механізми передбачення, антиципації

На другому місці серед вподобань курсантів – волейбол (18 курсантів – 14,06% загальної вибірки). Вподобання пояснюються низьким травматизмом та відсутністю протипоказань щодо занять цим видом спорту. Проте, не менш важливим фактором, що вплинув на вибір опитуваних є відповідність спортивних споруд ПФ НАВС оздоровчим потребам курсантів, а саме: наявність спортивної зали та можливість регулярного відвідування не тільки упродовж навчального року, але під час літніх та зимових канікул.

Третє місце серед популярних видів спорту у майбутніх працівників поліції займає атлетична гімнастика. Цьому виду спорту віддали перевагу 15,62% (20 курсантів).

На п'ятому місці рейтингу вподобань плавання – 13,28% (17 курсантів). Слід наголосити, що при поясненні курсантами акцентовано увагу на оздоровчому ефекті плавання, доцільності плавання у розвитку кардіореспіраторної системи.

Поруч з поясненням соматичного оздоровлення і формування рухового життєво необхідного базису стоїть рукопашний бій. Його обрали 9,37% (12 осіб) респондентів.

Опитані (100% юнаки) виявили бажання займатись саме цим видом спорту. Вони мотивують свій вибір опираючись на позитивний ефект рукопашного бою як засобу самозахисту.

Рукопашний бій як комплексне бойове одноборство акумулював у собі найбільш ефективні засоби і методи різних видів єдиноборств: боксу, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, карате та інших видів боротьби.

Навчання і вдосконалення рукопашного бою вимагає, щоб уже в початковому стані особи, які включилися в цей педагогічний процес, мали б достатній рівень розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, загальної силової витривалості. Причому, цей рівень повинен бути аж ніяк не максимальним, а оптимальним.

У вивченні рукопашного бою акцент зроблено на прийоми боксу, особливо прями удари і захист від них. Техніка ударів відпрацьовується на мішках і грушах, потім в парних вправах з одночасним вивченням захисту.

Удари ногами відпрацьовуються тільки на мішках з піском. Прийоми обеззброєння після імітаційних вправ з роз'ясненнями суті їх техніки вивчаються в парах із застосуванням гумового ножа. Вправи для вдосконалення уваги, швидкості в діях,

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

координації рухів і спритності проводяться в основному циклами на трьох заняттях поспіль для концентрованості при педагогічному впливі. До організації цих вправ ми прагнули внести ігровий момент.

В анкеті і під час довірчих бесід ми задавали питання про те, якою мірою готові вони утримати себе від спокуси застосувати отримані навички рукопашного бою для затвердження свого становища перед однолітками; які їхні погляди щодо спортивної етики.

Сьоме місце за карате. Заняття цим видом спорту обрали 8,59% курсантів. В кількісному еквіваленті – 11 юнаків та дівчат. Частина респондентів виявила бажання займатись саме цим видом спорту, для того щоб освоїти техніку самооборони та покращити свій рівень фізичної підготовленості. Поєднання сили та спритності, швидкості та координації, сміливості і рішучості – все це характерно для східних видів одноборств, що увібрали в себе тисячолітній духовний та історичний досвід багатьох видатних подвижників даного напрямку фізичного розвитку людини. Саме тому комплексний фізичний розвиток, який забезпечується на заняттях з карате, робить цей вид спорту таким популярним серед курсантів.

До трійки непопулярний серед курсантів видів спорту увійшов бокс. Йому надали перевагу 10 (7,81%) курсантів. Обґрунтоване це тим, що в система ударних елементів боксу не настільки важлива у професійному становленні майбутнього полісмена. Бокс приваблює курсантів можливістю швидко освоїти техніку роботи рук, відносно простотою пересування по рингу, що робить його більш цікавим в порівнянні з іншими видами спорту. Зазначимо й те, що значні розміри спортивного комплексу ПФ НАВС дозволяють проводити заняття з боксу більш як у трьох спортивних залах одночасно. Такі умови проведення дають можливість залучити до занять понад 30 курсантів одночасно.

Бокс є одним із спортивних одноборств, що включає в себе нанесення ударів кулаками в м'яких рукавичках за спеціальними правилами і захист від них. Прийоми ударів і захистів в боксі можуть бути повністю використані в рукопашному бою.

Техніка ведення бою в боксі дає можливість в рамках правил вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ситуаціях поединку, змагання. Бокс характеризується великою динамічністю дій і відноситься до вправ швидко-силового типу.

Практично однакова кількість голосів (див. рис. 1) припала на такі види спорту як теніс та легка атлетика. По 7 (5,48%) респондентів виявили бажання займатись саме цими видами спорту. Як показує практика, тенісом займаються лишень ті курсанти, котрі ще до вступу на факультет академії відвідували секції з цього виду спорту.

За результатами проведеного анкетування встановлено, що курсанти ВНЗ Міністерства внутрішніх справ України на першому році навчання віддають перевагу таким видам спорту як самбо, волейбол, атлетична гімнастика та плавання. Найменш привабливими видами спорту для майбутніх поліцейських виявились легка атлетика, теніс, та бокс.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Для більш повної характеристики мотивів курсантів, визначення емоційного фону, на якому здійснюється процес навчання, ми використовували тест визначення типу темпераменту.

Структура емоційного вияву трьох порівняльних типологічних груп курсантів за визначеними рисами темпераменту підтверджують їх відмінність (табл. 1).

Холерики у даних життєвих обставинах, в умовах навчання у 72 % відчують пригнічення та стрес, 12 % вказують на відчуття незадоволеності та розчарування, а 11,4 % переживають стан нерішучості, безнадійності та неадекватності. Більшою мірою, порівняно з іншими темпераментами, у них з'являється потреба визнання своєї особистості в оточення.

Таблиця 1

Характерні прояви емоційного стану курсантів з різним темпераментом, %

Емоційний стан	Тип темпераменту		
	Холерик	Сангвінік	Флегматик
Пригнічення, стрес	72	25,9	46,2
Відчуття незадоволеності, розчарування	40	19,2	–
Прагнення уникнути конфлікту	10	16,2	–
Прагнення до визнання	41	–	–
Активне спрямування до успіху	–	44	20,2
Позитивні емоції	29	21,1	–
Оптимізм, комунікабельність	–	24,2	–
Прагнення уникнути труднощів	–	16,2	–
Підвищена самооцінка	–	10	–
Надія на перспективу	–	12,2	8
Надмірні вимоги до інших	–	15,1	12,4
Потреба уваги до себе	12	19,2	14,1
Прагнення справити враження та уникнути буденності	12	–	17,4
Спрямованість на визволення від негативного стану	–	7	8
Прагнення вийти з підкорення	–	–	–
Стан нерішучості, безнадійності, неадекватності	11,4	–	–
Нетерплячість	12	–	–
Стрес через еротичну пригніченість	16,3	–	–

Це підтверджується також прагненням справити враження на оточення екстравагантними діями, щоб запобігти своїй меншовартості (9,2 %). Вони виявляють нетерплячість (12 %), стрес через еротичну пригніченість (16,3 %). Близько 10% холериків перебувають у конфлікті з кимось із оточуючих людей і намагаються уникнути цього непорозуміння. Явно виражені позитивні емоції у досліджуваних 31,6 % курсантів.

Представникам сангвінічного темпераменту властива більш широка гама емоцій, причому, меншою мірою, негативних, ніж у холериків. Пригніченість, стрес відчують

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

тільки 25,9 %, почуття невдоволеності та розчарування – 19,2 %, а 8,1 % із них мають спрямованість на вивільнення від негативного стану, 16,2 % намагаються уникнути конфлікту.

Загалом представникам цього темпераменту притаманне активне спрямування до успіху (44 %), позитивні емоції (21,1 %), оптимізм і комунікабельність (24,2%), надія на перспективу (12,2 %). Водночас їм характерні такі прояви, як бажання запобігти труднощів (16,2 %), підвищена самооцінка (10 %), надмірна вимогливість до оточення (15,1 %). 19,2 % відчують нестачу уваги до себе.

Більш стриманими у прояві своїх емоцій є представники флегматичного темпераменту. Їм притаманна наявність пригнічення та стресу (46,2 %), але при цьому активізується внутрішній опір негативним емоціям та спрямованість на визволення від негативного стану, сподівання на позитивну перспективу (18,3 %) та активні дії спрямовані до успіху (20,2 %).

Флегматики намагаються створити позитивне уявлення про себе та уникнути буденності (17,4 %). У частини курсантів наявна стійка потреба уваги до себе (14,1 %) та надмірна вимогливість до інших (12,4 %).

Судячи з опитування, основна маса молоді відчуває позитивний психологічний стан, причиною якого можуть бути і побут, і матеріальні умови, й особисті взаємини, а якісно організоване навчання.

Однак, слід звернути увагу на низький відсоток активного стану, спрямованому на подолання труднощів та досягнення успіху у курсантів.

Можна відзначити, що курсанти, які займаються фізичними вправами більшою мірою відчувають позитивні емоції, ніж представники, які не займаються фізичними вправами (47,65%). Представникам першого курсу характерний активний напрям діяльності (28,1 %), спрямованість на успіх та визнання (49,2 %). Це також підсилюється бажанням звернути на себе увагу та вразити оточення своїми успіхами (36,2 %). Вони менше відчувають негативний стан і стрес (10,6 %).

Відмінності у ціннісно-мотиваційній сфері курсантів, що навчаються у Прикарпатському факультеті Національної академії внутрішніх справ України, можуть бути пов'язані з набором особистісних характеристик. Так, понад 20,31% майбутніх поліцейських переживають потребу в перспективі, надіях на краще. Вони мрійливі. 22,65 % респондентів бажать активно діяти і досягати успіху. Для майже 29 % молодих людей домінуючою є потреба у самоствердженні. І 15,62 % курсантів академії потребують задоволення, спокою, стійкої позитивної прихильності оточуючих.

Висновок. Не дивлячись на те, що об'єднання у підгрупи курсантів із загальної сукупності за визначеними ознаками є штучним, свій режим рухової активності у поза академічний час обирає сам курсант. Тому можна підсумувати, що на вибір рухового режиму впливає ціннісно-мотиваційна сфера людини та її складові, які можуть мати різнобічні співвідношення активних і пасивних рис характеру особистості.

Результати дослідження показують, що не дивлячись на низький рівень неспеціальної освіти курсантів, який проявляється у теоретичних знаннях, мотивах,

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

цінностях, неадекватному сприйнятті власного «Я», результат рівня фізичного здоров'я лежить у площині норми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вереньга Ю. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) – С. 179–184.
2. Закорко І.П. Особливості спеціальної силової підготовки курсантів навчальних закладів МВС України на заняттях з самбо і рукопашного бою. Проблеми пенітенціарної теорії і практики / І. П. Закорко. – К: РВВ КІВС. - 1999. - №4. - С.197 - 201.
3. Луцк А.Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А.Р.Луцк; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.
4. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / С. П. Козіброцький. – Л.: ЛДІФК, 2002. – 16 с.

АНОТАЦІЇ

УПОДОБАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ МВС ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЗААКАДЕМІЧНИЙ ЧАС

Василь Вербовий

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Згідно Закону України «Про міліцію» працівники органів внутрішніх справ зобов'язані швидко й точно реагувати на зміну будь якої, особливо криміногенної, ситуації, яка при необхідності вимагає застосовувати силовий вплив в рамках чинного законодавства. Вдосконалення професійної підготовки кадрів органів внутрішніх справ обговорюється в Україні досить давно. Однак, аналіз пропозицій щодо змісту і направленості психолого-педагогічних інновацій у системі вищої освіти силових відомств України вказує на те, що якість професійного навчання покращилась лише у незначній мірі.

Не дивлячись на те, об'єднання у підгрупи курсантів із загальної сукупності за визначеними ознаками є штучним, режим рухової активності обирає сам курсант. Тому можна підсумувати, що на вибір рухового режиму впливає ціннісно-мотиваційна сфера людини та її складові, які можуть мати різнобічні співвідношення активних і пасивних рис характеру особистості.

Результати дослідження показують, що не дивлячись на низький рівень неспеціальної освіти курсантів, який проявляється у теоретичних знаннях, мотивах, цінностях, неадекватному сприйнятті власного «Я», результат рівня фізичного здоров'я лежить у площині норми.

Ключові слова: уподобання, цінності, мотиви, одноборства.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ КУРСАНТОВ ЗАВЕДЕНИЙ МВД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВНЕ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ВРЕМЯ

Василий Вербовой

Прикарпатский национальный университет имени Василя Стефаника

Согласно Закону Украины «О милиции» сотрудники органов внутренних дел обязаны быстро и точно реагировать на изменение любой, особенно криминальной, сложившейся при необходимости требует применять силовое воздействие в рамках действующего законодательства. Совершенствования профессиональной подготовки кадров органов

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

внутренних дел обсуждается в Украине достаточно давно. Однако, анализ предложений по содержанию и направленности психолого-педагогических инноваций в системе высшего образования силовых ведомств Украины указывает на то, что качество профессионального обучения улучшилась только в незначительной степени.

Несмотря на то, объединение в подгруппы курсантов из общей совокупности по определенным признакам является искусственным, режим двигательной активности выбирает сам курсант. Поэтому можно подытожить, что на выбор двигательного режима влияет ценностно-мотивационная сфера человека и ее составляющие, которые могут иметь разносторонние соотношения активных и пассивных черт характера личности.

Результаты исследования показывают, что несмотря на низкий уровень неспециальной образования курсантов, который проявляется в теоретических знаниях, мотивах, ценностях, неадекватном восприятии собственного «Я», результат уровня физического здоровья лежит в плоскости нормы.

Ключевые слова: предпочтения, ценности, мотивы, единоборства.

FAVORITES TO CADET INSTITUTES OF PHYSICAL EDUCATION IN BEYOND TIME ACADEMIC

Vasil Verbovoy

Carpathian National University named after V. Stefanik

Transformation, modernizing police training discussed in Ukraine actively. According to the articles of the Law of Ukraine "On the national police", employees of internal affairs bodies are obliged to quickly and accurately respond to any change, especially the crime situation, if necessary, requires the use of force action is extremely hard, but within the law. According to the results of the analysis of the program of physical training of cadets ascertain the presence of the specific set of techniques and combinations of Sambo and unarmed combat, depending on the individual characteristics of motor skills of students. For successful mastering of these techniques recommended by cadets of exercises designed to develop muscle groups that are involved in their implementation. Value exercises general and special physical training of future police 40: 60%.

The article presents the study of physical fitness of future police officers. In most surveyed the existing average level of the phenomenon under study. On the basis of summarizing the results of the study of the educational process in higher educational institutions and divisions of MIA of Ukraine, analysis of physical fitness, cases of police measures physically coercive actions against offenders, we consider it necessary to develop and introduce into practice guidelines to improve the effectiveness of psychophysical readiness of future officers.

Key words: preferences, values, motives, arts

ПРОЯВ ТА ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ

Андрій Казмірук, Юлія Притуляк-Казмірук

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Однією з найважливіших проблем побудови навчально-тренувального процесу зі спортсменами є формування мотивації в них. У спорті проблема мотивації досі залишається недостатньо вивченою, на практиці не вистачає конкретних рекомендацій та розробок, які б дозволили обґрунтувати і успішно відповісти на питання: “Як ефективно формувати та підтримувати відповідний рівень мотивації досягнення успіху?”, а також “Як знижувати негативний вплив мотивації уникнення невдач?”.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Вивчення особливостей мотивації у спортсменів високого рівня сьогодні є актуальною. Результати таких досліджень мають як теоретичний інтерес (з'ясування факторів, які впливають на формування мотивації), так і суто практичний (обґрунтування системи формування мотивації досягнення успіху та підтримання її на відповідному рівні).

Мотив як внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до активності перебуває в залежності від зовнішніх факторів, які сприяють або не сприяють здійсненню діяльності. Тому в навчально-тренувальному процесі тренерам (психологам) необхідно приділяти значну увагу формуванню мотивації.

Мотиваційна сфера особистості, як складна система спонукань до діяльності, виконує одну з основних функцій – регулюючу, котра визначає ієрархію цінностей, інтересів, установок, різних типів активності та їх співвідношення.

На нашу думку, мотивація має одну із вагомих особливостей, проте у процесі тренувань вона зазнає суттєвих змін. Динаміка мотиваційної структури значною мірою визначається рівнем досягнення успіхів в умовах змагань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій в галузі психології спорту свідчить про велику кількість досліджень спрямованих на вивчення саме мотивації досягнення успіху [3, 4, 5, 7]. Але вивчення зв'язку між мотивацією досягнення успіху, мотивацією уникнення невдач а також готовністю до ризику (як похідною мотивації) та проявом психологічної стійкості в кваліфікованих спортсменів є недостатньо вивченим.

Визначення зв'язків між психологічними показниками мотиваційного компоненту, а також з показниками інших компонентів структури особистості спортсменів дає додаткову інформацію про психологічний стан спортсмена в різних умовах спортивної діяльності [1].

Зв'язок з науковими планами, програмами, темами: Роботу виконано згідно з темою 2.4.6 „Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у галузі фізичного виховання та спорту” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0106U010780) та темою прикладного дослідження на 2011 – 2012рр. „Удосконалення тренувального процесу в зимових видах спорту” (номер державної реєстрації 0112U007926).

Мета та методи дослідження.

Мета дослідження – аналіз прояву та динаміки показників мотиваційного компоненту структури особистості у кваліфікованих лижників-двоборців.

