

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЯ  
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
АКАДЕМІЯ СОЦІАЛЬНИХ НАУК УКРАЇНИ

# Фізична культура, спорт та здоров'я

## XIV Міжнародна науково-практична конференція

10–12 грудня 2014 року

Харків



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЯ  
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
АКАДЕМІЯ СОЦІАЛЬНИХ НАУК УКРАЇНИ

# **Фізична культура, спорт та здоров'я**

## **XIV Міжнародна науково-практична конференція**

10–12 грудня 2014 року

Харків

**УДК 796.011(063)**

**ББК 75.11я5**

**Ф 48**

Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2014. – 262 с. – Режим доступу: [http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf\\_10\\_12\\_2014.pdf](http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2014.pdf)

*У збірнику розміщено тези доповідей, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту.*

*Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції сформовано за наступними науковими напрямками:*

- *Фізичне виховання різних груп населення.*
- *Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації.*
- *Медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту.*
- *Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація.*
- *Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорті.*
- *Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні та філософські аспекти фізичної культури та спорту.*
- *Історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту.*

*Призначено для викладачів, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ*****АЖИППО О.Ю., ПОДРІГАЛО Л.В.***

Перспективи розвитку науково-дослідної роботи академії.....8–11

***БАЛА Т. М.***

Изменение уровня развития гибкости школьников 5–9-х классов под влиянием упражнений чирлидинга.....12–15

***БЕРЕСТ О. О., БРІЖАТА І. А.***

Організація стратегії орієнтування студента на здоровий спосіб життя у ВНЗ Сумщини.....16–18

***ГОЛИХ Р. С., ГАНТ Е. Е.***

Рівень розвитку серійної організації рухів у дітей 6–10 років як прогностичний маркер їх фізичної підготовленості.....19–21

***ЖДАНОВА О., ЧЕХОВСЬКА Л., ШЕВЦІВ У.***

Удосконалення засад проведення моніторингу рівня охоплення населення масовим спортом.....22–24

***КРИВОРУЧКО Н. В., МАСЛЯК І. П.***

Динаміка показників рівня розвитку витривалості студентів ВНЗ I–II рівнів акредитації під впливом вправ чирлідінгу.....25–28

***КУЗЬМЕНКО І.***

Вплив спеціально спрямованих вправ на відчуття ритму школярів 5–6-х класів.....29–31

***МАРАКУШИН А. І., ЧЕРЕДНІЧЕНКО А. В.***

Аналіз мотивів вибору видів організованої рухової активності в межах навчальної дисципліни «фізичне виховання» студентами ХНЕУ ім. Семена Кузнеця.....32–34

***МУШКЕТА Р., ЕРМАКОВА Т. С.***

Организационные и методические подходы в системе физического воспитания молодежи в Польше.....35–38

***ПОЛЯКОВА А., МОСКАЛЕНКО Н. В.,***

Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят.....39–42

***РАКОВСЬКА І., МИЦАК А., МІТОВА О. О.***

Шляхи підвищення ефективності викладання дисципліни теорія і методика волейболу в інституті фізичної культури і спорту.....43–46

***РЯДОВАЯ Л. О., ШЕСТЕРОВА Л. Е.***

Возрастная динамика показателей уровня развития координационных способностей учащихся средних классов с нарушениями зрения.....47–50

***СМІРНОВА О. В., ТРЕГУБОВ В. В.***

Організаційні умови формування мотивації студентів до занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах.....51–53

**ТАМОЖАНСЬКА Г. В.**

Потреби підлітків 11 років у заняттях різними видами та формами рухової активності.....54–57

**ЦЕСЛИЦКА М., СТАНКЕВИЧ Б., ЕРМАКОВ С. С.**

Здоров'є молодіжи в контексте Євроінтеграції освіти.....58–61

**ШЕЙКО Л. В.**

Індивідуалізація двигательних режимів з урахуванням цілей приобщення до занять оздоровительним плаванням жінок 50–60 років.....62–64

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ****АЛЬ-ФАРТУССИ МУСТАФА ААССАД, ДЬЯЧЕНКО А. Ю.**

Методика оцінки спеціальної работоспособності кваліфікованих спортсменів в баскетболі при накопленні втоми.....65–68

**ГОРІНА В. В.**

Структура перешкод та основи їх подолання на трасах BMX-racing.....69–72

**ІВАНОВ І. В., АВРАМЕНКО О. В.**

Теоретичне обґрунтування предметного вивчення хореографії як навчальної дисципліни у професійній підготовці тренерів у складнокоординаційних видах спорту з музичним супроводом.....73–76

**ІБРАІМОВА М. В., ХАНЮКОВА О. В.**

Особливості контрольних випробувань юних тенісистів 6–7 років на початковому етапі навчання.....77–80

**КОЧИНА Н. В., КРИЛЕВСЬКА Г. О.**

Вплив батутної підготовки на координаційні здібності акробатів.....81–84

**ЛІХТІНА М. А., ТАРАН Л. М.**

Вплив тренувального процесу на рівні тривожності юних бігунів на середні дистанції...85–88

**ЛУТОВІНОВ Ю. А., ЛИСЕНКО В. М.**

Приріст показників рівня загальної та спеціальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій.....89–92

**МЕЛЬНИК А. Ю., ГРАДУСОВ В. О.**

Підвищення точності силової подачі у стрибку в волейболі.....93–96

**МОІСЕЄНКО О. К., ГОРЧАНЮК Ю. А.**

Зміна рівня фізичної підготовленості волейболістів 14–15 років під впливом спеціальних вправ спрямованих на поліпшення функціонального стану зорового аналізатора.....97–99

**МОШЕНСЬКА Т. В., БОДРЕНКОВА І. О.**

Визначення рівня розвитку гнучкості юних спортсменок в спортивній аеробіці.....100–103

**МУЛЛАГІЛЬДІНА А. Я., ШЕВЧЕНКО К. А.**

Коррекції броскових дій м'ячем у спортсменок 7–9 років в художественній гімнастиці.....104–108

**СИДОРОВА Т. В., МУЛИК В. В.**

Фізична підготовленість студентів різних спортивних спеціалізацій.....109–112

**МУЛИК В. В., ХАРЧЕНКО Т. П.**

Визначення рівня розвитку рухових якостей у юних фігуристів групи початкової підготовки.....113–116

**ОВЧАРЕНКО С., ЯКОВЕНКО А.**

Дослідження рівня підготовленості юних футболістів різного ігрового амплуа.....117–120

**ОКУНЬ Д. О., КАМАЄВ О. І.**

Взаємозв'язок антропометричних даних та рухових здібностей веслярів-слаломістів 10–11 років.....121–123

**ПИЛИПКО О. А., БЕРБАСОВА А. И.**

Взаимосвязь показателей структуры соревновательной деятельности в мужском и женском стайерском плавании.....124–126

**ПОЛИТЬКО Е. В.**

Моделирование соревновательной деятельности как основа индивидуализации подготовки спортсменов-пловцов.....127–130

**ПОРУЧИКОВ В. В., ЯКИМЕНКО А. С.**

Психологическая подготовка гиревиков в соревновательном периоде.....131–135

**ХАЛАФ САДЕК ДРЕВЕЛ, ДЬЯЧЕНКО А. Ю.**

Оптимизация структуры годичного цикла спортивной тренировки футболистов Ирака в течение года.....136–139

**ТИХОРСЬКИЙ О. А., ДОРОФЕЄВА Т. І.**

Аналіз методик харчування кваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді загальнопідготовчому етапі.....140–144

**УТКИНА А. Г., АШАНИН В. С.**

Усовершенствование средств комплексного контроля функционального состояния спортсменов при помощи СГ-3.....145–148

**ЧАЙКОВСКИЙ Е. В., ДЬЯЧЕНКО А. Ю.**

Особенности функциональной подготовленности партнёров и партнёрыш в спортивных танцах.....149–151

**ЧЕРВОНА С. Ф.**

Дистанционное обучение студентов специализации гандбол.....152–155

**ЧЕРЕДНИЧЕНКО М. А., ШИШКА В. В.**

Инновации в организации тренировочного процесса мотогонщиков на этапе предварительной базовой подготовки.....156–158

**ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ****АНАНЬЄВА Т. Г., ОРШАЦЬКА Н. В.**

Дихальна гімнастика у фізичній реабілітації жінок похилого віку в ранньому післяоперацій-

ному періоді після перелому шийки стегна.....	159–162
<b>МІТЬКО О. В., КОЗЬМІНА В. Б.</b>	
Сучасні підходи у системі фізичної реабілітації хворих з запаленнями жіночих статевих органів.....	163–167
<b>МУЛИК Е. В., БЕРШОВ С. І.</b>	
Спортивно-оздоровительный туризм, как один из видов активного отдыха.....	168–171
<b>ПАВЛОВА Ю. О., ПРИСТУПА Є. Н.</b>	
Здоров'я та якість життя молоді західного регіону.....	172–175
<b>ПЕТРУХНОВ А. Д., МЕЛЕШКОВ В. А., ПЕШКОВА О. В.</b>	
Функциональное состояние дыхательной системы у спортсменов реконвалесцентом в период обострения хронического бронхита после применения средств физической реабилитации.....	176–179
<b>ПРОНІНА О. П., КАЛМИКОВ С. А.</b>	
Основні підходи до призначення засобів лікувальної фізичної культури при порушеннях постави у дітей та підлітків.....	180–183
<b>ТАМОЖАНСЬКА Г. В., ГРИГОР'ЄВА О. М.</b>	
Лікувальна фізична культура при хронічному коліті на санаторному етапі реабілітації.....	184–187
<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ</b>	
<b>КОРСАК О. М., ІВАНИШИН І. М., СУЛТАНОВА І. Д.</b>	
Соматичне здоров'я школярів в умовах посиленої фізичної підготовки.....	188–190
<b>ПОМЕЩИКОВА І. П., ПАЩЕНКО Н. О.</b>	
Рівень загальної працездатності баскетболісток команди першої ліги.....	191–194
<b>РУБАН Л. А.</b>	
Анализ оценки биологического возраста студентов по методу в. П. Войтенко.....	195–198
<b>РУБАН Л. А., ІВАНОВ І. В.</b>	
Типи судинних реакцій на навантаження у жінок, які займаються фітнесом.....	199–202
<b>СУЛТАНОВА І. Д., АРЛАМОВСЬКИЙ Р. В.</b>	
Розвиток м'язової сили у підлітків Прикарпаття.....	203–206
<b>БІОМЕХАНІЧНІ Й ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФКС</b>	
<b>ПЯТИСОЦКАЯ С. С., ЖЕРНОВНИКОВА Я. В.</b>	
Определение биологического возраста детей с помощью компьютерной программы «здоровье школьника».....	207–210
<b>САВЧЕНКО В. В., САСИН М. П.</b>	
Преимущества и недостатки мультимедийных обучающих комплексов сравнительно традиционной системы обучения.....	211–215

**УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФКС**

**АБДУЛВАХИД ДЛШАД НИХАД, СУТУЛА В. А.**

Особенности развития физкультурного образования в республике Ирак.....216–217

**АКСЮТА В. Г., ТРЕГУБ В. В.**

Эффективное управление качеством образования – путь интеграции в мир образовательного пространства.....218–221

**АЛЕКСАНДРОВ Ю. В.**

Особенности агрессивности подростков-спортсменов.....222–225

**ГАНТ Е. Е., МАЛИК Я. К.**

Исследование нейropsychологического статуса боксеров.....226–228

**ГУМЕНЮК С. В., ГОРБЕНКО О. В.**

Аналіз механізму дійового контролю діяльності комерційних фізкультурно-оздоровчих установ.....229–231

**ОЛЬХОВИЙ О. М.**

Наслідки використання професійно спрямованої технології набуття організаційно-управлінських умінь.....232–236

**ПАВЛИК О. М., МУСЕНКО М. С.**

Особенности мотивации достижения успеха у спортивной деятельности.....237–239

**ПЕТРЕНКО І. В.**

Сучасний стан нормативно-правового регулювання спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.....240–242

**ПОПОВ О. В., ГОРБЕНКО О. В.**

Комплексний підхід щодо реалізації маркетингової концепції «Харків – спортивна столиця» .....243–246

**ПРИХОДЬКО В. В., ДЗЮБЕНКО Н. И.**

От непродуктивной практики «клубов по интересам» – к логике устойчивого развития отечественного футбола.....247–252

**САСИН М. П.**

Факторы, предопределяющие развитие олимпийских видов спорта в современных условиях.....253–256

**СЕРЕДА Н. В.**

Особенности маркетинговой стратегии физкультурно-спортивных организаций с неолімпійських видів спорту.....257–259

**СЫЧЕВА Л. В., МУЛИК Е. В.**

Психологическая готовность детей к физическому воспитанию в школе.....260–262



*АЖИППО О. Ю., д. пед. н., проф.*

*ПОДРІГАЛО Л. В., д. мед. н., проф.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ АКАДЕМІЇ

**Анотація.** У роботі аналізуються відомості щодо організації науково-дослідної роботи академії за останні п'ять років. Виходячи з позицій рейтингу ТОП-200 виділяються основні напрямки, що дозволяють покращити цей напрямок діяльності.

**Ключові слова:** вища школа, наукова діяльність, рейтинг.

**Вступ.** Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», що вступив у дію 06.09.2014 р. здійснення науково-дослідної роботи є однією із важливих ланок роботи науково-педагогічних працівників. Забезпечення високого рівня науково-дослідної роботи є однією із основних вимог сьогодення, крім того це складова частина загальної діяльності науково-педагогічних працівників ВНЗ.

**Мета дослідження** – аналіз науково-дослідної роботи академії та рейтингу за останні роки і визначення основних напрямків оптимізації цього розділу роботи у майбутньому.

**Результати та їх обговорення.** Активізацію науково-дослідної роботи академії стверджує зростання кількості наукової друкованої продукції співробітників. Так, у 2013 році було надруковано 6 монографій, 45 навчальних посібників, 2 навчальних посібників із грифом МОН, 377 статей, 42 статті за кордоном, 19 статей у виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз.

З метою обговорення та апробації отриманих результатів щорічно кафедри академії проводять 16 наукових, науково-практичних конференцій, симпозіумів, інтернет-конференцій, до участі у яких залучаються науковці не тільки з України, але й з інших країн. Поступово зростає питома вага інтернет-конференцій, як інноваційних форм наукової роботи, оскільки такий формат проведення дозволяє спілкуватися фахівцям навіть без приїзду, але не заважає проведенню наукових дискусій та обговорень актуальних проблем і питань.

Спеціалізована рада ХГАФК повністю виконала необхідну кількість захистів кандидатських дисертацій за термін каденції.

Зростає науковий рівень журналу академії, «Слобожанський науково-спортивний вісник» має два ISSN для видання у паперовому та електронному варіантах. Його розміщено у 24 наукометричних базах, репозиторіях та пошукових системах, серед яких Ulrich's Periodical Directory; WorldCat; OpenAIRE; Sherpa/Romeo; ROAD; Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського; Електронна научна бібліотека eLIBRARY.ru; General Impact Factor (GIF); Scientific Journal Impact Factor (SJIF); Advanced Science Index (ASI); indexCopernicus; CiteFactor; Universal Impact Factor; Google Scholar; Open

Academic Journals Index; Scientific indexing service; BASE; Research Bible; Dogpile; Aol; Ask; AcademicKeys, DoAJ. В Україні лише три журнали, що друкують наукові роботи у галузі фізичного виховання та спорту, мають реєстрацію, що надає можливість присвоювати статтям міжнародний електронний номер – doi, що є одним із головних умов для включення статей у міжнародні наукометричні бази.

Співробітники академії виконують три перехідні проекти, включені до Тематичного плану МОН України і ще три проекти пройшли конкурс у поточному році.

Однак наявність досягнень не виключає і наявності недоліків у цьому розділі роботи. В умовах, що склалися на цей час в Україні основним доказом конкурентоспроможності ВНЗ є наявність його високого рейтингу, який складається з науково-педагогічного потенціалу, якості навчання та міжнародного визнання ВНЗ. Тому перспективи розвитку наукової роботи академії тісно пов'язані із станом ВНЗ на ринку освіти.

Починаючи з 2007 року в Україні щорічно за методикою ЮНЕСКО визначається рейтинг ТОП-200, до якого входять кращі ВНЗ країни.

Динаміка результатів ХДАФК протягом 2009–2014 рр. наведена у табл. 1. Наявні дані свідчать, що протягом останніх 6 років показники ХДАФК по всіх індексах поступово збільшуються, але місце академії у загальному рейтингу віддаляється від початку, тобто тенденція не може бути визнана цілком сприятливою. На наш погляд, це відбиває складність ситуації на ринку вищої освіти, необхідність підсилення зусиль щодо покращання рейтингу.

*Таблиця 1*

**Положення ХДАФК у рейтингу ТОП-200 протягом 2009-2014 рр.**

Год	Місце	Якість науково-педагогічного потенціалу	Якість навчання	Міжнародне визнання	Інтегральна оцінка ВНЗ
2009	129	3,481	5,260	5,761	14,503
2010	127	2,105	5,489	5,834	13,429
2011	129	2,199	5,636	6,609	14,445
2012	129	2,199	5,636	6,609	14,445
2013	133	3,255	5,090	7,209	15,555
2014	140	3,842	6,258	7,569	17,670

Аналіз результатів таблиці дозволяє зробити висновок, що академія не в повному обсязі реалізує свій науковий потенціал. Про це свідчать достатньо низькі величини індексу, який відображає якість науково-педагогічного потенціалу. Питома вага цього індексу у загальному рейтингу становить до 50%, наявний найбільший результат ХДАФК – на рівні 3,8.

Разом з так званим повздовжнім аналізом було проведено і поперечний, тобто порівняння результатів із результатами інших ВНЗ у 2014 році. Його наведено у табл. 2, 3.

У 2014 року ХДАФК займала 140 місце у рейтингу «Топ-200», з інтегра-

льним індексом 17,670. Що стосується галузі, то академії належить третє місце із чотирьох. Попереду НУФВС, який займає 95 місце (інтегральний індекс – 24,747), ЛДУФК – 138 місце (інтегральний індекс – 17,815), ми випереджуємо ДнДІФКС – 196 місце (інтегральний індекс – 12,367).

Таблиця 2

**Рейтинг ТОП-200 ВНЗ спортивної спрямованості у 2014 році**

ВНЗ	Місце	Якість науково-педагогічного потенціалу	Якість навчання	Міжнародне визнання	Інтегральна діяльність ВНЗ
НУФВС	95	6,856	8,708	6,182	21,747
ЛДУФК	138	6,242	6,221	5,351	17,815
ХДАФК	140	3,842	6,258	7,569	17,670
ДнДІФКС	196	4,445	3,631	4,291	12,367

Результати таблиці свідчать, що саме якість науково-педагогічного потенціалу – це слабке місце академії, оскільки за цим показником наявні найгірші результати серед вишів галузі.

Табл. 3 містить відомості щодо рейтингових оцінок харківських ВНЗ, які теж мають статус академій.

Таблиця 3

**Результати рейтингу ТОП – 200 харківських академій**

ВНЗ	Місце	Якість науково-педагогічного потенціалу	Якість навчання	Міжнародне визнання	Інтегральна діяльність ВНЗ
ХДЗВА	133	4,754	5,212	8,202	18,168
ХДАФК	140	3,842	6,258	7,569	17,670
ХДАК	155	4,920	5,039	6,540	16,500
ХДАДМ	190	3,131	3,421	6,380	12,933

Серед харківських ВНЗ, ХДАФК займає 2 місце, поступаючись зооветеринарній академії і випереджаючи академії культури, дизайну та мистецтв. Але, як і у попередній таблиці привертає увагу той факт, що за якістю науково-педагогічного потенціалу виш є передостаннім.

Таким чином, результати аналізу свідчать про наявність проблем у якості науково-педагогічного персоналу ХДАФК, підвищення яких буде сприяти зростанню рейтингу. Щоб намітити шляхи щодо оптимізації діяльності ХДАФК необхідно розуміти як саме розраховується цей індекс. Згідно прийнятій методиці ЮНЕСКО для розрахування цього індексу застосовуються показники, що ілюструють питому вагу серед співробітників академіків та членкореспондентів НАН України, професорів, доцентів, докторів та кандидатів наук, а також штатних співробітників, нагороджених Державною премією в області науки і техніки або Державною премією ім. Т. Г. Шевченка. Наведені індикатори однозначно свідчать, що підвищення якості науково-педагогічного потен-

ціалу у наших умовах можливе лише одним шляхом – підвищення питомої ваги співробітників, які мають наукові ступіні та звання. На жаль на цей час ми не в повній мірі реалізуємо ці можливості.

На цей час науково-дослідницька діяльність неможлива без співробіництва, в тому числі і міжнародного. На цей час академія має договори про співпрацю з багатьма ВНЗ як ближнього, та і дальнього зарубіжжя. У 2014 році заключено договір про співпрацю з Університетом Казімежа Великого (м. Бидгош, Польща), запропоновано заключити аналогічний договір з Академією фізичної культури і спорту м. Катовіце (Польща).

В жовтні 2014 року на засіданні Вченої ради було обговорено перспективи науково-дослідної діяльності академії, розроблено положення про науковий рейтинг співробітників, яке протягом двох місяців обговорювалося на кафедрах і у листопаді було затверджено на засіданні вченої ради. Впровадження системи рейтингу дозволить кількісно оцінювати науково-дослідну діяльність співробітників, буде сприяти її підвищенню та збільшенню якості роботи.

**Висновки.** Таким чином, аналіз науково-педагогічної діяльності ХДАФК дозволяє оцінити ситуацію, як задовільну, але вважати, що цей розділ потребує оптимізації. На підставі аналізу роботи академії та порівняльного аналізу даних рейтингу ТОП-200 виділено основні напрямки діяльності, що будуть сприяти поліпшенню наявного стану та зростанню рейтингу академії.

*БАЛА Т. М., к. физ. восп.*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ШКОЛЬНИЦ 5–9-Х КЛАССОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЧИРЛИДИНГА

**Аннотация.** *Представлены показатели уровня развития гибкости, а также степень их изменения под влиянием упражнений чирлидинга у школьниц 5–9-х классов общеобразовательной школы.*

**Ключевые слова:** *чирлидинг, гибкость, школьницы средних классов.*

**Введение.** Одной из актуальных проблем современной теории и практики физической культуры является совершенствование процесса физического воспитания школьников, поскольку действующие уроки по физической культуре не обеспечивают оптимальную двигательную активность учащихся молодежи. Вследствие чего, заметно снижается уровень развития физических качеств школьников (Н. В. Москаленко, 2007; И. Ф. Калинина, 2007; Р. В. Дмитриев, 2010 и др.). Одним из важных показателей двигательной подготовленности детей является уровень развития такого физического качества, как гибкость, показатели которого отражают морфо-функциональные возможности опорно-двигательного аппарата. В последние годы были проведены исследования посвященные повышению уровня развития гибкости за счет введения к содержанию уроков физической культуры разнообразных упражнений [1; 3–5 и др.]. При этом работ посвященных изучению влияния упражнений чирлидинга на уровень развития гибкости девочек 10–14 лет в использованной нами литературе не найдено.

Следует отметить, что чирлидинг является одним из эффективных средств физического воспитания, поскольку отличается ловкостью, скоростью реакции, пластичностью, синхронностью движений, скоростью мышления, умением точно выполнять упражнения, большой работоспособностью, координацией движений, выносливостью и т. п. [2].

Таким образом, **целью** нашего исследования явилось: определить влияние упражнений чирлидинга на показатели уровня развития гибкости школьниц средних классов.

### **Задачи исследования:**

1. Определить уровень развития гибкости школьниц 5–9-х классов.
2. Исследовать показатели степени проявления гибкости в возрастном аспекте.
3. Выявить изменения в уровне развития гибкости исследуемого контингента детей после применения специально подобранных упражнений чирлидинга.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-

методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя полученные в ходе исследования данные, представленные в табл., выявлено отсутствие достоверных различий в показателях школьниц контрольных и экспериментальных групп по всем исследуемым параметрам ( $p > 0,05$ ). В тоже время, обнаружено улучшение результатов с возрастом по показателям выполнения наклона туловища вперед и поперечного шпагата, а также ухудшение результатов по данным выполнения выкрутов руками, как у школьниц контрольных, так и экспериментальных групп. Следует отметить, что указанные возрастные различия преимущественно носят не достоверный характер ( $p > 0,05$ ), за исключением результатов выполнения наклона туловища вперед, где различия в основном достоверны ( $p < 0,05-0,001$ ).

**Показатели уровня развития гибкости школьниц экспериментальных и контрольных групп до эксперимента**

Классы	Группы				t	P
	n	Экспериментальные	n	Контрольные		
	Показатели $\bar{X} \pm m$					
<i>Наклон туловища вперед из исходного положения сидя (см)</i>						
5 класс	15	6,3 ± 0,90	9	6,0 ± 1,17	0,23	>0,05
6 класс	14	9,2 ± 1,64	10	8,1 ± 0,85	0,60	>0,05
7 класс	6	11,5 ± 1,71	10	10,1 ± 1,29	0,65	>0,05
8 класс	14	13,0 ± 1,13	14	12,6 ± 0,96	0,29	>0,05
9 класс	16	17,0 ± 1,06	6	15,8 ± 0,91	0,83	>0,05
<i>Поперечный шпагат (см)</i>						
5 класс	15	16,3 ± 2,59	9	16,4 ± 2,35	0,03	>0,05
6 класс	14	14,9 ± 1,45	10	15,1 ± 1,94	0,10	>0,05
7 класс	6	13,8 ± 1,95	10	14,7 ± 2,69	0,26	>0,05
8 класс	14	13,1 ± 1,60	14	14,5 ± 1,16	0,72	>0,05
9 класс	16	13,0 ± 1,33	6	14,2 ± 3,03	0,35	>0,05
<i>Выкруты руками с гимнастической палкой (см)</i>						
5 класс	15	47,8 ± 2,37	9	54,6 ± 2,73	1,87	>0,05
6 класс	14	57,8 ± 1,77	10	61,7 ± 3,20	1,07	>0,05
7 класс	6	60,8 ± 3,24	10	62,3 ± 2,78	0,34	>0,05
8 класс	14	65,1 ± 3,19	14	65,7 ± 2,36	0,14	>0,05
9 класс	16	66,1 ± 1,39	6	67,5 ± 5,08	0,26	>0,05

Сравнивая результаты выполнения наклона туловища вперед с нормативными оценками, обнаружено, что результаты школьниц 5-х классов соответствуют оценке 1 балл; 6-х классов – 2 балла; 7, 8-х – 3 балла и 9-х классов – 4 балла. Сравнивая результаты выполнения поперечного шпагата с нормами, вы-

явлено, что они соответствуют оценке 4 балла; по результатам выполнения выкрутов руками данные девочек 7–9-х классов соответствуют низкому уровню подвижности в плечевых суставах; 5–6-х классов – ниже среднего уровню, что по оценочной шкале отвечает 1-му и 2-м баллам, соответственно. Таким образом, у девочек 10–14 лет в среднем наблюдается низкий уровень развития гибкости.

Исследуя данные, полученные после применения в процессе физического воспитания специально подобранных упражнений чирлидинга, выявлено, что у школьниц всех экспериментальных групп показатели уровня развития гибкости значительно улучшились и эти изменения, как правило, носят достоверный характер ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Исключение составляют результаты выполнения выкрутов руками исследуемых всех возрастных групп, где улучшение результатов не достоверно ( $p > 0,05$ ).

Так, по данным наклона туловища вперед и поперечного шпагата результаты девочек экспериментальных групп улучшились в среднем на 48%; по результатам выкрутов руками на 5%. У девочек контрольных групп соответственно – на 18%; 8% и 1%.

Рассматривая данные повторных исследований школьниц экспериментальных групп в возрастном аспекте, следует отметить, что тенденция различий осталась неизменной по сравнению с первоначальными данными. Аналогичный анализ результатов девочек контрольных групп не выявил значительных изменений по сравнению с исходными данными.

При сравнении результатов наклона туловища вперед школьниц экспериментальных групп с нормами, выявлено, что результаты девочек 5-го класса улучшились на 2 балла и стали соответствовать 3 баллам; 6-го класса на 2 балла и стали соответствовать 4 баллам; 7-го, 9-го классов улучшились на 1 балл и стали отвечать 4 и 5 баллам соответственно; 8-го класса – на 2 балла и стали соответствовать 5 баллам. Сравнивая повторные показатели выполнения поперечного шпагата: у девочек 6–7-х и 9-х классов они увеличились на 1 балл и стали соответствовать 5 баллам; 5, 8-х классов, несмотря на значительное увеличение по оценочной шкале, остались неизменными и также, как и до эксперимента, соответствуют оценке 4 балла. При сравнении результатов выполнения выкрутов руками выявлено, что показатели школьниц 7-го увеличились с низкого до ниже среднего уровня подвижности в плечевых суставах и стали соответствовать 2 баллам, 5-го класса увеличились с ниже среднего до среднего уровня и стали соответствовать 3 баллам, улучшение показателей школьниц 6-х, 8-х и 9-х классов на оценочной шкале не отразилось и они также, как и до эксперимента, соответствуют ниже среднего и низкому уровню подвижности в плечевых суставах. Анализ полученных результатов школьниц контрольных групп выявил отсутствие изменений в уровне развития гибкости у исследуемых всех возрастных групп по всем исследуемым параметрам.

#### **Выводы:**

1. Данные первоначальных исследований свидетельствуют о низком уровне развития гибкости девочек 10–14 лет.
2. Применения на уроках физической культуры чирлидинга значительно

улучшило показатель уровня развития гибкости девочек экспериментальных групп, который после эксперимента увеличился в среднем на 2 балла. Анализ полученных результатов девочек контрольных групп выявил отсутствие изменений в уровне развития гибкости у исследуемых всех возрастных групп по всем исследуемым параметрам.

3. Наиболее значительный прирост в результатах отмечается у девочек 10 лет.

Дальнейшие исследования в данном направлении могут осуществляться путем определения степени влияния занятий чирлидингом на уровень развития гибкости мальчиков 5–9-х классов.

### Список использованной литературы:

1. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку гнучкості школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. праць]. – Вінниця, 2011. – Вип. 12 – Т. 1 – С. 91–96.

2. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ФОРМ БРОВІН О. В., 2014. – 144 с.

3. Куценко И. П. Образовательно–оздоровительная модель физического воспитания девушек 10–11 классов с использованием средств аэробики : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. педагогических наук : спец. 13.00.04 «Теория и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. П. Куценко. – Красноярск – 2007. – 23 с.

4. Сусолина, Е. С. Эффективность использования оздоровительных видов гимнастики в программе предмета «физическая культура» 10–11 классов / Е. С. Сусолина // Научные труды : ежегодник / СибГАФК. – Омск, 2004. – Т.1. – С. 92–98.

5. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / У. С. Шевців /. – ЛДУФК. – Львів, 2009. – 18 с.



**БЕРЕСТ О. О.**

**БРИЖАТА І. А.**, к. пед. н., доцент,

Сумський державний університет

## ОРГАНІЗАЦІЯ СТРАТЕГІЇ ОРІЄНТУВАННЯ СТУДЕНТА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ВНЗ СУМЩИНИ

**Анотація.** У роботі досліджується ефективність організації стратегії орієнтування студента вищих навчальних закладів Сумського регіону на здоровий спосіб життя з метою подальшого визначення основних напрямів роботи у питанні оптимізації університетського спорту.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча діяльність ВНЗ, студентська молодь, здоровий спосіб життя, спортивно-оздоровчий центр.

**Вступ.** Здоров'я людей – це багатство нації. Саме тому першочерговим завданням сучасної державної політики повинен стати процес розробки та впровадження культури зміцнення здоров'я, особливо молоді і студентів. Стан їх здоров'я є показником перспективності майбутнього країни. Існує хибна думка, що цю проблему варто розглядати переважно як медичну, розв'язувати яку мають лише медичні заклади й установи. Саме тому формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворювані втрати людського потенціалу [1]. На думку багатьох дослідників, проблема здоров'я має яскраво виражений політичний і культурно-ідеологічний аспекти, які потребують дослідження і висвітлення на сторінках педагогічної літератури [2]. Аналіз цієї проблематики є актуальним і невідкладним завданням сучасної педагогічної думки й освітньої практики. Усвідомлення студентською молоддю цінності здоров'я як одного з головних пріоритетів забезпечення національних інтересів, розвиток здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок зміцнюють їхнє здоров'я значно краще, ніж будь-які лікувальні засоби [3].

Незважаючи на значну кількість психолого-педагогічних досліджень, проблема прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури ще недостатньо досліджена у теоретико-методичному аспекті [4]. Проблема розробки та впровадження культури зміцнення здоров'я, особливо молоді і студентів, належить до першочергових проблем науковців, які займаються формуванням здорового способу життя (О. Л. Благий, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; Л. П. Сущенко, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2011; І. О. Калиниченко, 2012). Науковці наголошують на збільшенні кількості студентів, які відвідують спеціальні медичні групи. У 90% молоді спостерігається відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – демонструють незадовільну фізичну підготовленість (О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп, 1995; О. В. Дрозд, 1998; І. В. Поташнюк, Г. Є. Іванова, 1999; А. І. Драчук, 2001). Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (Р. З. Поташнюк, 1995; В. І. Завацький, 1996;

Г. Є. Іванова, 2000; С. М. Канішевський, 1998; Р. Т. Раєвський, 2000; С. А. Савчук, 2001; В. В. Романенко, 2003) простежують несформованість потреби зберігати власне здоров'я, відсутність стійкої мотивації до фізичного виховання.

**Мета дослідження:** простежити ефективність організації стратегії орієнтування студента вищих навчальних закладів Сумського регіону на здоровий спосіб життя з метою визначення основних напрямів роботи у питанні оптимізації університетського спорту.