Методи та організація дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Психологічне тестування: Для визначення прояву показників мотиваційного компоненту структури особистості кваліфікованих лижників-двоборців нами був використаний запитальник Т. Елерса «Діагностика сили мотиваційної установки на досягнення успіху», запитальник Т. Елерса «Діагностика сили мотиваційної установки на уникнення невдач» та «Діагностика ступеня готовності до ризику» Шуберта.

3. Соціологічні методи (бесіди).

4. Методи математичної статистики використовувались для визначення наступних показників:

- визначення процентного співвідношення;
- *t-критерія Ст'юдента*, для параметричного розрахунку достовірних відмінностей різномірних вибірок характеристик психологічних параметрів структури особистості.

Обчислення відбувалися за допомогою статистичної системи програми Microsoft Excel та Statistica.

Дослідження проводились протягом 2006-2012 рр. В них взяли участь 61 кваліфікований спортсмен з лижного двоборства, члени збірних команд України, Російської Федерації, Казахстану, Польщі та Білорусії.

Результати дослідження та їх обговорення.

У проведеному нами дослідженні було виявлено, що у 50,8 % кваліфікованих спортсменів лижників-двоборців проявляється помірно-високий рівень мотивації, в 33,2 % дуже високий та в 16,1 % досліджуваних середній рівень мотивації досягнення (див. рис 1.).

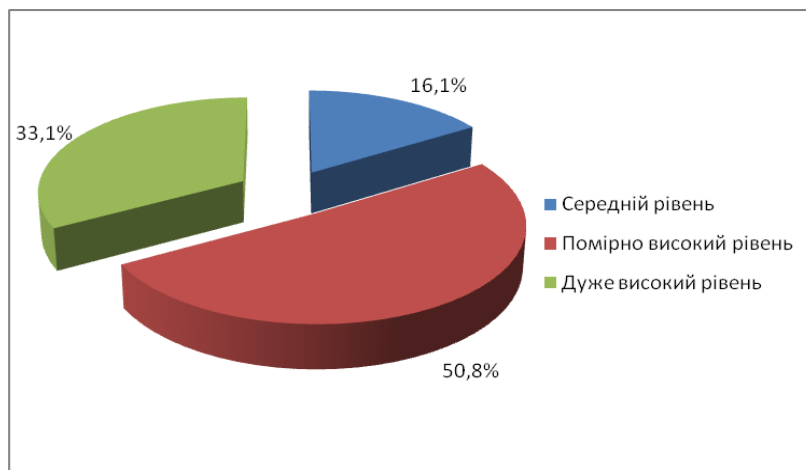


Рис. 1. Показники сформованості мотивації досягнення успіху у кваліфікованих лижників-двоборців (n=61)

Таким чином, кваліфіковані спортсмени в певній мірі є досить вмотивованими особистостями, що також підтверджується результатами інших досліджень [6, 8]. Ми пояснюємо цей факт тим, що основна частина досліджуваних це – майстри спорту, які на момент дослідження входили до складів своїх національних збірних, показували хороші спортивні результати та отримували від цього не тільки задоволення, а й відповідну винагороду. З іншої сторони нами підтверджені наукові дані про те, що мотивація досягнення успіху в найбільшій мірі домінує у спортсменів, які почали отримувати певні здобутки та виходити на пік спортивної форми [3].

Паралельно проведене нами дослідження рівня мотивації уникнення невдач та готовності до ризику у кваліфікованих лижників-двоборців показало, що у 25,1 % досліджуваних спортсменів виявлено низьку мотивацію уникнення невдач, в 49,1 % опитуваних домінує середній рівень, у 22,8 % лижників-двоборців високий рівень та 3 %

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спортсменів відзначаються дуже високим рівнем мотивації уникнення невдач (див. рис 2.).

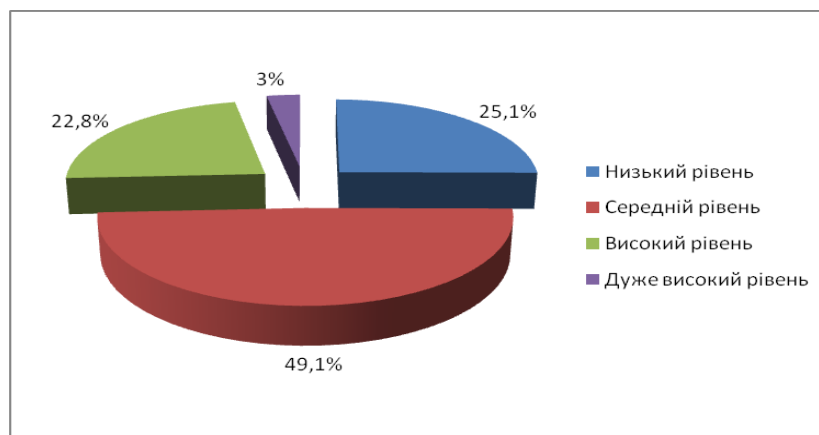
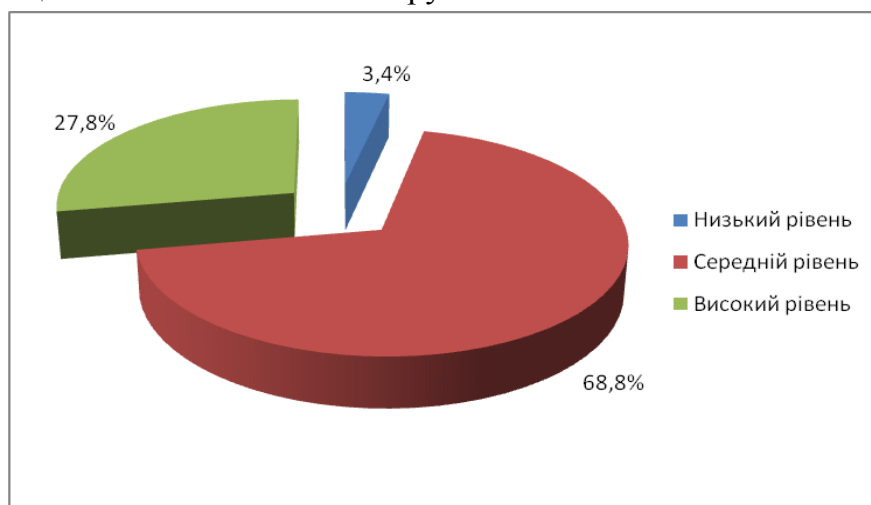


Рис. 2. Показники рівня сформованості мотивації уникнення невдач у кваліфікованих лижників-двоборців (n=61).

У процесі дослідження було виявлено, що в 68,8 % кваліфікованих лижників-двоборців готовність до ризику знаходиться в межах середніх значень, в 27,8 % досліджуваних спортсменів висока готовність до ризику та 3,4 % проявили низький рівень (див. рис 3.). Проаналізувавши анкети досліджуваних більш детально, ми виявили певну тенденцію, а саме: спортсмени, в яких мотивація досягнення успіху була на досить високому рівні, характеризувались середнім або високим рівнем готовності до ризику та середнім або низьким рівнем мотивації уникнення невдач. Окрім цього, у цих спортсменів були значно кращі показники досягнутого спортивного результату як в стрибках на лижах, так і в лижних перегонах.

Відзначимо, що лижники-двоборці з високим показником прагнення до успіху правильно визначають змагальні ситуації, аналізують їх, оцінюють та приймають правильні рішення, спрямовані на досягнення перемоги. Для кваліфікованих спортсменів характерні послідовність та безпомилковість дій по досягненню мети, виконання функціональних обов'язків. Їх рухи є точними та своєчасними.



IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Рис. 3. Показники рівня готовності до ризику в кваліфікованих лижників-двоборців (n=61).

Аналіз отриманих результатів вказує на досить високий рівень мотивації установки на досягнення успіху. Разом з тим були виявлені деякі особливості. Так, у деяких випадках спостерігаються дуже високі показники рівня мотивації, а у інших – середні і нижчі. Для з'ясування причин такої розбіжності результатів нами були проведені бесіди зі спортсменами. У лижників-двоборців у яких тестуванням були визначені, як дуже високі, так і низькі показники мотивації, виявлено взаємозв'язок мотивації з рівнем досягнення цими спортсменами результатів у спортивній діяльності. Тобто, дуже високий рівень мотивації досягнення успіху спостерігається в членів збірних команд (своїх країн) та спортсменів, які показують високі результати на спортивній арені. На відміну від дуже високого рівня, середні і низькі показники мотивації досягнення успіху спостерігаються в основному в кандидатів в майстри спорту та спортсменів, які закінчують свою кар'єру [1, 3].

З метою з'ясування того, чи вплив специфіки виду діяльності впливає на розвиток психологічних якостей та властивостей структури особистості лижника-двоборця, які в свою чергу сприяють досягненню високого спортивного результату, ми поділили наших досліджуваних на три групи на основі досягнення ними спортивного результату, а саме: високий, середній та низький рівень досягнутого успіху.

Для визначення того, чи є статистично значущі відмінності між контрастними групами, а саме з високим та низьким спортивним результатом у спортсменів лижників-двоборців, ми використали двовибірковий t-критерій Стюдента. Він застосовується для перевірки гіпотези про розбіжність середніх показників для двох вибірок. У ньому не передбачається рівність дисперсій двох генеральних сукупностей.

Під час порівняння результатів 1 та 3 груп досліджуваних по мотиваційному компоненту виявлено статистично значущі відмінності, а саме за показниками тестів: мотивація досягнення успіху ($t=7,99$, $p<0,001$), мотивація уникнення невдач ($t=2,66$, $p<0,01$) та схильність до ризику ($t=5,29$, $p<0,001$). Між спортсменами 1 та 2, а також 2 та 3 груп статистично значущих відмінностей не виявлено.

Статистично значущі відмінності по впливу на досягнення успішного результату в лижних перегонах між 1 та 3 групами ми виявили тільки по мотивації досягнення успіху ($t=3,72$, $p<0,001$). Це підтвердило наукові дані Л. К. Серової [3] про те, що мотивація зростає до певного рівня та проявляється найбільше в майстрів спорту.

Отримані результати свідчать про наявність тенденції підвищення рівня мотивації досягнення успіху, яка є запорукою оптимального результату в стрибках на лижах з трампліна (рис.3.4.). Як бачимо, з підвищенням рівня мотивації досягнення успіху знижується рівень мотивації уникнення невдач та підвищується рівень готовності до ризику.

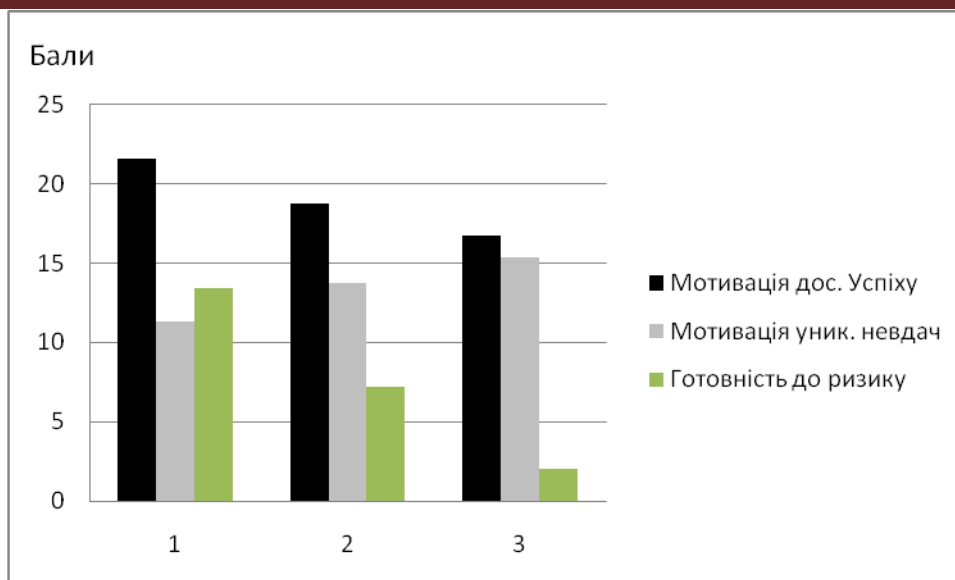


Рис. 3.4. Показники мотивації досягнення успіху, мотивації уникнення невдач та готовності до ризику у досліджуваних із різним рівнем досягнення спортивного результату в стрибках на лижах з трампліна (1 – високий 2 – середній, 3 – низький)

Нами підтвержені та доповнені наукові данні Д. Я. Райгородского [2] про те, що в особистостей, які мають високий рівень мотивації уникнення невдач в більшості випадків проявляється низький рівень готовності до ризику. Відповідно, ті хто сильно вмотивований на досягнення успіху та мають високий рівень готовності до ризику, менше відчують дискомфорт в екстремальних ситуаціях, ніж ті спортсмени, які мають високий рівень готовності до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, якщо в спортсмена є високий рівень мотивації до уникнення невдач, то це перешкоджає мотиву досягнення успіху.

ВИСНОВКИ

Спираючись на проаналізовані нами наукові дані, можемо зробити висновок про те, що специфічна спортивна діяльність веде з однієї сторони до формування важливих якостей особистості, а з іншої до підвищення рівня мотивації досягнення успіху лижників-двоборців, що сприяє не тільки ефективності виконання тренувальної та змагальної діяльності, але й визначає подальшу поведінку спортсмена.

У процесі аналізу отриманих даних встановлено, що основні складові мотиваційного компоненту структури особистості лижників-двоборців взаємопов'язані між собою та мають суттєвий вплив на досягнення високого спортивного результату.

ЛІТЕРАТУРА

1. Казмірук А. В. Розвиток пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця в процесі психологічної підготовки : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / А. В. Казмірук ; Львівський державний університет фізичної культури. – Л., 2013. – 20 с.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Д. Я.

- Райгородский // – Самара, Бахрак – М., 2000. – 672 с.
3. Серова Л. К. Психология личности спортсмена [Текст] : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Сов. спорт, 2007. 116 с.
 4. Юров И. А. К вопросу о мотивации в лыжном спорте / И. А. Юров // Лыжный спорт : [сб.]. – М., 1981. – Вып. 1. – С. 28 – 29.
 5. Ames C. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes / Ames C. // Human Kinetics. – 1992. – P. 161–176.
 6. Bird A. Psychology and Sport Behavior / Anne Marie Bird, Bernette K. Cripe, – St. Louis [etc.]: Times Mirror / Mosby, 1986. – 343 p.
 7. Duda J. The Relationship of Goal Orientation to Beliefs About Success, Perceived Ability, and Satisfaction in Sport / Joan Duda, John Nicholls // Movement and Sport. Psychological Foundations and Effects: proceedings of the VIIIth European Congress of Sport Psychology. Vol. 3 Motivation, Emotion, Stress – Sankt Augustin, 1993. – P. 43-47.
 8. Tônts M. Motivation and Personality Traits of Elite Athletes / Malle Tônts, Toomas Vitsut // Movement and Sport. Psychological Foundations and Effects: proceedings of the VIIIth European Congress of Sport Psychology. Vol. 3 Motivation, Emotion, Stress – Sankt Augustin, 1993. – P. 265-269.

АНОТАЦІЇ

ПРОЯВ ТА ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ

Андрій Казмірук, Юлія Притуляк-Казмірук

Львівський державний університет фізичної культури

У навчально-тренувальній та змагальній діяльності мотивації надається велике значення. Проблема формування мотивації досягнення успіху та зниження рівня негативного впливу мотивації уникнення невдач у спортсменів є провідною в науковій та практичній діяльності. Стаття присвячена особливостям прояву та динаміки показників мотиваційного компоненту структури особистості кваліфікованих лижників-двоборців. Підкреслюється необхідність врахування цих параметрів особистості, що забезпечують високий рівень спортивного результату в удосконаленні процесу підготовки спортсменів.

Ключові слова: мотиваційний компонент, структура особистості, лижники-двоборці.

ПРОЯВЛЕНИЕ И ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЫ

Андрей Казмирук, Юлия Притуляк-Казмирук

Львовский государственный университет физической культуры

В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности мотивации придается большое значение. Проблема формирования мотивации достижения успеха и снижение уровня негативного влияния мотивации избегания неудач у спортсменов является ведущей в научной и практической деятельности. Статья посвящена особенностям проявления и динамики показателей мотивационного компонента структуры личности квалифицированных лыжников-двоборцев. Подчеркивается необходимость учета этих параметров личности, обеспечивающих высокий уровень спортивного результата в усовершенствованные процесса подготовки спортсменов.

Ключевые слова: мотивационный компонент, структура личности, лыжники-двоборцы.

**DISPLAY AND DYNAMICS OF QUALIFIED NORDIC COMBINED SKIERS'
MOTIVATIONAL COMPONENT INDICES**

Andrew Kazmiruk, Julia Prytuliak-Kazmiruk
Lviv State University of Physical Culture

In training and competitive activities motivation is of paramount importance. The problem of forming motivation to succeed and reduce the negative impact of motivation to avoid failure in athletes is a leading one in research and practice. This article is devoted to the peculiarities of display and dynamics of motivational component of qualified Nordic Combined skiers' personality structure. The need to integrate these individual parameters to ensure a high level of athletic performance and to improve the process of athletes preparation is emphasized.

Key words: motivational component, personality structure, Nordic Combined skiers.