**Завдання дослідження:** проаналізувати поінформованість молоді СумДУ, СумДПУ імені А. С. Макаренка, УАБС, СНАУ, ГНПУ імені О. Довженка щодо успіхів студентів-спортсменів на спортивних аренах, щодо активних форм оздоровлення та спортивно-масових заходів місцевого значення.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** контент-аналіз, за допомогою якого розглядалась інформаційно-рекламна діяльність веб-сайтів ВНЗ щодо популяризації університетського спорту та залучення студентів до відвідування спортивних арен, вивчення нормативної бази ВНЗ щодо оздоровлення молоді, документації медичних пунктів університетів. Системно-структурний аналіз допоміг дослідити матеріально-технічну базу спортивних об'єктів. На етапі збору фактичного матеріалу і його первинної систематизації використовувався метод опитування, що полягав у проведенні анкетування та інтерв'ювання учасників процесу оздоровлення студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сайтах деяких ВНЗ створено щотижневий спортивний дайджест, що оперативно висвітлює важливі спортивні події. Спостерігається їх співпраця з місцевими мас-медіа. Названі були телерадіокампанія «Відікон» та «Регіональне телебачення Сумщини».

Виявлено, що у ВНЗ Сумського регіону існує суттєвий резерв невикористаного часу завантаження спортивно-оздоровчих та лікувальних споруд, який можна задіяти у процесі організації оздоровчо-рекреаційної діяльності зусиллями студентського самоврядування. Саме наявність спортивних споруд сучасного рівня допомагає підвищити інтерес молоді до спорту і орієнтувати студентів на заняття фізичною культурою. У СумДУ не повною мірою завантажені водно-веслувальна та лижна бази, стадіони, санаторій-профілакторій та СОЗ «Універ». Виявлено значний резерв незайнятості басейну, стадіону, лижної і туристичної бази спортивної бази СумДПУ імені А. С. Макаренка у позанавчальний час. Сумський аграрний національний університет у своєму арсеналі має найменшу кількість спортивно-оздоровчих об'єктів, особливо у закритих приміщеннях. Водночас було виявлено, що спортивні стадіони частково використовуються орендарями: за часом експлуатації вони завантажені лише на 65%. Українська академія банківської справи недостатньо ефективно користується власними спортивними спорудами та лікувальним закладом: потужний легкоатлетичний манеж 25% установленого робочого часу не експлуатується.

Встановлено, що викладачі кафедри, крім навчальних занять, якісно здійснюють планування, організацію та проведення оздоровчих і спортивних заходів серед студентів: масовий туризм, робота щодо агітації та пропаганди фізичної культури і спорту, керівництво спортивними командами на зовнішніх зма-

ганнях тощо.

Докорінних змін потребує робота щодо популяризації університетського спорту. Досліджуючи цей напрям, нами не було виявлено роботи студентського самоврядування щодо створення спортивних фан-клубів. За словами організаторів студентського спорту, зменшилася кількість студентів-уболівальників, які відвідують спортивні змагання. Ця робота нині покладена тільки на спортивні клуби деяких університетів.

**Висновки.** Досягнення позитивного результату у процесі формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді можливе за умови, що у ВНЗ працює продумана схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя (стратегія орієнтування). Аналіз стратегії орієнтування виявив, що існує необхідність створення ефективної моделі студентського спортивно-оздоровчого центру між вишами Сумщини, оскільки матеріальна база та можливості кожного ВНЗ різні.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері – закладення основ фізичного та духовного здоров'я студентської молоді, тому у подальшій роботі вважаємо за доцільне удосконалення означених напрямків та пошуку нових, а саме: ефективного науково-методичне забезпечення з упровадженням результатів наукових досліджень у практику фізичного виховання, установа міжнародних спортивних зв'язків, використання і поширення досвіду зарубіжних країн тощо.

**Перспективи подальших досліджень.** Стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя полягає у поєднанні наступних пунктів: діяльність колективу викладачів, процес популяризації спорту та надання студентам можливості стати активними учасниками процесу збереження свого здоров'я.

### **Список використаної літератури:**

1. *Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія і методика виховання» / О. Г. Глагощук. – Київ, 2008. – 233с.*
2. *Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. для учнів проф.-техн. навч. закл. / О. О. Єжова; АПН України, Ін-т пробл. виховання АПН України. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.*
3. *Єршова К. Узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з питання основних форм оздоровчої фізичної культури / Єршова К., О. Г. Глагощук: Матеріали Підсумкової конференції Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальностей галузі «Фізичне виховання та спорт» – Львів: ЛДУФК, 2007. – С. 44–46.*
4. *Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. О. Сичов – Київ, 2011. – 20 с.*

**ГОЛИХ Р. С.**

*ГАНТ Е. Е., к. психол. н., доцент*

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СЕРІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХІВ У ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ЯК ПРОГНОСТИЧНИЙ МАРКЕР ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

**Анотація.** *Проведено дослідження складних форм довільної рухової активності 32 дітей молодшого шкільного віку. Встановлено компенсаторні прийоми, які сприяють більш ефективному засвоєнню і підтримці складних форм довільної рухової активності та фізичної підготовленості школярів 6–10 років.*

**Ключові слова:** *фізична підготовленість, праксис, школярі.*

**Вступ.** Однією із актуальних проблем сучасної теорії та практики фізичної культури є вдосконалення методичної бази фізичного виховання школярів. Стратегія та технології реалізації шкільної навчальної програми «Фізична культура з основами здоров'я» має базуватися на науковому обґрунтуванні збільшення частки методичних прийомів, які дозволяють забезпечити диференційований підхід до удосконалення фізичного розвитку школярів (О. С. Куц, 2003; І. Д. Глазирін, 2003; Б. М. Шиян, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2004; Л. В. Волков, 2004; К. А. Козлова, 2006; Кедровський, 2011; П. М. Костюк, Е. Й. Лапковський, 2011).

Процес розробки, впровадження і подальшого вдосконалення системи диференційованого фізичного виховання неможливий без знання методів діагностики й оцінки стану фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, які дозволяють здійснювати контроль за процесами росту і розвитку організму. В останні роки науковці значну увагу приділяють розробці методів діагностики розвитку рухових здібностей та пошуку маркерів, які детермінують природні задатки дітей до фізичного удосконалення (С. І. Присяжнюк, 2001; Т. В. Селєзньова, 2003; Т. Ф. Абрамова, 2003, Скоріна, 2013; І. І. Ахметов, 2014).

В науковій літературі широко представлені роботи, в яких висвітлені дані про особливості фізичного розвитку дітей різного шкільного віку (Л. П. Сергієнко, 2004; І. П. Масляк, 2007; Н. М. Терентьева, 2007; Л. О. Магомедова, 2013; Л. Є. Шестерова, 2013;). Окремі дослідження присвячені вивченню когнітивних особливостей сучасних школярів, їх нейродинамічних характеристик (О. Е. Меньших, 2008; О. Є. Гант, 2014; Я. К. Малик, 2014).

В даний час у психолого-педагогічній науці відсутні систематизовані уявлення про закономірності формування фізичних здібностей школярів у залежності від особливостей продуктивності їх перцептивно-гностичних функцій, що і обумовило актуальність нашої роботи.

**Метою роботи** стало – дослідження складних форм довільної рухової ак-

тивності 32 дітей молодшого шкільного віку. Застосовувався стандартизований набір нейропсихологічних методик по А. Р. Лурія з включенням сенсibilізованих проб.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення рівня розвитку серійної організації рухів у дітей 6–10 років показало, що при виконанні проб на оцінку динамічного та просторового видів праксису, діти здійснювали просторово-кінестетичні і кінестетичні помилки. Найчастіше мали місце повільність виконання послідовних дій (65,95%) і труднощі перемикавання з одного елемента на інший (55,31%). У лівш мало місце відставання провідної руки при виконанні серії дій. Наявність помилок на етапі перемикавання з одного руху на наступний в автоматизованому режимі свідчить про незрілість рухових систем (премоторних відділів головного мозку) у молодших школярів. Присутність порушень послідовності рухів і пропуски деяких з них, говорять про модально-неспецифічний дефіцит сукцесивних функцій у школярів.

Характеристики енергетичного блоку показали, що у 10,63% досліджуваних, мало місце зниження тонуру (млява рука, неповний стиск, не доведення до вертикального положення в позиції «ребро»), у 29,78% дітей – підвищення тонуру (напружена рука, велика амплітуда рухів, удари).

Вивченні динамічної організації рухів, що протікають на більш низькому рівні будови мозку (реципрокної координації), підтвердило теоретичні положення, про важливість компенсаторних прийомів (зорових і вербальних) при засвоєнні і підтримці програми рухів, у дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз міжпівкульової взаємодії при виконанні тесту на реципрокну координацію рухів показав, що лише 17,02% дітей виконали ці проби на достатньому рівні, у 38,29% досліджуваних реципрокна координація значно гірше, ніж виконання динамічного праксису (такі результати можуть бути пов'язані також зі слабкістю I і II блоків мозку).

Таким чином, складні форми довільної рухової активності дітей 8–10 років характеризуються незрілістю функцій просторового праксису, слабкістю міжпівкульової взаємодії, зниженням психічної активності (по «лобового» типу). Має місце незрілість рухових систем (премоторних відділів), потиличних і тім'яно-потиличних відділів мозку, наявність модально-неспецифічного дефіциту сукцесивних функцій і лівополушарна недостатність. Компенсаторні прийоми, а саме зорове і вербальне опосередкування рухів, сприяють більш ефективному засвоєнню і підтримці складних форм довільної рухової активності школярів 6–10 років, що потрібно враховувати у процесі їх фізичного виховання.

**Перспективи роботи в розробці та обґрунтуванні на практиці системи спрямованих вправ, які впливають на розвиток перцептивно-гностичної сфери і побічно на рівень рухових здібностей дітей 6–10 років.**

### **Список використаної літератури:**

1. Гант Е. Е. Особенности продуктивности когнитивных функций у детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Е. Е. Гант // Педагогика, психология та мед.-

*біол.проблеми фізичного виховання: зб.наук.праць за ред. Єрмакова С.С. Харків, ХДАДМ, 2011, №6, – С. 17-21.*

2. Сергиенко Л. П. Новий взгляд на структуру двигательних способностей человека / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет.журн.] – Харків: ХДАФК,2011. –№2. –С.101.

3. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів / І. П. Масляк//матеріали дисертації. – Харків : ХДАФК,2007. – С. 17-23.

**ЖДАНОВА О.  
ЧЕХОВСЬКА Л.  
ШЕВЦІВ У.**

*Львівський університет фізичної культури*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСАД ПРОВЕДЕННЯ МОНІТОРИНГУ РІВНЯ ОХОПЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ МАСОВИМ СПОРТОМ**

**Анотація.** У статті піднімається проблема вдосконалення проведення моніторингу рівня охоплення населення України масовим спортом.

**Ключові слова:** вдосконалення, населення, масовий спорт.

**Вступ.** Спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу здоров'ю та є суттєвим викликом для Української держави на сучасному етапі її розвитку. Основною соціальною вимогою українського суспільства є потреба у здоровій нації [1]. Саме тому є необхідність щодо підвищення мотивації населення до систематичних занять руховою активністю.

**Мета дослідження** – вдосконалити проведення моніторингу рівня охоплення населення масовим спортом.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, документальний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівень розвитку фізичної культури і спорту в районі, місті, області і держави характеризується наступними соціально-економічними показниками: станом здоров'я населення, масовістю, фінансовим, кадровим, матеріально-технічним забезпеченням, високими спортивними досягненнями [1].

Саме держава, а зокрема Міністерство молоді та спорту України, бере на себе функції щодо управління діяльністю спортивних шкіл різного типу, фізкультурно-оздоровчих організацій та збільшення кількості залучених до занять, тому відбувається регулярний збір інформації у вигляді статистичних звітів.

Службами статистики країни розроблені і традиційно використовуються єдині форми обліку роботи фізкультурних організацій. Тільки зібрана у єдиних формах інформація може бути у майбутньому проаналізована, узагальнена, обчислена.

У первинних фізкультурних осередках є форми єдиного обліку колективу (ФЄОК), за допомогою яких обліковується кількість членів, присвоєння розрядів, звань, рекорди, кадри, спортивні споруди, спортивні секції та вся інша інформація.

Матеріали обліку, який проводиться в організаціях сфери, складають основу їх звітності. Так, для фізкультурно-спортивних організацій різних типів органами статистики розроблені форми річних статистичних звітів: №1-ФК, №2-ФК, № 5-ФК, зведена №5-ФК, № 8-ФК [2].

Статистичний звіт за формою №1-ФК подають незалежно від відомчої підпорядкованості та форми власності: підприємства, установи, організації, навчальні заклади, позашкільні фізкультурно-спортивні заклади, госпрозрахункові клуби з видів спорту, спортивні команди майстрів з видів спорту. Звіт складається за календарний рік, станом на 1 січня.

Підприємства, установи, організації, що мають спортивні школи не включають у звіт за формою №1-ФК дані статистичного звіту форми №5-ФК і звітують двома звітами (№1-ФК, №5-ФК або №8ФК). Звіт складається у трьох примірниках і подається: в управління (відділ) з питань фізичної культури і спорту державної адміністрації, у відповідну раду спортивного товариства. Один примірник звіту залишається в організації, яка його підготувала.

Статистичний звіт за формою №2-ФК подають в цілому по території та окремо по сільській місцевості: районні (міські) ради спортивних товариств, районні (міські) відділи освіти – районним (міським) відділам з питань фізичної культури та спорту, обласним радам спортивних товариств, обласним управлінням освіти – до 15 січня;

Форму статистичної звітності № 5-ФК і форму статистичної звітності № 5-ФК (зведену) заповнюють і подають ДЮСШ та СДЮШОР. Форму статистичної звітності № 8-ФК заповнюють і подають ШВСМ.

Аналіз статистичної інформації за формою № 5-ФК та №8-ФК дозволяє охарактеризувати сучасний стан розвитку спортивних шкіл в областях та Україні.

Комплекс показників, які містяться в усіх статистичних формах звітності, свідчить про результати діяльності організацій різних типів, районів, міст, областей і характеризують кількість залучених до рухової активності і загалом стан розвитку сфери фізичного виховання і спорту в Україні.

Однак, є фізкультурно-оздоровчі клуби (фітнес-центри, об'єднання громадян, акціонерні товариства, та ін.), які не здають статистичної інформації у керівні організації. Ними подається лише фінансова звітність у податковій установі. Відтак, виникає невідповідність між реально існуючою практикою та звітною інформацією, яка подається у державні органи. Таким чином, немає повної інформації щодо кількості охоплених руховою активністю.

Саме тому, пропонуємо зобов'язати усі фізкультурно-оздоровчі клуби різної форми власності і різного правового статусу здавати статистичну звітність в обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», а він – у відповідні державні органи спеціальної компетенції. Тим самим зміцниться зв'язок між фізкультурно-оздоровчими клубами за місцем проживання (навчання, роботи) та обласними (міськими) центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», які несуть відповідальність за стан фізкультурно-оздоровчої діяльності і також складають річні звіти про свою роботу. Це забезпечить достовірність моніторингової інформації щодо рівня залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять і масового спорту.

**Висновки.** Одним із засобів удосконалення засад проведення моніторингу рівня охоплення населення масовим спортом є запровадження статистичної звітності для фізкультурно-оздоровчих клубів різних типів та обов'язковості її



подання до територіальних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

**Список використаної літератури:**

1. Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні // *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. – 2007. – №12. – С. 47-53.
2. Дутчак М. В. Соціальний моніторинг в системі спортивного менеджменту (на прикладі спорту для всіх) // *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. РЕГП*. – Рівне: „Принт Хауз”, 2001. – С. 30 – 40
3. Жданова О. М. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навчальний посібник / О. М.Жданова, Л. Я. Чеховська.. – Дрогобич: Коло, 2009. – 224 с.

**КРИВОРУЧКО Н. В.**, к. фіз. вих., доцент

**МАСЛЯК І. П.**, к. фіз. вих. доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ І–ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ ЧИРЛІДІНГУ

**Анотація.** Відображено показники рівня розвитку витривалості студенток ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації та їх динаміка після застосування чирлідінгу в процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** студентки, фізичне виховання, витривалість, чирлідінг.

**Вступ.** Рівень фізичної підготовленості студентів є одним із критеріїв ефективності функціонування системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Фізична підготовленість певною мірою обумовлює досягнення значних результатів у процесі виробництва, побуті та інших видах рухової діяльності [5]. Одним із важливих показників фізичної підготовленості є рівень розвитку витривалості, яка дозволяє: виконувати значний обсяг рухової діяльності; тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; швидко відновлювати сили після значних навантажень [4; 5].

Питаннями підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема витривалості, за рахунок впровадження різноманітних засобів та методів у процес фізичного виховання студентів займалися С. Г. Защук, Т. В. Івчатова, 2010, О. В. Нерушенко, І. С. Донченко, К. В. Лукоянова, 2012 та ін.

Слід зазначити, що робіт, присвячених впливу чирлідінгу на рівень розвитку витривалості студентів ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації не виявлено. При цьому чирлідінг – це один із інноваційних засобів фізичного виховання, який сприяє зміцненню фізичних та духовних сил, вихованню естетичного смаку, придбанню навичок самостійної діяльності, формуванню інтересу до здорового способу життя [1].

**Мета дослідження:** визначити вплив вправ чирлідінгу на показники рівня розвитку витривалості студентів ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації.

**Завдання дослідження:**

1. Оцінити рівень розвитку витривалості студенток ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації.
2. Визначити динаміку показників рівня розвитку витривалості досліджуваного контингенту під впливом чирлідінгу.

**Матеріал і методи дослідження.** Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі педагогічного коледжу Харківського гуманітарно-педагогічного інституту. В них приймали участь 385 студенток І–

III курсів нефізкультурного профілю, з яких було сформовано 3 контрольні та 3 експериментальні групи: I-а група – студентки I-го курсу, II-а група – студентки II-го курсу, III-тя група – студентки III-го курсу. Всі студентки, які брали участь у дослідженні, були віднесені до основної та підготовчої медичних груп.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів, представлених у таблиці, показав відсутність достовірних відмінностей між показниками студенток експериментальних та контрольних груп ( $p > 0,05$ ).

**Показники рівня розвитку витривалості студенток експериментальних та контрольних груп до експерименту**

Групи	I	II	III
	Показники $\bar{X} \pm m$		
	Біг на 2000 м (хв)		
<b>До експерименту</b>			
<i>n</i>	75	108	95
Експериментальні	16,69±0,12	17,69±0,93	17,41±0,14
<i>n</i>	23	34	50
Контрольні	16,89±0,21	16,70±0,17	17,03±0,19
t	0,81	1,04	1,59
p	>0,05	>0,05	>0,05
<b>Після експерименту</b>			
Експериментальні	15,59±0,15	14,85±0,11	15,43±0,13
Контрольні	16,53±0,17	16,21±0,15	16,27±0,17
t	4,07	7,28	4,04
p	<0,001	<0,001	<0,001

Аналізуючи показники рівня розвитку витривалості у віковому аспекті встановлено, що студентки I-ої групи показують результати кращі, ніж II-ої та III-ої, однак ці відмінності не достовірні ( $p > 0,05$ ). Виняток складають дані студенток I-ої та III-ої експериментальної групи, між якими відмінності статистично вірогідні ( $p < 0,001$ ).

Порівнюючи отримані дані бігу на 2000 м з нормативами, представленими у державній програмі з фізичного виховання для студентів ВНЗ I–II рівнів акредитації визначено, що в усіх досліджуваних групах вони значно нижчі від запропонованих норм і далеко не досягають найнижчої межі, через що оцінка складає 0 балів.

Таким чином, виявлено низький рівень розвитку витривалості у студенток досліджуваних груп.

При аналізі даних, отриманих після застосування на заняттях фізичного виховання спеціально підібраних вправ чирлідінгу, визначено, що у студенток експериментальних груп показники рівня розвитку витривалості значно покращились, і ці зміни носять достовірний характер ( $p < 0,001$ ).

Так, за даними виконання бігу на 2000 м результати експериментальної групи студенток I курсу покращились на 6,59%, II курсу на 16,05%, III курсу на 11,37%. Найбільший приріст у результатах рівня розвитку витривалості спосте-

рігається у дівчат 16-ти років.

Розглядаючи дані, отримані після експерименту, студенток контрольних груп, визначено, що вони також дещо покращились і ці зміни носять достовірний характер у студенток II-ої та III-ої вікової групи ( $p < 0,05-0,01$ ). У студенток I-ої групи покращення результатів не достовірне ( $p > 0,05$ ). Так, результати виконання бігу 2000 м у студенток I-ої групи покращились на 2,13%; II-ої – на 2,93%; III-ої – на 4,46%. Слід зазначити, що при порівнянні повторних результатів студенток контрольних груп з показниками дівчат експериментальних груп визначено значне та достовірне домінування результатів студенток експериментальних груп ( $p < 0,001$ ).

Аналізуючи дані, отримані після експерименту, у віковому аспекті, виявлено, що характер відмінностей зазнав істотних змін у досліджуваних експериментальних груп. Так, показники II-ої групи стали кращі за показники I-ої та III-ої вікової групи і ці розрізнення набули статистичну достовірність ( $p < 0,001$ ).

Аналогічний аналіз показників контрольних груп не виявив значних змін у порівнянні з початковими дослідженнями.

Співставлення результатів виконання бігу на 2000 м досліджуваних експериментальних груп, отриманих після експерименту, з нормативами, представленими в державній програмі з фізичного виховання показало, що значне і достовірне покращення результатів в усіх вікових групах не знайшло відображення на оціночній шкалі і вони, так само як і до експерименту, дорівнюють нулю. Порівняння показників досліджуваних контрольних груп також не показало змін за представленою оціночною шкалою.

#### **Висновки:**

1. Первинні дослідження свідчать про низький рівень розвитку витривалості у студенток ВНЗ I–II рівнів акредитації.

2. Застосування спеціально підібраних вправ чирлідінгу в процесі фізичного виховання студенток педагогічного коледжу I–III курсів позитивно вплинуло на рівень розвиток витривалості, який після проведення експерименту підвищився у середньому на 1 бал у досліджуваних експериментальних груп. У студентів контрольних груп показники рівня розвитку витривалості також дещо змінилися, але ці зміни менш суттєві, ніж у досліджуваних експериментальних груп.

3. Найбільш суттєве покращення показників ступеня прояву витривалості зафіксовано у студенток 16-ти років.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у визначенні впливу чирлідінгу на ступінь прояву інших фізичних якостей студенток ВНЗ I–II рівнів акредитації.

#### **Список використаної літератури:**

6. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ФОРМ БРОВІН О. В., 2014. – 144 с.

7. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Защук, Т. В. Ивчатова // Педагогіка, психологія та ме-

*дико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 69–72.*

8. *Нерушенко О. В. Вплив занять ритмічною гімнастикою на організм студенток I курсу економічного факультету запорізького національного університету / О. В. Нерушенко, І. С. Донченко, К. В. Лукоянова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3. – С. 27–30.*

9. *Сергієнко В. М. Рівень розвитку витривалості та здоров'я студенток / В. М. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №8. – С. 38–43.*

10. *Теорія та методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 366 с.*

**КУЗЬМЕНКО І.**, к. фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ НА ВІДЧУТТЯ РИТМУ ШКОЛЯРІВ 5–6-Х КЛАСІВ**

**Анотація.** *Застосування спеціальних вправ, спрямованих на зміну функціонального стану сенсорних систем сприяло опосередкованому впливу на показники відчуття ритму школярів 5–6-х класів експериментальних груп.*

**Ключові слова:** *школярі, відчуття ритму, спеціально спрямовані вправи, сенсорні системи.*

**Вступ.** В останні роки в країні все більша кількість школярів мають низький рівень здоров'я. Стан здоров'я дітей у значній мірі визначається їх руховою активністю, яка на сьогоднішній день, на жаль, значно знизилася [3]. Дефіцит рухів призводить до зниження функціонування основних систем організму, недостатнього розвитку рухових здібностей, у тому числі координаційних, рівень розвитку яких визначає ефективність різноспрямованої рухової діяльності людини.

Важливим фактором, який характеризує рухову діяльність людини, є здатність виконувати ритмічні рухи. Ритм у рухах є об'єднуючим фактором, який сприяє органічному зв'язку різноманітних елементів в єдине ціле.

Проблемою розвитку та вдосконалення відчуття ритму займалися ряд дослідників [1; 2; 4]. Проте всі ці дослідження не стосувалися питання впливу аналізаторів на відчуття ритму школярів середніх класів.

Виходячи з вищевикладеного, проблема пошуку нових засобів і методів розвитку відчуття ритму дітей середнього шкільного віку залишається актуальною і потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження:** визначити динаміку показників відчуття ритму школярів 10–12 років під впливом зміни активності окремих сенсорних систем.

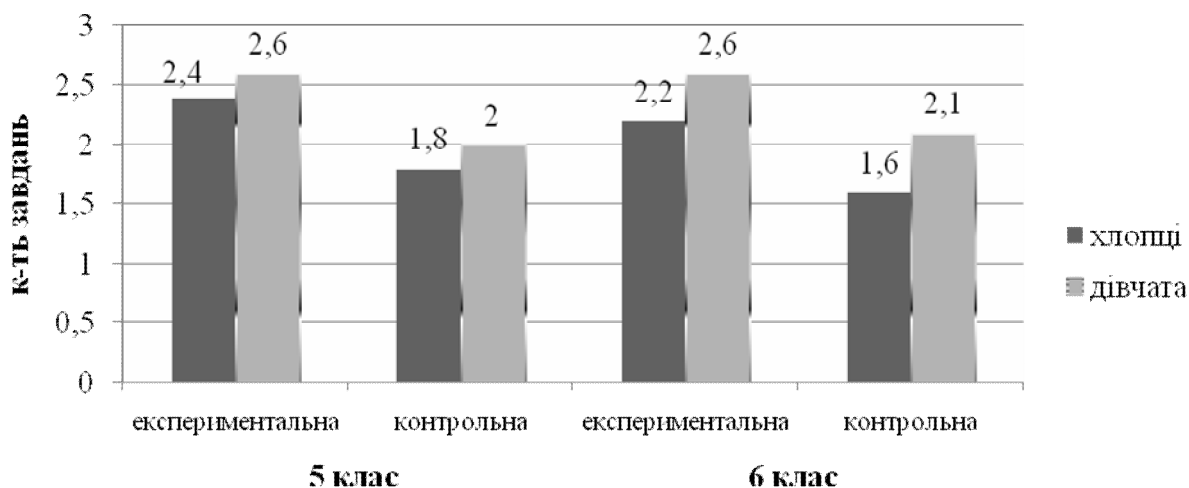
**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході проведення дослідження відчуття ритму у школярів 5–6-х класів оцінювалося за допомогою ходьби на місці з одночасним виконанням серії ритмічних завдань. Порівняння результатів відчуття ритму до експерименту з нормативними показниками, запропонованими Л. П. Сергієнком [5], виявило, що вони мають низький рівень розвитку.

Для підвищення рівня розвитку відчуття ритму у зміст уроків з фізичної культури для школярів експериментальних класів додатково включалися вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення функціонального стану зорового, вестибулярного, слухового і тактильного аналізаторів.

Застосування спеціальних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану сенсорних систем, сприяло опосередкованому впливу на рівень розвитку відчуття ритму школярів експериментальних класів.

Аналізуючи показники здатності до відчуття ритму школярів експериментальних і контрольних груп після застосування вправ, спрямованих на зміну функціонального стану сенсорних систем (рис. 1), виявлено, що результати учнів експериментальних класів покращилися і зміни носять достовірний характер ( $p < 0,05-0,01$ ). Виняток становлять показники відчуття ритму хлопців 6–8-х класів, де достовірності відмінностей відсутня ( $p > 0,05$ ).



**Рис. 1. Порівняння показників ходьби із сплескуваннями у заданому ритмі школярів 5–6-х класів експериментальних і контрольних груп після експерименту**

Розглядаючи показники здатності до відчуття ритму після експерименту у віковому аспекті, варто відзначити, що результати хлопців з віком покращуються, а дівчат – залишаються незмінними. Достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Аналіз показників ходьби із сплескуваннями у заданому ритмі у статевому аспекті виявив, що дівчата показують дещо кращі результати, ніж хлопці. Достовірності відмінностей відсутня ( $p > 0,05$ ).

Порівняння результатів повторного дослідження відчуття ритму школярів експериментальних груп з нормами, запропонованими Л. П. Сергієнком [5], виявило, що на оцінку «погано» вправу виконують від 7,1% до 17,9% хлопців та від 6,9% до 11,1% дівчат. За рахунок зменшення відсотку учнів, які виконували вправу на оцінку «погано», відбулося збільшення відсотку оцінок «задовільно» та «добре». Так, вправу ходьба зі сплескуваннями у заданому ритмі на оцінку «задовільно» виконують від 44,4% до 52,6% хлопців та від 33,3% до 45,5% дівчат; на оцінку «добре» – від 25,0% до 48,2% хлопців і від 25,0% до 64,3% дівчат.

Слід відмітити, що показники відчуття ритму школярів контрольних груп майже не змінилися і достовірності відмінностей не мали ( $p > 0,05$ ).

**Висновки:**

1. Аналізуючи результати здібності до відчуття ритму школярів експериментальних класів після застосування спеціально спрямованих вправ, слід відмітити, в основному, достовірне покращення показників.

2. Результати дослідження дозволяють рекомендувати вчителям, тренерам з видів спорту та батькам доповнювати різні форми занять, запропонованою нами системою спеціально спрямованих вправ.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у визначенні динаміки інших видів координаційних здібностей школярів 5–6-х класів під впливом зміни активності окремих сенсорних систем.

**Список використаної літератури:**

1. Алпацкая А. Е. Особенности начального обучения студентов броскам мяча по кольцу в прыжке с дистанции на основе развития восприятия ритма в баскетболе / А. Е. Алпацкая, О. Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 44–46.

2. Грабик Н. Показники розвитку окремих координаційних здібностей моголістів в залежності від різних чинників / Н. Грабик // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 3. – С. 45–48.

3. Костюк П. М. Оцінка стану здоров'я школярів України та факторів, що на нього впливають / П. М. Костюк, Е. Й. Лапковський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. – Т. 1, Випуск 12. – Вінниця, 2011. – С. 202–206.

4. Костюнина Л. И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости / И. Костюнина, А. В. Чернышева, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 68–70.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література. – 2001. – 440 с.



**МАРАКУШИН А. І.**<sup>1</sup>, к. фіз. вих., доцент

**ЧЕРЕДНІЧЕНКО А. В.**<sup>2</sup>, аспірант

<sup>1</sup>Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця

<sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури

## АНАЛІЗ МОТИВІВ ВИБОРУ ВИДІВ ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В МЕЖАХ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» СТУДЕНТАМИ ХНЕУ ІМ. СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

**Анотація.** Проведено аналіз мотивів студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця, щодо вибору видів організованої рухової активності в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Ключові слова:** фізичне виховання, мотив, види організованої рухової активності.

**Вступ.** На сьогодні програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів дозволяє майже кожному здоровому студенту чи студентці будь-якого ВНЗ долучитися до масового спорту [4].

Це можна здійснити не тільки у вільний час, але й у навчальний. Проте вид спорту або систему фізичних вправ обирає сам студент. Навчальні секції кафедри фізичного виховання комплектуються на початку першого курсу з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації. Мотивація вибору того чи іншого виду спорту в кожного студента, звичайно, своя, але принципове в цьому процесі те, що «не мене обирають, а Я обираю» [1–3].

Як показує багаторічний досвід, при виборі видів спорту (або систем фізичних вправ) у більшості студентів не спостерігається чітка, усвідомлена й обґрунтована мотивація [2].

З наведеного вище можна зазначити, що дослідження мотивів студентів, щодо вибору видів організованої рухової активності, є актуальним, що обумовило вибір теми та формування мети дослідження.

**Мета дослідження:** визначити види організованої рухової активності в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання», які найбільш привабливі для студентів ХНЕУ ім. Семена Кузнеця.

**Завдання дослідження:**

1. Зробити аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Зробити аналіз мотивів студентів ХНЕУ ім. Семена Кузнеця щодо вибору видів організованої рухової активності в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання».
3. Зробити висновки за даними дослідження.

**Методи дослідження:**

*теоретичні:* аналіз й узагальнення наукової літератури з метою визначення стану проблеми дослідження;

*емпіричні:* дистанційне анкетування для виявлення мотивів студентів

ХНЕУ ім. Семена Кузнеця щодо вибору видів організованої рухової активності в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; аналіз даних з використанням методів математичної статистики. Для порівняння частин, виражених у відсотках, використовувався багатofункціональний критерій  $\phi$  Фішера (кутове перетворення Фішера). Суть критерію полягає у визначенні того, яка частка спостережень у даній вибірці характеризується ефектом, що цікавить дослідника, і яка частка цим ефектом не характеризується.

**Матеріал і методи дослідження:** дослідження проводилось у Харківському національному економічному університеті ім. Семена Кузнеця у вересні 2014 року. У дослідженні прийняли участь 708 студентів першого та другого курсів. Запрошення на анкетування було розіслано за допомогою інструменту «Опросы» інформаційно-комунікаційної платформи Chamilo. Студентам пропонувалось відповісти на 2 запитання:

1. Чи займались Ви коли-небудь у дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ) або танцювальному колективі. Якщо так, то якими видами?

2. Яким видом організованої рухової активності Ви бажаєте займатися на заняттях з фізичного виховання в ХНЕУ ім. С. Кузнеця?

#### Види організованої рухової активності, яким віддають перевагу студенти ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Вид організованої рухової активності	До вступу у ВНЗ		У ХНЕУ ім. С. Кузнеця		$\phi_{\text{емп.}}$	$\phi_{\text{кр.}}$	Достовірність
	Кількість студентів	(%)	Кількість студентів	(%)			
Футбол	71	10%	46	6,5%	<b>2,41</b>	2,31	$p < 0,01$
Волейбол	72	10,2%	46	6,5%	<b>2,52</b>	2,31	$p < 0,01$
Баскетбол	45	6,4%	26	3,7%	<b>2,35</b>	2,31	$p < 0,01$
Настільний теніс	52	7,3%	237	33,5%	<b>12,93</b>	2,31	$p < 0,01$
Аеробіка	48	6,8%	195	27,5%	<b>10,84</b>	2,31	$p < 0,01$
Атлетична гімнастика, пауерліфтинг, гірі	17	2,4%	36	5,09%	<b>2,73</b>	2,31	$p < 0,01$
Спортивний туризм	24	3,4%	27	3,8%	0,4	1,64	$p < 0,05$
Інші види (нічим не займались до вступу у ВНЗ)	379	53,5%	94	13,3%	–	–	–

Аналізуючи дані, які наведені у таблиці, можна констатувати, що в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання», як найбільш привабливі для студентів ХНЕУ ім. Семена Кузнеця є такі види організованої рухової активності: настільний теніс (33,5%) та аеробіка (27,5%), хоча до вступу у ВНЗ цими видами займались 7,3% та 6,8% відповідно ( $\phi_{\text{емп.}} = 12,93, 10,84; p < 0,01$ ). Це може свідчити про те, що до вступу у ВНЗ студенти не мали можливості займатися цими видами рухової активності (за їх відсутності або недоступності), а після вступу в ХНЕУ ім. Семена Кузнеця у них з'явилася така можливість.

Також можна припускати, що мотиви студентів щодо вибору видів організованої рухової активності зовсім інші. Навчальні заняття з настільного тенісу та аеробіки проводяться на базі університету, а інші види, наведені в таблиці,

на фізкультурно-оздоровчому комплексі (ФОК, вул. Мирна, 13) університету, до якого неможливо нічим дістатись, крім як пішки (не менш 20 хв). З цього можна зробити припущення, що студенти обирають ці види організованої рухової активності, як більш зручні для відвідування. Ця думка підтверджується тим, що заняття футболом, волейболом та баскетболом, які проводяться на фізкультурно-оздоровчому комплексі, втратили свою привабливість для студентів у ХНЕУ ім. Семена Кузнеця порівняно з періодом шкільного навчання ( $\varphi_{\text{емп.}}=2,41, 2,52, 2,35; p<0,01$ ). Помітно скоротилася кількість студентів, які обрали атлетичну гімнастику, пауерліфтинг та гирі (36 чоловік) у порівнянні з минулими роками (від 200 до 250 чоловік). Це може свідчити про те, що з відкриттям кімнати, обладнаною тренажерами, у залі настільного тенісу, студенти не бажають відвідувати ФОК. Проте кількість студентів на настільному тенісі збільшилася. Це також наводить на думку, що домінуючим мотивом при виборі видів організованої рухової активності у студентів є зручність розташування спортивного залу. Усі ці припущення підтверджуються статистичними даними.

### **Висновки:**

1. Найбільш привабливими видами організованої рухової активності, серед тих, що досліджувались, для студентів в ХНЕУ ім. Семена Кузнеця є такі: настільний теніс (33,5%) та аеробіка (27,5%), найменш привабливими – футбол (6,5%), волейбол (6,5%), баскетбол (3,7%) та спортивний туризм (3,8%).

2. Основним мотивом вибору студентами ХНЕУ ім. Семена Кузнеця виду організованої рухової активності, на нашу думку, є зручність розташування спортивного залу.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується провести дослідження мотивів студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця щодо занять фізичними вправами.

### **Список використаної літератури:**

1. *Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі [Текст] / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. науков. праць. Т. 1. – Луцьк, 2002. – С. 173–175.*

2. *Благий А. Л. Изучение мотивов и интересов студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям [Текст] / А. Л. Благий, Е. А. Захарина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. науч. конгресс. – Москва, 2003. – С. 206–207.*

3. *Єсіонова Г.О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами [Текст] / Г.О. Єсіонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – №10. – С. 96–99.*

4. *Наказ міністерства освіти і науки України №757 від 14.11.2003 р. «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації», м. Київ, 2003.*

*МУШКЕТА Р.<sup>1</sup>, д. пед. н., професор*

*ЕРМАКОВА Т. С.<sup>2</sup>, к. пед. н., доцент*

*<sup>1</sup>Университет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша*

*<sup>2</sup>Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды, Украина*

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В ПОЛЬШЕ**

**Аннотация.** *Представлены основные составляющие физического воспитания молодежи в Польше. Выделены направления решения проблем здоровья, рекреации, физического воспитания, спортивной тренировки, физической реабилитации. Показаны возможности реализации программ здоровьесберегающего характера.*

**Ключевые слова:** *молодежь, Польша, здоровье, образование.*

**Введение.** Направленность физического воспитания во многом определяет отношение молодежи к своему здоровью. В свою очередь, качество проведения занятий в учебных заведениях зависит как от кадрового состава преподавателей, так и от условий, средств, методов, а также учета современных тенденций развития физического воспитания и спорта. Важное значение, в этом смысле, приобретают используемые преподавателями и тренерами организационно-методические подходы, новые технологии обучения и тренировки. На качество физического воспитания оказывают влияние социальные, финансовые, семейные и экологические условия, в которых находится молодежь. Все это вместе взятое и определяет систему основных организационно-методических подходов в физическом воспитании учащейся молодежи.

В современных условиях физическому воспитанию и спорту оказывают косвенное и прямое противодействие многие привлекательные для молодых людей виды деятельности, часть из которых относятся к вредным для здоровья привычкам: курение, употребление алкоголя, длительная работа за компьютером или с мобильными устройствами и другое. В этом случае через систему физического воспитания имеются возможности пропаганды здорового образа жизни и отвлечения молодежи от пагубного влияния перечисленных выше привычек. В этом направлении проведены многочисленные исследования, которые в различной степени характеризуют возможности физического воспитания в борьбе за здоровый образ жизни молодежи. Из всего многообразия публикаций по рассматриваемым проблемам можно выделить следующие направления: состояние здоровья молодежи в регионах (Paweł Goryński, 2010; Danuta Umiastowska, 2004; Agnieszka Ewa Małkowska-Szkutnik, 2009), основные детерминанты здоровья (Hanna Kołojło, 2011; Kornafel D., 2008; Joanna Teresa Mazur, 2011), влияния среды на уровень здоровья (Joanna Teresa Mazur, 2011), отклонения в состоянии здоровья и физическая реабилитация (Agnieszka Maryniak,

2009; Zbigniew Kułaga, 2009), диагностика показателей здоровья (Jolanta Antoniewicz, 2009; Katarzyna Bieganowska, 2008), формирование отношения к своему здоровью (Ewa Roman, 2005; Katarzyna Sygit, 2012; Weronika Wrona-Wolny, 2007; Barbara Woynarowska, 1999), безработица среди родителей (Supranowicz P., 2005), развитие составляющих здоровья (Andrzej Jopkiewicz, 2010), социально-экономические условия (Anna Dzielska, 2011; Joanna Ratajczak, 2011; Izabela Małgorzata Tabak, 2011), правовые аспекты здоровья (Maria Czrepaniak-Walczak, 2007; Monika Urbaniak, 2008; Marek Zubik, 2008), туризм и рекреация (Radosław Sroka, 2013), физическая активность и здоровье (Krystyna Pietkiewicz, 2005; Artur Wandycz, 2009), здоровье в контексте свободного времени (Beata Bajurna, 2008), совершенствование двигательных качеств (Ewa Gajewska, 2008), теоретические и методические основы здоровья (Halina Zdebska, 2005; Gałuszka G., 2007; Barbara Woynarowska, 2012), европейские стратегии сохранения здоровья (Barbara Woynarowska, 2007), мониторинг здоровья (Barbara Woynarowska, 1999). Вместе с тем анализ исследований польских ученых свидетельствует о необходимости учета новых социальных, экономических, экологических и пропагандистских условий в совершенствовании организационно-методических подходов в системе физического воспитания молодежи.

**Цель исследования.** Целью работы является анализ исследований по проблемам физического воспитания и спорта в Польше в контексте укрепления здоровья учащейся молодежи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организационно-методическое обеспечение уровня физического воспитания молодежи можно отнести к важным составляющим государственной политики. Прежде всего, от органов управления образованием зависит уровень поддержания или повышения качества жизни молодежи через различные государственные программы. К этому следует добавить и возможности учебных заведений и их собственные программы или исследования. В этом аспекте интересным может оказаться опыт исследовательской работы Института физической культуры Университета Казимира Великого (г. Быдгощ, Польша). Исследования проводились по следующим вышеизложенным проблемам: психологическое состояние молодежи (Zukow W., 2014), физическая реабилитация и профилактика (Iwona Józefowicz, 2014; Mirosława Cieślicka, 2014, 2014), профилактика нарушений осанки (Mirosław Mrozkowiak, Mirosława Szark-Eckardt, Hanna Żukowska, Walery Zukow, 2014), здоровый стиль жизни (Marek Napierała, Mirosława Szark-Eckardt, Hanna Żukowska, Michalina Kuska, Walery Zukow, 2014), здоровье школьников и студентов (Mirosława Cieślicka, Walery Zukow, 2014; Radosław Muszkieta, 2014; Mirosława Szark-Eckardt, Hanna Żukowska, 2014; Błażej Stankiewicz, 2013; Ewa Sokołowska, 2011), региональные аспекты здоровья детей (Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta, 2014), гуманистические проблемы физической культуры (Mariusz Zasada, Mariusz Klimczyk, Hanna Żukowska, Radosław Muszkieta, Mirosława Cieślicka, 2010).

Отдельно необходимо выделить работы по организации и методике тренировки спортсменов: легкая атлетика (Mariusz Klimczyk, 2014; Jerzy

Eksterowicz, Marek Napierała, Walery Zukow, 2014; Krzysztof Prusik, Mirosława Cieślicka, Karol Görner, Walery Zukow, 2013), медико-биологические проблемы спортивной тренировки (Walery Zukow, 2014; Cieślicka M., Muszkieta R., Napierała M., 2014; Mariusz Zasada, 2010), маркетинг в спорте (Marek Napierała, 2014), зимние виды спорта (Marek Napierała, 2014), спортивные игры (Sergii Iermakov, Krzysztof Prusik, Mirosława Cieślicka, 2014; Błażej Stankiewicz, 2013), биомеханические аспекты подготовки спортсменов (Sergii Iermakov, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz, Wiesława Pilewska, 2014), плавание (Sergii Iermakov, Krzysztof Prusik, Mirosława Cieślicka, 2014; Mirosława Cieślicka, 2013), армспорт (Krzysztof Prusik, Mirosława Cieślicka, 2014), информационные технологии в спорте (Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz, Wiesława Pilewska, 2014), психологическая подготовка спортсменов (Mariusz Zasada, 2013; Napierała M., Muszkieta R., 2013), гимнастика (Wiesława Pilewska, 2013).

Среди фундаментальных исследований, авторами которых являются представители института физической культуры, можно выделить работы по: проблемам в легкой атлетике [Klimczyk 2012, 2013; Klimczyk Mariusz, Muszkieta Radosław, 2012], сравнительной характеристике польской и голландской систем воспитания [Rogozińska2013], дидактическим проблемам физического воспитания и спорта [Muszkieta,2012], проблемам олимпийского спорта [Muszkieta,2012], спорту и туризму в физической культуре [Cieślicka 2013], перспективным направлениям развития физической культуры и спорта [Zukow W., Skaliy A., 2013], Отдельно выделяется серия публикаций 2012-2013 г.г. по проблемам физического воспитания, рекреации людей разного возраста, физического и психического здоровья человека авторов – Muszkieta Radosław, Cieślicka Mirosława, Napierała Marek, Żukow Walery, Klimczyk, Mariusz, 2013.

Необходимо отметить практическую направленность результатов исследований и демонстрацию возможностей их использования в смежных отраслях знаний

**Выводы.** Таким образом, на примере исследований представителей Института физической культуры Университета Казимира Великого, можно утверждать об эффективном решении некоторых проблем, связанных с организационными и методическими подходами в системе физического воспитания молодежи в Польше. Следует констатировать тот факт, что региональные исследования поставленных проблем не всегда можно перенести в практику других регионов страны. Наблюдается снижение уровня здоровья детей школьного возраста и вместе с тем улучшается материально-техническое обеспечение занятий физическими упражнениями. Все это происходит на фоне надлежащего финансирования программ Европейским Союзом. Активными участниками таких программ являются и представители Института физической культуры. Большинство исследований характеризует использование здоровьесберегающих подходов в спортивной тренировке, физическом воспитании, рекреации, физической реабилитации и др.

**В перспективе исследования** могут быть продолжены на основе индивидуализации различных подходов к решению проблем физического воспитания различных групп населения.

**Список использованной литературы:**

1. Cieślicka Mirosława, Muszkieta Radosław, Napierała Marek, Zukow Walery. *Sport i turystyka w kulturze fizycznej*. 2013.
2. Klimczyk Mariusz. *Wyniki kontroli jako podstawa indywidualizacji szkolenia sportowego na przykładzie skoku o tyczce*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Bydgoszcz, 2012.
3. Klimczyk Mariusz, Muszkieta Radosław, Zukow Walery. *Lekkoatletyka – forma przyjaznej edukacji*. Bydgoszcz: Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu, 2013.
4. Muszkieta Radosław, Klimczyk Mariusz, Zukow Walery, Napierała Marek, Prystupa Eugeniusz. *Wybrane zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego, sportu i turystyki*. Poznań: College of Tourism and Management, Poznan, Polish Scientific Association of Physical Culture. Poznań, 2012.
5. Rogozińska Arleta Magdalena, Klimczyk Mariusz, Muszkieta Radosław, Zukow Walery. *System edukacyjny Holandii w perspektywie zmian polskiej polityki oświatowej w dobie globalizmu 1989-2013*. 2013.

*ПОЛЯКОВА А., ст. викладач*

*МОСКАЛЕНКО Н. В., д. фіз. вих., професор*

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ДОШКІЛЬНЯТ

**Анотація.** У роботі розглядається модель процесуального та змістовного забезпечення рухової активності (РА) дітей молодшого дошкільного віку з урахуванням їх психофізіологічних особливостей.

**Ключові слова:** модель, рухова активність, молодші дошкільнята.

**Вступ.** Сьогодні значення ефективності педагогічного процесу у дошкільних навчальних закладах не викликає сумніву. Цей процес повинен бути спрямований на підвищення рівня фізичного стану вихованців і залежати від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах [2].

Дослідження О. Бар-Ор і Т. Роуланд [1] свідчать про те, що рухову активність можна розглядати з точки зору біомеханіки, фізіології та біхевіоризму (вивчення поведінки). У цьому зв'язку особливого значення набувають критерії вимірювання рухової активності. Нормативна інтенсивність рухової активності, тобто середня кількість рухів за хвилину, становить приблизно 46–52 – у трирічних дітей, 53–59 – у чотирьохрічних [3]. У віці 3–4 років немає істотних відмінностей у руховій активності хлопчиків і дівчаток. Щодо сезонних змін рухової активності малюків, то варто зазначити, що навесні і влітку вони рухаються більше, ніж восени та взимку.

Отже, питання значення рухової активності для розвитку дитини, критерії її оцінювання, розподіл дітей за рівнем рухової активності досліджені досить докладно. Але все ще нагальною залишається проблема оптимізації рухового режиму дітей молодшого дошкільного віку, що і визначило напрям нашого дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтувати і розробити модель процесуального та змістовного забезпечення рухової активності молодших дошкільнят.

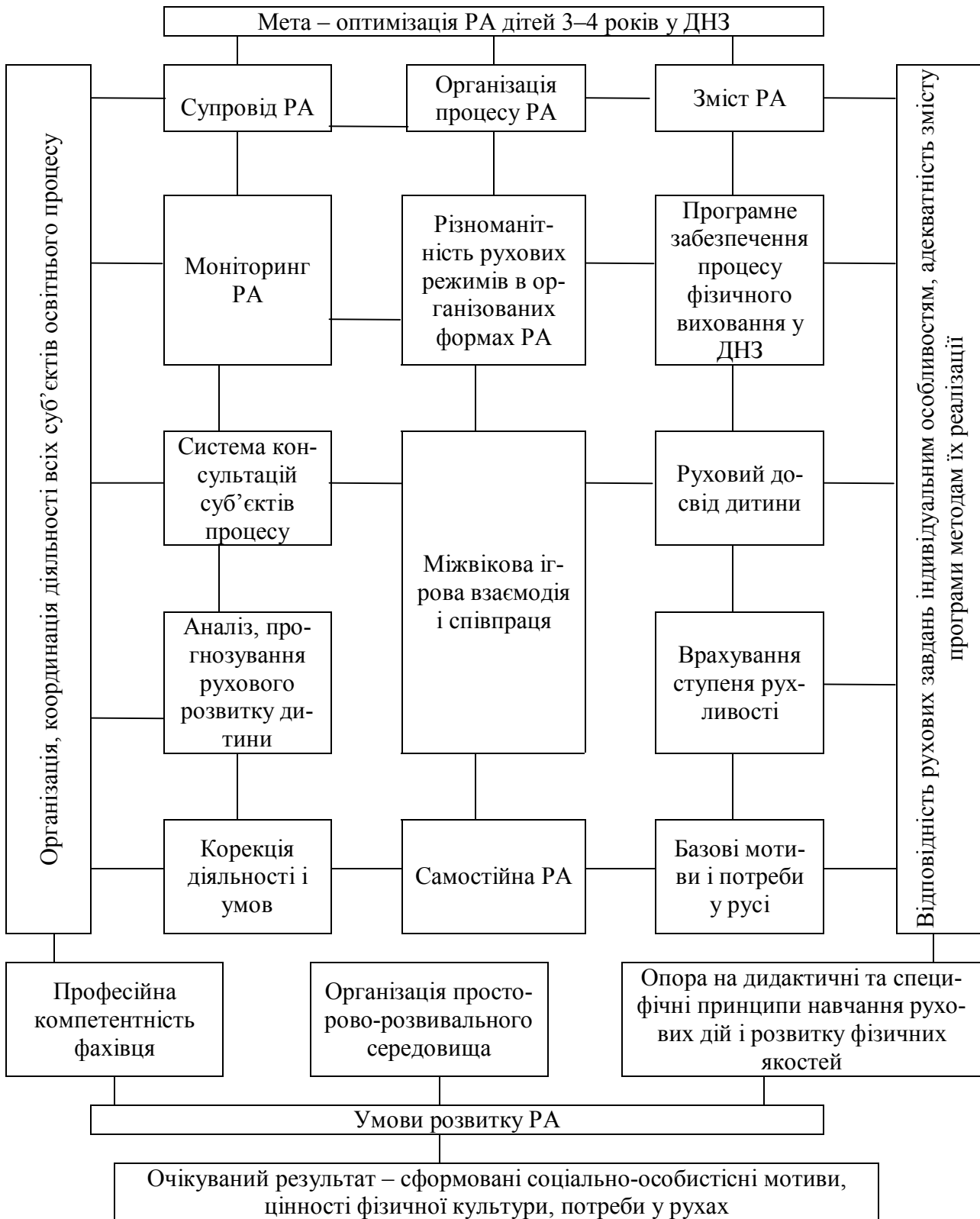
**Методи дослідження** – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел, програмно-нормативних документів; структурний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичне моделювання змістовного і процесуального забезпечення рухової активності молодших дошкільників ми здійснювали на основі структурно-функціонального підходу. Важливим аспектом створення моделі є визначення її вихідних елементів та їх властивостей. Найважливішими компонентами запропонованої нами моделі є супровід рухової активності (РА), організація процесу РА і зміст РА дітей молодшого дошкільного віку (рис. 1).

Під **супроводом** ми розуміємо сукупність послідовних дій, спрямованих



на створення умов для стимуляції РА молодших дошкільнят, – умов, які реалізуються одним фахівцем (вихователем) або групою фахівців (вихователем, інструктором фізичної культури, музичним керівником, медичним працівником).



**Рис. 1. Модель процесуального та змістовного забезпечення рухової активності (РА) дітей молодшого дошкільного віку**

Ми пропонуємо розглядати супровід як компонент моделі оптимізації рухової діяльності дитини. Педагогічний супровід передбачає застосування діагностичних, консультативних, аналітичних і корекційних заходів, які також є обов'язковими компонентами запропонованої моделі.

Будь-яку педагогічну діяльність, її напрям визначає *діагностика і моніторинг актуального стану* досліджуваного явища. У якості методів діагностики ми застосовували: крокометрію, пульсометрію, хронометрію та інші стандартизовані методики, а також – педагогічні спостереження, які дозволяють визначити не тільки кількісні, але й якісні характеристики рухової активності (наприклад – ступінь її свідомості, емоційної забарвленості та ін.).

*Консультативний компонент* передбачає систему заходів, спрямованих на підвищення компетентності вихователів і батьків у сфері рухового розвитку дитини. Це можуть бути як індивідуальні, так і групові консультації, а також – семінари, тренінги, зібрання.

*Аналітичний компонент* – це аналіз і прогнозування розвитку дітей у конкретних умовах, може реалізовуватись як окремим фахівцем, так і на сумісних консиліумах, педагогічних радах, зібраннях.

*Корекційний компонент* передбачає корекцію умов і факторів, які негативно впливають на розвиток рухової активності дітей, реалізується за участю всіх суб'єктів освітнього процесу.

Основою моделі розвитку рухової активності є **організація цього процесу** за участю педагогів, батьків і дітей.

Головна ланка процесуального забезпечення моделі рухової активності – *міжвікова ігрова взаємодія і співпраця*. На наш погляд, це найбільш ефективний шлях для стимуляції рухової активності і збагачення рухового досвіду молодших дошкільнят (за умови врахування закономірностей розвитку дітей цього віку та їх потреб).

Другим обов'язковим компонентом процесуального забезпечення є *самостійна рухова активність* дітей. Вона сприяє розвитку соціально значущих рис особистості і забезпечує кожній дитині можливість рухатись з такою інтенсивністю, яка відповідає її індивідуальним потребам.

Третім компонентом процесу розвитку рухової активності є *різноманітність рухів* (повзання, лазіння, ходьба, стрибки, вправи у різних вихідних положеннях) на фізкультурних заняттях, у процесі фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних свят і розваг. Така різноманітність обов'язкова в умовах підходу, в основу якого покладена ступінь рухливості дітей (висока, оптимальна, низька). Крім того, різноманітність рухів відповідає анатомо-фізіологічним особливостям і потребам дітей молодшого дошкільного віку.

Засадами **змістовного забезпечення** запропонованої моделі є *відповідність рухових завдань індивідуальним особливостям та цінності і мотиви фізичної культури*, які є як одними із складових нашої моделі, специфічним змістом фізичного виховання (при цьому їх врахування і роботі педагога сприяє досягненню встановлених завдань), так і передбачуваним результатом реалізації моделі.

Дуже важливим є компонент *адекватності змісту програм засобам і*

*методам їх реалізації.* Діти молодшого дошкільного віку мають специфічні особливості, серед яких – нерозвиненість волі і довільності, що обумовлює ситуативність поведінки. Тому зазвичай педагогу складно реалізувати зміст традиційними засобами, не маючи багатого практичного досвіду. Актуальні завдання програм з фізичного розвитку дошкільнят відповідають сучасним тенденціям вітчизняної освіти. Однак досягти оптимального рівня рухового розвитку дітей 3–4 років з використанням лише традиційних засобів і методів дуже важко, тому особливу увагу викликає зараз застосування інноваційних технологій фізичного виховання.

Підґрунтям моделі та основою її реалізації є *умови розвитку рухової активності*, які визначають ступінь ефективності цієї роботи. Перша умова – організація відповідного *предметно-розвивального середовища*, яка ґрунтується на специфічному механізмі РА молодших дошкільнят. Їх рухи обумовлені сприйняттям об'єктів, які або привертають увагу, або викликають негативне ставлення до них. Відомо, що ті або інші предмети, явища мають певний емоційний імпульс, який впливає на дитину або позитивно, або негативно. Доцільно організоване просторове середовище здатне стимулювати дитину до руху та оптимізувати самостійну РА. Крім того, під середовищем розуміють і соціальне оточення дитини. Наступною умовою є *опора на дидактичні та специфічні принципи навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей дитини*, без чого неможливо досягти розвивального ефекту навчання у фізичному вихованні. Нарешті, третьою, не менш важливою умовою рухового розвитку дитини, є *професійна компетентність педагога*, його володіння методикою змістового і процесуального забезпечення рухової активності дошкільнят.

**Висновки.** Отже, оптимальна побудова педагогічного процесу у дошкільних навчальних закладах різного типу вимагає врахування основних закономірностей розвитку рухової активності дітей, які мають різний стан здоров'я. Запропонована модель дозволяє визначити зміст, організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчої роботи, параметри рухової активності для побудови раціонального рухового режиму у дошкільних закладах різного типу.

### **Список використаної літератури:**

1. Бар-Ор О. *Здоров'я дітей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения* / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Пангелова Н. Є. *Організована рухова активність як провідний вид діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5–6 років* / Н. Є. Пангелова, І. В. Дорошенко // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2012. – №1. – С. 19–23.
3. Постна І. *Рух для здоров'я малюків* / І. Постна // *Дошкільне виховання*. – 2011. – № 9. – С. 22–23.

*РАКОВСЬКА І., ст. викладач*

*МИЦАК А., ст. викладач*

*МІТОВА О. О., к. фіз. вих., доцент*

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛУ В ІНСТІТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Анотація.** У статті проаналізовано результати анкетування щодо визначення причин низького рівня знань про волейбол та розглянуто шляхи підвищення ефективності викладання дисципліни «Теорія і методика волейболу».

**Ключові слова:** ефективність викладання, волейбол у ВНЗ, студенти, формування мотивації.

**Вступ.** Волейбол – один з найпоширеніших і доступних видів спорту, який є відмінним засобом залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку.

Дисципліна «Теорія і методика волейболу» включена у навчальний план бакалаврів у ДДіФКіС і передбачає опанування теорії і методики навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, умінь і отримання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи в різних областях фізичної культури.

Навчальним планом передбачено 72 години на вивчення дисципліни, з яких усього практичних лише 26 годин, а це 13 занять. Причому, відразу ж після проходження дисципліни, вони йдуть на педагогічну практику, де повинні в якості вчителя вміти проводити урок волейболу. Деякі автори [1–4] вказують на те, що в практичній діяльності переважає виконання нормативно-базової частини навчальної програми без урахування мотивів і потреб студентів у різних видах рухової активності. Ситуація ускладнюється у зв'язку з переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти у ВНЗ, що призвело до скорочення кількості навчальних годин на практичні заняття, а їх половина припадає на самостійні заняття.

Педагогічне спостереження на заняттях загального курсу за останні п'ять років свідчить про те, що багато студентів нашого ВНЗ ніколи не грали в волейбол. І їх доводиться навчати найпростішим елементам волейболу у 19–20 років, які вони повинні були вивчити за шкільною програмою з 5-го класу [5].

У зв'язку з такою ситуацією необхідним є визначення шляхів, пошук таких форм і підходів у дисципліні, що викладається, які б сприяли підвищенню мотивації і потреб студентів ДДіФКіС у заняттях волейболом.

Мотиваційну основу навчання студентів вищів різного профілю досліджували (С. В. Романчук, Ю. А. Бородін, 2004; Н. В. Підбуцька, 2007; Р. Бака,

А. Шпаков, 2008; М. Є. Хорошун, 2011 та ін.).

Однак аналіз літературних джерел свідчить про недостатнє дослідження особливостей формування мотивації у студентів ВНЗ фізкультурного профілю до оволодіння спеціалізованими дисциплінами, тому даний науковий напрямок є актуальним.

Завданням даного етапу роботи було – провести анкетування з метою визначення причин низького рівня знань про волейбол та проблем, що виникали при опануванні техніки волейболу в рамках шкільної програми у студентів інституту фізичної культури і спорту.

**Матеріал і методи дослідження:** вивчення та аналіз науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

З метою визначення значущості курсу «Теорія та методика волейболу» у фізкультурно-спортивної діяльності студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (ДДІФКіС) нами було проведено анкетування, в якому взяло участь 301 студент різних спеціалізацій, з них 27 МС, 53 КМС. Дослідження проводились протягом двох навчальних років (2012/2013, 2013/2014)

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати анкетування показали, що на запитання: «Де ви познайомилися з таким видом спорту, як волейбол» понад 60% респондентів відповіли, що в школі; 20% – на пляжі; 8% – у дворі, близько 10% – по телевізору, у таборі, а три студентки ЗЛ відповіли, що вперше побачили як грають у волейбол тільки в залі медичного коледжу. Ще більш сумні відповіді «Я не граю в волейбол, так як маленька і не дістаю до кільця», коли пишуть «валітбол», «валлібол», плутають з баскетболом.

В області 26 відділень волейболу в ДЮСШ, в яких займаються 3848 чоловік, працюють 97 тренерів. Однак з 215 тренерів-викладачів штатних 89. З них: 60% – не мають спеціальної освіти, 70% – не мають категорій, на недостатньому рівні ведеться підготовка суддів. Тоді виникає питання: «Чому при такому солідному штаті тренерів-викладачів та шкільних вчителів такий великий відсоток школярів не ознайомилися під час навчання з основами волейболу, чому не проводились заняття з волейболу, не кажучи вже про здачу контрольних нормативів та проведення змагань?»

Дана ситуація вказує на необхідність враховувати інтереси і формувати мотивацію до занять, що допомагає фізичному самовдосконаленню, у рамках програми «Теорії та методики волейболу» для студентів ДДІФКіС.

Проблема також в тому, що в останні роки на тлі збільшення інтенсивності навчального процесу, поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз спостерігається тенденція до зниження фізичного здоров'я студентів, так як тільки 5% випускників шкіл сьогодні є практично здоровими, 80% хронічно хворі; йде деградація молодого покоління України: замість акселерації настає децелерація (за останні роки в 20 разів збільшилася кількість низькорослих) [1].

Усі ці чинники підтверджуються відповідями наших студентів: від 8% до 26% почали займатися в секціях у зв'язку з проблемами зі здоров'ям, на бага-

тьох вплинули батьки або члени сім'ї (26–44%), самовираження переважає в основному у представників єдиноборств і студентів напрямку підготовки «Здоров'я людини» (19–26%), «за компанію» ходили у секції студенти сільської місцевості – 24%, а фактор «любов до спорту» – 14% є домінуючим у студентів, які пов'язали своє життя з професійним спортом (таблиця).

На превеликий жаль, в основному, тільки студенти з сільської місцевості приїхали вчитися на майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту, беручи приклад з улюблених вчителів фізкультури – 14–17%. Близько 17% опитаних вказують на відсутність секцій з волейболу в школі, про незнання найпростіших правил волейболу (деякі так і грають з 3-х партій до 15 очок). І, якщо 31% студентів має проблеми при виконанні подачі, 19% – не знає як виконується нападаючий удар, 12% – не вміє приймати подачу, то не варто дивуватися, що 47% студентів напрямку підготовки «Здоров'я людини» і 30% студентів напрямку підготовки «Спорт» з міста взагалі не здавали контрольних нормативів з волейболу шкільної програми. Так як на питання «чи були у вас уроки з волейболу в школі?» від 10 до 37% відповіли, що заняття з волейболу не проводилися.

#### Мотиви студентів ДДФКіС до занять волейболом (n=301)

Що спонукало до занять волейболом?	С СМ	С МІСТО	ФВ СМ	ФВ МІСТО	ЗЛ СМ	ЗЛ МІСТО
Вплив сім'ї	24%	44%	25%	31%	17%	26%
Проблеми зі здоров'ям	5%	9%	26%	14%	8%	18%
Самовираження	19%	19%	21%	22%	25%	26%
За компанію	24%	12%	6%	12%	25%	10%
Любов до спорту	14%	31%	9%	14%	8%	13%
Приклад викладача	14%	3%	11%	3%	17%	5%

*Примітка.* СМ – сільська місцевість, С – напрям підготовки «Спорт», ФВ – напрям підготовки «Фізичне виховання», ЗЛ – напрям підготовки «Здоров'я людини».

Відсоткове співвідношення студентів, які грали у волейбол у сільській місцевості (76–60%) по відношенню до жителів міста (21–32%) вказує на те, що у сільській місцевості більше можливостей (шкільні майданчики, берег річки, ліс; часті проведення всіяких сільських змагань, свят) для занять волейболом та організації шкільної команди.

Однак одна справа, коли ти граєш зі своїми друзями на пляжі, і інше – відповідальність перед школярами, коли ти повинен будеш володіти методикою проведення уроку на практиці в школі, для цього студенту необхідно володіти такими якостями: здатністю конструювати системний підхід до вирішення поставлених задач і організовувати їх рішення, комунікабельністю, а також специфічними педагогічними навичками, спрямованими на стимуляцію інтересу до пізнання у майбутніх підопічних. В основі будь-якого навчання покладено прагнення викликати глибокий і міцний інтерес до занять, зокрема, волейболом.

Проте все перелічене жодною мірою не сприяє підвищенню інтересу до волейболу у студентів, знижує мотивацію до майбутньої професії.

Результати проведених досліджень спонукали нас до пошуку нових шляхів підвищення ефективності викладання дисципліни теорія і методика волейболу в інституті фізичної культури і спорту. Нами було розроблено комплекс заходів, для того щоб підвищити мотивацію студентів до занять волейболом, розширити діапазон їх можливостей при підготовці до педагогічної практики, застосовуючи індивідуальний підхід у залежності від рівня підготовленості студентів. Основними з цих заходів є: показ кінофільмів про змагання з волейболу, з коментарями провідних фахівців; захист підготовлених студентами мультимедійних презентацій з обраної теми; впровадження в навчальний процес нових методичних посібників; організація зустрічей студентів із відомими волейболістами і провідними тренерами; відвідування ігор команд Суперліги, спартакіади ВНЗ, змагань, що проходять на базі ДДіФКіС; проведення спартакіади ДДіФКіС з волейболу серед спеціалізацій; товариські ігри студентів, що проживають у гуртожитку з командами загальноосвітніх шкіл міста; відвідування уроків з волейболу в школах, де студенти проходять педагогічну практику.

**Висновок.** Застосовування означених заходів сприяє вдосконаленню процесу викладання дисципліни «Теорія та методика волейболу», формуванню мотивації та стійкого інтересу до обраної професії у студентів, підвищує якість їх проходження педагогічної практики на базах загальноосвітніх шкіл, розширює обсяг теоретичних знань та практичних умінь з доступного для всіх верств населення волейболу.