**ВИСТУПИ ПРЕДСТАВНИКІВ УКРАЇНИ НА ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ
У СКЛАДІ РАДЯНСЬКИХ ЗБІРНИХ (1959-1991 рр.)**

Юрій Кан

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Студентський спортивний рух є важливою складовою системи фізичної культури і спорту в Україні. В багатьох видах спорту спортсмени-студенти складають більшість у національних збірних командах. Рівень спортивних досягнень студентів України викликає повагу й авторитет міжнародної громадськості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Водночас, у вітчизняній науково-методичній літературі бракує аналітичної інформації з історії, організації, статистики та специфіки розвитку національного студентського спорту; достовірної інформації про представництво, здобутки українських спортсменів-студентів на внутрішній та міжнародній спортивній арені тощо. Зауважимо, що окремі аспекти цієї проблеми висвітлювалися у працях Ю.М. Теппера (1980), В.М. Платонова (1994), М.Ю. Пугачевської (1995), В.К. Гаврилка (1999), С.І. Операйла (2002), С.І. Степанюк (2002) та ін.

Вважаємо, що об'єктивний науковий аналіз виступів представників України на Всесвітніх Універсіадах у складах радянських збірних є актуальною проблемою теорії та історії вітчизняного спорту.

Саме тому ми поставили собі за мету проаналізувати виступи студентів-спортсменів України на Всесвітніх Універсіадах.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел та спеціалізованих сторінок мережі Інтернет; методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення, індукція і дедукція; соціологічні методи (опитування).

Організація дослідження здійснювалася на теоретико-аналітичному рівні.

Обговорення результатів. Виступи українських спортсменів на Всесвітніх Універсіадах доцільно розглядати з 1959 року, коли збірна команда колишнього Радянського Союзу взяла участь в Універсіаді, що відбулася в Турині. З цього часу і до

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

1991 року включно українські спортсмени брали участь у міжнародних студентських змаганнях у складі радянських збірних. З метою виявлення участі представників України у Всесвітніх універсіадах необхідно вивчити документальні матеріали щодо виступів радянських збірних команд у цих змаганнях. Необхідно зазначити, що архівні документи не завжди містять вказівки на походження і школу, яка підготувала спортсмена. Це значно ускладнює завдання дослідження і становить серйозну наукову проблему. Однак спробуємо дослідити представництво України у міжнародних змаганнях студентів 1959-1991 років за віднайденою нами інформацією.

Починаючи з 1959 р., Всесвітні Універсіади набувають неофіційного статусу олімпійських ігор студентів і об'єднують студентські спортивні організації більше ста країн світу. В Універсіаді 1959 року взяли участь 985 спортсменів у складі збірних команд 45 країн світу, у тому числі збірна колишнього Радянського Союзу.

До збірної увійшли 45 спортсменів товариства “Буревісник”, серед яких 16 найсильніших легкоатлетів товариства (Василь Кузнецов, Олег Ряховський, Анатолій Самоцетов, Галина Попова, Ігор Петренко, Неллі Єлісеєва, Валентина Балод, Володимир Ляхов, Ельвіра Озоліна, Валентин Белкін та ін.).

У складі радянської делегації із 45 осіб було сім українських спортсменів – баскетболісти Микола Баглей, Володимир Стремоухов, Вадим Гладун, Альберт Вальгін, Юрій Виставкін, фехтувальник Євген Рюмін та легкоатлет Ігор Петренко. Семеро спортсменів здобули шість золотих нагород. П'ять із них отримали баскетболісти і одну Є. Рюмін за перемогу в командних змаганнях на рапірах. І. Петренко у першому стрибку зазнав травми і з результатом 410 см опинився на шостому місці. Загалом збірна здобула 11 золотих, 7 срібних та 4 бронзові нагороди [1].

Студентські ігри 1961 р. у Софії (Болгарія) викликали велику зацікавленість у світі. На змагання з'їхалося 1270 спортсменів-студентів із 32 країн.

До складу збірної увійшли 19 українських студентів. Цього разу радянська команда здобула найбільшу кількість нагород – 52 медалі, з яких 21 золота, 23 срібні і 8 бронзових [4].

Серед славних імен героїв Універсіади були українські спортсмени Валерій Брумель і Тамара Пресс. Брумель на той час не мав собі рівних за стабільністю виступів. Він подолав планку на висоті 2,25 м. Зауважимо, що його рекордний результат на 40 см перевищував власний зріст спортсмена.

Тамара Пресс послала снаряд за рубіж 58 метрів, чим поліпшила світовий рекорд, який тримався десять років. Також Т. Пресс здобула золоту медаль зі штовхання ядра. Її результат – 17 м 12 см – становив рекорд універсіад.

Золотою медаллю Універсіади було нагороджено львів'янина Ігора Тер-Ованесяна – за стрибок у довжину (7 м 90 см).

Універсіада 1963 року відбулася за межами Європейського континенту, у Бразилії, в Порто-Алегре з 30 серпня по 8 вересня.

У змаганнях брали участь 713 спортсменів із 27 країн. Престиж цього заходу підняли своєю присутністю такі видатні атлети, як кубинський спринтер Енріке

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Фігуерола та українські спортсмени у складі радянської збірної Валерій Брумел, львів'янин Ігор Тер-Ованесян і Тамара Пресс. Легкоатлети радянської збірної показали на Універсіаді найкращі результати. У результаті змагань радянські легкоатлети здобули 14 золотих, 6 срібних та одну бронзову медаль.

Ніхто з іноземних спортсменів не міг скласти гідної конкуренції Леоніду Іванову в бігу на 5000 м, Ігорю Тер-Ованесяну в стрибках у довжину, Валерію Брумелю у стрибках у висоту, Тамарі Пресс у метанні диску та штовханні ядра, Тетяні Щелкуновій в стрибках у довжину, кращий результат якої сягнув 6,48 м.

У результаті змагань радянські легкоатлети здобули 14 золотих, 6 срібних та 1 бронзову медаль.

Найбільшим досягнення наших спортсменів було те, що вони зуміли завоювати симпатію бразильських глядачів. В останні дні Універсіади В. Брумел, І. Тер-Ованесян, Т. Щелкунова і особливо Т. Пресс стали в Порто-Алегре і далеко за його межами не менш популярні, ніж прославлені зірки бразильського футболу [7].

В Універсіаді 1965 р. у Будапешті (Угорщина) взяли участь 1729 спортсменів із 32 країн світу.

Команда Радянського Союзу набрала рекордну кількість медалей і за сумою балів стала першою. Героєм Універсіади став львів'янин Ігор Тер-Ованесян. Одна з його спроб була 8,40 м але через невеликий заступ результат не зарахований, а переміг він з результатом – 8.19 м. Найбільшу кількість – три медалі здобула Тетяна Щелкунова (стрибки у довжину, п'ятиборство та естафета 4x100 м). Е.Озолін переміг у бігу на 200 м з результатом 21.0. с. Тамара Пресс краще за всіх виступила у штовханні ядра, проте у метанні диска поступилася першістю. В стрибках у висоту з результатом 2.14 м переміг Валерій Скворцов.

У 1967 році Універсіада відбулася у Токіо (Японія) з 27 серпня по 4 вересня.

Проведення Універсіади у зв'язку з різкою зміною її організатора було перенесено на 1970 рік, з порушенням двохрічної періодичності Універсіад. Універсіада відбулася з 26 серпня по 6 вересня у Турині (Італія). У змаганнях взяли участь 2084 атлети з 58 країн-учасниць.

Збіроною було завойовано 58 медалей. Золоті медалі здобули Микола Пуклаков у бігу на 5000 м з результатом 13.56.4 с; Валентин Гаврилов у стрибках у висоту у (2.18 м); Віктор Санєв у потрійному стрибку (17.22 м); Микола Авілов у десятиборстві з результатом (7803 очок). Рашид Шарафетдінов переміг у бігу на 10000 м з результатом 29:02.2 с.

Після закінчення Універсіади 1970 року громадські та спортивні організації колишнього Радянського Союзу звернулися до Міжнародної федерації університетського спорту із клопотанням про проведення наступних Ігор у Москві. У грудні 1971 року Виконком ФІСУ прийняв рішення про те, що Універсіад 1973 року відбудеться у Москві. Згідно з регламентом ФІСУ проведення змагань було доручено студентському спортивному товариству "Буревісник".

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Універсіада відбулася 15 – 25 серпня 1973 року у Москві (СРСР). У ній взяли участь 2718 атлетів із 70 країн світу. Це була найбільша кількість країн-учасниць за тодішню історію універсіадійських ігор [7].

Рівень спортивної майстерності цієї Універсіади був надзвичайно високим. Було відкрито імена великої групи молодих і перспективних атлетів. Перша медаль переможниці Універсіади 1973 р. була вручена Світлані Корольовій і яка встановила рекорд Універсіади. Крім досвідчених бігунів Ф. Мельник, Н. Чижової, Е. Аржанова, відзначилася молода спортсменка Н. Колесникова у бігу на 400 м. Вона тричі виходила на старт і тричі покращувала рекорд універсіад.

У результаті радянська збірна команда домінувала на Універсіаді 1973 р.: нею було завойовано 66 зі 112 золотих медалей, 36 срібних і 30 бронзових.

У грудні 1974 року місто Белград (Югославія) було призначене організатором проведення Універсіади 1975 року, однак за дев'ять місяців до початку Ігор ці повноваження були зняті. Універсіада 1975 року відбулася у Римі (Італія) з 18 по 29 вересня.

Програма змагань обмежувалася змаганнями з легкої атлетики, участь у яких взяли 468 атлетів з 38 країн світу.

Наближення XXI Олімпіади дозволило розглядати участь спортсменів в Універсіаді 1975 року як попередній етап підготовки до Олімпійських ігор. Було встановлено 10 універсіадійських рекордів.

Універсіада 1977 року у Софії (Болгарія) була важливою для ФІСУ, тому що кількість країн-учасниць досягла 78, а кількість учасників – 4490. Змагання проходили з 17 по 28 серпня і включали дев'ять традиційних видів спорту і боротьбу.

Спортсмени у складі радянської збірної вибороли 31 золоту, 36 срібних та 29 бронзових нагород [9].

Універсіада 1979 року проходила з 2 по 13 вересня у Мехіко (Мексика) з дев'яти обов'язкових дисциплін і футболу.

Участь у змаганнях взяли 2974 атлета з 94 країн-учасниць. Мехіко мало у своєму розпорядженні засоби, які використовувалися з метою проведення Олімпійських ігор 1968 року; тепер же ці засоби були спрямовані на організацію Універсіади 1979 року.

Значною подією цієї Універсіади став рекорд італійця П'єтро Менеа (200 м), що був перевершений лише 17 років по тому, на Олімпійських іграх в Атланті [5].

Багато атлетів використовували Універсіаду як етап підготовки до Олімпіади в Москві (1980 р.). Деякі з них стали олімпійськими призерами: гімнасти Марія Філатова і львів'янин Богдан Макуц, фехтувальники Паскаль Тринкет, Паскаль Жолет і Олександр Романков, також Володимир Олейник та Ірина Калініна (стрибки у воду).

На Універсіаді в Мехіко успішно виступили у складі радянських збірних гімнасти: М. Філатова, О. Давидова, С. Гроздова та Г. Григора. Чоловічу збірну представляли: Б. Макуц зі Львова, С. Хижняков, Ф. Кулаксізов та В. Беленков.

Всесвітня універсіада 1981 відбулася з 19 по 30 липня у Бухаресті (Румунія). Участь у змаганнях взяли 2912 атлетів з 86 країн.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Збірна команда Радянського Союзу перемогла у неофіційному командному заліку, здобувши 111 медалей: 38 золотих, 38 срібних та 35 бронзових [7].

Необхідно зазначити, що збірна команда Радянського Союзу лідирувала у міжнародних студентських змаганнях, починаючи з Ігор у Парижі 1957 року.

Універсіада в Едмонтоні (Канада) була першою універсіадою, що була проведена на території північноамериканського континенту. Змагання відбулися з 1 по 12 липня 1983 року. У них взяли участь 2400 атлетів із 73 країн. До обов'язкової програми з дев'яти видів спорту було включено змагання з мотоболу.

У студентських змаганнях 1985 року в місті Кобе, що в Японії, взяли участь 2783 учасників, які прибули зі 106 країн світу.

Характерною рисою цих змагань була участь збірних команд країн, які з політичних причин не виступали на університетських іграх у Бухаресті (1981) та Едмонтоні (1983) це знаменувало закінчення політичної кризи, що так сильно відбивалася на міжнародному

Спортсмени-студенти збірної команди СРСР завоювали 84 нагороди Універсіади, з них 44 золоті, 21 срібна та 19 бронзових. Серед переможців були також Жанна Цирульникова, яка була першою на триметровому трампліні, та Ірина Слюсар з Дніпропетровська, яка була найшвидшою.

У змаганнях Універсіади у Загребі (Югославія), що відбулися 8 – 19 липня 1987 року, взяли участь 3904 атлета із 121 країни.

Для участі в іграх XV Універсіади у м. Дісбург (Німеччина) 22 по 30 серпня 1989 року зібралося 1785 спортсменів із 79 країн.

Через різку зміну місця проведення Універсіади 1989 року, за кілька місяців до початку ігор програма змагань була обмежена такими дисциплінами, як легка атлетика, баскетбол (чоловіки), фехтування і веслування.

В Універсіаді брали участь такі відомі атлети, як Ганна Кюіро, Хав'єр Сотомайор, Роджер Кінгдом, Паула Іван, Майкл Джонсон (майбутній олімпійський чемпіон). У баскетболі переможцем виявилася команда США, яка вперше за три останні універсіади перемогла команду СРСР.

На Універсіаді 1991 року в м. Шеффілді (Великобританія), яка відбулася з 14 по 25 липня, змагальна програма складалася з дев'яти традиційних та двох додаткових видів (футбол і хокей на траві). З цих дисциплін змагалися 3346 атлетів зі 101 країни-учасниці.

Це була остання Універсіада, на якій українські спортсмени виступали у складі радянської збірної під прапором СНД.

Результати виступів збірної СНД на Універсіаді 1991 року такі: золоту нагороду у штовханні ядра здобув українець – Олександр Клименко (19.35 м); срібні нагороди у Валерія Губіна у метанні молота (76.28 м) та у Володимира Овчиннікова у метанні списа (80.60 м); бронзові медалі здобули: Дмитро Булдов у бар'єрному бігу на 110 м (13.85 с), українець Олег Твердохліб у бігу на 400 м з бар'єрами (50.09 с) [10].

Висновки. Період з 1959 до 1991 року був важливим етапом в історії розвитку студентського спорту в Україні. Виступи українських спортсменів-студентів були складовою частиною успіхів збірних команд колишнього Радянського Союзу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виставкін Ю. В дні Універсиади / Ю. Виставкін // Радянський спорт. – 1959. – 15 верес. – С. 4.
2. Гаврилко В. XIX Всесвітня зимова універсиада 1999 року (Словаччина, Попрад-Татри) / В. Гаврилко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 45.
3. Операйло С. Універсиада – перший крок у підготовці до Олімпійських ігор / С. Операйло // Освіта України. – 2002. – 28 груд. – С. 4.
4. Парфенов Ю. Международная студенческая / Ю. Парфенов // Физкультура и спорт. – 1961. – № 1. – С. 25.
5. Платонова Л. М. Факторы, стимулирующие интерес студенчества к занятиям физической культурой и спортом / Л. М. Платонова // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №11. – С. 39 – 41.
6. Пугачевська М. Бал правлять легкоатлети / М. Пугачевська // Спортивна газета. – 1995. – 5 верес. – С. 8.
7. Степанюк С. Характеристика виступів збірних команд України у Всесвітніх Універсиадах / С. Степанюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. I. – С. 33-35.
8. Теппер Ю.Н. Спорт в высшей школе / Ю.Н. Теппер / К. : Вища школа, 1980. – 127 с.
9. Фурман В. Младшая сестра олимпиады / В. Фурман // Физкультура и спорт. – 1977. – № 8. – С. 24–26.
10. Шеффилд – организатор Всемирных студенческих игр 1991 года // Международное спортивное движение. – М., 1988. – Вып. 2. – С. 14–15.

АНОТАЦІЇ

ВИСТУПИ ПРЕДСТАВНИКІВ УКРАЇНИ НА ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСИАДАХ У СКЛАДІ РАДЯНСЬКИХ ЗБІРНИХ (1959-1991 рр.)

Юрій Кан

Херсонський державний університет

У статті проаналізовані виступи студентів-спортсменів України на Всесвітніх Універсиадах у складах збірних колишнього Радянського Союзу (1959-1991 р.р.).

Ключові слова: студенти-спортсмени, універсиада, рекорди, види спорту.

ВЫСТУПЛЕНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ УКРАИНЫ НА ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАДАХ В СОСТАВЕ СОВЕТСКИХ СБОРНЫХ (1959-1991 г.г.)

Юрий Кан

Херсонский государственный университет

В статье проанализированы выступления студентов-спортсмены Украины на Всемирных Универсиадах в составах сборных бывшего Советского Союза (1959-1991 г.г.).

Ключевые слова: студенты-спортсмены, Универсиада, рекорды, виды спорта

PERFORMANCES OF UKRAINIAN REPRESENTATIVES ON THE WORD-WIDE STUDENT GAMES IN A MEMBERSHIP OF SOVIET TEAMS

Yuri Kan

Kherson State University

The performances of the Ukrainian student athletes at the world student games on teams of former Soviet Union are analyzed in the following article.

Key words: athletes, student game, records, event.