### **Список використаної літератури:**

1. Безверхня Г. В. *Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Г. В. Безверхня. – Умань, 2003. – 52 с.*

2. Круцевич Т. Ю. *Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2009. – № 2. – С. 78–81.*

3. Мітова О. О. *Волейбол в системе общеобразовательных учебных заведений / О. О. Мітова. І. А. Раковська // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ : ДДіФКіС. – № 1. – 2012. – С. 84–88.*

4. Москаленко Н. В. *Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. В. Москаленко, Т. В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ, 2010. – № 2.*

5. *Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2009.*

**РЯДОВАЯ Л. О.**

**ШЕСТЕРОВА Л. Е.**, к. физ. восп., доцент

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### **ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

**Аннотация.** *На основе проведенного исследования в тезисах представлены возрастная динамика и лучшие показатели уровня развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения.*

**Ключевые слова:** *девочки, координационные способности, нарушения зрения, мальчики.*

**Введение.** Нарушения зрения осложняют пространственную ориентацию, задерживают формирование двигательных навыков, ведут к значительному снижению двигательной и познавательной активности. В связи с этим нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх, снижается координация и точность движений [4].

У детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения в силу имеющегося основного дефекта и вторичных отклонений наблюдается более низкий уровень развития координационных способностей по сравнению со здоровыми сверстниками. Проблема развития координационных способностей в процессе физического воспитания в урочное время у детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения рассматривалась в работах Л. Ю. Котковой [3], В. В. Андреева [1] и др.

Статистические данные свидетельствуют о том, что 28,2% слабовидящих детей 8–9 лет имеют нарушения координации, к 16 годам этот процент достигает 52% [2].

Учитывая низкий уровень развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения и недостаточную разработанность этой проблемы, материалы исследования, на наш взгляд, актуальны для практической деятельности учителей физической культуры специальных школ.

**Цель исследования:** исследовать возрастную динамику уровня развития координационных способностей учащихся средних классов с нарушениями зрения.

**Материал и методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, тестирование, методы статистической обработки данных.

Исследование проводилось на базе коммунального учреждения «Харьковская специальная общеобразовательная школа-интернат I–III уровней № 12». В нём принимали участие 101 школьник средних классов с нарушениями



ми зрения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Показатели координационных способностей детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения определялись по тестам, предложенным Л. П. Сергиенко (2002).

Показатели ориентации в пространстве определялись по результатам бега к пронумерованным набивным мячам. Полученные данные свидетельствуют о волнообразном изменении показателей ориентации в пространстве у мальчиков. Так, результаты бега к пронумерованным набивным мячам у мальчиков 6-го класса, по сравнению с 5-классниками, снижаются, у мальчиков 7-го класса – стабилизируются, у 8-классников – снижаются, повышаясь у 9-классников. Наиболее значимые показатели наблюдались у мальчиков 8-го класса ( $9,4 \pm 1,3$  с).

У девочек изменение показателей ориентации в пространстве также носит волнообразный характер, наиболее значимые их величины отмечаются у 8-классниц ( $9,6 \pm 1,5$  с).

Следует отметить, что мальчики 5-го класса имеют более низкие показатели, чем девочки. В последующих классах результаты в беге к пронумерованным набивным мячам у мальчиков лучше, нежели у девочек. Это свидетельствует о том, что с возрастом показатели мальчиков улучшаются, по сравнению с показателями девочек.

Возрастная динамика показателей статического равновесия с открытыми глазами, определявшегося по методике Бондаревского, схожа у мальчиков и девочек и носит волнообразный характер. Наиболее значимые результаты наблюдаются у мальчиков 9-го и у девочек 8-го классов ( $37,1 \pm 24,2$  с и  $41,0 \pm 31,8$  с соответственно).

Возрастная динамика показателей статического равновесия с закрытыми глазами у мальчиков носит восходящий характер, достигая максимума у 9-классников ( $5,0 \pm 1,8$  с). Следует отметить стабилизацию их у мальчиков 6-го и 7-го классов. У девочек показатели у 6-классниц снижаются по сравнению с 5-классницами, затем постепенно возрастают, снижаясь у 9-классниц. Наиболее значимые показатели наблюдались у девочек 8-го класса ( $4,6 \pm 2,1$  с).

Анализ показателей динамического равновесия, которое определялось по результатам количества поворотов на гимнастической скамейке за 20 с, свидетельствует о том, что возрастные изменения уровня его развития у мальчиков носят волнообразный характер с достижением максимума у 7-классников ( $5,5 \pm 1,0$  с).

У девочек наблюдается другая картина: показатели школьниц 5-го и 6-го классов снижаются, а затем значительно возрастают у учениц 7-го и 8-го классов. Снижение показателей наблюдается к 9-му классу. Наиболее значимые результаты наблюдались у школьниц 8-го класса ( $5,8 \pm 1,0$  с).

Анализ показателей координированности движений, определявшихся по результатам выполнения теста Копылова десять «восьмёрок», показал, что возрастная динамика развития её как у мальчиков, так и у девочек аналогичны. У учащихся 5–8 классов время выполнения упражнения снижается, что свидетельствует об улучшении координированности движения, повышаясь у школь-

ников 9-го класса. При этом наилучшие показатели наблюдались у мальчиков и девочек 8-го класса ( $13,1 \pm 2,0$  с и  $12,4 \pm 2,5$  с, соответственно).

Ритмическая способность, определявшаяся по результатам выполнения ритмических движений верхними и нижними конечностями, свидетельствует о волнообразном характере изменения показателей от класса к классу. У мальчиков динамика показателей аналогична с 5 по 7 классы, а с 7 по 9 классы показатели прямолинейно возрастают, в отличие от показателей девочек. Наивысшие результаты отмечались у мальчиков 9-го и девочек 8-го классов ( $5,1 \pm 2,6$  раз,  $6,3 \pm 2,8$  раз соответственно).

Показатели дифференцировочной способности, определявшиеся по результатам «челночного» бега  $3 \times 10$  м, у мальчиков с возрастом изменяются волнообразно. У девочек с возрастом показатели изменяются обратно пропорционально, достигая в 8 классе с незначительной разницей уровня 5-классниц, показатели 9-классниц остаются на уровне 8 класса. Преимущественно лучшие результаты наблюдаются у мальчиков 7-го и у девочек 8, 9-го классов ( $9,9 \pm 0,8$  с и  $11,0 \pm 0,7$  с;  $11,0 \pm 1,3$  с соответственно).

Таким образом, возрастная динамика показателей уровня развития координационных способностей в основном носит волнообразный характер. При этом наиболее значимые показатели всех видов координационных способностей наблюдались у мальчиков 7 и у школьников 8 и 9 классов.

#### **Выводы:**

1. Анализ литературных источников показал недостаточную исследованность проблемы развития координационных способностей у школьников с нарушениями зрения.

2. Исследование возрастной динамики уровня развития координационных способностей позволило установить, что наиболее значимые показатели динамического равновесия, дифференцировочной способности наблюдались у мальчиков 7-го класса; ориентации в пространстве, координированности движений – у мальчиков 8-го класса; статического равновесия с открытыми и закрытыми глазами, ритмичности движений наблюдались у мальчиков 9-го класса.

Лучшие показатели уровня развития исследуемых видов координационных способностей наблюдались у девочек 8–9 классов.

3. Возрастная динамика развития практически всех координационных способностей носит волнообразный характер, исключения составляют показатели статического равновесия с закрытыми глазами у мальчиков средних классов с нарушениями зрения.

**Перспективы дальнейших исследований:** изменение уровня развития координационных способностей учащихся средних классов с нарушениями зрения путём воздействия на функциональное состояние сенсорных систем.

#### **Список использованной литературы:**

1. Андреев В. В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12–17 лет с депривацией зрения на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Андреев. – Набе-

*режные Челны, 2012. – 24 с.*

2. Ермаков В. П. *Профессиональная ориентация учащихся с нарушениями зрения / В. П. Ермаков. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 176 с.*

3. Коткова Л. Ю. *Коррекционно–развивающая методика совершенствования двигательных качеств и координационных способностей слабовидящих школьников 14 – 15 лет : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коткова Л. Ю. – Омск, 2005. – 259 с.*

4. Кручинин В.А. *Психологические аспекты обучения ориентировки в пространстве и мобильности школьников с глубоким нарушением зрения / В. А. Кручинин, Л. И. Солнцева // Дефектология. – 1992. – № 3. – С. 11–16.*

5. Сергієнко Л. П. *Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2002. – 440 с.*

**СМІРНОВА О. В.**

**ТРЕГУБОВ В. В.**

*Харківський національний медичний університет*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Анотація.** У даній статті дана характеристика мотиваціям студентів до занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** мотивація студентів, потреби, фактори мотивації.

**Постановка проблеми.** Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь, їх бажання у процесі навчальної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба; не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і способами. Предмет задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти.

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів.

У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У вищих навчальних закладах студенти, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша.

До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття,

до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

**Мета роботи:** визначення організаційних умов формування мотивації студентів до занять фізичними вправами у загальноосвітніх навчальних закладах.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати літературні джерела, щодо проблематики виховання студентів засобами фізичної культури та спорту, а також формування у них позитивної мотивації до цих занять.

2. Визначити методи мотивації студентів до занять фізичними вправами.

3. Визначити організаційні умови формування мотивації студентів до занять фізичними вправами.

**Методи дослідження:** а) аналіз та узагальнення літературних джерел та документів; б) анкетування; в) методи математичної статистики; г) констатувальний педагогічний експеримент.

**Організація досліджень.** З метою вирішення поставлених завдань проведено ряд соціологічних опитувань студентів 1-х та 2-х курсів Харківського національного медичного університету. В анкету були включені питання щодо аспектів проведення вільного часу, мотивації, формування інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом тощо.

Дослідження проводилося на базі Харківського медичного університету у три етапи. На першому етапі – розроблялися інструменти дослідження – анкети та опитувальні листи; на другому етапі – проводилося опитування студентів 1х-2х курсів (100 осіб) Харківського національного медичного університету; На третьому етапі – обраховувалися результати опитувань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** 1. Дослідженням виявлено структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців та дівчат 1-2-х курсів, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, однак постійно визначається загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним студентам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями і активний відпочинок (18-19%).

2. У різні вікові періоди вплив зовнішніх чинників на формування мотивації студентів до занять фізичними вправами з метою самовдосконалення неоднаковий і залежить від статевих та психофізіологічних особливостей формування організму і їх сприйняття навколишнього середовища. Відповідно до загального рейтингу чинників їх ієрархію визначено у такому порядку: у хлопців на I місці – знання про користь вправ (26%), на II – поради батьків (23,9%), на III – поради вчителя фізкультури (28,8%), на IV – відвідування змагань (19,3%), на V – поради друзів (17,5%), на VI – телепередачі (13,5%), на VII – читання преси (4%); у дівчат на I місці – знання про користь вправ (28,2%), на II – телепередачі (19,5%), на III – поради батьків (19,9%), на IV – поради друзів (17,0), на V – поради вчителя фізичної культури (12,6%), на VI – відвідування змагань (8,5), на VII – читання преси (7,4%).

3. У цілому біля 50% студентів не відчують стійкого інтересу до занять

фізкультури. Причинами цього є неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям студентів (завищений або занижений рівень), на що вказують 15,9% хлопців і 10,4% дівчат на 1-му курсі, 26,4% хлопців і 26,5% дівчат на 2-му курсі.

4. З віком у студентів з'являється впевненість, що на заняттях фізичною культурою нецікаво – на це вказують 20-25% хлопців і дівчат. Виявлені вікові особливості ставлення студентів до процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури у напрямку їх адекватності віково-статевим потребам, мотивам й інтересам та диференційованого підходу до студентів на заняттях фізичною культурою, що сприятиме підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами.

5. У хлопців найбільш популярні такі: футбол (34%), баскетбол (25%), плавання (18%), бодібілдинг (11%), види одноборств (9%), туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол (по 5%), а у дівчат – фітнес (27%), аеробіка (19%), плавання (15%), баскетбол (13%), шейпінг (11%), волейбол (8%), туризм, спортивне орієнтування (5%).

#### **Список використаної літератури:**

1. Безверхня Г. В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами // *Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту.* – Л., 2002. Вип. 6. – Т. 1. – С. 154-157.

2. Гаврилюк В. К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов – в кн.: *Проблемы психологии спорта / под ред. П.А.Рудика и А.Ц.Пуни.* – М.: ФиС, 1962.

3. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.

4. Шадриков В. Д. Введение в психологию: мотивация поведения. – М.: Логос, 2001. – 136 с.

5. Шайхутдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: ФиС, 1987. – 112 с.

*ТАМОЖАНСЬКА Г. В., ст. викладач*

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ПОТРЕБИ ПІДЛІТКІВ 11 РОКІВ У ЗАНЯТТЯХ РІЗНИМИ ВИДАМИ ТА ФОРМАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Анотація.** *Підлітковий вік є одним з головних періодів зросту та формування організму. У цей період здійснюється перебудова діяльності усіх органів та систем, тобто знання закономірностей фізичного розвитку підлітка необхідно для правильної організації режиму життя.*

**Ключові слова:** *підлітки 11 років, види і форми рухової активності.*

**Вступ** Основна мета організаційно-мотиваційного етапу процесу формування диференційної оздоровчої технології корекції стану здоров'я підлітків – викликати інтерес до систематичних занять фізичними вправами, до фізичного самовдосконалення [2].

Формування цього етапу спонукає підлітка до конкретних форм діяльності з фізичної культури, стимулює їх до оволодіння необхідним набором теоретичних знань та практичних умінь, спрямованих на підвищення їхнього адаптаційного потенціалу. Цей етап ставить за мету формування інтересу до занять та ставлення до власного здоров'я та оточуючих як цінності й передбачає комплекс ціннісних орієнтацій особистості підлітка, які акумулюють накопичений у індивідуальному розвитку особистості життєвий досвід, що втілюється в переконаннях, поглядах, ідеалах, оцінках, самооцінках [3].

Для підвищення ефективності фізичного виховання у загальноосвітніх школах необхідне глибоке розуміння чинників формування інтересу та ступеня задоволеності тими чи іншими формами занять фізичною культурою, умов формування мотивів фізкультурної діяльності учнів у позаурочний час, врахування типологічних відмінностей у мотиваційних структурах. Продумана й цілеспрямована навчальна та виховна робота обов'язково породжує зустрічний процес – самовиховання [1].

Тому нами проведено дослідження підлітків 11 років на початку навчального року і визначені потреби в заняттях різними видами та формами рухової активності.

**Мета дослідження.** Визначити потреби занять підлітків 11 років в різних видах спорту та формах рухової активності.

**Матеріал і методи дослідження.** У роботі використовувалися наступні методи дослідження: методі теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (анкетування). В дослідженнях прийняли участь 311 школярів 11 років загальноосередніх шкіл м. Харкова.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними опитування підлітків 11 років у кількості 311 учнів (хлопців – 187; дівчат – 124) загальноосеред-

ніх шкіл м. Харкова виявлено інтереси та потреби щодо видів та форм рухової активності. Аналіз результатів опитування хлопців наведено у табл. 1.

*Таблиця 1*

**Потреби хлопців 11 років в заняттях різними видами і формами рухової активності, % (n=187)**

Види та форми активності*	Потреби занять		
	Регулярно	Іноді	Ніколи
<b>Види активності</b>			
Легка атлетика	7	10	83
Лижний спорт	5	31	64
Плавання	2	21	77
Східні види одноборств	4	47	49
Футбол	15	32	58
Шашки-шахи	2	17	81
Теніс	3	37	60
Спортивні ігри	3	80	17
Оздоровча гімнастика	–	7	93
Туризм	4	27	69
<b>Форми активності</b>			
Ранкова гімнастика, пробіжка	1	15	84
Гартування	–	7	93

*Примітка.* \* У кожному виді і формі активності визначається одне з трьох потреб занять.

Аналіз даних засвідчує (табл. 1), що потреби хлопців можуть бути виявлені не одним видом активності: 15% хлопців бажають регулярно займатися футболом, 7% – легкою атлетикою, 5% – лижним спортом, по 4% – східними одноборствами та туризмом, по 3% – спортивними іграми і тенісом, 2% – шашки-шахи та формою активності всього 1% – ранковою гімнастикою, пробіжкою. Жоден хлопець не виявив потреби займатися оздоровчою гімнастикою та гартуванням.

Аналіз результатів опитування дівчат наведено в таблиці 2. Рівень потреб у руховій активності в дівчат значно вище, ніж у хлопців. Це пояснюється тим, що дівчата більш цікавляться «гарними формами будови тіла». Аналіз результатів анкетування дівчат (табл. 2) дозволяє виявити, що 47% бажають регулярно займатися оздоровчою гімнастикою, фітнес-аеробікою, 38% – тенісом, 37% – ранковою гімнастикою, 8% – туризмом, по 5% – плаванням і гартуванням, 4% – л/а, 3% лижним спортом. Східними одноборствами та міні-футболом дівчата регулярно займатися не бажають.

Важливими є самостійні заняття школярів 11–12 років. У той же час конкретні напрями й організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичних, адаптаційних можливостей і підготовленості тих, хто займаються. Виділяють [1; 3] такі напрями самостійних занять: *гігієнічні* (засоби фізичної культури для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я); *оздоровчо-рекреативні* (засоби фізичної культури в по-



заурочний час і в період канікул з метою відновлення працездатності організму й профілактики його перевтоми й перенапруження); *загально-підготовчі* (всебічна фізична підготовленість і її підтримка протягом тривалого періоду на рівні вимог і норм певної системи тестів); *лікувальні* (фізичні вправи, загартовуючих чинників та інших гігієнічних засобів в загальній системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або визначення функціональних можливостей організму).

Таблиця 2

**Потреби дівчат у заняттях різними видами та формами рухової активності, % (n=124)**

Види та форми активності*	Потреби занять		
	Регулярно	Іноді	Ніколи
<b>Види активності</b>			
Легка атлетика	4	35	61
Лижний спорт	3	47	50
Плавання	5	28	67
Східні види одноборств	-	14	86
Міні-футбол	-	7	93
Шашки-шахи	2	19	79
Теніс	38	46	16
Спортивні ігри	4	33	63
Оздоровча гімнастика, фітнес-аеробіка	47	35	18
Туризм	8	68	24
<b>Форми активності</b>			
Ранкова гімнастика, пробіжка	37	25	38
Гартування	5	12	83

*Примітка.* \*У кожному виді і форм активності визначається одне з трьох потреб занять.

Важливими є самостійні заняття школярів 11–12 років. У той же час конкретні напрями й організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичних, адаптаційних можливостей і підготовленості тих, хто займаються. Виділяють [1; 3] такі напрями самостійних занять: *гігієнічні* (засоби фізичної культури для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я); *оздоровчо-рекреативні* (засоби фізичної культури в позаурочний час і в період канікул з метою відновлення працездатності організму й профілактики його перевтоми й перенапруження); *загально-підготовчі* (всебічна фізична підготовленість і її підтримка протягом тривалого періоду на рівні вимог і норм певної системи тестів); *лікувальні* (фізичні вправи, загартовуючих чинників та інших гігієнічних засобів в загальній системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або визначення функціональних можливостей організму).

Таким чином, основними потребами підлітків в пубертатний період є:

- бажання зміцнити стан свого здоров'я та підвищити адаптаційний потенціал;
- поліпшення загального самопочуття;

- мати хорошу статуру;
- розвиток фізичних якостей особистості;
- можливості розширення спілкування з друзями.

**Висновки.** Підлітки в період пубертатного зросту по іншому ставляться до власної фізичної активності та розвитку, особливо дівчата, тому що формування гармонійного та здорового тіла і способу життя в них вимагає неймовірних зусиль.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи проведення дослідження передбачають необхідність визначення впливу різних заходів на покращення мотиваційних засад для занять фізичною культурою та спортом підлітків з низькими адаптаційними можливостями організму.

### **Список використаної літератури:**

1. Бердник О.В., Зайковська В.Ю. Прогнозування рівня популяційного та індивідуального здоров'я дітей в системі «навколишнє середовище – здоров'я населення» // Гігієна населених місць. – Київ. – 2004. – Вип. 44. – С. 375–380.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФ-СУ, 2005. – 195 с.
3. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: Автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Т.Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.
4. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге. – М., Союз педиатров России, 1999. – 85 с.
5. Юшков Д.В. Особенности Я-концепции старших школьников с патологией опорно-двигательного аппарата / Д.В. Юшков. – Москва, 2005. – 175 с.

*ЦЕСЛИЦКА М., д. мед. н.*

*СТАНКЕВИЧ Б., д. н.*

*ЕРМАКОВ С. С., д. пед. н., професор*

*Університет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польща*

## **ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ЕВРОИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** *Рассмотрены направления исследований польских ученых по проблемам здоровья молодежи. Приведена информация по рамочным программам Европейского Союза и возможности участия в них исследователей из других стран. Показаны современные подходы к повышению качества здоровья.*

**Ключевые слова:** *здоровье, молодежь, евроинтеграция, физическое воспитание.*

**Введение.** Характерной чертой современных исследований качества жизни молодежи является здоровьесберегающее направление средств, методов и подходов к организации и проведению занятий в учебных заведениях, спортивных клубах, а также массовых мероприятиях. К этому следует добавить пропаганду стиля жизни, в основе которого лежит уровень здоровья. В этом аспекте имеются достаточно обоснованные исследования, которые касаются проблем, рассматриваемых в статье [Coates D., Howe D., 2014; Stautz K., Cooper A., 2013; Lynn C.J. с соавт., 2014; Belton S., Skovdal M., 2014; Stankiewicz B. с соавт., 2013; Cieślicka M. с соавт., 2013; Iermakov S.S. с соавт., 2013, 2014; Napierała M., 2009; Muszkieta R., 2009; Zukow W., 2014; Klimczyk M., 2013; Prusik Kr., 2014; Zaporozhanov V., 2013; Boraczyński T., 2013; Jagiełło Marina, Jagiełło Władysław, 2014]. Вместе с тем, актуальными являются исследования, учитывающие изменяющийся образ жизни молодежи и условия их проживания в различных климато-географических регионах. Немаловажная роль, при этом, отводится исследованиям, которые рассматривают проблемы здоровья молодежи стран Европейского Союза с концентрацией направлений в одной или нескольких программах с соответствующим финансированием.

**Цель исследования.** Цель работы – анализ направлений исследований польских ученых по проблемам здоровья молодежи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Среди программ, финансируемым Европейским Союзом, выделяются направления по повышению качества жизни молодежи с участием не менее 3-х стран, одной из которых должна быть зарубежной, к которой относится и Украина. Совместные программы с участием приграничных государств проводятся Европейским Союзом под эгидой «Вышеградская группа» – региональное объединение Словакии, Чехии, Польши и Венгрии, в которой могут принимать участие и украинские исследователи. В этом аспекте можно выделить научную конференцию «Морфо-биомеханические и психофизические аспекты молодежной жизни в странах

Вышеградской четверки» (Институт физической культуры Университета Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша, 2014 год), в которой принимали участие представители приграничных государств (Украина, Республика Беларусь). Совместное проведение и участие в таких конференциях позволяет поднять на более высокую ступень процессы интеграции здоровьесберегающих технологий, ориентированных, прежде всего, на молодежь. Однако, возможности для проведения и реализации совместных научных программ учеными разных стран, на этом не ограничиваются. Хорошие предпосылки создают так называемые рамочные программы Европейского Союза, в которых имеются направления по разработке решений повышения качества жизни через укрепление здоровья населения. Подробная информация о возможностях участия украинских исследователей в рамочных программах представлена в разделах «Европейские программы для Украины» и «Программы трансграничного сотрудничества» Львовского центра научно-технической и экономической информации (<http://cstei.lviv.ua>). В этом контексте, наибольший интерес представляют возможности участия в мероприятиях различной тематической направленности и видов проектов, которые направлены на получение стипендий, проведения совместных исследований и подготовки инновационных внедренческих проектов. Среди них можно выделить Рамочную программу по исследованиям и инновациям «Горизонт 2020» [направление: Здоровье, демографические изменения и благосостояние (<http://ec.europa.eu/programmes/horizon2020/en/>)]. В этом аспекте имеет смысл рассмотреть публикации польских авторов по указанной проблематике.

В исследованиях проблем здоровья молодежи можно выделить несколько направлений: здоровьесберегающие технологии в обеспечении качества жизни, здоровье здоровых, здоровье спортсменов. В целом уровень здоровья молодежи можно представить на основе исследований, представленных в работе Цеслицкой М. с соавт. [2; 4]. Авторы отмечают негативные тенденции снижения уровня здоровья школьников в польском регионе Рогозьно. Отмечается, что школьники первого класса по результатам стандартных тестов имеют низкие показатели. На основании результатов испытаний можно сделать вывод, что мальчики и девочки средней школы в Рогозьно имеют очень низкие показатели физического состояния. Хорошим дополнением к сказанному, являются исследования Прусика Кр. с соавт., в которых приведены показатели уровня здоровья девочек 10–14 лет [5]. Влияние нагрузок на уровень здоровья спортсменов показано в работе Станкевича В. с соавт. [1]. Авторы представляют свои рекомендации по достижению оптимальных двигательных навыков молодых гребцов в сочетании с надлежащим сохранением уровня здоровья. Ермаков С. С., Савчук М. с соавт. отмечают необходимость учета специфических особенностей вида спорта в тренировочном процессе на примере польских борцов [3]. Среди других исследований можно выделить работы по проблемам: туризма (Жуков В., 2013; Жуковска Х., 2013; Батик И., 2010; Напиерала М., 2009; Мушкета Р., 2009), социодемографические особенности качества здоровья молодежи (Иотковска М., 2010), региональные особенности в физическом развитии молодежи (Заворски Б., 2009; Фаленчук К., 2008), соматические особенности уровня здоровья (Зу-

бик М., 2014; Поплавська Н., 2009), физической активности молодежи (Напие-рала М., 2009, 2014; Шарк-Эскардт М., 2013; Цеслица М., 2009; Мушкета М., 2009), здоровьесберегающих технологий (Загорни С., 2008), повышения уровня подготовки спортсменов (Запорожанов В., 2012; Климчик М., 2014; Мушке-та Р., 2013, Прусик Кр., 2014; Прусик К., 2013; Ягелло В., 2014, Ягелло М., 2014).

Необходимо отметить, что более полный анализ публикаций польских исследователей, позволит выявить и другие направления решения проблем. Те-матика исследований польских авторов вполне согласуется с объявляемыми Европейским Союзом Рамочными программами, например, «Горизонт 2020». Следует подчеркнуть, что для польских учебных заведений участие в таких программах повышает уровень и качество образования и является важным фак-тором более глубокой интеграции в научное образовательное пространство Ев-ропейского Союза.

**Выводы.** Таким образом, можно констатировать негативные тенденции снижения уровня здоровья польской молодежи, которые обусловлены как ре-гиональными, так и социально-экономическими условиями проживания. Ос-новное внимание исследователей направлено на констатацию факторов, нега-тивно влияющих на уровень здоровья молодежи. В подготовке спортсменов на-блюдается применение здоровьесберегающих подходов в сочетании с качест-венными восстановительными подходами и использованием современных тех-нических устройств.

Необходимо отметить, что украинские и белорусские исследователи не проявляют особой активности к участию в совместных с Польшей научных конференциях по проблемам здоровья, физического воспитания и спорта. Ана-логичная ситуация и с участием в научных программах Европейского Союза по указанной проблематике. Активность украинских и белорусских ученых прояв-ляется только в тесном сотрудничестве в образовательном направлении через их участие в учебном процессе польских вузов.

Перспективным направлением дальнейших исследований можно считать теоретико-методическое обоснование здоровьесберегающих подходов в воспи-тании учащейся молодежи.

### **Список использованной литературы:**

1. *Błażej Stankiewicz. Wpływ treningu wytrzymałościowego na sprawność ogólną w procesie szkolenia młodych wioślarzy / Błażej Stankiewicz, Mirosława Szark-Eckardt, Oliwia Ligman, Walery Zukow. //Journal of Health Sciences. 2013. – vol.3(7). – pp. 47-67.*
2. *Cieślicka Mirosława. Budowa somatyczna i poziom zdolności motorycznych wioślarzy na różnych etapach szkolenia sportowego / Cieślicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Ligman Oliwia, Zukow Walery //Journal of Health Sciences. 2013. – Vol.3(8), pp. 109-126.*
3. *Iermakov S. Polimorfizm genu ADRB1 u polskich zapaśników / S. Iermakov, M. Sawczuk, M. Buryta, A. Grenda, A. Wiazewicz //Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Kultury Fizycznej. Uniwersytet Szczeciński. 2012. – vol. 28. – pp. 67-70.*

4. *Mirosława Cieślicka. Ocena zdolności motorycznych uczniów z I klasy gimnazjum w Rogoźnie. / Mirosława Cieślicka, Wiesława Pilewska, Joanna Michalska, Walery Zukow //Journal of Health Sciences. 2013. – Vol.3(8), pp. 313-342.*

5. *Prusik Krzysztof. Ocena poziomu rozwoju somatycznego i sprawności fizycznej ogólnej dziewcząt w wieku 10-14 lat / Krzysztof Prusik, Pavol Bartik, Sergii Iermakov, Agnieszka Garapuczyk, Walery Zukow //Journal of Health Sciences. 2013. – Vol.3(10), pp. 401-418.*

**ШЕЙКО Л. В.**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ С УЧЕТОМ ЦЕЛЕЙ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ ЖЕНЩИН 50–60 ЛЕТ**

**Аннотация.** *Приведены данные анкетирования женщин 50–60 лет, занимающихся в группах оздоровительного плавания, позволившие изучить их интересы, выявить различия в целях приобщения к занятиям и разделить группы на 2 типа.*

**Ключевые слова:** *оздоровительное плавание, женщины, индивидуализация двигательного режима.*

**Введение.** Природой так заложено, что человеку необходимы физические нагрузки, которые поддерживают рабочий тонус всех органов и систем организма, укрепляют и совершенствуют высокую трудоспособность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, пищеварительного аппарата, мышц и суставов. Поэтому современному человеку просто необходимо систематически заниматься доступными видами спорта. Во многих странах мира плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи. Оздоровительное плавание по своему влиянию уникально. Оно включает физическую нагрузку, способствует снятию стрессов, может быть развлечением, способом общения с другими людьми. Кроме того, систематические занятия оздоровительным плаванием способствуют повышению самооценки посредством следующих факторов: улучшение внешнего облика; приобретение чувства компетентности, мастерства в данной сфере деятельности; ощущение соматического благополучия.

Среди форм целенаправленного применения средств физической культуры для укрепления здоровья и сохранения активного долголетия женщин 50–60 лет большое распространение получили занятия по плаванию в группах «Здоровья» [1; 4; 5].

Организация работы для данной категории лиц имеет свои особенности и требует индивидуального подхода. С одной стороны, необходимо учитывать потребности стареющего организма, с другой – определяя дозировку и объем активации двигательного режима, важно базироваться на функциональных возможностях. Также работа тренеров должна предусматривать не только методически правильный процесс обучения плаванию, но и проведение целой системы мероприятий воспитательного характера, нацеленных на укрепление мотивов и предупреждение ослабления мотивационных основ [2; 3].

Однако в настоящее время нередко имеет место недостаточная индивидуализация двигательного режима в группах, без учета целей приобщения к занятиям оздоровительным плаванием [3; 5].

**Цель исследования:** определить интересы и потребности, побуждающие женщин 50–60-летнего возраста к систематическим занятиям оздоровительным плаванием.

**Основные задачи исследования:**

1. Проанализировать данные по вопросам оздоровительной тренировки по плаванию для лиц в возрасте 50–60 лет;
2. Выявить факторы, повлиявшие на выбор оздоровительного плавания;

**Материал и методы исследования.** Для решения основных задач нами использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование и устный опрос; педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В период с сентября 2010 по июнь 2013 г. нами был проведен педагогический эксперимент, в котором в процессе изучения интересов занимающихся в оздоровительных группах по плаванию выявляли различия в целях приобщения к занятиям оздоровительным плаванием. В эксперименте приняло участие 55 женщин 50–60 лет.

Для реализации программы исследования была разработана анкета, по которой происходил опрос респондентов. Проанализировав ответы на вопросы анкеты, касающиеся причин пропусков занятий, мы пришли к выводу, что в «общих» группах оздоровительного плавания, в которых не учитываются потребности занимающихся и применяются усредненные варианты нагрузок, эти факторы служат дополнительными причинами текучести и пропусков занятий. Так, около 12% женщин отметили среди причин пропусков занятий снижение интереса к ним, а 9% занимающихся назвали одной из причин пропусков занятий большие нагрузки во время занятий.

Анализ ответов, в которых женщины характеризовали состояние своего здоровья, позволил всех занимающихся в группах оздоровительного плавания условно разделить на два типа: первый – женщины, оценившие состояние своего здоровья, как хорошее (23%); второй – женщины, охарактеризовавшие состояние здоровья как неважное (61%), а также считающие, что их здоровье плохое (16%).

Женщины, относящие себя к первому типу, считали, что заниматься оздоровительным плаванием им нужно для развития физических качеств и поддержания жизненного тонуса. Женщины второго типа осознавали, что занятия плаванием им крайне необходимы для нормализации функций систем организма.

Различия между типами женщин и целями их занятий в группах оздоровительного плавания, позволило предположить, что необходимо дифференцировать подход к организации групп женского плавания и содержанию занятий. В соответствии с пожеланиями, выявившимися в ходе опроса, в содержании занятий групп оздоровительного плавания первого типа преобладал режим общей физической подготовки и тренировочный двигательный режим. В группах второго типа содержание занятий включало в себя различные виды упражнений, которые способствовали коррекции нарушений в деятельности организма, а также упражнения, направленные на восстановление утраченных двигательных



умений и навыков, повышение общей выносливости и развитие основных физических качеств. В таких группах применялись как режим общей физической подготовки, так и реабилитационные двигательные режимы. Дозирование упражнений и объем выполняемых нагрузок – меньше по сравнению с группами первого типа. Общим в работе обеих типов групп было то, что в план занятий входили упражнения для изучения техники спортивных и облегченных способов плавания.

**Выводы:** Разделение женских групп оздоровительного плавания на указанные выше типы позволит лучше учитывать интересы и потребности занимающихся, что в свою очередь будет способствовать повышению эффективности занятий оздоровительным плаванием.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в разработке практических рекомендаций тренерам, которые позволят повысить уровень мотивации к занятиям оздоровительным плаванием в этой возрастной группе.

#### **Список использованной литературы:**

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – С. 20–110.
2. Быков В. А. Технология ускоренного обучения плаванию / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2000. – № 6. – С. 41–42.
3. Малыгин Л. С. Обучение плаванию взрослых в зависимости от их способностей / Л. С. Малыгин, А. Ю. Александров // На рубеже XXI века. Год 2001-й научный альманах [под ред. В.Б. Коренберга]. – МГАФК. – Малаховка, 2001. Т.3. – С. 39–42.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.]; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
5. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб.] / Шульга Л. М. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

**АЛЬ-ФАРТУССИ МУСТАФА ААССАД**

**ДЬЯЧЕНКО А. Ю.**, д. физ. восп., профессор

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

## **МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ ПРИ НА- КОПЛЕНИИ УТОМЛЕНИЯ**

**Аннотация.** В работе показано, что одним из факторов формирования реализационной направленности специальной физической подготовки баскетболистов является оценка скорости развертывания реакции кардиореспираторной системы и ее подвижности в условиях нарастания утомления.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, функциональные возможности, контроль, баскетбол.

**Введение.** Сложилось представление о том, что структура соревновательной деятельности в баскетболе предъявляет специфические требования к функциональному обеспечению работы спортсменов, и, как следствие, к функциональному обеспечению работоспособности баскетболистов [3; 4]. Констатация роли и значения функционального обеспечения игровой деятельности в баскетболе во многом связана с накоплением утомления и возможностями его компенсации в процессе соревновательной деятельности как фактора реализации технико-тактического потенциала [2].

Можно думать, что на этой основе может быть усовершенствована оценка технико-тактической подготовленности, сформирована специализированная направленность и подобраны средства коррекции технико-тактической подготовленности спортсменов.

Результатов научных исследований о целевом назначении, специфике оценки технико-тактических действий во взаимосвязи с эффективностью компенсации утомления баскетболистов в литературе не представлено. Актуальность проведения таких исследований также определяется степенью и характером напряжения соревновательной нагрузки, которое в значительной степени возрастает в условиях реализации различных компонентов игровой деятельности [1]. Моделирование таких ситуаций в процессе является предпосылками для увеличения специализированности оценки игровой деятельности квалифицированных спортсменов в баскетболе [5].

Это может быть предпосылкой для повышения специализированности управления технико-тактической деятельностью в процессе подготовки в баскетболе.

**Цель исследования.** Разработать методику оценки эффективности функ-

ционального обеспечения специальной выносливостью в процессе реализации технико-тактического потенциала спортсменов при накоплении утомления.

**Методы и организация исследований.** Исследования были проведены с участием 12 квалифицированных баскетболистов. Для увеличения информативности и надежности оценки использовались две батареи тестов. Тесты выполнялись один за другим с дозированным интервалом отдыха, длительностью 3 мин. Первая батарея тестов: Комплексный тест (КТ) (змея) – среднее время выполнения 78,5 с; Модифицированный тест (МТ) "М-100" – 180 с; Национальный французский тест (НФТ) – среднее время выполнения – 51,2 с; Челночный бег 40 с×2 – общее время работы 80 с, пауза между отрезками – 150 с. Общее время работы выполнения тестов – 540 с (9 мин), время восстановления после каждого тестового задания – 720 с (12 мин). Общее время тестирования – 1360 с (21 мин). Вторая батарея тестов: Комбинированное упражнение (КУ) – среднее время выполнения 25,2 с; Польский тест (ПТ) – 240 с; Скоростной переменный бег 98 м (СПБ 98) – среднее время выполнения – 23,7 с; Броски мяча (40 бросков) – среднее время выполнения – 256 с. Общее время работы выполнения тестов – 545 с (9 мин), время восстановления после каждого тестового задания – 720 с (12 мин). Общее время тестирования – 1360 с (21 мин).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Результаты анализа технико-тактических действий баскетболистов, зарегистрированных в результате выполнения первой и второй батареи тестов, представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

**Первая батарея тестов, моделирующих компоненты игровой деятельности в баскетболе**

Статистика	КТ (змея) 10 бросков			МТ "М-100" время выполнения 180 с			НФТ	Челночный бег 40 с×2				
	Время выполнения, с	К-во попаданий	%, реализации	К-во бросков	К-во попаданий	% реализации		Время выполнения, с	1 отрезок, м	2 отрезок, м	Различия показателей первого и второго отрезков	
											%	с
$\bar{X}$	75,8	8,8	88	45,8	26,8	58,5	51,22	192	181	94	6	
S	2,5	1,5	14,6	2,2	3,4	7,2	1,2	6,0	8,8	3,1	3,1	
CV	3,7	18,2	18,2	5,2	13,8	13,4	2,5	3,4	5,3	3,6	58,7	

Из таблицы видно, что все средние показатели имели высокие значения и соответствовали модельным показателям квалифицированных спортсменов. Обращает на себя внимание тенденция, при которой коэффициент вариаций показателей изменяется в течение выполнения первой и второй батареи тестов. При этом наиболее высокие его значения отмечены в результате выполнения первого и четвертого тестов.

Таблица 2

**Вторая батарея тестов, моделирующих компоненты  
игровой деятельности в баскетболе**

Статистика	КУ 3 броска			ПТ время выполнения 240 с			ПСБ 98	Тест 40 бросков		
	Время выполнения, с	К-во попаданий	% попаданий	Время выполнения, с	К-во попаданий	% попаданий	Время выполнения, с	Время выполнения, с	К-во попаданий	%, реализации
$\bar{X}$	25,2	2,6	86,7	55,0	35,0	63,6	23,7	256,0	23,8	52,5
S	0,9	0,5	16,3	3,7	3,7	7,4	0,9	11,1	2,8	7,0
CV	3,6	18,8	18,8	6,7	10,7	11,7	3,6	4,3	11,7	13,3

Результаты показали, что различия в эффективности технико-тактических действий квалифицированных баскетболистов во многом связаны с эффективностью функционального обеспечения работы в конкретные периоды проведения тестирования. Наиболее отчетливо это проявляется в процессе выполнения первого и четвертого тестового задания. Хорошо известно, что различия работоспособности в начале работы и в условиях, когда в организме начинает активно накапливаться утомление, связаны с проявления высокоспециализированных реактивных свойств организма. Хорошо известно, что в процессе развития специальной выносливости информативным критерием оптимизации реактивных свойств организма выступает высокая скорость начальных реакций организма и способность к поддержанию высокой кинетики функций в условиях нарастающего утомления. Эти процессы, как правило, характеризуются высокой скоростью развертывания функций организма, способностью к поддержанию реакции и высокой рабочей производительностью в условиях нарастающего утомления. Можно констатировать, что представленная методика контроля и оценки технико-тактической подготовленности позволят оценить подготовленности спортсменов с учетом специфики их функционального обеспечения специальной выносливости баскетболистов.

**Выводы:**

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

2. Показано, что наибольшие различия технико-тактических действий зарегистрированы в начале работы и процессе выполнения завершающего тестового задания. В этот период на эффективность реализации технико-тактических действий оказывает влияние скорость развертывания функций, а

также способность к их поддержанию в условиях нарастающего утомления.

3. Представлены основания для продолжения исследований в этом направлении. Есть все основания предполагать, что изучение структуры кинетики функционального обеспечения работы позволит увеличить специализированную направленность функциональной подготовки в процессе комплексного развития специальной выносливости и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Кириченко Р. О. Вивчення структури техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток методом головних компонент / Р. О. Кириченко, Е. Ю. Дорошенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С. С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2006. – № 4. – С. 36–38.
2. Кириченко Р. О. Динаміка результативності змагальної діяльності спортсменок БК “Козачка-ЗалК” в Євролізі ФІБА 2004/2005 років / Р. О. Кириченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 24. – С. 68–72.
3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : Монография / Ж. Л. Козина – Харьков : Точка, 2009. – 396 с.
4. Лысенко Е. Н. Структура функциональной подготовленности баскетболистов высокой квалификации различного игрового амплуа / Е. Н. Лысенко // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1. – С. 80–86.
5. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги : Дисс. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. : 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / О. О. Мітова. – Дніпропетровськ, 2004. – 248 с.

**ГОРІНА В. В.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## СТРУКТУРА ПЕРЕШКОД ТА ОСНОВИ ЇХ ПОДОЛАННЯ НА ТРАСАХ BMX-RACING

**Анотація.** У статті описано базові структурні елементи BMX-велодромів і визначено модельні характеристики основних елементів BMX-траси і особливості техніки їх подолання.

**Ключові слова:** *BMX-велодром, BMX-racing, модельні характеристики, структурні елементи.*

**Вступ.** Останні роки у світі стрімко розвивається BMX-велоспорт (анг. bicycle motor extreme) тобто, веломотоекстрім. Офіційне визнання Міжнародним Союзом Велосипедистів (UCI) BMX-racing відбулося в 1996 році, коли офіційно проводився перший чемпіонат світу під егідою UCI. BMX з кожним роком завойовує все більшу популярність серед молоді. BMX-спорт, як форма спортивної діяльності, пред'являє високі вимоги до прояву координаційних здібностей і рівня технічної підготовленості в умовах активного протиборства гонщиків на дистанції і високих психо-фізичних напруг. Діяльність спортсмена передбачає подолання перешкод (стрибком або «облизуючи» – проїжджаючи по перешкоджанню), віражів різної складності [1; 4].

У даний час тільки починають формуватися науково-методичні основи BMX-racing. Однією з завдань підготовки спортсменів є формування готовності до подолання змагальної дистанції. Взаємозв'язок структурних елементів змагальної діяльності та рівня підготовленості спортсменів дозволить об'єктивізувати процес управління тренувальним процесом. Вся робота з формування необхідної структури підготовленості повинна бути орієнтована на вдосконалення основних елементів змагальної діяльності [2; 3].

**Мета дослідження** – виділити модельні характеристики структурних елементів BMX-велодромів.

### **Завдання дослідження:**

1. Виділити базові структурні елементи BMX-велодромів;
2. Визначити модельні характеристики основних елементів BMX-траси.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті аналізу літературних джерел і практики BMX-racing були виділені структурні елементи трас в BMX-racing.

Стартова гора припускає наявність 8-ми доріжок для учасників. Стартова гора оснащується спеціальним автоматизованим стартовим механізмом, в який «встають» спортсмени. Траса включає перешкоди різної складності: одиночні, подвійні, потрійні і багаторазові в залежності від кількості та висоти «горбів». Всі перешкоди можна умовно розділити на «маленькі»: довжина –3–6 метрів,

висота – 0.6–0.8 м. і «великі»: довжина – 6–10 метрів, висота – 1.5–2 метра. Одиночні перешкоди – «roller», як правило, розташовуються в кінці стартового відрізка або перед «маленькими» трамплінами. Даний вид перешкод вимагає від спортсмена прояву умінь і навичок щодо подолання його на задньому колесі, не знижуючи швидкості.

Перешкода «стіл» характеризується рівною верхньою поверхнею і буває двох типів, «маленький стіл» – «small table-top» довжина якого становить від 3 до 5 метрів, а висота 60 см. І «великий стіл» – «big table-top» довжина – 5–7 метрів, висота 1,5 метра. «Big table-top», як правило, розташована на другій прямій або на – «elite section», так як для його подолання від спортсменів потрібно високий рівень прояву швидкісно-силових якостей та технічної підготовленості. Як правило, спортсменами використовується три варіанти проходження перешкоди «small table-top»: «облизуючи» (тобто проїжджаючи на двох колесах); на задньому колесі; «стрибком» (з фазою польоту). Варіант проходження залежить від його розташування на трасі, тактичної ситуації і рівня технічної підготовленості спортсмена. При подоланні «big table-top» можливі два варіанти його проходження: «стрибком» і «облизуючи».

«Подвійна» перешкода має два «бугра», найвищі точки яких знаходяться на відстані 4–8 метрів один від одного, висота – до 1.5 метрів. «Подвійні» перешкоди бувають «маленькими» – «small double» – висота до 0.6 м, Довжина – 4-6 м. І «великими» – «big double» висота до 1.5 м, Довжина 6–8 м. «Small double» – розташовуються на різних ділянках траси в залежності від геометрії і структури велодрому. Даний вид перешкоди передбачає можливість трьох варіантів його проходження: «облизуючи»; «на задньому колесі»; «стрибком». «Big double» – як правило, розташовується на другій або третій прямій «elite section», передбачених для спортсменів вищої кваліфікації.

«Потрійні» перешкоди мають три «бугра», відстань між найвищими точками вершин – 5–9 м, висота – до 1.5 м. І так само поділяються на «маленькі» – «small triple» та «великі» – «big triple». Даний вид перешкод можна умовно віднести до «складних», тому що вимагає від спортсмена високого рівня прояву фізичних якостей і технічної підготовленості. Використовується п'ять способів подолання даної перешкоди: «стрибком»; «облизуючи»; «на задньому колесі з 1-го на 2-ий бугор»; «на задньому колесі з 2-го на 3-ий бугор»; «на задньому колесі з 1-го по 3-ий бугор». Вибір способу подолання залежить від тактичної ситуації, швидкості і рівня психофізичної і технічної підготовленості спортсмена.

Перешкода «step-down» має форму сходинки, опущеної вниз, висота найвищої точки – до 1.5 м, довжина – 5-8 м. Верхня поверхня перешкоди – рівна, що забезпечує його подолання без зниження швидкості. «Small step-down» – висота першої (верхньої) сходинки – до 0.8 м, Довжина – не більше 0.6 м. Довжина перешкоди (від «вильоту» до «приземлення») – не більше 6 м. «Big step-down» – висота першої (верхньої) сходинки – не більше 1.5 м, Довжина – не більше 0.8 м, Довжина перешкоди – не більше 8 м. Подолання перешкоди «step-down» можливо двома способами: «облизуючи» і «стрибком».

Перешкода «step-up» має форму «сходинки вгору», висота – першого ступеня (нижня) від 0.6 до 0.8 м, Довжина перешкоди (від «вильоту» до «призем-

лення») від 4 до 7 м. Перешкода «small step-up» може бути розташована на будь-якій з «прямих» велодрому і залежить від конфігурації і структури велодрому.

«Big step-up» призначена тільки для висококваліфікованих спортсменів, тому що для його подолання необхідний високий рівень розвитку психофізіологічних якостей та технічної підготовленості. Можливі три варіанти проходження перешкоди «step-up»: «облизуючи»; «на задньому колесі»; «стрибком».

«Triple step up» являє собою «три сходинки вгору», висота – 0.6–0.8 м, Довжина – 5–8 м. Перешкода «складна». У «Triple step up» можна умовно виділити: «big triple step up» – «велике – потрійна сходинка вгору», висота – 1.0–1.5 м, довжина 6–8 м. Та «small triple step up» – «маленьке – потрійна сходинка вгору», довжина – 5–6 м, висота – 0.6– 0.8 м. Як правило, «маленькі» перешкоди призначені для юних спортсменів, а «великі» – призначені для висококваліфікованих спортсменів. В основному «triple step up» в структурі велодрому розташовується на другій або третій прямій.

«Rhythmic section», як правило, включає в себе від 4 до 8 «маленьких» перешкод різного типу та забезпечують спортсменам різного віку і рівня підготовленості безпечне подолання на фоні втоми.

На фінішній прямій всі перешкоди розташовуються, як правило, дуже близько один до одного, тому спортсмени не мають можливість крутити педалі, і долають усі перешкоди за рахунок ритмічної роботи руками, корпусом і ногами від сюди і назва – «Rhythmic section».

BMX-велодроми включають не менше трьох віражів. Перший віраж шириною 6 м., забезпечує проходження дистанції на змагальній швидкості – 30–40 км / год. Кут повороту віражу 90° або 180 °. Фінішний віраж, в основному, «маленький», тому при його подоланні спортсмени їдуть на середній швидкості, на фоні втоми.

У результаті дослідження були виділені базові структурні елементи BMX-велодромов:

- «Стартова гора» – «Starting hill»;
- Перешкоди різної складності: 1 «Roller»; 2 «table-top»; 3 «double»; 4 «triple »;
- 5 «step-down»; 6 «step-up»; 7 «triple step up»; 8 «Rhythmic section»;
- Віражі різної конфігурації: 1 «first turn»; 2 «90 turn»; 3 «180 turn».

Представлені модельні характеристики основних елементів BMX-трас.

**Висновки.** У сучасній методиці навчання техніці їзди в BMX-racing необхідно враховувати індивідуальні особливості рухових навичок спортсменів. Одна з них-варіативність, тобто здатність гонщика змінювати компоненти виконаного прийому, пов'язані зі зміною трас, швидкості і положення системи «велосипед-велосипедист». Іншою особливістю є те, що окремі прийоми виконуються часто спільно – стрибок з поворотом, гальмування в повороті та ін. Усяке вдосконалення техніки включає як ізольоване, так і спільне вдосконалення окремих прийомів їзди. Близькі по техніці управління прийоми, але виконуються на різному ґрунті, на різній швидкості, в різних положеннях слід розглядати як нові рухові навички, що вимагають спеціального вивчення і вдоскона-



лення.

Разом з освоєнням техніки вирішуються і найважливіші завдання тактичної підготовки, особливо у виборі раціональної траєкторії руху і місць подолання перешкод: постійна зміна елементів траси, кутів атаки та ін. Недоліки в техніці не можуть бути компенсовані за рахунок застосування великих обсягів і високої інтенсивності навантажень, загальна та спеціальна фізична підготовка створює тільки передумови для оволодіння досконалою технікою рухів і є фундаментом для прояву технічної майстерності.

### **Список використаної літератури:**

1. Блеер А. Н. *Основы психофизиологии экстремальной деятельности* / Под. Ред. д.п.н., проф. А. Н Блеера, М. 2006, 380 с.
2. Родионов А. В. *Практика психологии спорта.* – Ташкент: Lider Press, 2008. – 236 с.
3. Родионов А. В. *Практическая психология физической культуры и спорта: учебник* / А. В. Родионов; М : «Юпитер» Махачкала, 2002. – 158 с.
4. Сучилин Н. Г. *Анализ спортивной техники* / Сучилин Н. Г. // *Теория и практика ФКиС* 1996, №12. – С. 10-14.

**ІВАНОВ І. В.**, к. фіз. вих.

**АВРАМЕНКО О. В.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРЕДМЕТНОГО ВИВЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЇ ЯК НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ**

**Анотація.** У статті наведено дані про теоретичне обґрунтування предметного вивчення хореографії як навчальної дисципліни у професійній підготовці тренерів у складнокоординаційних видах спорту з музичним супроводом.

**Ключові слова:** спортивна хореографія, хореографічна підготовка, складнокоординаційні види спорту з музичним супроводом.

**Вступ.** Формування творчої, ініціативної, національно-свідомої особистості вимагає наповнення всіх ланок навчально-виховного та навчально-тренувального процесу змістом, який би відображав справжню історію, мистецтво, культуру, символіку, природу рідного краю, всієї України та забезпечував можливість постійного патріотично-духовного вдосконалення професійної компетентності тренера, формування його різнобічного інтелектуального та культурного потенціалу. Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», компетентність – динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування предметного вивчення хореографії як навчальної дисципліни у професійній підготовці тренерів у складнокоординаційних видах спорту з музичним супроводом.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити і проаналізувати сучасну спеціальну літературу з проблеми дослідження.

2. Визначити шляхи впровадження предмета хореографії у навчальний процес.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У складнокоординаційних видах спорту і перш за все з музичним супроводом змагальної діяльності, особливе значення у рамках компетентності фахівця, має хореографічна підготовка. З одного боку, у процесі змагань, спортсмени повинні виконувати складні елементи на високому технічному рівні, з іншого боку – закон краси рухів жадає від виступу легкості, добірності, граціозності, пластичності тощо, що високо оцінюється суддями.

Загально визнано, що тільки спортсмени, які володіють високою культурою руху, здатні виконати технічно складні вправи легко і невимушено з якісною амплітудою рухів, красою ліній, артистичністю і виразністю виконання.

У ході хореографічної підготовки викладачем, тренером вирішуються естетичні, фізичні й виховні завдання. Естетичні – це розвиток музичного смаку і кругозору, прилучення до спільного руху з музикою; фізичні – це розвиток координаційних здібностей, гнучкості, пластичності, виразності, точності рухів; виховні – це психологічне розкріпачення і уміння переживати, мислити, запам'ятовувати і оцінювати культуру рухів.

Хореографія в спорті – один із сучасних видів підготовки спортсменів на основі професійного розуміння викладачем, тренером методики, розробленої школами класичних танців, народного, народно-сценічного, спортивного бального та естрадного.

Займаючись спортивною хореографією, студенти отримують правильну поставу і так зване «почуття пози», розвивають стійкість, координацію рухів, гарну лінію ніг, легкість і добірність виконання елементів.

Хореографічні вправи виконуються під музичний супровід, і завдяки цьому у студентів виховується музикальність і ритмічність, – які, необхідні для виконання вправ високої складності.

У процесі занять спортивною хореографією, студенти стикаються з різними видами мистецтва. Наприклад, музика на заняттях знайомить їх з основами музичної грамоти. Студенти повинні виконувати рухи відповідно до ритму, темпу і характеру музичного супроводу. Такі заняття розвивають також творчі здібності спортсменів. Виховується відчуття краси рухів, їхня гармонія з музикою, формується здатність передавати в рухах певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття. Все це дозволяє створювати художній образ при виконанні змагальних вправ.

Сучасна державна політика у вищій освіті, відповідно до законодавчих положень, полягає у визначенні збалансованої структури та обсягу підготовки фахівців з вищою освітою з урахуванням потреб особи, інтересів держави, територіальних громад і роботодавців.

Заняття спортивною хореографією сприяють рішенню освітніх завдань. Розширюється обсяг знань класичного, історико-побутового, народно-характерного і сучасного танців, що підвищує загальний рівень культури й компетентності студентів. Формуються гармонія різних танцювальних варіацій, висока якість і естетика виконання змагальних програм.

У цьому контексті особливу увагу необхідно приділити поняттю спортивно хореографічна термінологія.

Спортивно хореографічна термінологія – це терміни визнані фахівцями в області світової хореографії і у цей час. Звертаючись до спеціальної літератури, студенти часто зазнають труднощів, зіштовхуючись із незнайомими термінами. Знання спеціальних термінів прискорює процес навчання. Хореографічна термінологія характеризує рух більш детальніше. Це міжнародна мова танцю, можливість спілкування викладача, тренера з хореографами, розуміння спеціальної літератури, можливість коротко зробити запис навчальних комбінацій, заняття, етюдів, вільних вправ, композицій.

На нашу думку, та думку вчених та практиків, складнокоординаційні види спорту з музичним супроводом змагальної діяльності мають потребу у більш глибокій розробці науково-методичних положень організації тренувального процесу, критичному переосмисленні наявних засобів, форм і методів навчання. Все це можливо, якщо спортивна хореографія (або хореографічна підготовка) стане одним із компонентів навчального процесу професійної підготовки студентів нашого вишу, майбутніх викладачів та тренерів. Цю точку зору підтримують й практики, вважаючи за необхідне застосування засобів хореографії як невід'ємну частину підготовки спортсменів.

Сьогодні спортивна хореографія є об'єктом уваги щодо впровадження у навчальний процес в багатьох профільних вищих навчальних закладах, де є практичне розуміння іміджевої популярності й перспективності використання різноманітних засобів танцювального мистецтва.

**Висновки.** У складнокоординаційних видах спорту і, перш за все, з музичним супроводом змагальної діяльності, особливе значення у рамках професійної компетентності фахівця (викладача, тренера), має хореографічна підготовка. З цього приводу, складнокоординаційні види спорту з музичним супроводом змагальної діяльності мають потребу у більш глибокій розробці науково-методичних положень організації тренувального процесу, критичному переосмисленні наявних засобів, форм і методів навчання. Все це можливо, якщо спортивна хореографія (або хореографічна підготовка) стане одним із компонентів навчального процесу професійної підготовки студентів нашого вишу, майбутніх викладачів та тренерів.

Освітньо-професійна програма підготовки викладачів, тренерів за видами спорту має містити у собі як загальнотеоретичну й професійну підготовку у рамках аудиторних лекційних курсів і практичних занять, так і різні види навчальних і педагогічних практик.

Ми вважаємо за доцільне, включення в навчальний процес студентів нашого вишу, що спеціалізуються у складнокоординаційних видах спорту з музичним супроводом змагальної діяльності наступних хореографічних дисциплін (або кредитів): теорія і методика класичного танцю; теорія і методика історико-побутового танцю; основи сучасних напрямків спортивної хореографії; теорія і методика народно-сценічного танцю; теорія і методика бального танцю; основи режисури й акторської майстерності.

Для студентів 3-4 курсу, що навчаються за напрямом (спеціальністю) «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» включити дисципліну «спортивна хореографія».

Навчання передбачає поєднання загальнотеоретичної й професійної підготовки у рамках аудиторних лекційних курсів і практичних занять, так і різних видів навчальних і педагогічних практик.

У процесі підготовки студенти засвоять: історію хореографічного мистецтва; теорію і методику викладання танцю (класичного, народного, сучасного, історико-побутового, бального); танцювальну композицію; особливості й специфіку режисури і акторської майстерності.

### **Список використаної літератури:**

1. Амелин А. В. *Все о рок-н-ролле* / А. В. Амелин. – Томск. – Май, 2003.

25 с

2. Борисова И. Танцуют все / *Физкультура и спорт*. – 2003. – № 5. – С.24-25.
3. Колосова О. В. Формирование базовых танцевальных навыков в спортивном рок-н-ролле / О.В. Колосова, Р.Ю. Царев // *Современные наукоемкие технологии*. – 2005. – № 10 – стр. 20-21
4. Кизым, П. Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб. пособ. / П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю. К. Макурин, А .Я. Муллагильдина. Харьков: Основа, 1999. – С. 5 – 105.
5. Кондратьев М. М. Развитие черлиденга в России, – МГАФК., М, 2003, – С.68.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 808.

**ІБРАІМОВА М. В.**<sup>1</sup>, к. пед. н., доцент

**ХАНЮКОВА О. В.**<sup>2</sup>, к. фіз. вих., доцент

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup>Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

## ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЬНИХ ВИПРОБУВАНЬ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ 6–7 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

**Анотація.** Представлено особливості переходу юних тенісистів 6-7 років з «червоного» рівня навчання на «помаранчевий», відповідно до програми Міжнародної федерації тенісу «Теніс для дітей до 10 років».

**Ключові слова:** юні тенісисти, особливості переходу, «червоний» рівень навчання, «помаранчевий» рівень навчання.

**Вступ.** Поступовий розвиток спорту вищих досягнень характеризується безперервним ростом спортивних результатів, які вимагають все більшої концентрації спортсменів і тренерів на даній діяльності. Все це в повній мірі відноситься і до сучасного тенісу, який відрізняється високою швидкістю, потужністю, варіативністю ударів та переміщень по корту гравцями і різноманітністю їх дій на майданчику. Тому техніко-тактична підготовка юних тенісистів набуває важливості саме на початковому етапі занять, оскільки тут відбувається закладка та формування фундаменту для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. Виконання контрольних випробувань при цьому займає важливе місце, оскільки визначається рівень техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів та їх готовність для переходу на наступні рівні навчання [1; 3].

Техніко-тактична підготовка тенісистів являє собою сукупність великої кількості різноманітних прийомів, тому вивчення її для дітей найчастіше ставало не цікавим та довготривалим процесом [4; 5]. Вагомого впливу на планування та визначення рівня техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів набувають зміни правил, які запровадила Міжнародна федерація тенісу з 2012 року для дітей до 10 років, що забороняють використання стандартних м'ячів у змаганнях та передбачають перегляд впровадження професійних систем проведення змагань для юних тенісистів. Також Міжнародною федерацією тенісу розроблена програма «Теніс для дітей до 10 років», яка включає три різнокольорові рівні гри в теніс – «червоний, помаранчевий, зелений» – з використанням міні-тенісного обладнання [2; 3]. Виникають труднощі, щодо визначення на скільки діти можуть виконувати необхідні завдання, які передбачені на заняттях наступного рівня.

Тому визначення готовності юних тенісистів для переходу з одного рівня навчання на інший є актуальним та своєчасним.

**Мета дослідження** – визначити особливості контрольних випробувань юних тенісистів 6–7 років на початковому етапі навчання.

**Методи й організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети були використані такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування техніко-тактичної підготовленості; методи математичної статистики.

Педагогічне тестування техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів 6–7 років складалося з двох частин [2]:

*Перша частина: подача, прийом подачі та рахунок.* Для здачі даного тесту, гравець повинен виграти 1 тай-брейк у гравця «помаранчевого» рівня та самотійно вести рахунок.

*Подача.* У гравця два м'яча, він подає по діагоналі в «квадрат» подачі. Тренер стоїть обличчям до гравця, як на прийомі. Після подачі розіграш зупиняється (тренер не виконує прийом подачі, розіграшу очка в грі немає). Гравець повинен оголосити рахунок. Потім гравець виконує подачу в інший «квадрат» по діагоналі і т.д.

*Прийом подачі.* Гравець виконує прийом подачі від тренера. Після прийому гра зупиняється та оголошується рахунок гравцем. Потім гравець виконує прийом подачі в іншому «квадраті» і т.д.

*Рахунок.* Гравець повинен вміти оголошувати рахунок після розіграшу, займати позицію на подачі та прийомі подачі, знати коли змінювати сторони корту.

*Друга частина: «Утримання» м'яча в грі.* Для здачі даної частини тесту, гравець повинен вміти утримати м'яч 2 серії по 10 ударів. Для кожного розіграшу надається дві спроби. Гравець вводить м'яч в гру ударом справа в «квадрат» подачі тренер або старший гравець відповідає простими ударами.

Педагогічне дослідження проводилося на базі спортивного клубу „Восход” м. Дніпропетровська у 2014 році. У дослідженні приймали участь юні тенісисти віком 6–7 років, які займалися у групі початкової підготовки на «червоному» рівні навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення готовності переходу юних тенісистів віком 6–7 років на наступний «помаранчевий» рівень навчання, нами було проведено педагогічне тестування. Для вирішення даного завдання були передбачені спеціальні тести, які склалися з двох частин. Результати тестування представлені в таблиці 1.

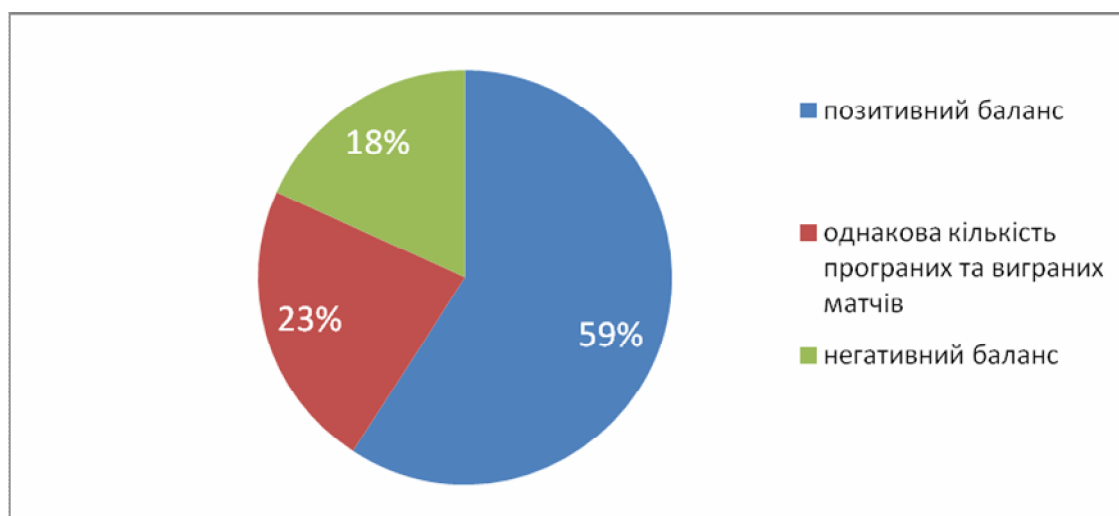
Таблиця 1

**Контрольне тестування техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів 6–7 років**

Контрольні тести	Показники (n=14)		
	$\bar{X}$	$\pm S$	V%
Подача (тай-брейк рахунок)	10/6	0,26	4,33
Прийом подачі (тай-брейк рахунок)	10/4	0,49	12,25
«Утримання» м'яча в грі (к-ть ударів)	12	0,92	7,66
«Утримання» м'яча в грі (к-ть серій)	3	0,22	7,33

Аналіз отриманих результатів свідчить про високий рівень готовності юних тенісистів для переходу на «помаранчевий» рівень навчання, оскільки тести усіма досліджуваними були складені успішно та розмах показників за виконаним нами коефіцієнтом варіації в середньому склав 7,89%. Необхідно зазначити, що ведення рахунку юні тенісисти виконували впевнено та чітко.

Також маємо зазначити, що для дітей віком 6–7 років, були проведені змагання у новій формі – формі «міні-фестивалю» з тенісу, в якому прийняли участь юні тенісисти, що займаються на «червоному» рівні навчання. Як відомо, успішність змагальної діяльності дітей віком до 10 років визначається не лише перемогою в певному змаганні, а й співвідношенням виграних та програних матчів юними тенісистами. На рис. 1 відображено результати проведеного змагання за формою міні-фестивалю з тенісу.