УЗАГАЛЬНЕННЯ НАУКОВОГО ТЕЗАУРУСУ З ПИТАНЬ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНИХ СКЛАДОВИХ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Василь Кушнір

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Будь який вид людської діяльності включає в себе рухи та дії, які визначають її особливості та успішність виконання. Тому вже на ранніх етапах розвитку прикладних психологічних досліджень була усвідомлена необхідність виділення психофізичних якостей, як однієї зі сторін загальних здібностей людини [8, 10]. На думку І.О. Омеляненко [11] без діяльнісного підходу у фізичному вихованні механізми та схеми психомофізичних передумов діяльності лишаються непридатними для пояснення довільних рухів. Поруч з цим залишається відкритим питання диференціації термінів: “психофізичні якості”, “психофізіологічні здібності”, “психомоторика” тощо. У площині організованого дослідження вважаємо за доцільне розкрити сутність наведених понять.

Мета – визначити систему наукової термінології психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Психомоторика (грец. *psyche* – душа і лат. *motor* – той, що приводить у рух) – вид об’єктивізації психіки людини в сенсомоторних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях та у поведінкових актах [2]. З цим, класичним визначенням погоджуються більшість дослідників процесів формування психофізичних компонентів діяльності.

Поруч з ними Н. Г. Чекмарьова [14], вважає за доцільне виділити термін “психомоторна персеверація”, який трактує як нав’язливе бажання продовжувати рух чи неможливість одразу припинити непотрібну дію. Визначення психологічних механізмів функціонування тієї чи іншої системи, найскладнішою серед яких є особистість, належить до вельми проблемних та необхідних завдань [1]. Оскільки крім механічних та біологічних основ побудови дії, її сутність розкривають також і психологічні основи [7, 12].

В психологічному плані виконання дії розглядається як творче, активне вирішення внутрішніх завдань виконавця, що вимагає досконалих здібностей [6]. Пізнання механізмів психічної регуляції допоможуть визначити шлях формування та розвитку психомоторних здібностей особистості [10]. Саме психологія повинна розробляти онтологію розвитку. Ось чому питання про психологічну структуру рухових навичок та психомоторних здібностей є одним з важливих у теорії фізичного виховання [3].

З позицій структури здібностей великий інтерес представляють ідеї А. С. Ровного [12] про комплексне вивчення сенсомоторних механізмів точнісних рухів дітей. Автором зроблена спроба вирішити проблему співвідношення біологічної та соціальної основ формування психомоторики. Згідно його схеми психічні властивості проявляються як розвиток функціональних, операційних та мотиваційних механізмів.

О. М. Леонтьєв [7] аналізуючи біологічне і соціальне в психіці людини, зазначав, що мозок містить в собі не ті чи інші специфічні здібності, а лише здібність до їх формування. Вчений писав про «фізіологічні органи нервової системи», які функціонують як і морфологічно постійні органи; однак вони відрізняються від решти тим, що представляють собою новоутворення, які не відносяться до конкретних систем організму.

Більшість якісних новоутворень виступають у формі функціональних систем [4]. Якісні новоутворення формуються в процесі онтогенезу особистості. За Л. П. Сергієнко [13] здібності – це новоутворення, що виникають в процесі життєдіяльності.

Проблему розвитку здібностей необхідно розглядати як створення психологічних основ активної педагогіки [11, 13]. Процес виникнення новоутворень в психіці дитини визначаються зовнішніми та внутрішніми чинниками [12]. Удосконалення можливостей людини являє собою розвиток системи, що реалізує психічні функції, як процес системогенезу [3]. Розвиток в процесі навчання слід розуміти як цілеспрямоване або спонтанне формування новоутворень в структурі особистості, що охоплює не тільки розумову, але й фізичну сферу самовираження школяра. Виконання навчальної діяльності, як провідної серед інших видів дитячої діяльності, визначає розвиток у них головних психічних новоутворень [1].

На думку І. О. Омеляненко [11] розвиток дитини, на відміну від накопичення досвіду, засвоєння знань і способів дій (умінь, навичок) – і є формування здібностей. Важливою умовою становлення і функціонування особистості є гармонійність та сумарність розвитку її новоутворень.

Психомоторні здібності теж слід розглядати як психічні утворення, оскільки в механізмах їх провідних компонентів (самоконтролю та самоуправлінню руховими діями) головна роль належить психічним процесам [9]. Психомоторний розвиток є спеціалізованим процесом зміни і становлення функціональних систем організму протягом життя [10].

Усвідомлена рухова активність забезпечується випереджаючим психічним розвитком і, перш за все, психічними механізмами управління рухами [1]. Психологічні механізми – феномен, який означає наявність оптимальних взаємовідносин і взаємодії між структурними елементами психологічної системи, що забезпечує її становлення, розвиток і функціонування.

В. М. Кроль [5] досліджуючи координацію функцій людини під час м'язової активності, спостерігали багатозначність терміну «психомоторика». За умови правильного управління м'язами зі сторони нервової системи людське тіло виявляється не єдиним одноманітним організмом і не монотонною машиною, але різноманітністю механізмів і машин, що колейдоскопічно змінюють одна одну відповідно до умов роботи в кожний конкретний момент.

Підтверджуючи висновок про безліч механізмів психічної регуляції рухів, С. І. Курилюк [6] об'єднує їх у три групи: 1) механізм миттєвої регуляції, що створюється та включається в роботу механічною дією на сенсомоторну синергію; 2) механізм відстроченої регуляції будується за смисловим способом, ініціаторами якого є думка та почуття; 3) комбінований механізм, який об'єднує в собі два перших. Між ними відбувається розподіл ролей: система відстроченої регуляції веде рух по смислового, символічному образу, а система миттєвої регуляції відкликається на події в механічній стороні руху.

Поруч з цим, Н. Г. Чекмарьовою [14] було виділено дві сторони психічної регуляції рухів, що притаманні будь якому психомоторному механізму. Перша стосується

подолання та відсіювання надмірних та малоефективних способів регуляції рухів та перетворення виділеного оптимального варіанту вирішення рухового завдання в керуючу систему. Механізм відбору корисної інформації визначається мотивом та сформованим сенсорним еталоном. Друга сторона психічної регуляції стосується вибору шляхів вирішення рухового завдання, яке було визначено в якості оптимального варіанту.

О. Р. Малхазов [8] розглядає два основних механізми розвитку психофізичних якостей: програмний, що забезпечує керування в стабільних умовах та терміново-адаптаційний, що забезпечує управління у варіативних умовах. Спираючись на досягнення в галузі фізіології, Є. П. Ільїн [2] робить припущення про спільність центральних механізмів переробки пропріорецептивних сигналів при існуючій різниці в периферійних аферентних механізмах та можливий спільний механізм прояву пропріорецептивних здібностей.

До М.О. Берштейна [цит. по 10] рухи людини вивчали переважно для того, щоб їх описати. Автор вивчав, щоб зрозуміти, як відбувається керування ними. Ним були відкриті такі фундаментальні явища у вправах, як сенсорні корекції. Підтримуючи висловлену М.О. Берштейном позицію, вчені приходять до висновку про перетворення механізму сенсорних корекцій з замкненого кола у безкінечну спіраль розвитку дії, діяльності, свідомості.

Системно-функціональний механізм управління психофізичними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, зворотного зв'язку та порівняння. Відповідно, точність психомоторних дій обумовлена трьома компонентами: кінестетичною чутливістю, точністю образу-еталону, тактикою регулювання [3].

Психомоторні здібності – це орієнтувальні дії, які досліджують умови задачі, зіставляють їх з відомими способами вирішення, чим забезпечують відбір знань, умінь для вирішення завдання. Психомоторні здібності виступають як результат успішного засвоєння основи рухової дії, т. б. системи орієнтувальних дій, які можна застосовувати у вирішенні нових рухових завдань [12].

Фахівці [1, 10, 11] в управлінні рухами виділяють рухову та інформаційну системи. Рухова структура складається з кінематичної та динамічної структур. В інформаційній структурі розглядаються ефекторна, сенсорна та психологічна структури, що несуть послідовну, впорядковану в часі інформацію про рухи, умови дій, команди про підготовку до діяльності та її виконання. Особливо велике значення інформаційної системи відмічається на початкових етапах навчання.

Реальність, або дійсність, на думку О. Р. Малхазова [8], існує в двох формах: об'єктивна реальність, яка існує поза свідомістю та відображається нею і суб'єктивна реальність – та, що відображена свідомістю. В процесі відображення об'єктивна реальність перетворюється на суб'єктивну реальність, а в процесі психомоторики суб'єктивна реальність стає об'єктивною. Процес об'єктивізації суб'єктивного і утворює механізм психомоторики.

Розвиток вищезазначених положень має продовження у дослідженнях С. І. Курилюка [6]. Як вважають автори, психомоторика забезпечує перехід змісту, що відображається у відображенні і навпаки – відображення в рухи, матеріалізуючи бажання, думки, образи. Безперервні переходи відображеного змісту у відображення і навпаки – відображення в рухи і складають сутність психомоторики. Ця позиція підтримується рядом авторів [6].

Спроба класифікувати психомоторні процеси була зроблена В. П. Озеровим [10], який виділив ідеомоторні процеси, довільні моторні дії та сенсомоторні процеси. Перший компонент психомоторики – сенсомоторика, що регулює сенсорні реакції та сенсомоторні координації; другий – моторні дії, пов'язані з усвідомленим вирішенням завдань рухами; третій – ідеомоторика, яка виконує програмуючу та регулюючу рухи функції. Ідеомоторика об'єднує в собі природні здібності проектувати, будувати подумки кожен майбутню дію та породжувати її. Вона забезпечується трьома видами мислення: символічним, образним, дійовим. Сенсомоторика в психомоторних механізмах забезпечується органами відчуттів та особливо м'язовою системою.

Спеціалісти [1, 3] підтримують позицію авторів про забезпечення механізмів психомоторики органами руху та органами пізнання. А. С. Ровний [12], між поняттями «моторика» та «сенсомоторика» вбачає багато спільного, а саме: в обидвох випадках протікання реакцій залежить від утворення зв'язків між моторним та сенсорним компонентами реакції. Однак, сенсомоторика розглядається ними, як екстероцептивний, а моторика, як пропріорецептивний сенсорні компоненти.

О. А. Конопкін [3] виділяє ланки психологічної саморегуляції сенсомоторної діяльності: прийняття суб'єктом мети діяльності, формування суб'єктивної моделі умов, програми дій, отримання зворотного зв'язку про результати дій.

Отже, психомоторика – це функціональний орган організму, що забезпечує процеси суб'єктивізації та об'єктивізації, які проявляються через рухи людини. Механізми психомоторики, що забезпечують регуляцію рухів, передбачають наявність в кожному з них трьох складових: сенсомоторики, ідеомоторики, моторики. Системно-функціональний механізм керування психомоторними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, її реалізації, зворотного зв'язку та порівняння.

Визначення структури психофізичних якостей, пошук надійних критеріїв для їх оцінки, систематизація та упорядкування здібностей-компонентів є актуальним завданням, вирішення якого допоможе тим хто займається оволодівати рухами ефективніше, в найбільш доцільній послідовності [12].

В. С. Гурфінкель, Ю. С. Левік [1] виділяють декілька видів здібностей, необхідних для формування рухових умінь, які домінують в залежності від етапів навчання. Це багаточисельні загальні рухові здібності, що в значній мірі визначають рівень початкових досягнень. Значення цих здібностей зменшується в міру оволодіння навичкою. На наступних етапах оволодіння руховою навичкою першочергового значення набувають менша кількість специфічних здібностей для виконання конкретного рухового завдання. В міру вирішення завдань має місце зміна акцентів в ієрархії загальних та специфічних здібностей. Просторову здібність автори характеризують як основну та необхідну загальну здібність, що виконує роль точного сприймання положення предметів та власного положення щодо предметів і дозволяє правильно виконувати рухові дії. Кінестетичну чутливість, швидкість, точність рухів він також відносить до психомоторних здібностей та не заперечує і припускає існування інших загальних здібностей.

Загальні здібності, на переконання І. О. Омеляненко [11], проявляються у вигляді психічних властивостей особистості, володіючи якими можна досягнути успіху у будь якому виді рухової діяльності. До них, зокрема, належать: «добра» пам'ять, стійка увага, «гострий» розум тощо.

До загальних здібностей, необхідних для успіху майже в усіх видах рухової діяльності, відносить інтелект, креативність та «психомоторні якості» особистості [5].

До якостей фізичного розвитку належать: статична сила, динамічна сила, вибухова сила, загальна гнучкість, динамічна гнучкість, загальна координація (спритність), загальна витривалість, спеціальна витривалість, рівновага. Група власне психомоторних здібностей передбачає: тонку регуляцію рухів, диференціацію реакцій, швидкість реакції, швидкість руху руки, швидкість руху у променево-зап'ястковому суглобі, спритність рук, спритність пальців, стійкість руки та стеження. Наведений перелік психомоторних якостей, на думку автора, не є повним внаслідок їх високої специфічності. Він зауважує, що безліч механізмів, які забезпечують психомоторні функції, дозволяють зазначені складові розглядати, як слабо пов'язані між собою та відкидає існуючу точку зору про наявність «загальної атлетичної здібності», «спільного критерію психомоторних здібностей» [13].

М.В. Макаренко [9] до психомоторних функцій відносить: швидкість простої реакції, тремор рук, концентрацію уваги. Влучність розглядається як складна психомоторна здібність. Вона залежить від просторових, силових простих психомоторних здібностей, функцій диференціювання та відтворення параметрів рухів. Влучність, на думку А.С. Ровного [12], обумовлюється поєднанням точності рухів за різними функціями. Експериментально доведена також відсутність кореляційних зв'язків між пропріорецептивними функціями відтворення та диференціювання.

Підсумовуючи роботу лабораторії, що працювала над проблемою психомоторних здібностей, Є.П. Ільїн [2] робить висновок про існування простих і складних здібностей. До переліку простих психомоторних можливостей автор відносить 15 «пропріорецептивних показників» або «пропріорецептивних функцій», що виступають як «прості здібності».

Зазначений вище перелік простих психомоторних здібностей доповнюється ним фізичними якостями (час руху, час реагування на сигнал, частота руху та пізніше додає максимальний темп рухів, час простої реакції тощо).

У своїй ранній роботі Є.П. Ільїн [2] розглядає поняття «психомоторних показників», до яких відносить: латентний час простої зорово-моторної реакції, латентний період складної зорово-моторної реакції, латентний час напруження м'язів, латентний час розслаблення м'язів, максимальний темп рухів, точність відтворення просторових параметрів, витривалість, вольовий компонент витривалості, тремор. Складні психомоторні здібності складаються з вище розглянутих елементарних.

Прибічниками окремого та незалежного розгляду понять фізичного і психомоторного розвитку дитини є також Г.В. Коробейніков [6]. В якості складових фізичного розвитку він виділяє швидкість, силу, витривалість, а психомоторику розглядають як компонент психічної системи, що найближче розташований до фізичного удосконалення. Психомоторика, на думку авторів, є узагальненими уміння керувати своїми рухами. До сторін психомоторики відносять такі психічні процеси, як пам'ять та увагу.

На думку О.А. Конопкіна [3], від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат довільної активності. Він вважає, що індивідуальні особливості поведінки визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовими характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності постає як найбільш загальна та суттєва функція психіки людини, в цих процесах реалізується її єдність у всьому багатстві умовно виділених рівнів, сторін, можливостей, процесів та здібностей.

Ознаками психофізичного розвитку, на думку І.О. Омелянко [11] є: рухова пам'ять; здатність до керування часовими, просторовими та динамічними характеристиками; здатність до самоконтролю рухових дій; оперативність та надійність управління руховими діями а також рівень розвитку вольового психомоторного зусилля і психічної працездатності. Вимірюючи психомоторні здібності, автор визначає і досконалість сенсомоторних здібностей (швидкісних якостей, психологічної стійкості, сенсорної чутливості та впрацьовування).

С. І. Курилюк [6] вважає, що загальні психомоторні здібності є основою спеціальних здібностей. До компонентів загальних здібностей він відносить: спритність; загальну координацію; відчуття часу; просторову точність рухів; м'язове зусилля; вестибулярну стійкість.

О. Р. Малхазов [8] не розмежовує понять психомоторних, фізичних здібностей та психофізичних якостей, класифікуючи їх за двома групами: енергетичні (кондиційні) та координаційні. А психомоторні та координаційні здібності розглядає як окремі і незалежні поняття. До компонентів координаційних здібностей автор відносить здібність до точного відтворення, диференціювання та відмірювання просторових, часових, силових параметрів рухів; відчуття ритму; рівноваги; здатність до орієнтування і швидкого реагування в мінливих умовах; здібності до узгодження та перебудови рухової діяльності; вестибулярну стійкість; здатність до довільного розслаблення м'язів тощо.

Швидкісні здібності та гнучкість розглядаються автором на межі обох класифікацій. Автор розрізняє загальні, спеціальні та специфічні види здібностей. Під загальними слід розуміти потенційні та реалізовані можливості, що визначають готовність до успішного здійснення різних за походженням і змістом рухових дій. Спеціальні – визначають готовність до успішного здійснення подібних за походженням і змістом рухових дій (біг, спортивні ігри, метання тощо).

Аналіз літератури засвідчив відсутність єдиного понятійного апарату при розгляді питань психофізичних якостей людини. В зміст психофізичних якостей автори включають різну їх кількість та різні за сутністю компоненти. І, навпаки, окремі спільні складові об'єднуються різними поняттями: психомоторні чи пропріорецептивні якості, сторони, процеси, властивості, показники, функції, характеристики, ознаки, здібності.