**Рис. 1. Показники результатів виступів юних тенісистів на міні-фестивалі з тенісу**

Отримані нами результати свідчать, що близько 59% гравців мають позитивне співвідношення перемог, щодо програшів, 23% – виграли та програли однакову кількість зустрічей і лише 18% юних спортсменів програли більше матчів, ніж виграли.

#### **Висновки:**

1. Міжнародна федерація тенісу з 2012 року для дітей до 10 років запровадила зміни правил, що забороняють використання стандартних м'ячів у змаганнях та передбачають перегляд впровадження професійних систем проведення змагань для юних тенісистів, що не може не впливати на планування та організацію техніко-тактичної підготовки юних тенісистів;

2. Запропоноване тестування для визначення готовності юних тенісистів для переходу з «червоного» на «помаранчевий» рівень навчання складалося з двох частин та було успішно виконано усіма досліджуваними, що свідчить про їх високий рівень готовності до занять на наступному рівні навчання.

3. Результати проведеного нами змагання у вигляді міні-фестивалю свідчать, про ефективне засвоєння техніко-тактичних елементів гри, оскільки більшість юних тенісистів мають позитивне співвідношення перемог, щодо про-



грашів.

4. Нами було визначено, що заняття тенісом позитивно вплинули на здоров'я дітей та сприяли підвищенню інтересу до занять спортом.

**Перспективи подальших досліджень** мають бути спрямовані у визначенні особливостей переходу юних тенісистів 8–9 років з «помаранчевого» на «зелений» рівень навчання.

### **Список використаної літератури:**

1. Ібраїмова М. В. *Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]* / М. В. Ібраїмова, О. В. Ханюкова, Л. В. Поліщук. – К: Експрес, 2013. – 204 с.

2. Кресно М. *Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров* / М. Кресно, М. Рейд. – Валенсия: изд-во МФТ, 2013. – 320 с.

3. *Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю* / М. В. Ібраїмова. – К.: РНМК, 2012. – 158 с.

4. *Milley D. Tennis play and stay* / D. Milley: ITF CSSR, 2007. – 21 p.

5. *Tennet M. Mini Tennis Section: the five game situation in Mini-tennis: ITF CSSR, 2004. – 32 p.*

**КОЧИНА Н. В.,  
КРИЛЕВСЬКА Г. О.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ВПЛИВ БАТУТНОЇ ПІДГОТОВКИ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ АКРОБАТІВ

**Анотація.** *Аналіз змін координаційних здібностей акробатів 7-8 років після шести місяців використання вправ на батуті відносно акробатів, які не використовували батутну підготовку, виявив суттєву різницю у статодинамічній стійкості тіла спортсменів.*

**Ключові слова:** *акробат, батут, координація, рівновага.*

**Вступ.** Для сучасної спортивної акробатики характерні технічно складні змагальні програми. Майстерність спортсменів ґрунтується на високій спеціальній фізичній підготовленості. Важливу роль у цьому процесі відіграє батутна підготовка як засіб спеціальної фізичної підготовки акробатів на різних етапах багаторічного тренувального процесу. В навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної акробатики у групах початкової підготовки (2-й рік навчання) на тренування відводиться 416 годин на рік, з них на спеціальну фізичну підготовку – 105 годин, куди входять також вправи на батуті [4]. При виконанні вправ на батуті здійснюється комплексна координаційна підготовка, удосконалюються здібності до орієнтації у просторі, статеводинамічна стійкість, точна міжм'язова координація [2; 3]. Але, у наш час, не кожен тренер має можливість використовувати батутну підготовку (недостатня висота залів, відсутність обладнання, спеціалістів).

**Мета дослідження.** Вивчити вплив батутної підготовки на координаційні здібності юних акробатів.

**Завдання дослідження:** 1) з'ясувати ставлення тренерів до використання засобів батутної підготовки в тренувальному процесі; 2) вивчити вплив батутної підготовки на координаційні здібності акробатів 7-8 років.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетування; тестування рівня координаційних здібностей; методи математичної статистики.

### **Матеріали дослідження.**

З метою з'ясування ставлення тренерів до занять стрибками на батуті, нами було проведено анкетування. У анкетуванні приймали участь 8 тренерів зі спортивної акробатики. За результатами анкетування 6 тренерів вважають, що стрибки на батуті покращують спеціальну фізичну підготовленість спортсменів. 7 тренерів вважають, що батут найбільш ефективно впливає на розвиток спритності. 5 тренерів вважають, що батутну підготовку треба застосовувати в основній частині тренування. 5 тренерів використовують засоби батутної підго-

товки. У 3 тренерів немає можливості використовувати батут.

Дослідження з батутної підготовки юних спортсменів проводились у 2013-2014 навчальному році на базі Палацу спорту «Гарт» міста Харкова у відділенні спортивної акробатики. В дослідженні приймали участь 30 дітей, хлопчики та дівчата 7-8 років, які були переведені в групу початкової підготовки 2-го року навчання, та до початку експерименту не використовували засоби батутної підготовки.

З метою з'ясування впливу батутної підготовки на розвиток координаційних здібностей, нами були проведені рухові тести на статодинамічну стійкість тіла спортсмена та на орієнтацію у просторі. Тести проводились зі спортсменами, які застосовували засоби батутної підготовки, (15 спортсменів експериментальної групи) та зі спортсменами, які не мали можливості використовувати вправи на батуті (15 спортсменів контрольної групи). На початку експерименту контрольна та експериментальна групи мали рівноцінні результати тестів, згідно критерію Ст'юдента.

Аналіз сучасної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної акробатики свідчить про те, що загальна кількість навчально-тренувальних занять для спортсменів, які займаються в групах початкової підготовки (2-й рік навчання), складає 4 тренування на тиждень тривалістю 2 академічні години, з яких 15-20 хв. відводиться на розминку, а протягом решти часу вирішуються завдання ЗФП, СФП та технічної підготовки спортсменів, залежно від періоду тренування [4].

Відповідно до такої структури навчально-тренувальних занять, батутна підготовка використовувалась в експериментальній групі на кожному тренуванні в основній частині. Загальна тривалість застосування засобів батутної підготовки складала 30 хв. Спортсмени на батуті виконували наступні вправи: стрибки у сід і на ноги; стрибки з поворотами на 180, 360 градусів; комбінації з трьох – чотирьох різних стрибків – ноги нарізно, у групуванні та ін. Після півроку тренувань було проведено повторне тестування [4].

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

На початку експерименту дві групи не використовували в тренуванні засоби батутної підготовки. Порівняння показників повторного тестування в контрольній та експериментальній групі за допомогою критерію Ст'юдента виявило їх вірогідну різницю ( $t_{гр} = 2,08$ ). Всі результати тестування експериментальної групи значно покращилися, але певною стала різниця у трьох тестах: Бондаревського з відкритими очима – 5,5с. ( $P < 0,05$ ); рівновага на одній після трьох перекидів вперед – 5,6 с. ( $P < 0,05$ ); рівновага на одній після трьох перекидів назад – 3,3 с. ( $P < 0,05$ ). Недостатньо поліпшилися результати просторово – часових параметрів, тому вони невірогідні, відносно контрольної групи. У тесті, рівновага після перекидів та стрибок, різниця складає 5,8 сек ( $P > 0,05$ ); у тесті, ходьба 5м з закритими очима, – 14,0 см ( $P < 0,05$ ); у тесті Бондаревського з закритими очима – без змін. Цей тест виконувався до 60 с (табл. 1).

**Характеристика рівня розвитку координаційних здібностей акробатів контрольної та експериментальної групи**

№ з/п	Тести	Показники		t	P=0,05
		Контрольна	Експериментальна		
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Бондаревського з закритими очима, с.	60±0	60±0	0	>
2.	Бондаревського з відкритими очима, с.	44,7±16,35	50.2±17.30	2,06	<
3.	Три перекиди вперед, рівновага на одній, с.	22,1±12,95	27.7±13.2	2,05	<
4.	Три перекиди назад, рівновага на одній, с	27,9±5,32	29.8±5.53	1,03	>
5.	Рівновага після перекатів та стрибок з поворотом, с.	21,7±13,18	27.5±13.31	2,08	<
6.	Ходьба 5м з закритими очима, см.	39±15,4	25.0±15.44	1,09	>

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що середні показники результатів у групі юних акробатів, які застосовували батутну підготовку поліпшилися. Це говорить про ефективність комплексів вправ, які виконувались на батуті та про те, що використання цих вправ ефективно впливає на розвиток координаційних здібностей. Але недостатньо поліпшилися результати тестів на оцінку просторово-часових параметрів, для їхнього покращення рекомендується виконувати вправи без зорового контролю [1].

**Висновки:**

1. Аналіз результатів проведеного анкетування свідчить про те, що 80% тренерів вважають батутну підготовку ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, разом з тим, 62,5% із них вказали на те, що не мають можливості використовувати в тренувальному процесі акробатів засоби батутної підготовки.

2. Після проведеного експерименту у акробатів експериментальної групи суттєво поліпшились координаційні здібності. Встановлено, що після експерименту група, яка займалась стрибками на батуті, має кращі результати тестів, за критерієм Ст'юдента результати певно поліпшились, ніж в контрольній групі. У тесті Бондаревського з відкритими очима, у тесті, три перекиди вперед, рівновага на одній; у тесті, три перекиди назад, рівновага на одній результати є вірогідними. Тести, які виявились непевними, мають логічне обґрунтування. Спортсмени у вправах на батуті ніколи не заплющують очі, однак вправи без зорового контролю доцільно виконувати для розширення координаційних здібностей акробатів.

**Перспективи подальших досліджень.** У майбутньому буде розроблена методика для удосконалення обертальних елементів у акробатів, що займають-

ся на етапі спеціалізованої базової підготовки, за допомогою стрибків на батуті.

### **Список використаної літератури:**

1. Болобан В. *Статодинамическая устойчивость тела спортсмена и системы тел в условиях изменения вестибулярной афферентации* / В.Болобан В., Т. Мистулова, В. Вишневский // V между. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Минск, 2001.-С.102.
2. Болобан В. Н. *Сенсомоторная координация как основа технической подготовки* / В. Н. Болобан // *Наука в олимпийском спорте*, 2006. – №2.-С.96 – 102
3. Садовски Е. *Регуляция позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии* / Е. Садовски, В. Болобан, Т. Нижниковски, А. Масталез // *Теория и практика физической культуры*, 2011.- №8. – С. 37-43.
4. *Спортивна акробатика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ* / А. В. Тишлер. – Київ: РНМК, Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. – 115 с.

**ЛІХТІНА М. А.**

**ТАРАН Л.М.**, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА РІВНІ ТРИВОЖНОСТІ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

**Анотація.** У роботі представлено дослідження, спрямоване на вивчення показників рівня тривожності у юних спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

**Ключові слова:** особистісна тривожність, реактивна тривожність, працездатність, юні бігуни.

**Вступ.** Стан тривоги, як і будь-яке інше переживання, безпосередньо пов'язаний з головними мотивами та потребами особистості, що призваний регулювати поведінку особи в потенційно небезпечній ситуації. Джерелом тривоги може бути як зовнішні подразники, так і внутрішні фактори.

Як будь-який психічний стан, тривога знаходить своє відображення на різних рівнях людської організації:

– на фізіологічному рівні – тривога проявляється в посиленні серцебиття, збільшення хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищення артеріального тиску, підвищення загального збудження, зниження порогів чутливості, слабкість в ногах;

– на емоційно-когнитивному рівні – характеризується переживанням безпомічності, безсилля, незахищеності та інше;

– на поведінковий рівень – безцільне блукання по приміщенню, качання на стільці, кручення в руках різних предметів [4].

Спеціалісти в області фізичної культури та спорту, вже давно вивчають вплив тривоги на рухову активність, а саме це питання вивчали: А. Ц. Пуні, Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін та інші.

Згідно концепції Ч. Д. Спілбергера, слід розрізняти тривогу як стан так як властивість особистості. Він вважає, що тривога – реакція на майбутню небезпеку, реальну або уявну. А тривожність – це психологічна особливість, яка складається у підвищеній схильності переживати неспокій в різних життєвих ситуаціях.

Тривожність як стан (ситуативна тривожність або реактивна) характеризується суб'єктивними емоціями. Цей стан виникає, як емоційна реакція на стресову ситуацію і має різну інтенсивність.

Тривожність як особистісна особливість (особистісна тривожність або активна) характеризується сталим індивідуальним ступенем схильності людини до дій різних стресових чинників [3].

Найчастіше, спортсмени під час тренування відчують дію значних на-

вантажень, а свою майстерність демонструють на змаганнях в емоційно напружених умовах [1].

Тому, психологічну підготовку ставлять на рівні з фізичною, тактичною та технічною підготовкою, адже психологічна підготовка дозволяє вдосконалювати тренувальну діяльність, скорочувати час набуття спортивної форми та допомагає спортсмену підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Фундамент високих спортивних досягнень закладається з перших кроків в спорті, але цей принцип не розповсюджується на їх психологічні передумови. При такому підході психіка розглядається як джерело перешкод на шляху до високих досягнень, усуненням яких необхідно займатися тоді, коли вони проявляються.

Психіка спортсменів не сприймається як джерело резервів їх росту. Не увага до психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів сильно ускладнює вирішення психологічних проблем у висококваліфікованих спортсменів, навіть іноді стає причиною їх виникнення [2].

**Мета дослідження:** визначити рівень тривожності юних бігунів на середні дистанції в тренувальному процесі на різних етапах річного циклу підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведено письмове опитування, використовуючи шкалу самооцінки Спілбергера-Ханіна, в якому приймали участь 20 юних бігунів на середні дистанції віком 15 – 17 років.

За результатами дослідження, встановлено, що в тренувальних умовах на етапі загальної підготовки у спортсменів переважають середні рівні тривожності, а саме: особистісна тривожність – 70% і реактивна тривожність – 65%. В свою чергу високий рівень особистісної тривожності показали лише 10% опитуваних та високий рівень реактивної тривожності – 25%, низький рівень особистісної тривожності показали – 20% спортсменів та реактивної – 10%.

На етапі спеціальної підготовки, спортсмени показали наступні результати: високий рівень особистісної тривоги спостерігався у 10%, середній рівень – 65% та низький рівень показали – 25%. Що стосується реактивної тривоги, то її показники склали: високий рівень – 20%, середній – 75% та низький – 5%.

Порівнюючи рівні тривожності двох етапів підготовки (загального та спеціального), можна зробити висновок, що на цих етапах переважають показники середнього рівня, як особистісної так і ситуаційної тривожності.

Але вже в тренувальних умовах на етапі зимових змагань, спостерігається підвищення рівнів тривожності у спортсменів, а саме високий рівень особистісної показали – 35%, середній рівень – 50%, низький рівень – 15%. В реактивній тривожності були визначені такі показники: високий рівень склав – 55%, середній – 35% та низький – 10% .

Порівнюючи отриманні результати можемо спостерігати, що, на відмінну від етапу загальної підготовки, в якому переважає середній рівень тривожності, на етапі зимових змагань значно підвищується особистісна тривожність – 25% та реактивна – 35% (таблиця 1).

Незважаючи на підвищення рівня тривожності, показники особистісної

тривожності у 50% опитуваних залишаються на середньому рівні, при тому реактивна тривожність складає – 55%. Такі результати можуть свідчити, що показники рівня тривожності спортсмена, постійно змінюються під впливом різних факторів, одним із яких може бути очікування початку стресової події у вигляді тренувального навантаження.

Таблиця 1

**Відсоткове порівняння рівнів тривожності на етапі загальної підготовки та етапі зимових змагань (n=20), %**

Показники	Етап загальної підготовки			Етап зимових змагань		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Особистісна тривожність	10	70	20	35	50	15
Реактивна тривожність	20	65	10	55	35	10

Для того, щоб визначити, як виконання контрольних вправ може вплинути на рівень тривожності спортсменів, було проведено тестування – біг на 600, 800 та 1500 м.

Перед контрольним тестуванням – біг на 600м, було проведено опитування, в якому спортсмени показали такі рівні особистісної тривожності: високий – 40%, середній – 50%, низький – 10%. В свою чергу показники реактивної тривожності склали: 60% – високий рівень, 35% – середній та 5% – низький.

Що стосується виконання контрольної вправи на 800м (табл. 2), то було зафіксовано такі показники тривожності спортсменів: особистісна тривожність – високий рівень у 35%, середній – 60% та низький рівень мав один спортсмен, що склало 5% від загальної кількості досліджуваних.

Таблиця 2

**Показники рівня тривожності перед контрольним бігом на 800м (n=20), %**

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Особистісна тривожність	35	60	5
Реактивна тривожність	55	40	5

Дослідження перед контрольним тестом – біг на 1500м, дозволило встановити, що рівень тривожності значно підвищився, а саме було зафіксовано високий рівень реактивної тривожності у 70% спортсменів, в особистісній переважали показники середнього рівня – 55%. Низький рівень особистісної і реактивної тривожності було виявлено лише в одного спортсмена (табл. 3).



**Показники рівня тривожності перед контрольним бігом на 1500м  
(n=20), %**

<b>Показники</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
Особистісна тривожність	40	55	5
Реактивна тривожність	70	25	5

**Висновок.** Високі показники результатів дослідження реактивної тривожності свідчать, що навіть під час тренувальних занять спортсмени відчувають певну тривогу. Це може бути причиною того, що навіть саме тренування викликає у юних спортсменів стресовий стан, особливо це помітно перед виконанням контрольних вправ біг на 800 та 1500 м.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язанні із встановленням найбільш ефективних засобів для корекції психологічного стану юних спортсменів в тренувальному процесі і поза ним.

**Список використаної літератури:**

1. Горбунов Г. Д. *Психопедагогика спорта* / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. М.Издательство «Советский спорт», 2006. – 296 с.
2. Горская Г. Б. *Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов* / Г. Б. Горская. – Учебное пособие. Краснодар, 2008 г. – 209с.
3. Спилбергер Ч. Д. *Концептуальные методологические проблемы исследования тревоги* // Ч. Д. Спилбергер.- *Стресс и тревога в спорте*. – М., 1983.
4. *Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста* – СПб.: Издательство «Питер», 2000.

**ЛУТОВІНОВ Ю. А.**

**ЛИСЕНКО В. М.**

*Луганський центр професійно-технічної освіти*

*Кременчуцький національний політехнічний університет імені М. Остроградського*

## **ПРИРІСТ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ**

**Анотація.** Досліджено приріст показників рівня загальної та спеціальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу 14-річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. У дослідженні брали участь 36 спортсменів. Вік спортсменів 14 років.

**Ключові слова:** юний важкоатлет, період, показник, рівень, підготовленість.

**Вступ.** У державних документах Закони України «Про освіту» и «Про фізичну культуру и спорт», Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття), Державна Програма розвитку фізичної культури «Концепція фізичного виховання в системі освіти України» та Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», "Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки" розглядаються питання зміцнення здоров'я нації, формування здорового способу життя, гармонійне виховання молодого покоління.

У теорії і методиці спортивного тренування юних важкоатлетів недостатньо чітко представлений процес використання засобів загальної та спеціальної спрямованості у підготовчому періоді річного макроциклу [1-5]. Але аналіз науково-методичної літератури показав, що у більшості авторів у важкій атлетиці не знайшлося інформації о прирості показників загальної та спеціальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів. Тому, на підставі аналізу науково-методичної літератури, опитування тренерів і спортсменів, полягаємо, що наша проблема повинна бути вивчена.

Робота виконувалась згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичного виховання та спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства молоді та спорту України» за темою 2.8. «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» (номер державної реєстрації 0107U001647).

**Мета дослідження** – вивчення приросту показників рівня загальної та спеціальної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у

підготовчому періоді річного макроциклу.

**Завдання дослідження.** Виявити приріст показників рівня загальної та спеціальної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу. Оцінити приріст показників рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу.

**Матеріал дослідження.** У дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів, які мали I-й юнацький розряд. Усі юні важкоатлети були розподілені на групи вагових категорій: I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

**Методи дослідження.** 1. Аналіз науково-методичної літератури. 2. Анкетування та опитування тренерів та спортсменів. 3. Визначення рівня загальної та спеціальної підготовленості за допомогою педагогічного тестування. 4. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом. 5. Методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Приріст показників загальної та спеціальної підготовки юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у кінці підготовчого періоду проводили у всіх 13 видах іспитів.

Наведено порівняння приросту показників рівня загальної підготовленості підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів в різних груп вагових категорій (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Порівняння приросту показників рівня загальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів в різних груп вагових категорій, % (n=36)**

Вправа	Група вагових категорій		
	перша	друга	третя
Підтягування на перекладині	10,0	10,8	10,5
Стрибок у довжину з місця	3,0	10,2	10,3
Нахили вперед стоячи	8,0	5,0	15,0
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	9,0	7,0	4,0

Аналіз показує, що у 14-річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій приріст показників рівня загальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу вищий за усіма показниками у третій групі, ніж у другій – на 1,7%, ніж у першій – на 2,25%.

Наведено порівняння приросту показників рівня загальної підготовленості підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів в різних груп вагових категорій (табл. 2).

Аналіз даних педагогічного тестування показує, що у динамометрії станової приріст вищий, ніж у першій і другій – на 5,0 і 4,0%; ривку більший у другій групі, ніж у першій і третій – на 3,0 і 6,0%; поштовху більший у першій групі, ніж у другій і третій – на 10,0 і 22,0%; присіданнях на грудях і плечах у пер-

шій групі, ніж другій і третій відповідно – на 1,0 і 2,0% та 21,0 і 14,0%; жимі лежачі у першій, ніж другій і третій – на 7,0 і 14,0%.

Таблиця 2

**Порівняння приросту показників рівня спеціальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій, % (n=36)**

Вправа	Група вагових категорій		
	перша	друга	третья
Стрибок в гору за Абалаковим	4,0	3,0	4,0
Динамометрія			
лівої кисті	10,0	8,0	9,0
правої кисті	9,0	8,0	9,0
станова	4,0	5,0	9,0
Ривок	14,0	17,0	11,0
Поштовх	37,0	27,0	15,0
Присідання на грудях	35,0	34,0	14,0
Присідання на плечах	32,0	30,0	12,0
Жим лежачи	33,0	26,0	19,0

Аналіз свідчить, що у 14-річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій приріст показників рівня спеціальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу вищий за усіма показниками у першій групі вагової категорії, ніж у другій і третій – на 2,2 і 8,4%.

**Висновки.** Досліджені показники рівня загальної та спеціальної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій мають тенденцію к збільшенню у кінці підготовчого періоду річного макроциклу. Аналіз порівняння приросту показників рівня загальної та спеціальної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій показує, що у кінці підготовчого періоду річного макроциклу у першій групі вагової категорії приріст вищий, ніж у другій та третій – на 2,2 і 9,4%.

**Подальші дослідження** передбачаємо провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вікових та вікових груп важкоатлетів.

### Список використаної літератури:

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов], Москва, Советский спорт, 2005 – 600с.
2. Лутовінов Ю. А. Динаміка показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості 12 – 15 річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій/ Ю. А. Лутовінов, В. Г. Олешко, В. М. Лисенко, К. В. Ткаченко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2012. – № 10. – С. 30–35.
3. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлети-

ке. (Учебное пособие для тренеров) / А. С. Медведев. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272с.

4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник], Київ, ДІА, 2011 – 444с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения, Киев, Олимпийская литература, 2004 – 808 с.

**МЕЛЬНИК А. Ю.**

**ГРАДУСОВ В. О.** к. пед. н., проф.

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ СИЛОВОЇ ПОДАЧІ У СТРИБКУ В ВОЛЕЙБОЛІ

**Анотація.** У даній роботі запропоновано експеримент, мета якого вивчення можливості підвищення точності силової подачі у стрибку в волейболі. Проведено кореляційний аналіз деяких характеристик, пов'язаних з виконанням цієї подачі.

**Ключові слова:** ефективність, траєкторія, експеримент, кореляція, відеозйомка.

**Вступ.** Силова подача у стрибку почала використовуватися в арсеналі атакуючих дій найкращих волейболістів світу не дуже давно, але встигла завойовувати велику популярність в грі більшості команд різних континентів. Техніка виконання цього виду подачі доволі складна, оскільки включає певну систему таких дій, що розвиваються у часі, як розбіг, підкидання м'яча, стрибок, сильний удар по м'ячу з приданням йому певного напрямку польоту. При цьому важливе значення мають такі характеристики волейболіста, як фізичні здатності, координація рухів та тактико-технічна майстерність [3; 4].

В науковій літературі [1–4], присвяченій проблемам сучасного волейболу, детальному аналізу біомеханічних та кінематичних характеристик силової подачі у стрибку, вивченню загальних закономірностей траєкторії польоту м'яча, розгляду механізмів взаємодії руки гравця з м'ячем приділено ще недостатньо уваги. Тому дослідження вказаних проблем, а також розробка відповідних практичних рекомендацій дозволить підвищити ефективність і якість виконання цієї подачі в змагальній діяльності.

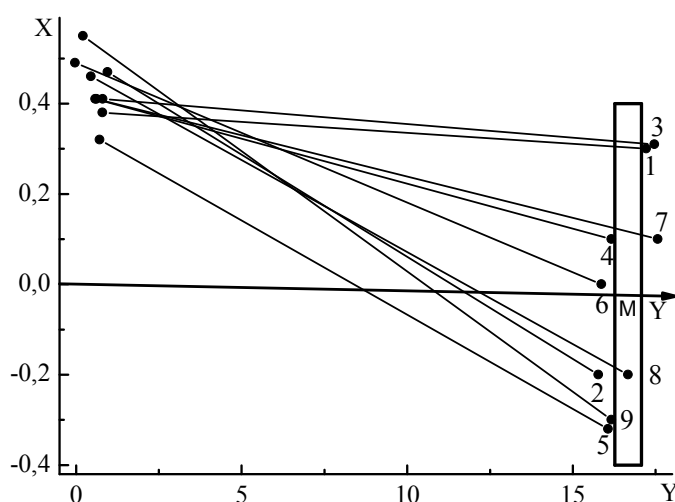
**Мета дослідження** – вивчити можливості підвищення точності силової подачі у стрибку і розробити відповідні практичні рекомендації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливу роль у підвищенні ефективності силової подачі у стрибку відіграє точність її виконання в певну зону ігрового майданчика. Це потребує відповідної корекції техніки виконання такої подачі. Для практичної реалізації цієї задачі нами був проведений відповідний експеримент. Деякі попередні результати цього дослідження наведені в даній роботі.

В цьому експерименті приймали участь п'ять гравців волейбольної команди «Локо Експрес» Харків. Волейболістам була поставлена задача, пов'язана з виконанням серії силових подач у стрибку з певного місця з-за ліцевої лінії першої зони майданчика. Необхідно було влучити м'ячем в своєрідну мішень в формі квадрата розміром 0,8×0,8 м, позначеного на площині май-

данчика поміж 1 і 6 зонами. Момент виконання подачі фіксувався за допомогою вертикальної зйомки швидкісною відеокамерою, яка була розташована на висоті 7,5 метрів над рівнем майданчика.

Для детального аналізу траєкторії руху м'яча після виконання подачі однією з необхідних початкових її характеристик є швидкість його польоту. Нами визначалась швидкість м'яча за допомогою відеозйомки просторово-часової еволюції його польоту, використовуючи програмне забезпечення Dartfish, яке часто застосовується для ретельного відео аналізу елементів техніки, тактики та статистики в тренувальній і змагальній діяльності. В обраній системі відліку ХУ за допомогою вказаного пакету визначались також початкові координати проекції м'яча на площину майданчика в момент удару гравця по м'ячу при виконанні подачі. Вибір точки початку відліку 0 системи координат був обумовлений технічними можливостями проведення експерименту, пов'язаними з певними умовами спортивного залу для розташування відеокамери. Вісь У з'єднувала початок координат 0 з центром М вказаного вище квадрата. Координати місця приземлення м'яча на ігровий майданчик визначались візуально. В області розташування мішені для підвищення точності вимірювання цих координат використовувалась координатна сітка з шагом 10 сантиметрів.



**Рис. 1. Результати експерименту.** Точки, які позначені цифрами (без цифр), відповідають координатам – місця приземлення (початку польоту) м'яча. Мішень зображена прямокутником

У результаті проведення експерименту нами були одержані дані стосовно 55 подач у вигляді координат в обраній системі відліку, які відповідають як місцю приземлення м'яча, так і проекції м'яча на площину майданчика в початковий момент виконання подачі. Попередній аналіз отриманих даних показав, що після виконання приблизно 15% вказаних подач м'яч влучав в сітку або аут. Напрямок польоту м'яча в багатьох подачах суттєво відхилився від місця розташування мішені.

Надалі ми проаналізуємо дані виконання подачі на прикладі серії подач

гравця, який показав найкращий результат. Його результативна серія складалась з 9 подач. Відповідні координати цих подач представлені на Рис. Лінії на Рис., які з'єднують координати кожної окремої подачі є лініями перетину площини, в якій знаходиться траєкторія польоту м'яча, та площини ігрового майданчика. Ці лінії характеризують напрямок польоту м'яча. Як видно з Рис., тільки подача 8 поцілила точно в мішень. В інших подачах досягнута дальність польоту м'яча не дозволила потрапити точно в мішень, хоча напрямок руху м'яча був обраний гравцем вірно.

Точність подачі можна характеризувати величиною відхилення  $R$  точок 1-9 на Рис., які відповідають координатам місця приземлення м'яча, від координат центру мішені  $M$ . Середньо арифметичне значення цього відхилення  $\bar{R}$  для вказаних подач становить 0,676, а середньо квадратичне відхилення  $\sigma_R=0,218$ . Відповідні середньо статистичні значення для відхилення  $r$  від початку координат  $O$  точок, які відповідають початковим координатам руху м'яча, наступні  $\bar{r}=0,757$ ,  $\sigma_r=0,165$ .

Іншою характеристикою польоту м'яча, яка може впливати на точність виконання подачі, є кут  $\alpha$  між напрямком руху м'яча і віссю  $Y$ , який визначається координатами м'яча в початковій і кінцевій фазі його польоту. Розрахунки значень кута  $\alpha$  для вказаної серії подач приведені в табл. 1.

Таблиця 1  
Значення швидкості польоту м'яча  $v_0$  і кута  $\alpha$

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9
$v_0$ м/с	17.98	17.23	17.74	17.16	16.85	16.50	17.14	17.48	17.28
$\alpha$ град	-0.283	-2.583	-0.35	-1.133	-2.39	-1.77	-1.05	-2.33	-3.05

Як видно з рис. і таблиці, кути  $\alpha$  доволі невеликі, найбільший з цих кутів дорівнює приблизно  $-3^\circ$ . В Таблиці також наведені значення початкової швидкості польоту м'яча  $v_0$ . Середньо статистичні значення для вказаних величин  $v_0$  і кута  $\alpha$  дорівнюють  $\bar{v}_0=17,26$  м/с,  $\sigma_{v_0}=0,417$  м/с,  $\bar{\alpha}=-1,66^\circ$ ,  $\sigma_\alpha=0,917^\circ$ .

Для з'ясування взаємозв'язку відхилень  $R$  та  $r$  для обраних 9 подач обчислимо відповідний коефіцієнт кореляції  $S_{Rr}$ , який дорівнює  $S_{Rr}=0,42$ . Оскільки  $S_{Rr}$  величина позитивна, кореляція є прямою. Цей коефіцієнт відображає слабкий зв'язок між вказаними величинами. Коефіцієнт кореляції між відхиленнями  $R$  і швидкостями  $v_0$  дорівнює  $S_{Rv_0}=-0,21$ , тобто відповідна кореляція негативна та відображає слабкий взаємозв'язок цих величин. Взаємозв'язок між величинами  $R$  і  $\alpha$  позитивний та слабкий, оскільки  $S_{R\alpha}=0,23$ . Відмітимо, що між значеннями кутів  $\alpha$  і швидкостей  $v_0$  зв'язок середній при позитивній кореляції згідно зі значенням коефіцієнта  $S_{\alpha v_0}=0,49$ .

**Висновки.** Проведено експеримент з метою підвищення точності силової подачі у стрибку за допомогою засобів вертикальної зйомки швидкісною відеокамерою. В роботі був виконаний кореляційний аналіз деяких характеристик,



що описують політ м'яча при виконанні цієї подачі. Показано, що введений нами кут  $\alpha$  між напрямком руху м'яча і віссю  $Y$  обраної нами системи відліку, яка проходить через центр квадратної мішені, відіграє важливу роль при влучанні в мішень. Необхідною умовою для цього є попадання значення кута  $\alpha$  кожної окремої подачі в певний кутовий сектор, який відповідає межах мішені. Проведені педагогічні спостереження за виконанням подач дозволили розробити відповідні практичні рекомендації для покращення точності подачі. Так, для усунення суттєвих відхилень напрямку польоту м'яча від розташування заданої мішені обов'язковою умовою є виконання гравцем удару по центру м'яча.

**Перспективи подальших досліджень.** Для одержання більш надійних і обґрунтованих висновків з результатів експерименту необхідно розглянути запропонований в роботі підхід з використанням даних про виконання більшого числа силових подач у стрибку. Важливо продовжити подальші дослідження кінематичних особливостей траєкторії польоту м'яча при їх виконанні. В цьому напрямку необхідна подальша робота.

### **Список використаної літератури:**

1. Ермаков С. С. Модель обучения ударным движениям в волейболе. / С. С. Ермаков, В. Л. Луцки // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПІІ, – 1997. – №5. – С.15-16.*
2. Ивойлов А. В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
3. Мельник А. Ю. Исследование эффективности подачи в волейболе на основе технологии баз данных Microsoft Access / А. Ю. Мельник // *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. – теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2013. – №3. – С.185-189.*
4. Мельник А. Ю. Кореляційний аналіз взаємозв'язку ефективності подачі та рівня напруженості гри у волейболі / А. Ю. Мельник // *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. – теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2012. – №4. – С.27-30.*

**МОІСЕЄНКО О. К.**

**ГОРЧАНЮК Ю. А.** к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ЗМІНА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ПОЛІПШЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА**

**Анотація.** *Функціональний стан зорового аналізатора має вагомий вплив на рівень фізичної підготовленості юних волейболістів.*

**Ключові слова:** *зоровий аналізатор, волейболісти, фізична підготовленість.*

**Вступ.** Для виконання різноманітних рухових дій і підвищення рівня технічної підготовленості, потрібен комплекс нервових імпульсів, що постійно поступають з боку зорової сенсорної системи. Найбільш значимими в цьому сенсі є просторові характеристики зорового аналізатора, сприйняття спортсмена, що є базовими для гри у волейбол.