Існує розбіжність поглядів і у питанні існування та змісту загальних, спеціальних, специфічних, простих, складних психофізичних якостей і сутності понять сенсомоторних та психомоторних здібностей. Підтримуючи існуючу точку зору щодо існування загальних психофізичних якостей, які визначають рівень початкових досягнень в оволодінні руховими діями, можна очікувати, що учні з доскональними психофізичними якостями будуть краще і швидше опановувати руховими навичками. Враховуючи особливості розвитку дитячого організму, можна зробити висновок про те, що психофізичні якості є необхідною умовою ефективною діяльності в процесі засвоєння комплексу рухів та дій.

Висновок.

Ситуація, яка склалася, зумовлена і тим, що сучасний рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає фізіологічним нормам, котрі забезпечують належний психофізичний стан молодших школярів. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має кожна п'ята дитина, що є одним із найнижчих показників у Європі. Це спричинено низькою ефективністю уроків фізичної культури, відсутністю позакласної роботи й зацікавленості до самостійних занять фізичними вправами.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналізуючи науково-методичну літературу ми виявили наявність інтересу вітчизняних та закордонних дослідників до деяких аспектів поставленої проблеми. Серед них: розвиток психофізичних якостей спортсменів з врахуванням їх вузької спеціалізації; вплив фізичних вправ на психічний та фізичний розвиток дитини; теоретична розробка механізмів сенсомоторики, психофізичних якостей; визначення змісту психофізичних якостей та розробка методик розвитку окремих психофізичних якостей в процесі фізичного виховання; диференціація наукового тезаурусу проблематики психофізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гурфинкель В.С. Система внутреннего представления и управление движениями / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик // Вестник РАН. – 1995. – Т.65. – №1. – С. 29.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 234 с.
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
4. Коробейников Г.В. Диагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г.В. Коробейников, О.К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2006. – №1 – С. 33 – 36.
5. Кроль В.М. Психофизиология человека / В.М. Кроль. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
6. Курилюк С.І. Психологічні особливості тренінгу здюдоїстів на початковому етапі діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / С.І. Курилюк. – Івано – Франківськ, 2008. – 19 с.
7. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики 4-е изд. / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. у-та., 1981. – 584 с.
8. Малхазов О.Р. Психология та психофізіологія управління руховою діяльністю / О.Р. Малхазов. – К.: Євролінія, 2002. – 320 с.
9. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М.В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т.45. – №4. – С. 123 – 131.
10. Озеров В.П. Формирование психомоторных способностей у школьников / В.П. Озеров. – Кишинев: Лумина, 1989. – С. 2 – 35.
11. Омеляненко І.О. Развитие психомоторных способностей першокласників на уроках фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І.О. Омеляненко. – Луцьк, 1999. – 17 с.
12. Ровний А. С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / А. С. Ровний. – К., 2001. – 40 с.
13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
14. Чекмарьова Н.Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фих. і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Н.Г. Чекмарьова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.

АНОТАЦІЇ

УЗАГАЛЬНЕННЯ НАУКОВОГО ТЕЗАУРУСУ З ПИТАНЬ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНИХ СКЛАДОВИХ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Василь Кушнір

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Невід’ємною складовою розвитку суспільства є фізична культура та спорт, яка за допомогою особливого змісту і гуманістичної спрямованості дозволяє вирішити не лише завдання фізичного вдосконалення, зміцнення здоров’я, а й духовного і морального становлення, соціальної адаптації,

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ціннісно-мотиваційної детермінації, формування високого рівня професіоналізму особистості. Науково обґрунтованим є питання розвитку психофізичних якостей школярів 6–9 років засобами настільного тенісу. Їх належний базовий рівень необхідний для формування результативної діяльності в умовах навчання у закладах освіти, нормального психічного та фізичного розвитку і адаптації дітей.

Психофізичні якості – відображення психічних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), психічних станів (втома, апатія, стрес, байдужість, тривожність, депресія), уваги як стану свідомості, емоційних і волевих проявів (стриманість, індивідуальність, настирливість, послідовність, імпульсивність). Психофізичні якості є основою ефективної навчальної діяльності дітей. Більше того, якщо дитина не відповідає психофізичним вимогам, яких потребує вид діяльності, то негативні наслідки такої невідповідності за несприятливих умов практично неминучі.

Ключові слова: психофізичні якості, психофізіологічні здібності, психомоторика, молодші школярі.

ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНОГО ТЕЗАУРУСА ПО ВОПРОСАМ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТАВЛЯЮЩИХ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Василий Кушнир

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефанюка

Неотъемлемой составляющей развития общества является физическая культура и спорт, которая с помощью особого смысла и гуманистической направленности позволяет решить не только задачи физического совершенствования, укрепления здоровья, но и духовного и нравственного становления, социальной адаптации, ценностно-мотивационной детерминации, формирование высокого уровня профессионализма личности. Научно обоснованным является вопрос развития психофизических качеств школьников 6-9 лет средствами настольного тенниса. Их надлежащий базовый уровень необходим для формирования результативной деятельности в условиях обучения в учреждениях образования, нормального психического и физического развития и адаптации детей.

Психофизические качества - отражение психических процессов (восприятие, память, мышление), психических состояний (усталость, апатия, стресс, безразличие, тревожность, депрессия), внимание как состояния сознания, эмоциональных и волевых проявлений (сдержанность, индифферентность, настойчивость, последовательность, импульсивность). Психофизические качества является основой эффективной учебной деятельности детей. Более того, если ребенок не соответствует психофизическим требованиям, в которых нуждается вид деятельности, то негативные последствия такого несоответствия при неблагоприятных условиях практически неизбежны.

Ключевые слова: психофизические качества, психофизиологические способности, психомоторика, младшие школьники.

SUMMARY OF RESEARCH ON DIFFERENTIATION THESAURUS PSYCHO-PHYSICAL COMPONENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Vasily Kushnir

Carpathian National University named after V. Stefanyuk

An integral part of the development of society is the physical culture and sport, which is using a special meaning and a humanistic orientation can solve not only the problem of physical perfection, health, and spiritual and moral formation, social adaptation, value-motivational determination, the formation of a high level of professionalism of the person. Scientifically justified is the question of psycho-physical qualities of schoolboys of 6-9 years means of athletics. Their proper basic level is required for the formation of productive activity in the conditions of learning in educational institutions, the normal mental and physical development and adaptation of children.

Psycho-physical qualities - a reflection of mental processes (perception, memory, thinking), mental states (fatigue, apathy, stress, apathy, anxiety, depression), attention as a state of consciousness, emotional and volitional manifestations (restraint, indifference, persistence, consistency, impulsivity) . Psycho-physical quality is the foundation of effective learning activities for children. Moreover, if the child does not meet the psycho-physical requirements needed by type of activity, the negative consequences of such non-compliance under adverse conditions is almost inevitable.

Key words: psycho-physical qualities, physiological abilities, psychomotor, junior high school students.

СПОРТ І МИСТЕЦТВО: ТОЧКИ ВІДМІННОСТЕЙ І ЗІТКНЕННЯ

Ірина Лисак, Сергій Кулібаба, Сергій Сухань

Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. З давніх часів люди задавалися питанням про взаємозв'язок мистецтва і спорту в системі культури. Дискусій і суперечок з цього питання було так само багато, як і міфів. Але одне безперечно, що у художній і в естетичній культурі спорт займає досить впливове місце. Доказом є той факт, що проблема взаємовідносин спорту і мистецтва була обрана центральною темою дискусії на 26-й сесії Міжнародної Олімпійської Академії. Вона обговорювалася також на спеціальній секції "Спорт і естетика" на Олімпійському науковому конгресі в США в 1984 р., на міжнародній конференції "Мистецтво та спорт" у Лейпцигу в 1983 р., на інших конгресах, конференціях та симпозіумах.

В останні роки все частіше висловлюється думка про те, що спорт не тільки може бути різновидом мистецтва, але що він вже є мистецтвом чи однією з форм мистецтва. Ось лише кілька ілюстрацій такого роду поглядів. Американський вчений Б. Лоу у своїй книзі "Краса спорту" докладно обговорює питання про те, чи можна розглядати спорт як мистецтво, а спортсмена вважати артистом: "Чи є бейсболіст, спринтер, футболіст чи боксер артистом так само, як скрипаль, балетний танцівник, диригент?". Він дає позитивну відповідь на це питання і, зокрема, пише: "... як живописцю фарби і полотно, так спортсмену для демонстрації мистецтва служить його власне тіло. І його мистецтво може існувати як заради самого процесу виключно (процес самовираження), так і заради результату (включаючи громадське визнання і матеріальну винагороду), а це означає, що воно нічим не відрізняється від художньої діяльності будь-якого іншого артиста. Зрозуміло, кінцеві результати відрізняються - живопис і скульптура залишаються нащадкам, а танець живе тільки поки виконується, - і в цьому спектрі "розходжень" є місце і для спорту [1, с. 92-93].

Разом з тим, з мистецтвом ототожнюються нерідко не всі, а лише певні види спорту. Найчастіше мають на увазі так звані "художні" види спорту: художню гімнастику, фігурне катання, синхронне плавання. Таку позицію займає, наприклад, А. А. Френкін у своїй книзі "Естетика фізичної культури". Він заперечує проти віднесення до мистецтва, наприклад, спортивної гімнастики та легкої атлетики, а разом з тим відносить до нього такі види спорту, як художню гімнастику і фігурне катання [7, с. 91-95].

Наявність таких різних і суперечливих поглядів на обговорювану проблему спонукає поставити питання про певну схожість, наявність спільних моментів спорту і мистецтва.

Мета дослідження: вивчення та характеристика загальних ознак, відмінностей та взаємозв'язку між естетичним і спортивним дійством. Виявити чи є спорт мистецтвом?

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури та інформації світової мережі Internet.

Результати дослідження. Тема рухів людського тіла в мистецтві так само стара, як і сама культура. Одного погляду на літературні та скульптурні твори, на керамічні вироби минулого досить, щоб зрозуміти, яке велике було прагнення людини закарбувати заняття людей фізичними вправами і спортом [3]. Різні розуміння сутності, сенсу, цінностей людського тіла, які знаходили свій прояв у свідомості і практиці різних епох і культур, в той же час дивно концентровано представлені на відносно обмеженому просторі - в лоні античної культури. Тілесність як ціннісно-значуща характеристика буття була в античності предметом дослідження і відображення, захоплення і

культування; вона займала місце у філософсько-світоглядних системах, в естетичних канонах, в шедеврах художньої творчості. Провідним мотивом культури античності є ідея гармонії тілесного і духовного в людині, їх нерозривного єднання. Ця ідея стверджувала єдність внутрішнього і зовнішнього, духовного і тілесного [2]. Краса людського тіла, його пропорції, лінії, форми - це особливо цінувалося греками; культ краси - це, перш за все, культ краси людського тіла. Оскільки тіло і дух були єдині для греків, то тілесна краса для них - це не краса фізична, це не фізична досконалість, а краса і досконалість людини як такої. Герою, переможцю ставлять не «портретну» статую, а зображують прекрасне його тіло, як втілення його прекрасного духу. Тілесні досконалості, виявлені людиною (пропорції, сила, спритність) мали для греків сенс не тільки естетичний, але і моральний: адже істина, добро і краса нерозривні для неї [1].

Для Спарти культ голого тіла мав вищий, суспільно-особистісний зміст, відбитий у мистецтві, він був свого роду вираженням ідеалу вільної, сильної, фізично і морально досконалої людини. Вдруге голе чоловіче тіло запановує в мистецтві після довгої перерви у Франції XV століття. Донателло, Синьореллі та інші блискучі живописці, не кажучи вже про Мікельанджело, якого називають нерідко єдиним по-справжньому «тілесно мислячим» художником, з одного боку, стали істинними співаками людського тіла, а з іншого боку - свого роду глашатаями рівності людей, що володіють - незалежно від соціальної приналежності - одним чудовим даром природи (або Божественним даром) – тілом, з його пластикою і виразністю [2].

У сучасному світі художня культура являє собою багатошарове і неоднорідне явище як за характером задоволення естетичних потреб глядацької аудиторії, так і за способами самої художньої діяльності. Тому відображення спорту визначається все більш зростаючим інтересом до синтетичного відтворення спортивно-видовищних заходів [5].

При розширенні кордонів художньої культури шляхом естетичного освоєння у сфері спортивної практики відбувається збагачення її новими, часом нетиповими елементами різних видів мистецтв [8]. Така взаємодія різних форм мистецтв ставить перед ними нові естетичні та художні завдання, в подальшому визначають їх розвиток у процесі осмислення і вираження різних видів спорту (художньої гімнастики, синхронного плавання, фігурного катання).

Вчені відзначають, що спорт і мистецтво давно змагаються між собою за ознакою популярності і масовості. Їх привабливість безпосередньо залежить від високого рівня підготовленості та естетичної значущості, які визначають змістовне наповнення, що викликає загальний інтерес [5].

Які ж існують відмінності між спортом і мистецтвом? Найбільш очевидна відмінність полягає в тому, що спорт не ставить перед собою завдання відображення дійсності, принаймні в образному плані, як це робить мистецтво. У сучасному суспільстві спорт - це цілий світ зі своїми організаційними основами, системою фінансування, матеріально-технічною базою, видовищним компонентом і навіть групою підтримки в обличчі армії фанатів. Спорт - це мобілізація всіх можливих і неможливих фізичних сил і здібностей людини. Спорт створює ситуацію подолання людиною самої себе, це ситуація високої напруги людського потенціалу [4,6]. Спорт - це завжди м'язова радість, радість яка пережита психологічно, радість людського спілкування. Для спорту немає якихось абсолютних меж розвитку людських якостей і можливостей. Спорт активізує людську діяльність у прагненні до висот фізичного, тілесного і духовного самовдосконалення [4]. Спорт і спортсмени заявляють про себе, кажуть глядачам та вболівальникам на мові рухів, мовою тілесно-рухових зусиль. Але ця зрима панорама

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спортивних досягнень невіддільна від прихованої моральної основи всього того, що називають етикою спорту. В етичній сфері укладені глибинні мотиви неймовірних зусиль і напруженої праці спортсменів. Олімпійський рух і олімпійські ігри закріпили і узаконили весь комплекс етичних основоположень спорту і духовного обличчя спортсменів. Спортивне життя розглядається як найважливіша складова культури суспільства. П'єр де Кубертен розробляв концепцію сучасного олімпізму, називав її «філософією життя». У олімпізмі, - писав він, - наче в пучку сонячних променів, зібрані всі ті принципи, які сприяють досконалості людини. Спорт є продуктом історичного розвитку, що створює певну реальність, а саме: спортивну реальність, органічно пов'язану з усіма іншими формами соціальної діяльності [3].

Наступним важливим моментом є те, що вибір виразних засобів у спорті і у мистецтві різний. На перший погляд може здатися, що рухи і жести, які використовуються у тому чи іншому вигляді, схожі і служать для досягнення виразності, але мета і сенс цієї виразності будуть різними. Виразність у спорті - це досягнення точного і ефективного виконання фізичної вправи. Присутність тут художнього елемента обумовлюється необхідністю справити враження на суддів і глядачів, від яких залежить оцінка виступу спортсмена. Іншими словами, у спортивному виступі пріоритетною є технічна сторона [1,5]. Виразність у мистецтві - це передача образно-змістовного відображення дійсності та ідейно-емоційного ставлення художника до твору. Порівняємо творчість і майстерність спортсмена і художника. Художник створює образну модель, щоб повідомити іншим людям, як він розуміє і оцінює реальність. Спортсмен - сама реальність. Він не передає інформацію іншим людям або робить це вельми умовно НЕ через знаки, символи або образні моделі, а лише через самого себе, через свою активність, свої досягнення в їх єдності і неповторності в естетичному сенсі [1]. Різні за своїм характером умови спортивної та сценічної дії. У спортивному поданні умови змагання зосереджують всю увагу на виступі спортсмена, який є головним діючим суб'єктом, попри зовнішнє видовище дійства. Зовсім інша справа, коли мова йде про сценічну видовищність, де умови театралізованого дійства орієнтовані на сприйняття глядача. Важливим моментом, якщо говорити про відмінності, є критерій оцінки поведінки спортсмена і актора. Вища оцінка професійної поведінки спортсмена - його витримка, врівноваженість і зосередженість. Всі ці якості виявляться згубними для актора, який для визнання свого професіоналізму повинен вихлюпувати емоції, творити на сцені, створюючи сценічний образ в контексті драматичної дії. Спортсмен представляє тільки себе і нікого більше, він не зображує ні Жизель і не Джульєтту. Актриса чи актор, навпаки, зображує когось, але тільки не себе. Міміка і жестикуляція як художні засоби вираження певного образу або ідеї не входять в спортивну дію [3].

Останнім часом все частіше звучать твердження, що багато видів спорту, якщо не зовсім мистецтво, то дуже близькі до нього. Спробуємо з'ясувати їх спільні точки дотику:

1. Естетичний початок, присутній в обох іпостасях культури, стало об'єднуючим принципом, який змушує і спортсмена, і художника діяти і творити за законами краси, висловлюючи його доступними кожному з них способами.

2. Наявність індивідуального стилю, власної манери.

3. Спорт і мистецтво виражають у чуттєво-наочних образах гуманістичний ідеал сучасності.

4. Обидві форми людської активності надають величезні можливості для навчання, вдосконалення і самовираження.

5. Обидві вони мають давні традиції, історичні корені.

6. Для спортсменів і артистів характерний піднесений стан свідомості і духу.

Спорт завжди був органічно вплетений в систему естетичної та художньої культури суспільства. Спортсмен виховувався і розвивався під впливом культури, який у суспільстві і не тільки був залежний від неї, але і сам чинив на неї вплив. Спорт формує новий естетичний і художній феномен сучасної масової культури: спортивно-видовищні шоу, спортивні свята, олімпіади (відкриття і закриття, які оформлені як театралізоване дійство) [5].

При оцінці спорту як мистецтва посилаються і на те, що в спорті в самих різних формах виступає «прекрасне» та інші естетичні цінності, що спорт має активно-творчий характер, що саме в ньому здійснюється, виступаючи в різноманітних формах естетична діяльність - діяльність "за законами краси". Аналогічні думки висловлює філософ з Німеччини Н. Lenk. "Спорт і мистецтво, - зазначає він, - можуть розглядатися як аналогічні явища внаслідок схожих реакцій, які вони викликають в людях, що займаються; внаслідок відсутності мети, пов'язаної з практичною вигодою, яка характеризує обидві ці сфери; внаслідок впливу спортивного виступу на інших людей, внаслідок "культурної цінності" високих спортивних досягнень, які створюються в "творчій дії"[1].

Подібність спорту з театром відзначає і англійський учений Франсіс Кінан: "Театр - це форма мистецтва, яка розвинулася з розрахунком на глядача. Можливо, тому саме в порівнянні з драмою спорт досягає найбільш близького споріднення з мистецтвом як процесом. На спортивних змаганнях публіка поводить себе так само, як і на театральних виставах: вона аплодує тим з учасників, хто володіє високою майстерністю, і не приховує несхвалення з приводу поганого виступу [1]. І у спорті, і в театрі ми говоримо про "гру". Подібність нашого ставлення до подій на сцені і на спортивній арені полягає в тому, що ми отримуємо задоволення і радість від хвилюючих виступів, в яких перед нами постає організована послідовність майстерно виконаних дій.

Спорт - сфера, в якій у різних формах виступають основні естетичні цінності. У цьому плані, наприклад, висока технічна майстерність спортсмена є важливою, але не єдиною умовою естетичної оцінки його дій. Для того, щоб можна було говорити про красу цих дій, їх обов'язково необхідно зіставити з тими завданнями, для вирішення яких вони робилися. Технічна майстерність у діях спортсмена має бути нерозривно пов'язана з їх доцільністю. В іншому випадку порушується важливий естетичний принцип єдності форми і змісту і виходить не "красива гра", а "гра на красу".

Вище були відзначені деякі найзагальніші характеристики краси як естетичної цінності, яка проявляє себе і в спорті. Конкретний прояв прекрасного в спорті залежить від специфіки виду спорту, цілей і умов змагальної боротьби. Ще Сократ говорив:... на человека, прекрасного в беге, клянусь Зевсом, не похож другой, прекрасный в борьбе... часто, что прекрасно для бега, безобразно для борьбы, а то, что прекрасно для борьбы, безобразно для бега" [1].

Як справедливо зауважив з цього приводу Джим Перрі, із спільності спорту і мистецтва "зовсім не випливає, що спорт є мистецтвом; з цього випливає лише те, що спорт в певних аспектах "подібний" з мистецтвом.

Висновки. Спорт, як феномен культури фокусує в собі весь багатогранний спектр суспільно-фізичної або психофізіологічної природи людини. Спорт безсумнівно є надбанням загальнолюдської культури, тому що спрямований на самоствердження людини у світі. Не слід забувати, що в спорті, як і інших сферах людської діяльності,

завжди були, є і будуть високо благородні наміри, а також користолюбні тенденції, вчинки і дії [3].

На закінчення хотілося б відзначити, що вплив спорту на художню культуру - факт загальноновизнаний, так як останнім часом він став займати все більше місце в цій сфері діяльності. І якщо про професійний та олімпійський спорт написано чимало, то сфера сучасного масового спорту, а тим більше інноваційних проявів союзу спорту і мистецтва як і раніше залишається майже поза увагою дослідницьких інтересів. Дуже важливо, щоб комерційна складова спорту, яка орієнтована в першу чергу на видовищність спортивних змагань, не «затуляла» для глядача справжньої краси спорту, що дає відчуття радості буття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бенджамін Л. Краса спорту / Лоу Бенджамін. - М.: Радуга. - 1984. - 256 с.
2. Биховська І.М. Номо somatikos: аксіологія людського тіла / І.М. Биховська. - М.: Едіторіал УРСС. - 2000. - 208 с.
3. Гумбрехт Х.У. Похвала красі спорту / Х.У. Гумбрехт. - М., 2009. - 256 с.
4. Ібрагімов М.М. Філософія спорту: теоретичні передумови та практична доцільність / М.М. Ібрагімов // Фан - Спорту. Іллінт - Назарій журнал. - 2010. - № 4. - С. 3-8.
5. Пирогова Л.В. Естетика і мистецтво в спорті / Л.В. Пирогова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. Х. - 2005. - № 10. - С. 74.
6. Протасова Н.В. Естетичний потенціал спорту в сучасній масовій культурі / Н.В.Протасова // Теорія і практика фізичної культури. - 2008. - №11. - С.12-14.
7. Френкін А.А. Эстетика физической культуры / А.А. Френкин. - М.: Фис, 1983. - 234 с.
8. Шимін Н.Д., Шиміна О.М. Ідоли і ідеали в спорті / Н.Д. Шимін, А.Н. Шимін // Культура фізична і здоров'я. - 2007. - № 1. - С. 70-72.

АНОТАЦІЇ

СПОРТ І МИСТЕЦТВО: ТОЧКИ ВІДМІННОСТЕЙ І ЗІТКНЕННЯ

Ірина Лисак, Сергій Кулібаба, Сергій Сухань

Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

В статті предпринята попытка изложить материал так, чтобы особенности вкусов, предпочтений или трактовок того или иного явления, а именно спорта и искусства оставались сугубо индивидуальными и в то же время, чтобы художественные принципы не изменились. В статье раскрыты различия и общие особенности спорта и искусства.

Ключевые слова: спорт, искусство, общие особенности, отличия

СПОРТ И ИСКУССТВО: ТОЧКИ РАЗЛИЧИЙ И СТОЛКНОВЕНИЕ

Ирина Лысак, Сергей Кулибаба, Сергей Сухань

Винницкий национальный медицинский университет им. Н.И.Пирогова

У цій статті зроблена спроба викласти матеріал так, щоб особливості смаків, вподобань чи трактувань того чи іншого явища, а саме спорту і мистецтва залишались суто індивідуальними і в той ж час, щоб художні принципи не змінились. У статті розкриті відмінності та спільні особливості спорту і мистецтва.

Ключові слова: спорт, мистецтво, спільні особливості, відмінності

SPORT AND ART: POINT DIFFERENCES AND CLASHES

Irina Lysak, Kulibaba Sergey Sergey Suhana

Vinnitsa National Medical University. Pirogov

This article attempts to present the material so that the particular tastes, preferences or interpretations of a given phenomenon, namely, sports and the arts were highly individual and at the

same time to the artistic principles not changed. The article reveals the differences and common features of sport and the arts.

Key words: sports, art, common features, differences

ДЕРЖАВНО-ГРОМАДСЬКІ ОРГАНИ УПРАВЛІННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І СПОРТОМ У РОСІЙСЬКІЙ ІМПЕРІЇ

Олексій Лях-Породько

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій, зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями. На межі ХІХ – ХХ століть популярність фізичного виховання та спорту серед широких верств населення досягла високого рівня, що неминуче постало питання формування державної структури щодо розвитку цієї галузі у Російській імперії. Окрім цього, постійно наростаючий інтерес до проблем розвитку олімпійського спорту (створення Російського олімпійського комітету та місцевих олімпійських комітетів), утворення Всеросійських союзів з різних видів спорту, участь спортсменів Російської імперії у міжнародних змаганнях (чемпіонати світу та Європи, Олімпійські ігри), проведення різноманітних Всеросійських спортивних змагань тощо, створювали оптимальні умови для формування певної державної структури щодо управління фізичним вихованням і спортом.

Однак, за свідченням фахівців радянського часу в Російській імперії будь-які управлінські структури не існували [2, 3], а про наявну сформовану та активно діючу системну структуру розвитку фізичного виховання і спорту мова взагалі не йшла. Такий однобічний погляд призвів до того, що декілька десятиріч у суспільстві були хибні знання про минуле. Варто зазначити, що й сьогодні в час незалежних держав (Україна, Росія тощо) незрозуміло чому окремі дослідники вітчизняної історії фізичного виховання і спорту вважають припущення своїх попередників достовірним [4]. І це в час коли відкриваються нові можливості для аналізу та об'єктивного висвітлення минулого фізичного виховання і спорту.

Отже, питання переосмислення розвитку фізичного виховання і спорту у Російській імперії й зокрема визначення особливостей формування та діяльності державної структури управління цією сферою є актуальним та недостатньо дослідженим.

Наукове дослідження виконане згідно до теми 1.1 Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр. «Історичні, організаційно-методичні та правові основи реалізації олімпійської освіти в Україні».

Мета дослідження – здійснити історико-теоретичний аналіз формування і діяльності державно-громадських органів управління фізичним вихованням і спортом у Російській імперії.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, історико-логічний, хронологічний та системний методи.

Результати дослідження та їх обговорення. На формування державно-громадської системи органів управління та розвитку фізичного виховання і спорту у Російській імперії вплинула низка факторів, які можна розподілити на два періоди: по-перше, це формування системи фізичного виховання у державі упродовж XVIII – XIX ст. (реформи державного управління, військової справи, науки, освіти, прогресивні погляди та ідеї педагогів, вчених, філософів, видатних військових, громадських та політичних діячів, інтеграція Російської імперії у загальноєвропейський (слов'янський) та світовий геополітичний рух тощо); по-друге, це зародження та розвиток спорту в країні у другій половині XIX – початку XX ст. (промислове зростання виробництва та економічний розвиток, шкільна та військова реформа, а також просвітницька діяльність педагогів, лікарів, громадських діячів, розвиток наукової думки та соціально-культурних сфер життєдіяльності суспільства, організаційне об'єднання тих, хто займається фізичними вправами, загальноєвропейські тенденції розвитку спортивного руху, створення перших спортивних клубів, організація та проведення перших спортивних змагань, міжнародні спортивні зв'язки спортсменів тощо) [6]. Отже упродовж XVIII – XX ст. у Російській імперії формувалися передумови для утворення державної структури щодо управління та розвитку фізичного виховання і спорту.

На думку професора О. Суніка після революційних подій 1905 – 1907 рр. починається якісно новий етап розвитку спортивного руху у Російській імперії, зумовлений демократизацією політико-суспільного життя, активізацією економічного та культурного розвитку, виникненням різноманітних громадських організацій та політичних партій тощо [5].

Оптимізація розвитку спортивного руху в Російській імперії у 1908 – 1914 рр. сприяла виникненню перших Всеросійських союзів з різних видів спорту (табл. 1). У ці роки у державі об'єднуються товариства та клуби найбільш популярних видів спорту таких, як футбол, важка атлетика, боротьба, легка атлетика, теніс, хокей, плавання, ковзанярський, лижний та веслувальний спорт.

Необхідно зазначити, що у 1915 р. дані про наявність в Російській імперії товариств з фізичного виховання і спорту оприлюднила канцелярія Головноспостерігаючого за фізичними розвитком народонаселення Російської імперії, до речі перша державна спортивна установа. Нажаль із 102 адміністративно-територіальних одиниць (губерній, областей, повітів) Російської імперії інформацію подали тільки 63. Але навіть за такого становища матеріал виявився настільки вражаючим, що докорінно руйнує Радянські відомості про стан і кількість товариств у Російській імперії. Їх нараховувалось – 1266 в 332 містах та селищах. Найбільша їх кількість сконцентрована в таких містах як Петроград, Москва, Рига, Київ тощо (табл. 2). Нам лише залишається тільки гадати якою б могла бути ця цифра.

Всеросійські союзи за видами спорту Російської імперії

Назва союзу	Рік створення	Голова союзу
Всеросійський союз лаун-теніс клубів	1908	А. Д. Макферсон
Всеросійський союз любителів легкої атлетики	1911	Г. О. Дюперрон
Всеросійський футбольний союз	1912	А. Д. Макферсон
Всеросійський союз важкої атлетики	1913	Л. А. Чаплинський
Всеросійський союз плавців	1914	Комісія: В. І. Сарнавський, В. В. Тарасов, Я. К. Еймеліус, М. М. Сухих, Ф. Ф. Енгельке, Е. П. Нейман

Фізкультурно-спортивні товариства в найбільших містах Російської імперії

Місто	Кількість товариств
Петроград	142
Москва	105
Рига	60
Київ	36
Лодзь	29
Варшава	25
Харків	24
Одеса	23
Орехово-Зуєво (Володимирська губернія)	21

Наприклад в Україні тих часів спортивні товариства були створені не лише у найбільших містах (Київ, Харків, Одеса, Катеринослав та інші), а й у невеличких містечках і селищах (Богодухів, Верхнє, Дружковка тощо). У Києві станом на 1915 р. існувало 36 фізкультурно-спортивних товариств (табл. 3).

Наявність такої великої кількості фізкультурно-спортивних товариств в Російській імперії сприяло їх об'єднанню за видами спорту в ліги та Всеросійські спортивні союзи (табл. 4). Це був закономірний процес розвитку структури управління галуззю фізичного виховання і спорту в Російській імперії, який пройшов шлях від первинних форм виникнення перших спортивних клубів й до створення керівних органів щодо розвитку видів спорту.

Фізкультурно-спортивні товариства Києва

Боксо-фехтувальний гурток при Київському політехнічному інституті
Будаєвське гімнастичне протипожежне товариство
Гімнастичне товариство «Сокіл»
Гурток любителів спорту
Київська ліга легкої атлетики
Київська футбольна ліга
Київське відділення російського товариства туристів
Київське військово-спортивне товариство полювання
Київське гімнастичне товариство (Польське)
Київське патріотичне гімнастичне товариство «Російський Богатир»
Київське російське товариство правильного полювання
Київське товариство велосипедистів любителів
Київське товариство взаємодії фізичному розвитку та спорту
Київське товариство любителів рибної ловлі та водних видів спорту
Київський відділ Імператорського товариства розмноження для ловчих та промислових тварин і правильного полювання
Київський відділ товариства фізичного розвитку «Санітар»
Київський гурток «Спорт»
Київський гурток вітрильників
Київський лаун-теніс клуб
Київський олімпійський комітет
Київський спортивний гурток «Славія»
Київський спортивний гурток «Стріла»
Київський спортивний гурток «Фенікс»
Київський яхт-клуб
Клуб спортсменів міста Києва
Південно-західне товариство правильного полювання
Польське гімнастичне товариство
Польський гурток веслувального та вітрильного спорту
Російське спортивне товариство «Орел» при Київському губернському відділі народного союзу імені Михайла Архангела
Російське товариство правильної риболовлі та інших водних видів спорту
Спортивне товариство «Уніон»
Спортивний гурток Олексіївського острова при місті Києві
Спортивно-гімнастичний гурток при Київському політехнічному інституті
Студентське товариство правильного полювання
Студентський спортивний гурток університету Святого Володимира
Товариство туристів

Всеросійські спортивні союзи та ліги у найбільших містах Російської імперії

Місто	Спортивні об'єднання	
	Всеросійські/регіональні союзи (види спорту)	Ліги (види спорту)
Київ	-	- футбол - легка атлетика
Лодзь	-	- футбол
Москва	- футбол - лижний спорт	- теніс - лижний спорт - футбол - ковзанярський спорт - важка атлетика - легка атлетика - хокей - плавання
Одеса	-	- футбол
Орел	-	- футбол
Орехово-Зуєво	-	- футбол
Санкт-Петербург	- ковзанярський спорт - стрілецький спорт - важка атлетика - легка атлетика - веслувальний спорт - теніс - футбол - хокей - плавання - вітрильний спорт - Союз Російського сокільства	- лижний спорт - футбол - хокей - стрільба - студентська спортивна ліга - теніс - важка атлетика - легка атлетика - ковзанярський спорт
Рига	- Союз Балтійських спортивних товариств - Союз Балтійських яхт-клубів	- легка атлетика - футбол
Харків	-	- легка атлетика - футбол

Окрім вищезгаданих кількісних показників, не слід нехтувати й забувати про державні ініціативи щодо врегулювання стану фізичного виховання і спорту та формування системи управління цією галуззю в країні (рис. 1) [1].