Питаннями взаємозв'язку фізичної підготовленості з функціональним станом сенсорних систем у дітей різного віку займалися (Л. Є. Шестерова 2003, Л. Д. Назаренко 2003, Масляк 2006). У своїх роботах автори вказують на відносно високу міру взаємозв'язку між показниками розвитку фізичних якостей і окремих функцій сенсорних систем. В той же час дослідниками (Брилем, Сермеєвим, і т.д.) відмічено, що рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості у спортсменів-ігровиків залежить від функціонального стану різних аналізаторів.

Тому, **метою** цього дослідження стало визначення функціонального стану зорової сенсорної системи та показників фізичної підготовленості волейболістів 14–15 років під впливом вправ спрямованих на поліпшення роботи зорового аналізатору.

Поставлена мета визначає наступні **завдання** дослідження:

1. На основі аналізу науково – методичної літератури вивчити особливості рухової та психофізіологічної підготовленості юних волейболістів.
2. Дослідити рівень рухової підготовленості та активності зорової сенсорної системи волейболістів 14–15 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в учбово-тренувальний процес волейболістів 14–15 років вправ спрямованих на поліпшення роботи зорового аналізатора.

**Об'єкт дослідження :** навчально-тренувальний процес волейболістів.

**Предмет дослідження:** функціональний стан зорового аналізатора та рівень рухової підготовленості волейболістів 14–15 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи визначення окремих показників зорового аналізатора : метод периметрії (периметр Форстера), визначення гостроти зору за допомогою таблиць Ландольта, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 24 людини в віці 14–15 років. З них 12 хлопчиків-волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки третього року навчання спортивного клубу «Локомотив», які були віднесені до пешої (контрольної) групи, та 12 хлопчиків-волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки третього року навчання ДЮСШ № 11 м. Харкова, які були віднесені до другої (експериментальної) групи. Групи були ідентичними за віковими та статевими показниками.

Усі діти, які приймали участь у дослідженні були практично здорові та знаходились під наглядом лікарів.

Дослідження проводилося поетапно з вересня 2013 року по травень 2014 року.

На першому етапі (вересень 2013) було проведено педагогічне спостереження та визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження. А також було проаналізовано науково-методичну літературу з обраної теми.

На другому етапі (жовтень 2013 – квітень 2014) був проведений педагогічний експеримент, який включав попереднє та підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості та функціонального стану зорової сенсорної системи. Показники функціонального стану зорового аналізатора вимірювались до проведення тренувальних занять.

На протязі 6 місяців в навчально-тренувальний процес експериментальної поряд з програмним матеріалом було додатково включено комплекси спеціальних вправ та рухливих ігор спрямованих на розвиток функціональності зорового аналізатору.

Також у тренувальний процес для розвитку органу зору було включено вправи, що вимагають при їх виконанні роботи цилиарного м'язу. Це різні види рухів очима, (слідкуючи рухи), фіксація погляду на максимально відведеній відстані в різних напрямках від прямої лінії, сплющення та розплющення очей, мігання і так далі. Проте, найбільшу дію, робили ті вправи, які було включено у виконання того або іншого технічного прийому гри. Наприклад, виконання передачі м'яча та слідкування за м'ячем очима, або фіксування дій партнера, який знаходиться праворуч, ліворуч, периферійним зором, не повертаючи голови і тому подібне.

**Результати дослідження та їх обговорення.** 1. Дослідження показників швидкості, гнучкості, швидко-силових якостей, витривалості, сили, спритності та функціонального стану зорового аналізатора до впровадження в навчально-тренувальний процес волейболістів спеціальних вправ спрямованих на розвиток зорових функцій не виявило статистичні відмінності між групами ( $p > 0,05$ ), що підтвердило ідентичність груп, та обґрунтувало проведення педагогічного експерименту.

2. Порівняння показників волейболістів першої та другої груп після про-

ведення педагогічного експерименту встановило, що показники спритності та функцій зорового аналізатора у хлопців – волейболістів експериментальної групи, кращі ніж у хлопців контрольної групи, та ці розбіжності носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ). Аналізуючи показники бистроти, гнучкості, швидкісно-силових якостей та витривалості експериментальної групи встановлено їх покращення, але статистичних розбіжностей між показниками досліджуваних груп немає ( $p > 0,05$ ).

Порівнюючи показники рухової підготовленості волейболістів з тестами Железняка, виявлено, що середні показники рівня фізичної підготовленості волейболістів експериментальної групи кращі від таких у контрольної групи.

3. Аналіз показників бистроти, швидкісно-силових якостей, спритності та зорового аналізатора експериментальної групи після педагогічного експерименту встановив, що отримані данні покращились і ці відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ).

Дослідження гнучкості та витривалості у волейболістів експериментальної групи не виявили достовірних відмінностей між показниками ( $p > 0,05$ ).

#### **Список використаної літератури:**

1. Волейбол. Учебник для институтів фізкультури. – М.: ФИС, 1991.
2. Железняк Ю. Н. К мастерству в волейболе. / Железняк Ю.Н. – М.: ФИС, 1978.
3. Железняк Ю. Н. Учебник для институтів фізкультури. / Железняк Ю.Н. – М.: ФИС, 1985.

**МОШЕНСЬКА Т. В.**, к. фіз. вих.

**БОДРЕНКОВА І. О.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

**Анотація.** Розроблено та експериментально обґрунтовано авторську методику розвитку гнучкості в спортивній аеробіці. Визначено основні засоби, методи, прийоми і вимоги до вправ, які склали зміст експериментальної методики розвитку гнучкості, що дозволяють поліпшити якість виконання змагальних елементів і комбінацій в спортивній аеробіці.

**Ключові слова:** гнучкість, спортивна аеробіка, етап початкової спеціалізації.

**Вступ.** У спортивній аеробіці спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення фізичних здібностей, необхідних для успішного освоєння і якісного виконання змагальних композицій. Однією з провідних фізичних якостей, що складають фізичний потенціал спортсменів, є гнучкість, яка вносить істотний внесок у забезпечення технічної майстерності спортсменів [1; 4; 5].

При цьому в наукових дослідженнях [2; 3; 5], присвячених проблемі розвитку гнучкості велика увага приділяється етапу початкової підготовки і спортивного вдосконалення, і практично відсутні відомості про початкову спеціалізовану підготовку спортсменів. Хоча даний етап є сполучною ланкою між базовою підготовкою і становленням спортивної майстерності в спортивній аеробіці. Саме в цей період здійснюється перехід від базових елементів до профілюючих, і освоюються високоамплітудні елементи основних структурних груп, які надалі складуть фундамент змагальних композицій спортсменів високої кваліфікації. У зв'язку з чим, особливо гостро стоїть проблема підвищення фізичного потенціалу спортсменів та вміння його використовувати в технічних діях.

На підставі даних положень актуальність роботи визначається пошуком найбільш ефективних методик, спрямованих на розвиток гнучкості на етапі початкової спеціалізації та реалізації її при виконанні змагальних елементів в спортивній аеробіці.

**Мета дослідження:** теоретично розробити й експериментально обґрунтувати методику розвитку гнучкості спортсменок на етапі початкової спеціалізації в спортивній аеробіці.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу спеціальної літератури визначити сучасні та ефективні засоби та методи розвитку гнучкості юних спортсменок.
2. Експериментально перевірити ефективність впливу розробленої мето-

дики тренування на показники розвитку гнучкості юних спортсменок.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі КЗ КДЮСШ № 13 м. Харкова. В експериментальній його частини взяли участь 20 спортсменок (9–11 років). Були сформовані дві групи, контрольна (10 дівчат) і основна (10 дівчат). Експеримент проводився протягом року, заняття проходили чотири рази на тиждень тривалістю 120 хв. Контрольна група займалася за програмою ДЮСШ, а основна група застосовувала авторську методіку, яка за обсягом і інтенсивністю адекватна роботі в контрольній групі, але включає більш ефективні засоби і методи спеціальних вправ і прийомів, що дозволяють цілеспрямовано розвивати гнучкість у юних спортсменів в спортивній аеробіці.

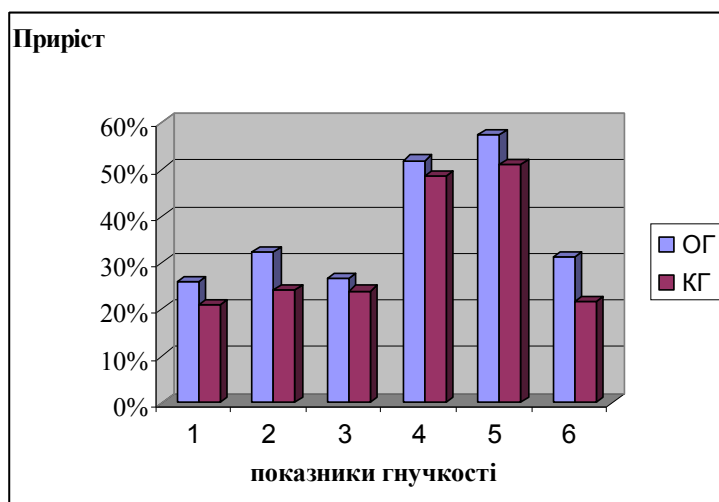
У тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються в спортивній аеробіці апробувалася розроблена нами експериментальна методика яка складалася з п'яти блоків вправ як акцентованого впливу на певні суглоби, так і комплексного впливу, які чергувалися в тижневому циклі навчально-тренувальних занять. У підготовчій частині навчально-тренувального заняття включалися рухові завдання для тазостегнових, плечових суглобів і хребетного стовпа. При цьому рухи були наступного характеру: рухи махом, за допомогою, пружинистості; з фіксацією пози; з обтяженням. Елементи структурних груп включали: махи (почергові вперед, назад), рівноваги (бокове, переднє, за допомогою руки), повороти, стрибки ("розніжка", в поздовжній шпагат, стрибок кроком), які поряд з вправами на розслаблення, виконувалися в заключній частині тренувального заняття з стрічковим гумовим амортизатором середньої пружності.

На початку і по завершенні експерименту в основній і контрольній групах було проведено тестування. Визначався рівень розвитку гнучкості юних спортсменок.

Оцінка рівня гнучкості дівчат 9–11 років, що займаються спортивною аеробікою, проводилась з використанням загальноприйнятих тестів: 1) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); 2) «Міст» із вихідного положення – лежачи на спині (см); 3) Викрути у плечових суглобах з гімнастичною палицею (см); 4) Шпагат на праву ногу (см); 5) Шпагат на ліву ногу (см); 6) Шпагат поперечний (см).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отримані результати свідчать, що в обох групах спостерігається зростання показників гнучкості. Однак найбільш істотні зміни відбулися в основній групі. Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що впровадження експериментальної авторської методіки в практику навчально-тренувального процесу показує, що юні спортсменки, які займаються за авторською методикою, досягли більш високого рівня розвитку гнучкості, яка ефективно впливає на навчання і вдосконалення технічних елементів спортивної аеробіки.

На рис. 1 представлено динаміку приросту показників гнучкості по групах.



**Рис. 1. Динаміка приросту показників гнучкості юних спортсменів:**

*1 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); 2 – «Міст» із вихідного положення – лежачи на спині (см); 3 – Викрути у плечових суглобах з гімнастичною палицею (см); 4 – Шпагат на праву ногу (см); 5 – Шпагат на ліву ногу (см); 6 – Шпагат поперечний (см)*

Виявлено значні зміни в рухливості у кульшових суглобах: «Шпагат на праву ногу» покращився на 2,34 см в ОГ, а «Шпагат на ліву» на 2,48 см приріст складає 52% та 57,5% відносно КГ, де приріст склав 48,5% та 51%. Різниця між групами статистично достовірна  $p < 0,05$ .

Рухливість у суглобах хребетного стовпа визначалась двома тестовими завданнями «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», де показники приросту склав 26% в ОГ та 21% в КГ та тестом «Міст із вихідного положення – лежачи на спині», де результат покращився на 8,92 см в ОГ і на 6,94 см в КГ, приріст складає 32,2% і 24,1% відповідно.

Покращення результатів відбулися і в показниках рухливості у плечових суглобах. Виявлено найбільший приріст в ОГ 26,65%, а приріст в КГ складає 24% відповідно.

Виходячи з отриманих даних, виявлено приріст показників як в основній так і в контрольній групах, це пояснюється, на наш погляд, тим, що цей вік вважається сенситивним для розвитку гнучкості. Але, в основній групі приріст був більшим, ніж у контрольній. Таким чином, можна зробити висновок, що експериментальна методика вагомо вплинула на показник розвитку гнучкості основної групи. Це свідчить про правильний і ефективний вибір тренувальних засобів і методів для даного виду спорту.

**Висновки.** На основі аналізу спеціальної літератури, була розроблена методика розвитку гнучкості у спортсменок на етапі початкової спеціалізації.

Запропонована нами методика розвитку гнучкості у юних спортсменок спортивної аеробіки є ефективною. Її особливістю є вплив різних видів вправ («махових», «пружинних», «статичних», з «активною зовнішньою допомогою», з «амортизатором») для розвитку рухливості в суглобах і стійкості цієї якості в складному процесі чергування «активних» і «пасивних» періодів підготовки

спортсменів, що є важливим чинником визначення перспектив тренувальної роботи в річному циклі.

Порівняльний аналіз розвитку гнучкості у спортсменок обох груп показав, що за показниками всіх досліджуваних параметрів у спортсменок основної групи виявлено перевагу щодо контрольної групи.

Встановлено, що авторська методика розвитку гнучкості спортсменок на етапі початкової спеціалізації в спортивній аеробіці надає широкі можливості для тренерської діяльності у вирішенні проблем підготовки спортсменів і досягнення високих спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень** передбачається провести в напрямку вивчення особливостей розвитку гнучкості у кваліфікованих спортсменів у спортивній аеробіці.

### **Список використаної літератури:**

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.*
2. *Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.*
3. *Лях В. І. Гнучкість й методика її розвитку – Фізкультура у школі / В. І. Лях. – 1999. – № 1. – С. 25.*
4. *Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждает. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.*
5. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.*



*МУЛЛАГІЛЬДІНА А. Я., к. пед. н., доцент,  
ШЕВЧЕНКО К. А.*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### **КОРРЕКЦИИ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ МЯЧОМ У СПОРТСМЕНОВ 7–9 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Аннотация.** *Выявлен уровень владения базовыми бросковыми элементами с мячом гимнасток 7–9 лет, обоснована методика исправления ошибок в базовых навыках, созданы условия для изучения элементов с усложнениями.*

**Ключевые слова:** *мяч, гимнастика, броски, коррекция.*

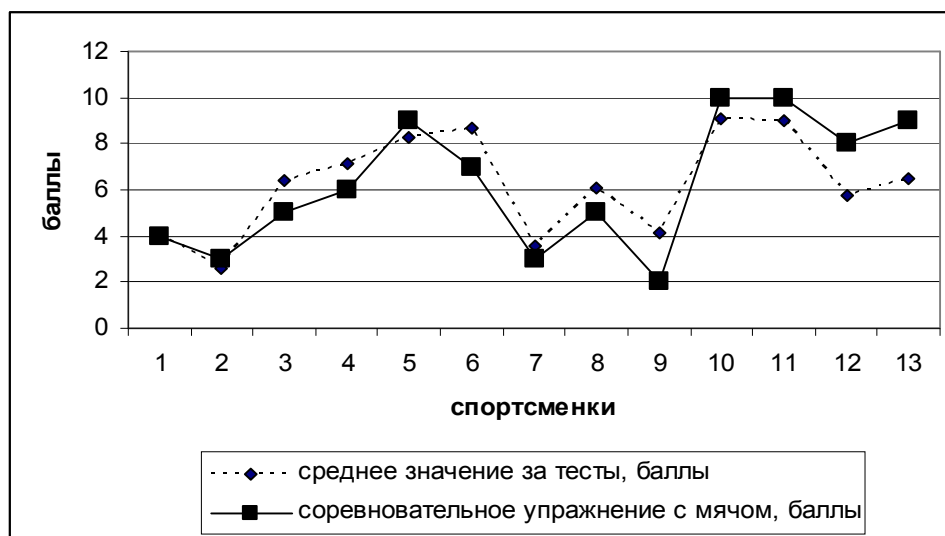
**Введение.** Художественная гимнастика – один из зрелищных видов спорта, входящий в программу Олимпийских игр. Гимнастки в соревновательных композициях помимо владения своим телом одновременно демонстрируют виртуозную технику выполнения элементов с мячом, лентой, обручем, булавами и скакалкой [3; 4]. Для достижения такого мастерства спортсменкам необходимо научиться выполнять броски, отбивы, перекаты, вращения, фигурные движения и различные манипуляции с предметами. Впечатляющими при исполнении и трудными в обучении являются бросковые движения, которые выполняются всеми предметами [1]. Освоение упражнений с предметами юные гимнастки начинают на первом году обучения. Специфике бросковых элементов в большей степени отвечают физические свойства мяча. В возрасте 7–9 лет к изученным базовым навыкам гимнастки начинают добавлять более сложные элементы. На данном этапе подготовки важно скорректировать неточности техники в приобретенных базовых навыках, предупредить возможные ошибки в освоении сложных элементов, одними из которых являются бросковые движения с мячом.

**Цель исследования** – совершенствовать бросковые движения мячом гимнасток 7–9 лет. **Задачи исследования:** 1) выявить уровень владения бросковыми элементами с мячом гимнасток 7–9 лет; 2) разработать методику коррекции бросковых движений с мячом. **Методы исследования:** педагогические наблюдения, экспертные оценки, двигательные тесты, методы математической статистики.

**Материал исследования.** Нами было протестировано 13 юных спортсменок 7–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в КДЮСШ №1 г. Харькова. Гимнастки исследуемой группы освоили ранее соревновательное упражнение со скакалкой, владеют базовыми навыками элементов с мячом, бросками одной, двумя руками, простейшими перекатами и отбивами и т.д. В настоящее время юные спортсменки готовят соревновательное упражнение с мячом, разучивают более сложные элементы, дающие возможности получить

дополнительные баллы за «трудности» и выполнить один обязательный бросок мячом с риском падения. Для определения уровня подготовленности гимнасток мы составили тесты на различные виды бросковых элементов, обеспечивающих составление соревновательных программ и доступных для освоения в данном возрасте [2].

В тестовых заданиях броски выполнялись махом, отбивом, толчком разгибом, выполнялись броски мячом на заданное индивидуальное расстояние и соединение двух структурных групп: броска с перекатом. Юные гимнастики выполняли на оценку свое соревновательное упражнение с мячом (рис. 1).



**Рис. 1. Взаимосвязь бросковых движений с мячом с выполнением соревновательной композиции**

Оценивание соревновательного упражнения проводилось методом экспертных оценок, экспертами были 5 тренеров по художественной гимнастике, исключались наименьшая и наибольшая оценка, из оставшихся трех определялось среднее значение. Максимальная оценка 10 баллов, сбавки осуществлялись в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. Юные спортсменки выполняли десять тестовых заданий с мячом: бросок махом в цель на расстоянии кувырка (см); бросок махом в цель на расстоянии двух поворотов («шене») (см); серию бросков: 2 раза с открытыми глазами, 1 раз с закрытыми; отбивом коленом правой ноги; отбивом коленом левой ноги; бросок толчком локтем правой рукой; бросок толчком локтем левой рукой; бросок ногами сидя на полу; бросок и ловля на тыльную поверхность рук в перекаат по спине; бросок из перекаата по двум рукам. Все тесты оценивались в баллах, максимальная оценка 10 баллов, расстояние в сантиметрах пересчитывалось в баллы. На выполнение каждого теста спортсменкам предоставлялось три попытки, записывался лучший результат.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного анализа можно сделать вывод, что оценки за выполнение соревновательной композиции с мячом взаимосвязаны с результатами выполнения тестовых заданий бросковых движений с мячом. Наилучшие результаты за соревновательную

композицию показали спортсменки под номерами 10 и 11, они набрали по 10 баллов, по тестам они также являются лучшими в группе и набрали по 9,1 и 9 баллов соответственно.

Анализ средних результатов показал, что лучше всего дети справились с броском мяча ногами сидя на полу (9,2 балла), с броском в цель на индивидуальном расстоянии выполнения двух поворотов (шене) (7,2 балла) и с броском мяча из переката по двум рукам (7,2 балла). Хуже всего юные гимнастки справились с отбивом мяча коленом левой ноги (3,8 балла) и с броском, заканчивающим ловлей на тыльную поверхность рук в перекат по спине (5,3 балла). Анализ индивидуальных результатов тестирования выявил проблемы в базовых навыках бросковых движений предметом, с усложненными условиями некоторые гимнастки не справились. Для исправления ошибок в базовых навыках бросковых движений предметами и предотвращении их проявления при обучении усложненным элементам мы применили методику коррекции бросковых движений мячом в исследуемой группе спортсменок 7-9 лет.

На тренировке с предметом больше внимания отводилось тем элементам, которые были оценены как наихудшие в тестах. Наитруднейшим для спортсменок оказалось выполнение отбива коленом левой ногой. Средний уровень гимнастки показали в выполнении: «отбива коленом правой ноги» (5,7 балла), «броска толчком локтем левой руки» (5,7 балла) и «броска махом в цель на расстоянии кувырка» (5,8 балла).

В ходе эксперимента, на каждой тренировке гимнастки, по указанию тренера проводили разминку в интенсивном, быстром темпе, тем самым сокращая ее. Благодаря этому 15 минут, которые освободились, девочки тренировались дополнительно по отдельным видам бросков, что составило 45 минут работы в неделю. Методика была применена на протяжении двух месяцев, что составило 6 часов целенаправленной работы по коррекции бросковых движений с мячом. Участницам эксперимента предлагались целенаправленные комплексы упражнений, которые они выполняли на предметной разминке перед выполнением соревновательной композиции.

Во время предметной части занятия мы контролировали, чтобы спортсменки четко поняли узловые моменты техники упражнения и смогли продемонстрировать их без ошибок. На занятиях гимнастки выполняли задания, которые были расположены в последовательности «от простого к сложному». С каждой тренировкой количество повторений уменьшалось, но сложность упражнений увеличивалась.

При составлении методики мы учитывали следующие методические положения, специфические для тренировок с мячом: необходимость повторения базовых навыков и элементов школы, перекатов, передач, отбивов, бросков; многократные повторения и варьирования бросковых движений с минимально необходимым движением тела; выполнение бросковых движений в соединении с другими структурными группами, совмещение с движениями телом. Особое внимание уделялось точности действий рук и перемещению предмета [1].

В методику были включены следующие упражнения с мячом: махи назад; круги назад; восьмерки обычные и обратные; перекаты из правой руки в левую;

из левой в правую, по двум рукам; небольшие броски перед собой двумя руками и одной; небольшие броски с выкрутами в горизонтальной плоскости; бросок толчком локтем; бросок толчком двумя ногами сидя на полу; бросок из переката по двум рукам; большие броски в вертикальной плоскости; средние броски с выполнением «шене»; средние броски с выполнением кувырка.

Необходимо отметить, что в начале эксперимента детям упражнения не всегда удавались, но цикличность повторения базовых и бросковых элементов с мячом дало свои результаты. При выполнении упражнений перед соревновательной композицией позволяло лучше подготовить гимнасток к работе с предметом, они делали меньше потерь и технических ошибок. После применения методики коррекции бросковых движений с мячом в течение двух месяцев уровень технической подготовленности гимнасток повысился, они стали выполнять бросковые движения лучше и с минимальными ошибками.

### **Выводы:**

1. Проанализировав результаты тестов на выявление уровня владения бросковыми движениями с мячом у гимнасток 7-9 лет, было определено, что на данном этапе тренировки юные спортсменки не достаточно хорошо владеют базовыми навыками данных движений. Средние оценки в группе из десяти бросковых тестов составляли ниже 7 баллов в шести случаях. Оценка за выполнение соревновательной композиции с мячом взаимосвязана с результатами выполнения тестовых бросковых заданий с мячом.

2. С учетом средних в группе и индивидуальных результатов тестирования для спортсменок была разработана методика коррекции бросковых движений с мячом. Методика внедрялась на предметной разминке перед выполнением соревновательной композиции. Гимнастки выполняли базовые элементы с мячом (махи, круги, отбивы, броски). Задания составлялись «от простого к сложному», количество повторений уменьшалось, но упражнения усложнялись, а также применялось объединение серий структурных групп между собой.

3. Используемая методика позволила повысить уровень технической подготовленности спортсменок, они стали выполнять бросковые движения лучше и с минимальными ошибками. Гимнасткам, выполняющим упражнения без ошибок, было предложено изучение данных элементов с усложнениями.

**Перспективой дальнейших исследований** является определение взаимосвязей уровня владения бросковыми движениями с различными предметами.

### **Список использованной литературы:**

1. Андреева Н. О. Совершенствование методики обучения технике бросков и ловли гимнастических предметов на этапе специализированной базовой подготовки / Андреева Н. О. // *Физическое воспитание студентов*. – 2011. – № 4. – С. – 3–5.

2. Байер В. В. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / Байер В. В., Муллагильдина А. Я. // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С. С.* – Харьков : ХГАДИ

(ХХПІІ), 2004. – №2. – С. 31–34.

3. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика : учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры / Л. А. Карпенко ; Всеросс. федерация худож. гимнастики; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. М., 2003. – 384 с.

4. Леонова В.А. Через науку к олимпийским вершинам / В. А. Леонова. – Х.: ОВС, 2003 – 351 с.

*СИДОРОВА Т. В., к. фіз. вих., доцент*

*МУЛИК В. В., д. фіз. вих., професор*

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

**Анотація.** У статті були встановлені орієнтовні нормативні характеристики для студентів з урахуванням спеціалізації. Отримані дані дозволяють установити відповідність фізичної підготовленості студентів до виконання рухових дій різної складності.

**Ключові слова:** модельні характеристики, рухові здібності, фізична підготовленість.

**Вступ.** Проблема виявлення модельних характеристик як чинника управління навчальним процесом полягає в тому, що структура «ідеалу» постійно змінюється у зв'язку з особливостями студентів. З цієї причини одні чинники можуть мати вирішальне значення вивчення одного стилю пересування, інші – на наступних етапах, іншого стилю; нарешті, певне поєднання ознак може стати таким, що очолює на подальших етапах навчального процесу [1; 4].

Звідси виникає необхідність в їх подальшому вивченні, розширенні і доповненні. Проте кількісна оцінка модельних характеристик студентів різних спортивних спеціалізацій здійснюється украй рідко, що пов'язано з недостатнім розповсюдженням у вузах методики, що дозволяє ранжирувати компоненти фізичної підготовленості за їх значущістю у загальній структурі фізичної підготовки.

**Метою досліджень** було аналіз фізичної підготовленості студентів Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК) першого та другого курсу різних спортивних спеціалізацій.

За допомогою спеціальних вправ – державних тестів визначався рівень фізичної підготовленості студентів. Показники у контрольних вправах відповідають державним тестам України та ЕВРОФІТ [2], а саме: розрядному нормативу і проміжному результату між розрядами. Такі чітко позначені граничні зони кожної з модельних характеристик збільшують можливість ефективного керування процесом навчання.

**Методи досліджень**, які були застосовані, дозволили обґрунтувати широкий комплекс показників, що несуть інформацію про розвиток фізичних якостей у студентів різних спеціалізацій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі проведених досліджень були встановлені орієнтовні нормативні характеристики для студентів з урахуванням спеціалізації. Отримані дані дозволяють установити відповідність фізичної підготовленості студентів до виконання рухових дій різної складності.

Аналіз отриманих результатів тестувань показників фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій ХДАФК засвідчить, що рівень фізичної підготовленості у студентів не однаковий.

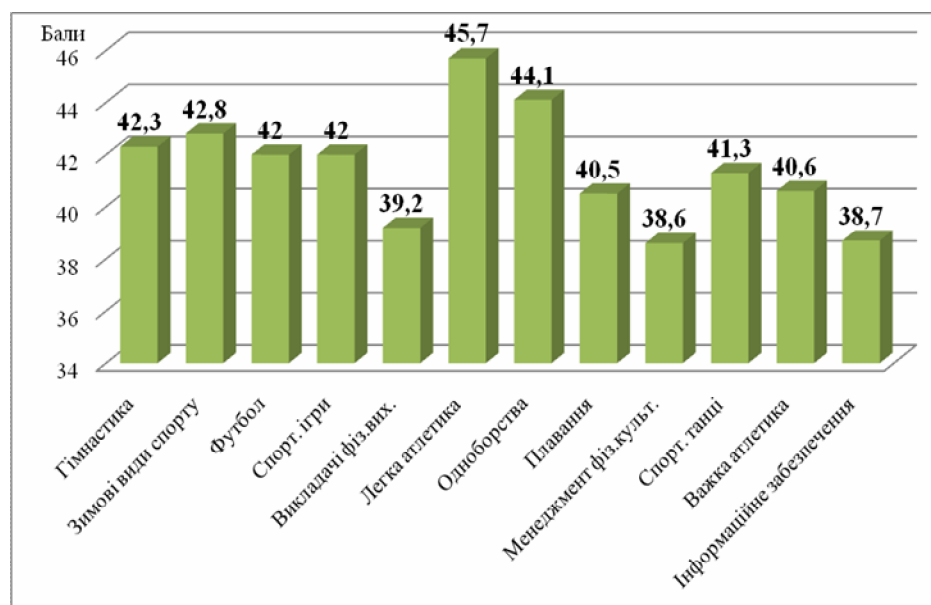
Так, у спеціалізації гімнастика, спортивні танці, одноборства більш розвинутою є сила та гнучкість, а у спеціалізації зимові види спорту, легка атлетика – витривалість – швидкість та сила.

У підготовленості студентів найбільше значення мають рівні компонентів. Чим вище рівень таких провідних компонентів, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, тим більше у них можливостей для засвоєння техніки рухів. Зрозуміло, що ці рівні різні у різних видах спорту, але завжди провідні компоненти мають превалююче значення.

Так, у студентів спеціалізацій, за даними тестів, превалюють: гімнастика – гнучкість (4,5 бали), швидкість та сила (4,1 бали); зимові види спорту – витривалість (4,5 бали), гнучкість (4,3 бали) та швидкість (4,1 бал); футбол – спритність (4,2 бали), витривалість та гнучкість (4,1 бал), спортивні ігри – швидкість та спритність (4,5 бали); легка атлетика – витривалість (4,8 бали), швидкість (4,7 бали) та сила (4,5 бали); одноборства – гнучкість (4,7 бали), спритність (4,4 бали), витривалість (4,3 бали) та сила (4,2 бали); плавання – гнучкість (4,2 бали) та сила (4,0 бали); спортивні танці – гнучкість (4,6 бали) та сила (4,1 бал); важка атлетика – сила (4,3 бали) та витривалість (4,2 бали).

Нормовані значення виражають міру фізичної підготовленості кожної з груп студентів показників «середнього» спортсмена. При цьому враховується спеціалізація спортсменів. За підставу нормованих значень прийняті орієнтовні нормативи, розроблені методом зваженого ковзного середнього за результатами досліджень.

За сумою державних тестів (рис. 1) найкращий рівень фізичної підготовленості мають студенти спеціалізації: легка атлетика (45,7 бали) та одноборства (44,1 бали).



**Рис. 1. Сума балів тестування рухових якостей студентів ХДАФК різних спеціалізацій**

Студенти спортивних спеціалізацій: зимові види спорту (42,8 бали), гімнастика (42,3 бали), футбол та спортивні ігри (42,0 бали), спортивні танці (41,3 бали), важка атлетика (40,6 бали) та плавання (40,5 бали) мають рівень фізичної підготовленості вище середнього.

Студенти спеціалізацій: викладачі фізичного виховання (39,2 бали), інформаційне забезпечення спорту (38,7 бали) та менеджмент фізичної культури (38,6 бали) мають середній рівень підготовленості (рис. 1).

Кожній спортивній спеціалізації відповідає свій рівень фізичної підготовленості студентів, але у динамічній системі, якою є організм людини, тому самому результату може відповідати чимала кількість станів. Стійкість і надійність біологічних систем організму обумовлені їхньою взаємодією, здатністю однієї системи компенсувати змінену роботу іншої і тим самим згладжувати вплив зміненої роботи однієї чи декількох систем на загальний стан організму [3; 5].

У цьому випадку недостатньо високий рівень функціонального розвитку будь-якої однієї системи компенсується більш напруженою діяльністю інших [1; 2; 7 й інші]. Тому моделі «ідеального» повинні визначати не тільки найбільш істотні показники (модельні характеристики), але і можливий поріг відхилень від «ідеалу».

Приведення показників до безрозмірного виду дозволяє провести шкалювання, тобто визначити діапазони, у яких конкретне значення кожного показника може одержати якісну характеристику (рис. 2).

Після перекладу показників у нормовані значення характер статистичної вибірки відповідав нормальному розподілу. Це дозволило будувати відсотковорівномірні шкали, використовуючи метод стандартних відхилень. При визначенні граничних величин показників для середнього (оптимального) рівня підготовленості були прийняті значення, що містять 50% ( $\bar{X} \pm 0,68 \sigma$ ) усіх результатів визначеного тесту. Величини, що лежать нижче чи вище від цього діапазону розглядалися як низький (знижений) або високий (підвищений) рівні підготовленості [1; 4].

Встановлені характеристики різних рівнів фізичної підготовленості студентів можуть бути використані у двох напрямках: як модель стану, передбачуваного для досягнення у процесі підготовки, а також як критерій ефективності навчального процесу на визначеному етапі. Діапазон показників фізичної підготовленості, що відповідає середньому рівню, визначено як норматив для даної спеціалізації, а високий рівень – як найближче цільове завдання для інших спеціалізацій.