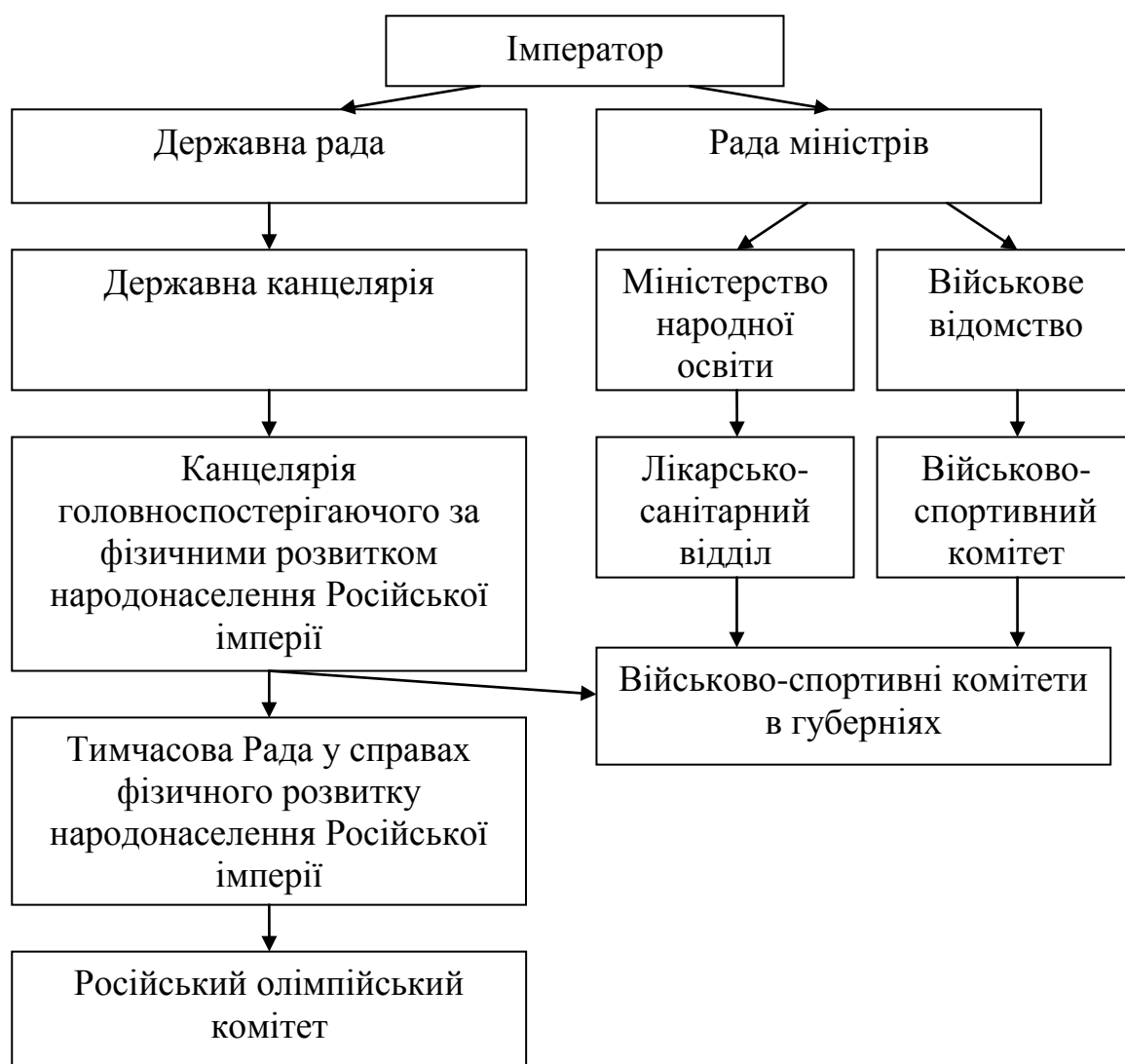


Рисунок 1 – Державна структура управління фізичним вихованням і спортом у Російській імперії

Дані рисунку 1 засвідчують наявність безпосереднього державного управління галуззю фізичного виховання і спорту в Російській імперії. Насамперед, це створення першого державного органа з фізичного виховання і спорту – Канцелярії головноспостерігаючого за фізичними розвитком народонаселення Російської імперії, якому передувало багато кропіткої роботи й зокрема створення Російського олімпійського комітету в 1911 р. Не були осторонь нагальних фізкультурно-спортивних проблем і найвищі щаблі влади на чолі з імператором Миколою II, який сам активно займався різними видами спорту (теніс, веслувальний спорт тощо).

Як було зазначено вище це створення Канцелярії головноспостерігаючого за фізичними розвитком народонаселення Російської імперії (1913 р.). Структура цієї організації вражає напрямками діяльності: при Канцелярії були утворені: науково-технічний відділ та вчений комітет. Науково-технічний відділ складався з шести підрозділів: 1) гігієни фізичних вправ та впливу їх на організм; 2) педагогічний; 3) спорту та гімнастики; 4) медичний; 5) статистично-літературний; 6) інспекційний (рис. 2). Отже, фізичне виховання і спорт в державі розглядалися з різних проблемних питань,

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

тут і науковий підхід, технічне забезпечення, взаємозв'язок фізичного виховання і спорту з гігієною, медициною, педагогікою тощо. Окрім цього, в Канцелярії досить ретельно збирали і оприлюднювали статистичні дані щодо кількості спортивних організацій та чисельності їх членів в Російській імперії. Не були осторонь чиновники й від проблем науково-методичного забезпечення галузі, а більше того систематично з ініційовували й надавали підтримку виданню різних посібників з фехтування, гімнастики та інше.

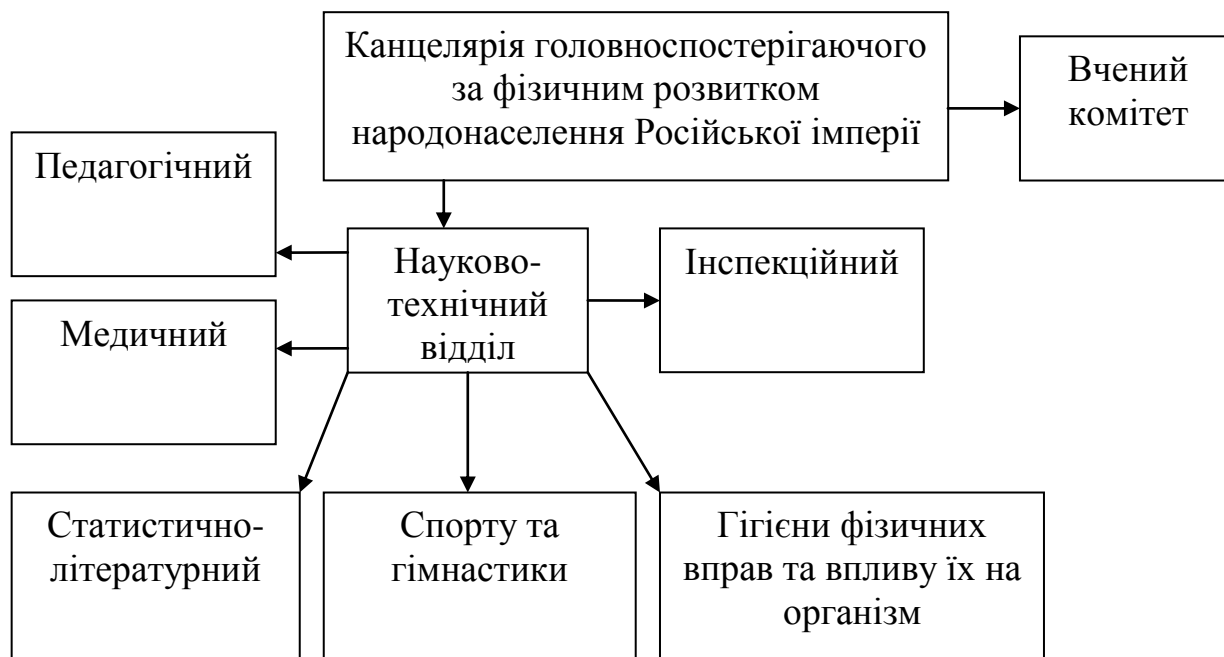


Рисунок 2 – Структура Канцелярії головноспостерігаючого за фізичними розвитком народонаселення Російської імперії

На Канцелярію покладалися надзвичайно важливі та відповідальні завдання. По-перше, розвиток громадських організацій, метою яких було виховання дітей дошкільного віку (ясла, дитячі садки, майданчики) та осіб зрілого віку, об'єднуючи їх і залучаючи до їх діяльності місцеву владу. По-друге, правильна постановка фізичного виховання і освіти у шкільному віці, шляхом введення до програм навчальних закладів фізичних вправ та кваліфікованих викладачів. Окрім цього, серед першочергових завдань Канцелярії були такі: розробка законопроекту постійно діючого державного органа; збір офіційних даних про наявність гуртків та товариств в державі; об'єднання спортивних організацій у ліги та союзи; розробка проекту оптимального статуту спортивних товариств; корекція та виправлення статутів існуючих товариств; збір, систематизація та аналіз стану розвитку спорту у вищих навчальних закладах; розробка та впровадження у практику нових методів фізичного виховання відповідно до педагогічно-наукових вимог; розробка оптимальної моделі системи фізичних прав, які відповідали б конкретно підготовка кваліфікованого викладацького персоналу по всім відділам фізичної освіти.

Безпосередньо для розвитку олімпійського спорту у державі створюється Російський олімпійський комітет (1911 р.), статут якого було затверджено у 1912 р. Згодом були зорганізовані такі олімпійські комітети: Петроградський, Київський,

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Московський, Ризький, Балтійський. Таким чином, у державі формувалась структура управління олімпійським спортом (рис. 3).

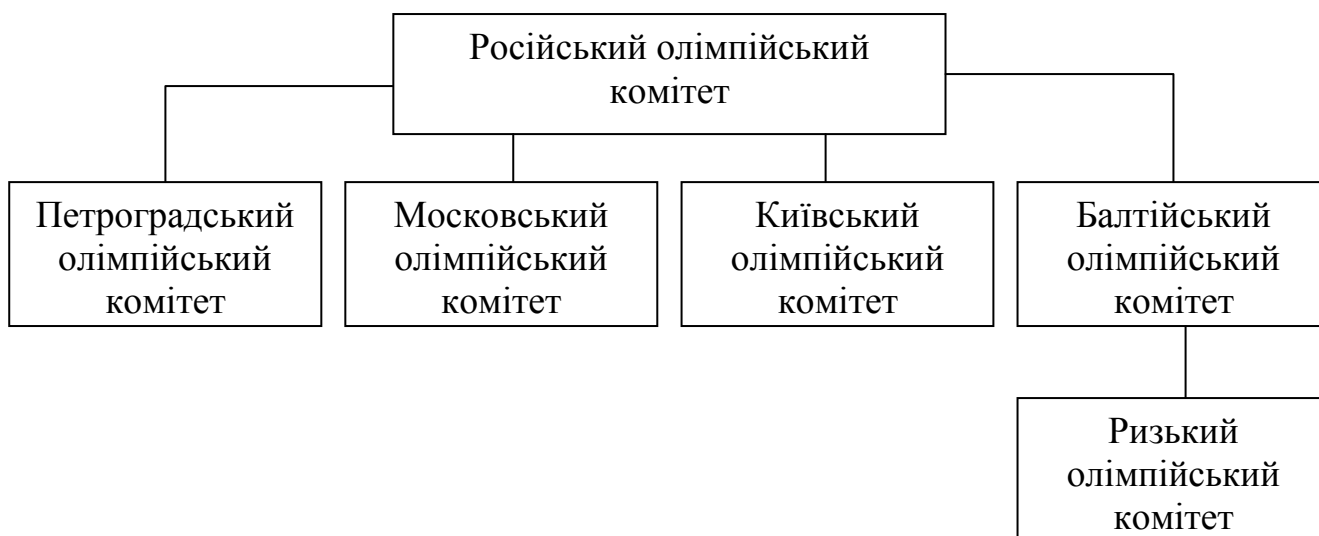


Рисунок 3 – Структура управління олімпійським спортом у Російській імперії

Таким чином, на початок ХХ століття у Російській імперії була сформована система державно-громадських органів управління та розвитку фізичним вихованням, спортивним рухом та олімпійським спортом.

Перспективи подальших досліджень передбачають поглиблений аналіз та виявлення особливостей діяльності Всеросійських спортивних союзів та Російського олімпійського комітету на початку ХХ століття.

Висновок. Формуванню державно-громадської системи органів управління щодо розвитку фізичного виховання і спорту у Російській імперії передувало ряд надзвичайно важливих змін у державі: соціально-економічний розвиток та промислове зростання виробництва, освітня та військова реформа, просвітницька діяльність педагогів, лікарів, громадських та політичних діячів, розвиток наукової думки та соціально-культурних сфер життєдіяльності суспільства. Однак ключову роль тут займала активна позиція державної влади в особі імператора Миколи II й Канцелярії головноспостерігаючого за фізичними розвитком народонаселення Російської імперії. Невід’ємною складовою системи управління фізичним вихованням і спортом була розгалужена структура громадських органів, зокрема це Російський олімпійський комітет та його відділення, Всеросійські союзи та ліги з різних видів спорту. Діяльність як державних, так і громадських органів управління щодо розвитку фізичного виховання і спорту була направлена на вирішення конкретних завдань покращення стану фізкультурно-спортивного руху, участь спортсменів у міжнародних змаганнях, розширення мережі спортивних товариств та клубів, популяризація фізичного виховання серед широких верств населення тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гасюк І. Л. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи: монографія / І. Л. Гасюк; МОНМСУ. Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія. – Хмельницький: ПП Балюк І. Б., 2011. – 432 с.
2. Зеликсон Е. Ю. Очерки по истории физической культуры в СССР. От отменны крепостного права и развития промышленного капитализма до Великой октябрьской социалистической революции (1861-1917) / Е. Ю. Зеликсон. – М. – Л.: «Физкультура и спорт», 1940. – 176 с.
3. История физической культуры и спорта / под ред. Столбова В. В. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 232 с.
4. Кирильчук А. В. К вопросу о роли государства в развитии физической культуры и спорта на различных этапах украинской истории XX столетия / А. В. Кирильчук // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. – Харків, 2007. – Вип. 12. – С. 359 – 361.
5. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX – XX веков / А. Б. Суник. Изд. 2-е, исправл. и дополн. – М.: Советский спорт, 2004. – 764 с.
6. Финогонова Людмила. Формирование системы государственных и общественных организаций в спортивном и олимпийском движении России конца XIX – начала XX вв. / Людмила Финогонова // Молодежь-наука-олимпизм: Международный форум. – М., 1998. – С. 255 – 256.

АНОТАЦІЇ

ДЕРЖАВНО-ГРОМАДСЬКІ ОРГАНИ УПРАВЛІННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І СПОРТОМ У РОСІЙСЬКІЙ ІМПЕРІЇ

Олексій Лях-Породько

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Выявлены и проанализированны предпосылки формирования государственно-общественной структуры органов управления и развития физическим воспитанием и спортом в Российской империи. Определены факторы, повлиявшие на развитие физического воспитания и спортивного движения в стране. Проанализированны формирующиеся системы общественных физкультурно-спортивных обществ, государственной структуры управления физическим воспитанием и олимпийского движения в Российской империи в начале XX века. Определенна роль государства в развитии физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, Российская империя, государственный орган управления.

ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ

Алексей Лях-Породько

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Выявлены и проанализированны предпосылки формирования государственно-общественной структуры органов управления и развития физическим воспитанием и спортом в Российской империи. Определены факторы, повлиявшие на развитие физического воспитания и спортивного движения в стране. Проанализированны формирующиеся системы общественных физкультурно-спортивных обществ, государственной структуры управления физическим воспитанием и олимпийского движения в Российской империи в начале XX века. Определенна роль государства в развитии физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, Российская империя, государственный орган управления.

STATE PUBLIC AUTHORITIES AND DEVELOPMENT DEPARTMENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE RUSSIAN EMPIRE

Alex Lyakh-Porodko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Are revealed and the analysis preconditions of formation of state-public structure of management and development by physical training and sports in the Russian empire. The factors which have affected development of physical training and sports movement in the country are certain. The analysis formed systems of public fizkulturno-sports societies, the state structure of management of physical training and the Olympic movement in the Russian empire in the XX-th century beginning. The state role in physical training and sports development is certain.

Keywords: physical training, sports, the Russian empire, a management state structure.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СКВОШУ В УКРАЇНІ ТА НА ХЕРСОНЩИНІ

Артемій Перун, Регіна Андреева

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Вивчення історичної спадщини фізичної культури базується на діалектичному підході загального розвитку, з урахуванням шляхів удосконалення фізичної культури у різні періоди у взаємозв'язку з іншими сторонами життя суспільства. При цьому, нові системи фізичної культури створюються як більш вдосконалені досягнення минулого. Запозичені елементи пристосовуються до існуючих форм, а пристосувавшись, стають складовою частиною системи фізичного виховання.

На жаль, сквош в Україні з'явився не так давно, перші корти були відкриті у 1999 році у м. Київ. З цього и почався розвиток українського сквошу. Провідною основою гри в сквош є здоровий спосіб життя та змагальний характер кожного тренування. Це дуже динамічний вид спорту, оскільки півгодини гри у сквош прирівнюються до години гри у великий теніс [2]. Гра у сквош сприяє розвитку серцево-судинної і дихальної систем, тренує м'язи ніг та рук. Варто зазначити, що сквош позитивно впливає на вестибулярний апарат дітей, розвиває координацію, гнучкість, уважність [3,6,7]. Однак на теперішній час в періодичній літературі значно мало інформації щодо виникнення, становлення та розвитку цього виду спорту в Україні та на Херсонщині зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: У всьому світі та зокрема в Україні постійно зростає кількість прихильників здорового активного способу життя. Люди прагнуть красиво виглядати, оскільки гарний зовнішній вигляд став ознакою успішності. Тому, останнім часом досить активно розвивається індустрія спортивних послуг. Зокрема, такий вид спорту, як сквош, що набув значної популярності в Європі, наразі починає розвиватись і в Україні. Сквош може допомогти покращити здоров'я та поліпшити фізичний стан лише за кілька годин занять на тиждень. До того ж ця гра є дуже інтенсивною, тому за півгодинне тренування можна отримати достатне

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

навантаження майже на всі групи м'язів. Тому саме цей вид спорту може отримати прихильність людей, що прагнуть до здорового способу життя та красивого зовнішнього вигляду.

На даному етапі розвитку сквошу, існує дуже мало публікацій щодо його виникнення. Але всі вони сходяться в одному, що активний стрибок почався з впровадження його у англійській школі Харроу з 1820 року (Ian McKenzie's Squash Skills by Ian McKenzie, Squash. Step to Success by Philip Yarrow).

Щодо розвитку сквошу на Херсонщині та Україні загалом, то тут постає велика проблема, тому що в українській літературі не має жодних згадок про розвиток та методику його викладання. Через це більша частина населення навіть не уявляє що ж таке – сквош. Все що ми маємо – це статті та відомості викладені завдяки засобам масової інформації. Тому обраний напрямок досліджень є досить своєчасним та актуальним.

Мета дослідження: виявити основні закономірності історії виникнення сквошу та особливості його розвитку на території України та на Херсонщині.

Результати дослідження. Спочатку гра у сквош мала назву сквош-ракетки (з англ. squashable), це базувалося на застосуванні м'якого м'яча, на відміну від гри в теніс, де використовується твердий м'яч. В подальшому сквош розвинувся з п'яти різних ігор, у яких застосовувалися ракетки, рукавички та м'ячі. Його корені сягають до початку 16 століття. Ще у Франції, у епоху Відродження діти розважалися, відбиваючи ракеткою м'яч від стін у вузьких провулках. В схожу гру грали в релігійних установах, наприклад, у французьких монастирях. Ченці використовували спеціальні ребристі рукавички, щоб бити м'ячі в рибальську сітку, що була натягнута поперек двору монастиря. Так з'явилися перші ракетки, які сьогодні використовуються в сквоші та тенісі. Майже через сторіччя, теніс поширився і в інших країнах Європи [1,5].

Черговою стадією розвитку сквошу була його поява в Англії, у борговій в'язниці Фліт Призон. Як і для великого тенісу, для гри у сквош необхідні ракетки і м'ячі, але замість того, щоб перекидати м'яч через сітку, як у тенісі, гравці били по жорсткому м'ячу, який відскакував від стін. Такі ігри ставали все більш популярними в різних навчальних закладах, особливо в англійській школі Харроуз [1,5]. Перші корти, побудовані в цій школі, були надто небезпечними, оскільки знаходилися біля водостоків, колон, димоходів і поручнів. Однак згодом були побудовані чотири корту у дворі. М'ячі робили з гуми. З метою зручного розміщення учнів на невеликій території, вкорочували рукоятки ракеток [1,5].

До початку 20-го століття гра у сквош стала популярною в різних школах, клубах і навіть на приватних кортах, але розміри кортів встановлені не були. У 1907 році було проведене засідання Асоціації Tennis, Rackets & Fives, присвячене встановленню стандартів сквошу [1,5]. Так, з трьох видів спорту виник один, під назвою “сквош”. І лише в 1923 році Королівський клуб автомобілістів знову зібрався для обговорення правил, згодом – ще 5 років тому була створена Асоціація сквошу, яка відповідає за стандарти сквошу у Великобританії [1,5].

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

З плином часу гра у сквош отримала поширення в Америці та Канаді, а потім і у всьому світі. У 30-ті роки 20-го століття королем кортів був Ф. Д. Амр Бей з Єгипту. У 80-ті – 90-ті рекорди встановлювали два пакистанських гравця: Джахангир Хан десять разів поспіль виграв відкритий чемпіонат Великобританії, а Джаншер Хан вісім разів ставав першим на Чемпіонаті світу [1,2].

Попри те, що сквош відомий в Україні вже близько десяти років, для широкого загалу мешканців нашої країни він вважався екзотичним видом спорту. Причиною цьому було те, що корти для ігри у сквош існували здебільшого лише в кількох фітнес-клубах та спортклубах, переважно закритого типу. Однак, незважаючи на це, деякі вітчизняні гравці брали участь у міжнародних турнірах, а у 2003 році пройшов перший турнір зі сквошу і в Києві [2]. Згодом, проведення внутрішніх змагань та вагомі успіхи українців на міжнародній арені вимагали надання цьому виду спорту статусу офіційного. У 2005 році Міністерством юстиції України було зареєстровано Федерацію Сквошу України, а у 2006 році цей вид спорту було визнано Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту [2,4], що дало можливість нашим гравцям окрім перемог виконувати офіційні спортивні нормативи.

Власне з цього моменту можна вести відлік виходу сквошу на офіційний рівень у вітчизняному спорті. Перший офіційний чемпіонат України зі сквошу було проведено у 2006 році [2,4], починаючи з якого трійка призерів протягом п'яти років виглядала наступним чином (таблиця 1):

Таблиця 1

Результати чемпіонату України зі сквошу

Рік	Чемпіон	Срібний призер	Бронзовий призер
2006	Олександр Молодуха	Роман Долинич	Дмитро Щербаков
2007	Роман Долинич	Артем Шандибін	Дмитро Щербаков
2008	Костянтин Рибальченко	Руслан Сорочинський	Дмитро Щербаков
2009	Костянтин Рибальченко	Руслан Сорочинський	Дмитро Щербаков
2010	Руслан Сорочинський	Костянтин Рибальченко	Валерій Федорук

Однак, усі наведені заходи так і не призвели до поширення та популяризації сквошу в Україні. Державна підтримка була практично відсутня, отже, українському сквошу потрібна була допомога від приватного сектору. Низка ентузіастів вирішували ці питання по-своєму: більших успіхів за інших досягли ті, хто ставив перед собою максимальні цілі і був згоден на кропітку працю з метою виведення сквошу на інший рівень розвитку. Таким чином, наприкінці 2009 року в Україні з'явився перший професійний “ПетрохолдингСквош-Клуб”. Офіційною датою заснування “ПетрохолдингСквош-Клубу” вважають листопад 2009 року [2,4], у якому національна збірна України, яка вже декілька разів ставала призером міжнародного Кубку Європейських Націй, стала володарем цього Кубку. Перемога у такому престижному змаганні стала останнім аргументом для керівництва компанії “Петрохолдинг”, яка дала згоду на постійну підтримку першого професійного українського клубу зі сквошу.

До основного складу команди ввійшли лідери вітчизняного рейтингу Костянтин Рибальченко та Руслан Сорочинський, перспективний молодий гравець Денис

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Подворний та ветеран українського сквошу Дмитро Щербаков, який виконував функції граючого тренера. Через деякий час Д. Щербаков залишив клуб, а на його місце було запрошено відомого англійського спеціаліста Гедріана Стіффа, що є засновником Елітної Академії Сквошу в Брістолі.

Тренування за найкращими світовими методиками почало давати результат вже від початку. За 2010 рік Р. Сорочинський та К. Рибальченко стали практично непереможними у всіх внутрішніх турнірах, зустрічаючись на них переважно у фіналах. Швидко почав прогресувати і Д. Подворний, який за рік досяг п'ятого місця у національному рейтингу. Директор “ПетрохолдингСквош-Клубу” Анастасія Нетребчук також у 2010 році досягла рангу другої ракетки України. Гравці “ПетрохолдингСквош-Клубу” є єдиними представниками України у світовому рейтингу Асоціації Професіонального Сквошу (PSA). Найкращим показником роботи клубу за перший рік свого існування є прогрес, якого було досягнуто українцями у міжнародній таблиці рангів (таблиця 2) [2,4].

Таблиця 2

Світовий рейтинг за версією PSA

Гравець	Рейтинг PSA	
	Станом на 01.2010	Станом на 01.2011
Р. Сорочинський	350	174
К. Рибальченко	369	194
Д. Подворний	380	304

Вагомі досягнення наших сквошистів забезпечені не лише постійними перемогами на внутрішніх турнірах, але й здобуткам на міжнародній арені. Зокрема, гравці “ПетрохолдингСквош-Клубу” захищали кольори національної команди на індивідуальних та командних чемпіонатах Європи в Екс-ан-Провансі та Саарбрюкені, і вже вкотре стали призерами Кубка Європейських Націй в Познані (срібло та бронза). Окрім цього, вони беззаперечно зарекомендували себе участю у різноманітних призових турнірах. Найбільшим успіхом цього року вважається 7-ме місце у клубному чемпіонаті Європи у Понтефракці, у якому Україна, дебютувавши, подолала господарів кортів англійців та минулорічних чемпіонів шотландців.

Паралельно з професійною командою “ПетрохолдингСквош-Клуб” підтримує і аматорський сквош. У 2010 році на клубному чемпіонаті України серед аматорів виступало дві команди від “ПетрохолдингСквош-Клубу” у складі: Сергій Фредюк, Андрій Черниш і Артем Беба (М1), а також Андрій Торубара, Олександр Гацун і Олег Євдоченко (М2) [2,4].

На початку 2011 року на базі “ПетрохолдингСквош-Клубу” було створено Дитячу Академію Сквошу. Основною метою Академії є не тільки навчання молодих українців сквошу, але й забезпечення стійкої мотивації до занять спортом і прищеплення навичок здорового способу життя. На той час, її тренери – Денис Сикора та Тимофій Желудков – розпочинають роботу з дітьми трьох вікових груп – 5-7, 8-9 та 10-12 років, застосовуючи не тільки ігрові, але і цілеспрямовані загально-розвиваючі тренування.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

В Херсоні перші корти були відкриті у травні 2013 року у фітнес-клубі “Спорт-Лайф”. У вересні цього ж року відкривається перша дитяча “Академія Сквошу”. Не дивлячись на короткий проміжок часу існування сквошу у нашому місті, він вже знайшов своїх палких шанувальників.

Висновки. Сквош – це “модний” ракеточний вид спорту, спрямований на бажання всіх сучасних людей отримувати корисне фізичне навантаження за найкоротший проміжок часу. Емоційне тло гри у сквош забезпечується високою фізичною активністю та масою стратегічних рішень.

Цей вид спорту поєднує в собі все краще від пінг-понгу, великого тенісу, бадмінтону, більярда. Або можна сказати по-іншому: хороший гравець в сквош повинен мати координацію тенісиста, володіти реакцією гравця в пінг-понг, швидкістю бадмінтоніста, умінням прораховувати траєкторію відскоку м'яча, що властиве більярдистам. Сквош можна порівняти з шахами за необхідністю в обдуманих кроках і рішеннях, адже для перемоги в сквоші уміння правильно вибирати тактику не менше важливе, ніж фізичні дані гравця.

Американський журнал “FORBES” за результатами таких показників, як вплив спорту на серцево-судинну систему, силу м'язів, гнучкість, витривалість, кількість витрачених калорій і ризик отримати травму, визнав сквош “найздоровішим видом спорту, що сприятливо впливає на людей, які займаються ним”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вікіпедія <http://uk.wikipedia.org/wiki/Сквош>
2. Петрохолдинг Сквош-Клубу <http://squash.ua/>
3. Журнал Mens Healths http://www.squash.ua/ru/squash_media/240.html
4. Дарія Конурбаева "Чемпионат.com" <http://ua.championat.com/other/article-101983-rybachenko-skvosh-dojdjot-do-pravitelstva.html?ruua=1>
5. Ian McKenzie's Squash Skills by Ian McKenzie
6. Українское издание – о пользе сквоша «Домашний Очаг» http://www.squash.ua/ru/squash_media/286.html
7. Женский журнал «Здоровье» http://www.squash.ua/ru/squash_media/441.html

АНОТАЦІЇ

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СКВОШУ В УКРАЇНІ ТА НА ХЕРСОНЩИНІ

Артемій Перун, Регіна Андреева
Херсонський державний університет

У статті висвітлено процес становлення та розвитку сквошу у світі, в Україні та на Херсонщині. Окреслені хронологічні межі від побудови перших кортів до теперішнього часу. Доведено, що за останні 15 років відбувся прорив у розвитку цього виду спорту на Україні та Херсонщині.

Ключові слова: сквош, історія, спорт, здоров'я.

**ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СКВОША В УКРАИНЕ И НА
ХЕРСОНЩИНЕ**

Артемий Перун, Регина Андреева

Херсонский государственный университет

В статье отражен процесс становления и развитие сквоша в мире, в Украине и в Херсонской области. Очерчены хронологические пределы от постройки первых кортов до настоящего времени. Доказано, что за последние 15 лет состоялся прорыв в развитии этого вида спорта на Украине и Херсоне.

Ключевые слова: сквош, история, спорт, здоровье.

**HISTORY AND DEVELOPMENT OF SQUASH IN UKRAINE AND IN THE KHERSON
REGION**

Artemii Perun, Regina Andreeva

Kherson state university

In the article process of formation and squash development in the world, in Ukraine and in the Kherson area is reflected. Tracked chronological limits from construction of the first courts so far. Proved that for the last 15 years break in development of this sport in Ukraine and Kherson took place.

Key words: squash, history, sports, health.

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Прізвище, ім'я	вчений ступінь, звання	сторінка
І НАУКОВИЙ НАПРЯМОК		
Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення		
Андрєєва Олена	канд. наук з фіз вихов. та спорту, професор	8
Асаулюк Інна	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	34
Боднар Іванна	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	14
Буртова Олена	викладач	22
Галайдюк Микола	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	41
Головач Інна	викладач	8
Дідик Тетяна	старший викладач	28
Дмитренко Світлана	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	34
Ільїн Михайло	викладач	68
Краснобаєва Тетяна	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	41,86
Кузнецова Лариса	викладач	46
Куц Олександр	доктор педагогічних наук, професор	75
Леонова Валентина	канд. педагогічних наук, професор	75
Лісчишин Генадій	викладач	22
Назаренко Петро	викладач	22
Павлова Тетяна	викладач	46
Самолук Анна	викладач	53
Самусь Андрій	викладач	57
Совик Лариса	викладач	68
Турлюк Володимир	ст. викладач	86
Харіна Діна	аспірант	62
Хуртенко Оксана	канд. психологічних наук, доцент	68
Цись Дмитро	викладач	75
Швець Оксана	канд. наук з фіз вихов. та спорту	79
Юденюк Віталій	викладач	57
Яцко Володимир	старший викладач	86
ІІ НАУКОВИЙ НАПРЯМОК		
Сучасна система спортивного тренування та проблеми її вдосконалення		
Антонов Сергій	канд. наук з фіз вихов. та спорту	174
Байрачний Олег	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	147
Бріскін Юрій	док. наук з фіз вихов. та спорту, професор	93
Войтенко Сергій	старший викладач	100
Герасимишин Віктор	аспірант	107
Грузевич Ірина	аспірант	112
Задорожна Ольга	викладач	119
Касьян Анатолій	викладач	127
Костенко Олександр	викладач	112
Костенко Сергій	викладач	112
Луцик Михайло	викладач	127
Маніло Юрій	аспірант	132
Мельник Василь	канд. педагогічних наук, доцент	139
Ніколаєнко Валерій	канд. педагогічних наук, доцент	147
Перепелиця Максим	аспірант	153
Пітин Мар'ян	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	93,160, 174

Семеряк Зоряна	старший викладач	93
Стасюк Вадим	аспірант	168
Стецькович Сергій	аспірант	174
Шевцов Олексій	викладач	127
Шевчук Марина	аспірант	180
Щепотіна Наталя	аспірант	187
Яковлів Володимир	канд. педагогічних наук, доцент	193

III НАУКОВИЙ НАПРЯМОК
Медико-біологічні проблеми фізичного виховання, спорту
та фізичної реабілітації

Білецька Вікторія	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	198
Гацоева Лілія	канд. наук з фіз вихов. та спорту	202
Голуб Валентин	канд. педагогічних наук, доцент	208
Заморський Тарас	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	214
Захаров Олексій	реабілітолог	214
Кедровський Борис	канд. технічних наук, професор	202
Маляренко Ірина	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	219
Ніканоров Олексій	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	214
Рассипленков Сергій	старший викладач	198
Тимошкін Валентин	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	198
Хлус Наталя	аспірант	226
Яковлів Євген	аспірант	232

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ
Філософські, історичні, психологічні та соціально-економічні аспекти
розвитку фізичної культури та спорту

Адамчук Вадим	магістр	244
Андрєєва Регіна	канд. наук з фіз вихов. та спорту	294
Ардашева Олександра	викладач	240
Асаулюк Інна	канд. наук з фіз вихов. та спорту, доцент	244
Вербовий Василь	старший викладач	252
Казмірук Андрій	викладач	259
Кан Юрій	кандидат педагогічних наук, доцент	266
Кулібаба Сергій	викладач	280
Кушнір Василь	викладач	272
Лисак Ірина	канд. наук з фіз вихов. та спорту	280
Лях-Породько Олексій	канд. наук з фіз вихов. та спорту	285
Перун Артемій	магістр	294
Притуляк-Казмірук Юлія	викладач	259
Сухань Сергій	викладач	280

*Примітка: автори які не вказали свого наукового ступення та посади, в іменному покажчику помічені як **викладач**.*

Наукове видання
Фізична культура, спорт та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 16

Грудень 2013

Головний редактор – В.М. Костюкевич

На 1-й сторінці обкладинки:

Наталя Добринська – Олімпійська чемпіонка з легкої атлетики (семиборство)
(2008 р., м. Пекін)

В'ячеслав Узелков – Срібний призер Чемпіонату Європи з боксу (2002 р., Перм)
Інтерконтинентальний чемпіонат світу по версії WBA
в напівважкій вазі (2007 р., м. Київ)

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Рекомендовано до друку 25.12.13 р.
Підписано до друку 15.12.2013 р.
Формат 60x84/8. Ум. друк. арк.74,67
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний.
Наклад 140 прим. Замовлення № 72.

ТОВ «Ландо ЛТД»
м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 145
тел.: (0432) 52-33-95