Зіставлення індивідуальних даних із модельними характеристиками дозволяє визначити оптимальні шляхи впливу на стан фізичної підготовленості студентів за допомогою засобів спортивного тренування.

Орієнтуючись на нормовані показники фізичної підготовленості, можна вирішувати задачі керування навчальним процесом шляхом ранжирування та угруповання студентів за їх фізичною підготовленістю, за кількістю та мірою виразності слабких ланок. Наявність таких угруповань дозволяє сформувати однорідні щодо складу підгрупи і підвищити ефективність навчальних занять шляхом оптимізації фізичних навантажень.



**Висновки:**

1. За останні роки змінився підхід до системи оцінювання комплексного тестування фізичної підготовленості, принципово новим є перехід багатомірної системи вимірювання результатів тестових випробовувань (секунди, метри, кількість повторювань) у єдину бальну систему. За допомогою правильно підібраних рухових тестів можна визначати не тільки рівень розвитку рухових якостей, але й рівень функціонування основних систем організму як показника фізичного здоров'я студентів.

2. Затвердження положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України відкриє новий етап використання фізичного виховання та спорту для підтримки здоров'я та фізичної підготовленості. Це положення відноситься в першу чергу до контингенту населення, для якого фізичне виховання є регламентованою формою обов'язкового використання.

3. Тестування 489 студентів ХДАФК (252 – першого курсу та 237 – другого курсу навчання) за допомогою визначило, що фізична підготовленість студентів на першому (41,53 бали), на другому курсі (41,61 бали) курсі навчання всіх спеціалізацій ( $p > 0,05$ ).

4. Студентам кожної спортивної спеціалізації відповідає свій "набір" основних фізичних якостей, які мають превалююче значення. Це у свою чергу висуває завдання знаходження показників, які б об'єктивно відображали рівень розвитку рухових здібностей, відповідно до вимог, що пред'являються видом спорту до рухових дій спортсменів.

Отримані за допомогою тестів результати дозволяють використовувати їх в якості об'єктивної основи для планування навчального процесу.

**Список використаної літератури:**

1. Ажиппо О. Ю. *Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням особово-типологічних особливостей фізичної підготовленості: Автореф. дис... канд. наук с фіз. вих. и спорта: 24.00.01 / О.Ю. Ажиппо / О. Ю. Ажиппо. – Л., 2001. – 22 с.*

2. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М.Д. Зубалія /, 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.*

3. Дрозд О. В. *Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Волинськ. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.*

4. Дорофеева Т. І. *Оцінка та корекція спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиків на етапах річного циклу: Автореф. дис... канд. наук с фіз. вих. и спорта: 24.00.01 / Т. І. Дорофеева / Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2008. – 20 с.*

5. Конюх А. П., Маликов Н. В. *Изучение физической подготовленности студенток высших учебных заведений в динамике года // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. – Харків. – 2003. – №7. – С. 64–71.*

*МУЛИК В. В., д. фіз. вих., професор*

*ХАРЧЕНКО Т. П., к. фіз. вих.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФІГУРИСТІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У статті представлені дані рівня розвитку рухових якостей фігуристів групи початкової підготовки. Встановлено, що показники розвитку основних фізичних якостей у юних фігуристів мають велику ступінь неоднорідності.

**Ключові слова:** фігуристи, рухові якості, рівень розвитку.

**Вступ.** Різні види фігурного катання на ковзанах (одиначне і парне катання, спортивні танці) висувають певні вимоги до організму спортсмена. Одиначне катання є найбільш складним видом фігурного катання. На його техніці базується техніка елементів парного катання і спортивних танців на льоду. Для досягнення високих результатів у цьому виді катання фігуристу-одиначнику слід щодня тренуватися по 4–5 годин. Він повинен володіти високим рівнем координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей у поєднанні з високою загальною витривалістю [3].

Представникам спортивних танців на льоду потрібно поєднання швидкісних, координаційних здібностей, спеціальної витривалості і артистичності [4].

Парне катання висуває особливі вимоги до силової підготовки. З нею пов'язана гнучкість, що залежить в певних вправах не тільки від розтяжності м'язів, але і від сили їх антагоністів [5].

Фігурне катання на ковзанах можна по праву віднести до видів спорту, техніка в яких відрізняється надзвичайною різноманітністю, складністю виконання, що вимагає від спортсменів скрупульозної роботи над створенням надійної координаційної бази та тривалого вдосконалення спеціальних якостей і навичок [1].

**Мета дослідження** – виявити рівень розвитку рухових якостей у юних фігуристів групи початкової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити рівень розвитку основних рухових якостей юних фігуристів 7–8 років.

2. Виявити чинники, що визначають фізичні здібності юних фігуристів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення рівня розвитку основних рухових якостей юних фігуристів нами застосовувалися тестові дослідження (табл. 1, 2).

Координаційні здібності хлопчиків (n=25) і дівчаток (n=25) оцінювались за допомогою комплексного тесту «човниковий біг 3x10 м, з обіганням набив-

них м'ячів». Результати тестування хлопчиків і дівчаток виявили високий ступінь однорідності груп, про що свідчать відповідні величини коефіцієнта варіації. У той же час рівень результатів, показаний хлопчиками і дівчатками в цьому тесті переважно можна оцінити як середній і нижче середнього згідно з нормативними оцінками результатів, представленими в роботі В.І. Ляха [2].

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків 7–8 років (n=25)**

Показники		Середнє арифметичне (x)	Середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ )	Коефіцієнт варіації (V)
Човниковий біг 3x10 м, с		11,1	1,3	6,6
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кіл-ть разів		13	5,2	39,8
Підіймання тулуба, кіл-ть разів		16,2	4,1	39,4
Стрибок у довжину з місця, см		127,2	13,3	85,2
Вправа рівноваги, с	Права	12,2	8,5	36,2
	ліва	11,7	7,7	41,0
Нахил вперед, см		5,1	3,8	14,7

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості дівчат 7–8 лет (n=25)**

Показники		Середнє арифметичне (x)	Середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ )	Коефіцієнт варіації (V)
Човниковий біг 3x10 м, с		11,3	1,3	6,4
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кіл-ть разів		11,0	5,2	26,1
Підіймання тулуба, кіл-ть разів		16,1	4,1	20,6
Стрибок у довжину з місця, см		119,7	13,2	66,4
Вправа рівноваги, с	Права	17,7	8,6	42,7
	Ліва	16,8	7,9	38,7
Нахил вперед, см		4,9	3,7	17,0

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, дозволило нам оцінити ступінь розвитку сили верхнього пояса дітей. Результати цього тесту виявили значні відмінності отриманих даних у хлопчиків (V=39,8%) і у дівчат (V=26,1%).

Кількість піднімання тулуба протягом 30 секунд дозволило оцінити силові якості і силову витривалість м'язів черевного пояса. Коефіцієнт варіації показників цього тесту у хлопчиків склав: 39,4%, а у дівчаток 20,6%, що свідчить про значні відмінності у величинах результатів показаних дітьми в цьому тесті.

Розвиток швидко-силових якостей у дітей 7–8 років також має значні відмінності за результатами стрибка у довжину з місця ( $V=85,2\%$  у хлопчиків і  $66,4\%$  у дівчаток).

Оцінка стану вестибулярного аналізатора проводилися на основі результатів тесту Бондаревського спрямованого на визначення статичної рівноваги. Результати цього тесту також виявили значну неоднорідність групи за цим показником (хлопчики  $V=36,2/41,0\%$ , дівчатка  $V=42,7/38,7\%$ ). У цілому ж дані показники відповідають нормальному діапазону (від 14 до 20 секунд) наведеного в літературі [2].

Розвиток гнучкості за результатами тесту «Нахил вперед з положення сидячи» виявився досить однорідним як у хлопчиків, так і у дівчаток відповідно ( $V=14,7\%$ ;  $17\%$ ).

У той же час порівняльний аналіз тестування рівня фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 7–8 років не виявив достовірних відмінностей ( $p>0,05$ ) у більшості показників, виняток становить лише утримання рівноваги, яке достовірно краще у дівчаток ( $p<0,05$ ).

Для вирішення другого завдання нами визначалися фактори структури підготовленості юних фігуристів 7-8 років, отримані при тестуванні загальних і спеціальних здібностей. В результаті тестування виділено п'ять факторів, що відповідають природі фізичних здібностей юних спортсменів (за методикою І.М. Медведєвої, 2000).

Так, нами визначено, що для юних фігуристів 7-8 років найбільш значимими факторами фізичної підготовленості є: швидкісні здібності; орієнтування в просторі; швидко-силова підготовленість; вестибулярна стійкість; координаційна підготовленість.

У перший фактор у юних фігуристів увійшли параметри швидкісних здібностей: стрибки у висоту в поєднанні з маховими рухами рук (за методикою Абалакова), час бігу на 30 м з ходу. Виділені показники відображають швидкісні здібності юних фігуристів, але найбільш значущим фактором все ж є результат бігу на 30 м з ходу, тому цей фактор нами позначений як фактор №1 швидкісних здібностей.

Другий фактор можна характеризувати як орієнтування в просторі, для чого слід використовувати повороти переступанням на  $360^\circ$ .

У третьому факторі слід виділити: стрибки в довжину з місця і біг на 30 м з низького старту, в силу чого визначається рівень швидко-силової підготовленості.

Четвертий фактор можна позначити як фактор вестибулярної стійкості, який доцільно визначати за допомогою проби Яроцького.

П'ятий фактор дозволяє визначити рівень координаційної підготовленості юних фігуристів і контролювати її стан з використанням стрибків у висоту в поєднанні з маховими рухами рук і визначення різниці показників стрибків у висоту з допомогою і без допомоги махових рухів рук (за методикою Абалакова).

**Висновки:**

1. Показники розвитку основних фізичних якостей у юних фігуристів мають велику ступінь неоднорідності, як у хлопчиків, так і у дівчаток-фігуристів. Разом з тим порівняння отриманих величин з нормативними (за даними літературних джерел) показує, що в більшості тестів досліджувані знаходяться на середньому та вище за середній рівнях.

2. У результаті тестування загальних і спеціальних здібностей юних фігуристів визначено п'ять факторів фізичної підготовленості, що дозволяють виявити швидкісні здібності, орієнтування в просторі, швидкісно-силову підготовку, вестибулярну стійкість та координаційну підготовленість.

У перспективі подальших досліджень планується визначити вплив п'яти факторів на фізичну підготовленість юних фігуристів.

**Список використаної літератури:**

1. Волков Л. В. *Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков: Учебно-методическое пособие.* – Переяслав-Хмельницький, 1990. – 25 с.

2. Лях В. И. *Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.* – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

3. Медведева И. М. *Фигурное катание на коньках.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – 224 с.

4. Мишин А. Н. *Биомеханика движений фигуриста.* – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 141 с.

5. Харченко Т. П. *Формування засвоєння елементів техніки юними фігуристами 7-9 років у процесі розвитку рухових якостей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.П. Харченко.* – Х., 2010. – 21 с.

**ОВЧАРЕНКО С.**, к. фіз. вих., доцент

**ЯКОВЕНКО А.**, старший викладач кафедри спортивних ігор

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

**Анотація.** Дана робота присвячена дослідженню рівня фізичного розвитку та рівня розвитку рухових якостей юних футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа.

**Ключові слова:** юні футболісти, фізичний розвиток, рухові якості, ігрове амплуа.

**Вступ.** Сучасний рівень розвитку футболу, зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені потребують значної перебудови існуючої системи багаторічної підготовки футболістів.

У нашій країні була сформульована наукова концепція багаторічної підготовки спортсменів від новачків до майстрів міжнародного класу як єдиного процесу, який підпорядковується певним закономірностям складної специфічної системи з характерними їй особливостями та шляхами розвитку.

Потреба в корінному покращенні якості підготовки юних футболістів, пошуку та втіленні в практику більш ефективних організаційних форм, засобів та методів тренування вказує на необхідність проведення спеціальних досліджень з різних аспектів даної проблеми [1].

Одним із перспективних напрямів у цьому плані є розробка проблеми відновлення структури. Суть даного процесу полягає в пошуку й досягненні нових результатів, засобів та способів їх отримання. З позицій підвищення ефективності багаторічної підготовки спортивного резерву є доцільним сформулювати проблематику пріоритетних напрямів науково-дослідницької роботи в галузі дитячо-юнацького футболу з метою оновлення змісту тренувального процесу.

Вітчизняні та зарубіжні спеціалісти з футболу вважають, що при достатньо високому рівні техніко-тактичної майстерності основну роль у досягненні перемоги відіграє висока фізична працездатність [2].

Ігрова діяльність футболіста залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей.

Зрозуміло, що футболісти різних ігрових амплуа виконують різну специфічну роботу, мають різну структуру фізичної підготовленості та різний рівень її основних компонентів [3]. Найбільшою фізичною працездатністю володіють півзахисники та крайні нападники, найменшою – центральні захисники і воротар. Це пов'язано з тими тактичними завданнями, які виконують гравці різного амплуа у сучасному футболі та обсягом й інтенсивністю рухової діяльності під

час гри [2].

Вирішення проблеми підготовки резерву для професійного футболу потребує індивідуального підходу до гравців, починаючи з юнацького віку. Аналіз доступної нам науково-методичної літератури показав, що питання індивідуалізації фізичної підготовки футболістів, у зв'язку з їх ігровим амплуа, розроблено недостатньо.

Розробка проблеми індивідуалізації фізичної підготовки футболістів у залежності від їх ігрового амплуа та пошук відповідей на інші не вирішені питання в подальших дослідженнях будуть сприяти подальшому підвищенню ефективності багаторічної підготовки юних спортсменів.

**Мета дослідження:** виявити рівень фізичного розвитку та рівень розвитку рухових якостей юних футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа.

Дослідження проводилися на базі футбольного клубу ДЮСШ-2 м. Дніпропетровська. У дослідженні брали участь понад 40 юних футболістів двох вікових груп (12–13 та 14–15 років). Дослідження проводилися на початку підготовчого періоду (січень 2014 року).

Для досягнення поставленої мети було проведено медичний огляд та тестування фізичних якостей юних футболістів у обох вікових групах.

Тестування використовувалося для визначення рівня розвитку фізичних якостей, найбільш необхідних у футболі: стартової швидкості (біг 10 м з місця), дистанційної швидкості (біг 30 м та 50 м), швидкісно-силових якостей (стрибок угору з місця), швидкісної витривалості (біг 7х30 м). Інформативність і надійність цих тестів доведена раніше проведеними дослідженнями [4].

**Результати дослідження та їх обговорювання.** Під час проведення медичних обстежень та педагогічного тестування було отримано наступні дані (табл.1, 2):

– показники фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, ЖЄЛ) у середньому складають у команді юних футболістів 14–15 років: довжина тіла – 165,1 см, маса тіла – 53,6 кг, ЖЄЛ – 2,5 л; у команді юних футболістів 12–13 років: довжина тіла – 171,3 см, маса тіла – 60,7 кг, ЖЄЛ – 2,9 л.

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку юних футболістів у різних вікових групах**

Ігрове амплуа	14–15 років			12–13 років		
	Довжина тіла, м	Маса тіла, кг	ЖЄЛ, л	Довжина тіла, м	Маса тіла, кг	ЖЄЛ, л
Воротарі	172,6±1,3	62,4±3,2	2,6±0,2	168,5±3,0	58,2±2,6	2,4±0,22
Захисники	170,3±1,6	60,7±2,0	2,8±0,18	165,7±2,1	54,3±2,1	2,2±0,26
Півзахисники	168,4±1,8	58,2±2,2	3,2±0,24	162,1±1,7	50,1±1,7	2,7±0,2
Нападники	174,2±2,1	61,6±2,3	3,0±0,16	164,2±1,9	51,7±1,9	2,5±0,18
Хср.	171,3±1,7	60,7±2,4	2,9±0,2	165,1±2,1	53,6±2,1	2,5±0,22

Аналіз розвитку фізичних якостей юних футболістів у групі 14–15 років показує, що найвищі показники стартової та дистанційної швидкості (біг 10 м та 50 м) спостерігаються у воротарів та нападників, швидкісної витривалості (човниковий біг 7х30 м) – у воротарів, показник швидкісно-силових якостей

(стрибок угору) – у захисників.

У групі футболістів 12–13 років показник стартової швидкості (біг 10 м) та дистанційної швидкості (біг 30 м) кращий у нападників, швидкісної витривалості (човниковий біг 7х30 м) – у захисників, швидкісно-силових якостей (стрибок угору) майже однаковий у гравців різного амплуа.

*Таблиця 2*

**Показники розвитку фізичних якостей юних футболістів  
у різних вікових групах**

Ігрове амплуа	14–15 років				12–13 років			
	10 м	50 м	7х30 м	стрибок	10 м	30 м	7х30 м	стрибок
Воротарі	1,8±0,03	6,87±0,9	42,29±2,6	0,45±0,02	2,02±0,04	4,99±0,6	48,28±2,4	0,34±0,01
Захисники	1,9±0,04	7,56±0,7	44,65±2,0	0,38±0,01	1,95±0,03	4,92±0,8	44,58±1,8	0,35±0,01
Півзахисники	1,8±0,03	7,44±9,4	44,25±2,8	0,42±0,02	2,03±0,05	4,89±0,9	47,36±1,9	0,36±0,02
Нападники	1,82±0,03	6,98±0,4	43,83±1,9	0,42±0,01	1,89±0,04	4,87±0,3	45,7±2,1	0,35±0,01
Хср.	1,85±0,03	7,21±0,6	43,75±2,3	0,41±0,02	1,97±0,04	4,92±0,7	46,48±2,0	0,35±0,01

**Висновок.** У ході дослідження доведено, що рівень розвитку фізичних якостей у гравців різних амплуа суттєво відрізняється. Отримані під час дослідження результати нижче нормативних показників для гравців даного віку, що говорить про неефективність навчально-тренувального процесу в цих командах. Однією з причин цього є відсутність індивідуалізації процесу підготовки, тобто в навчально-тренувальному процесі команд не використовується диференційований підхід до розвитку фізичних якостей гравців різних ігрових амплуа. При плануванні тренувальних навантажень необхідно диференціювати їхню величину і спрямованість стосовно футболістів з різними функціональними обов'язками в команді, що обумовлено специфікою рухової діяльності і неоднаковими за тривалістю періодами відновлення в захисників, півзахисників і нападаючих після змагальних навантажень.

**Подальші дослідження** передбачається направити на вивчення проблем техніко-тактичної підготовки юних футболістів і на підставі цього розробити методiku планування тренувальних навантажень з урахуванням ігрової спеціалізації гравців.

### Список використаної літератури:

1. Максименко І. Контроль фізичної та технічної підготовленості футболістів у спортивних секціях шкіл та ДЮСШ / І. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 7. – 2004. – С. 17-20.
2. Николаєнко В. І. Аналіз рухової діяльності юних футболістів / В. І. Николаєнко, В. Дараган // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. – №3. – С. 15-16.
3. Матяш В. В. Взаимосвязь физической и технической подготовленности юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки /



*В. В. Матяш // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2013. – Вип. 3. – С. 83-87.*

*4. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов : автореф. дис. ... докт. пед. наук / С. Ю. Тюленьков. – М., 1996. – 44 с.*

*ОКУНЬ Д. О., аспірант*

*КАМАЄВ О. І., д. фіз. вих., професор*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ТА РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕСЛЯРІВ-СЛАЛОМІСТІВ 10–11 РОКІВ**

**Анотація.** *Стаття присвячена питанням, які пов'язані з проблемою відбору дітей до груп початкової підготовки для занять веслувальним слаломом.*

**Ключові слова:** *веслувальний слалом, відбір, рухові здібності, антропометричні показники.*

**Вступ.** Проблема орієнтації та відбору перспективних веслярів-слаломістів не була об'єктом спеціального вивчення. Прогнозуючи можливості дитини чи підлітка, тренер ставить перед собою завдання обґрунтованого пошуку талановитих спортсменів з надією на успішну, надалі вузьку спеціалізацію. Проблема вдосконалення спортивної орієнтації сьогодні знайшла велику підтримку з боку фахівців різного профілю як у нас в країні, так і за кордоном [2–4].

Швидке зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів [4]. Підвищення ефективності початкового відбору дозволяє виявити ступінь обдарованості та потенційних можливостей кожного з тих, хто займається на ранніх етапах, підвищити якість всієї багаторічної підготовки [3].

Характерною особливістю сучасного веслувального слалому є значне підвищення складності змагальних дистанцій при неухильному зростанні спортивних результатів. Висока конкуренція у веслувальному слаломі зумовила збільшені вимоги до рухових якостей спортсменів [1]. Один з чинників успіху весляра-слаломіста високого класу – це початковий відбір спортсменів. Мета цього відбору полягає у виявленні обдарованих і здібних спортсменів для занять веслувальним слаломом.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового досвіду тренерів дозволяє стверджувати, що до теперішнього часу відсутня єдина розроблена та загальноприйнята методика початкового відбору юних веслярів-слаломістів, яка б містила чіткі фізіологічні й антропометричні показники, комплекс тестів і систему оцінювання результатів. У зв'язку з цим підвищення ефективності відбору дітей до занять веслувальним слаломом є однією з актуальних проблем сучасної системи спортивної підготовки веслярів.

**Мета дослідження:** визначити взаємозв'язок між даними тестування рухових здібностей та антропометричними показниками спортсменів, які спеціалізуються у веслувальному слаломі.

**Задачі дослідження:**

– виявити антропометричні дані та рівень фізичної підготовленості дітей, які відібрані для занять веслувальним слаломом.

– визначити значущі взаємозв'язки між даними тестування рухових здібностей та антропометричними показниками дітей цієї вікової групи.

#### Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічні контрольні випробування (тести).

3. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженнях узяло участь 28 хлопців 10–11 років, які займаються веслувальним слаломом у спортивній секції СДЮШОР “Маяк+” м. Харкова у групі початкової підготовки. Нами були вивчені антропометричні показники хлопчиків, які займаються веслувальним слаломом на початковому етапі.

Визначення та оцінка фізичної підготовленості здійснювалися за нормативами, встановленими для веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки. Проведений у ході дослідження кореляційний аналіз зв'язків між антропометричними даними дітей та результатами виконання тестових вправ дав змогу встановити залежність успішності виконання вправ від певних морфологічних характеристик побудови статури тіла. Було визначено найбільш взаємозалежними ті показники, які мали більш високий коефіцієнт кореляції з-поміж отриманих результатів. У таблиці наведено кореляційні зв'язки між антропометричними даними та показниками тестування веслярів-слаломістів 10–11 років.

#### Кореляційні зв'язки між антропометричними даними та показниками тестування веслярів-слаломістів 10–11 років, за методом Пірсона (n=28)

Антропометричні показники \ Рухові здібності	Біг на 30 метрів (с)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (к-ть разів)	Підтягування (к-ть разів)	Тест Купера (м)	Стрибки зі скакалкою 1 хв (к-ть разів)	Підйом тулуба з положення лежачи за 30 с (к-ть разів)
Довжина тіла, см	-0,71	0,47	0,79	0,36	-0,7	0,09
Маса тіла, кг	-0,62	0,45	0,72	0,41	-0,55	0,3
Довжина тулуба, см	-0,46	0,31	0,06	0,12	-0,17	0,24
Довжина витягнутої вперед руки, см	-0,32	0,33	0,42	0,25	0,15	0,49
Довжина плеча, см	0,25	-0,26	0,21	0,37	-0,16	0,35
Довжина ноги, см	-0,35	0,14	0,18	0,47	-0,39	0,20

Кореляційний аналіз залежності показників виконання тестових вправ від показників антропометричного розвитку показав наявність взаємозв'язків між ними. Серед простежених кореляційних зв'язків між антропометричними даними та показниками виконання тестових вправ ми визначили: високої тісноти зв'язків – 8,6%, середньої тісноти – 26,9%, слабкої – 65,4%. Результати проведеного дослідження свідчать про наявність взаємовпливу між даними тестування рухових здібностей та антропометричними показниками спортсменів, які

спеціалізуються у веслувальному слаломі.

Отримані дані антропометричних показників дітей віком 10–11 років мають залежність один від одного, зі збільшенням одного (довжина тіла, вага тіла) також збільшується інший показник (довжина ніг, довжина рук та ін.).

#### **Висновки:**

1. Аналіз літературних даних з проблеми дослідження показав, що антропометричні показники дітей 10–11 років не мають цілеспрямованого впливу від занять яким-небудь видом спорту, вони мають природний і генетично обумовлений характер і ще не залежать від виду діяльності, якою почала займатися дитина.

2. У результаті проведення антропометричних обстежень нами було виявлено, що для досягнення успішних результатів у веслувальному слаломі велике значення має будова тіла, було визначено найбільш прогностичні морфологічні параметри дітей 10–11 років: довжина тіла, вага тіла, довжина рук. Це дає підставу для ствердження, що під час відбору найбільш перспективних спортсменів для занять веслувальним слаломом у першу чергу повинні враховуватися ці морфологічні показники.

У перспективі подальших досліджень необхідно проведення аналізу факторів, що впливають на успішне виконання тестових вправ з перевірки рівня розвитку фізичних здібностей веслярів-слаломістів 10–11 років.

#### **Список використаної літератури:**

1. *Воронцов Ю. О. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом / Ю. О. Воронцов, О. О. Чередніченко, Ю. М. Маслачков // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. – К., 2007. – 104 с.*
2. *Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филлин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.*
3. *Платонов В. Н. Общая Теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.*
4. *Шелков О. М. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О. М. Шелков, А. А. Баряев, Н. Б. Котелевская, О. А. Дехаев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 31–35.*

**ПИЛИПКО О. А.**, к. пед. н., проф.

**БЕРБАСОВА А. И.**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МУЖСКОМ И ЖЕНСКОМ СТАЙЕРСКОМ ПЛАВАНИИ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается степень корреляционной взаимосвязи между основными показателями структуры соревновательной деятельности на дистанциях 800 и 1500 метров в плавании вольным стилем.

**Ключевые слова:** стайерское плавание, структура, компоненты, взаимосвязь.

**Введение.** Одним из основных направлений совершенствования системы спортивной тренировки в современном плавании является построение тренировочного процесса с учетом анализа структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности.

Изучению структуры соревновательной деятельности пловцов высокого класса в последние десятилетия уделяется большое внимание [1; 4; 5 и др.]. Однако, как показал проведенный анализ, большинство работ связано с исследованием структуры соревновательной деятельности пловцов-спринтеров [2; 3 и др.]. В то время как анализ структуры соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в плавании на стайерских дистанциях, на настоящий момент является недостаточно полным и требует более пристального внимания.

**Цель работы:** изучить взаимосвязь показателей структуры соревновательной деятельности в мужском и женском стайерском плавании.

Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие **методы:** анализ литературных источников, видеосъемка, хронометрирование, методы математической статистики.

Обследуемая группа состояла из участников полуфинальных и финальных заплывов на дистанциях 1500 метров (мужчины) и 800 метров вольным стилем (женщины).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В качестве основных компонентов структуры соревновательной деятельности пловцов-стайеров были выбраны: стартовый, финишный и поворотные отрезки, участки дистанционного плавания. Нами фиксировались следующие показатели: время и скорость их преодоления, темп и «шаг» цикла гребковых движений.

Анализ структуры соревновательной деятельности пловцов-стайеров позволил выявить следующую картину.

В женском плавании на дистанции 800 метров вольным стилем процент «чистого» плавания составляет приблизительно три четверти от общего времени проплывания дистанции, и равен 71%. На поворотные отрезки приходится 27% времени, старт и финиш составляют соответственно 1,5 % и 0,5%.

В мужском плавании это распределение имеет несколько иной характер. 72 % от общего времени преодоления соревновательной дистанции приходится на «чистое» плавание, повороты составляют 27%, старт и финиш 0,7% и 0,3% соответственно.

Как видно в женском стайерском плавании по сравнению с мужским преобладают во временном аспекте такие компоненты соревновательной деятельности, как старт и финиш. У мужчин, которые специализируются в плавании на длинных дистанциях, более продолжительным является «чистое» плавание. Время преодоления поворотных отрезков дистанции у мужчин и женщин в стайерском плавании практически одинаково.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить то, что на дистанциях 800 и 1500 метров общее время её преодоления наиболее коррелирует с временем «чистого» плавания ( $R$  равен 0,98 и 0,96 соответственно). Время проплывания поворотных отрезков взаимосвязано с общим временем на дистанции на уровне значений коэффициента корреляции 0,92 – 0,90.

В свою очередь, величина коэффициента корреляции между временем, затраченным на преодоление стартового отрезка и общим временем проплывания дистанции 1500 метров равна 0,49. Время преодоления финишного отрезка коррелирует с общим временем на дистанции на уровне значений  $R$  0,55.

У женщин-стайеров степень корреляционной зависимости между отмеченными параметрами несколько иная. Так коэффициент корреляции между временем на стартовом отрезке и общим временем преодоления дистанции равен 0,61. Время прохождения финишного отрезка коррелирует с общим временем проплывания дистанции 800 метров на уровне значений  $R$  равных 0,44.

В стайерском плавании как у мужчин, так и у женщин, была обнаружена тесная корреляционная взаимосвязь между длиной и частотой гребковых движений.

Отмечено, что скорость выполнения поворотов наиболее тесно коррелирует со скоростью «чистого» плавания ( $R$  находится в пределах 0,76 – 0,88). Подобная зависимость имеет место между показателями скорости на поворотных отрезках и скоростью прохождения стартового участка дистанции ( $R = 0,81$ ). Частота гребков коррелирует со скоростью преодоления финишного отрезка на уровне значений  $R$  равного 0,73.

Нами также было выявлено, что на дистанции 1500 метров вольным стилем наиболее значимыми отрезками являются: 450 метров, 1000 метров, 1150 и 1300 метров. В свою очередь на дистанции 800 метров вольным стилем важна роль отрезков: 100 метров, 300 метров, 550 и 650 метров ( $R = 0,87 – 0,94$ ).

Учёт выявленных особенностей структуры соревновательной деятельности в мужском и женском стайерском плавании позволит в большей степени дифференцировать процесс подготовки спортсменов данной дистанционной специализации, что будет способствовать росту их спортивных достижений.

**Выводы:**

1. Соотношение основных компонентов структуры соревновательной деятельности в мужском и женском стайерском плавании подобно.

2. В стайерском плавании, как у мужчин, так и у женщин, время, затраченное на преодоление всей дистанции, наиболее коррелирует с показателем времени «чистого» плавания и временем проплывания поворотных отрезков.

3. У женщин – стайеров достижение высокого конечного результата в большей степени связано с показателями, характеризующими эффективность действий на первой половине дистанции, у мужчин – на второй половине.

**Перспектива дальнейших исследований** связана с изучением степени корреляционной взаимосвязи между показателями различных компонентов структуры соревновательной деятельности в других спортивных способах плавания.

**Список использованной литературы:**

1. *Компоненты соревновательной деятельности пловцов высокого класса: [пособие для тренеров и спортсменов] / В. А. Парфенов, Л. В. Парфенова, А. В. Парфенов [и др.]. — К., 1990. — 176 с.*

2. *Липский Е. В. Соревновательная деятельность спринтеров на дистанции 50 м / Е. В. Липский, А. В. Абрамов // Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 13—16.*

3. *Макаренко Л. П. Техника и тактика соревновательной деятельности пловца на дистанции 100 м вольный стиль: метод. разработка для студентов и слушателей ФПК / Л. П. Макаренко. — М., 1996. — 32 с.*

4. *Матвеев Л. П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований : [учеб. пособие] / Л. П. Матвеев. — М. : РГАФК, 1996. — 79 с.*

5. *Плавание / [под ред. В. Н. Платонова]. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.*

**ПОЛИТЬКО Е. В.**, к. физ. восп.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ОСНОВА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

**Аннотация.** *Рассмотрены вопросы, связанные с изучением структуры соревновательной деятельности спортсменов-пловцов высокой квалификации. Проводится сравнительный анализ технико-тактических показателей сильнейших спортсменов при прохождении различных участков соревновательной дистанции 100 метров вольным стилем.*

**Ключевые слова:** *пловцы, соревновательная дистанция, технико-тактические действия.*

**Введение.** Постоянный рост конкуренции в спортивном плавании вызывает необходимость непрерывного поиска путей оптимизации системы подготовки пловцов, направленной на достижение более высокого уровня показателей соревновательной деятельности [2].

Подготовка спортсменов высокого класса в современном спорте неразрывно связана с моделированием – процессом разработки и использования различных типов моделей, отражающих структуру соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов [3].

При планировании нагрузок для конкретного спортсмена лучше исходить из особенностей его соревновательной деятельности. В плавании тактические варианты отличаются динамикой скорости передвижения по дистанции, изменением длины и частоты гребковых движений. Исследования показывают, что тренеру целесообразно проводить систематический анализ соревновательной деятельности пловцов [1; 2; 4; 5]. Знание лучших результатов позволяет судить о соотношении скоростных возможностей и выносливости пловца. Наблюдение за этими показателями позволяет оценить и предопределить содержание тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсмена. Кроме того, индивидуализация процесса подготовки спортсменов должна предусматривать ориентацию каждого из них на более благоприятную модель соревновательной деятельности, которая соответствует индивидуальным технико-тактическим возможностям пловца.

В современных условиях развития спортивного плавания, тенденция ведёт к снижению количества лиц, способных достичь высоких результатов. Поэтому возникает острая необходимость в постоянном проведении контроля над динамикой технико-тактических показателей пловцов высокого класса. В этой связи, для разработки количественных моделей структуры соревновательной деятельности пловцов целесообразно использовать современные информационные технологии.



**Цель исследования** – анализ технико-тактических действий сильнейших спортсменов при проплывании дистанции 100 метров вольным стилем.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью изучения структуры соревновательной деятельности спортсменов нами была разработана и внедрена в практику работы КНГ сборной Украины по плаванию специальная компьютерная программа «Videochronometr» (А.С. № 27884). Обработка видеозаписей заплывов позволяет получать графические и цифровые данные о временных и пространственных характеристиках пловца на дистанции (время ( $t$ ), скорость плавания ( $V$ ), темп и «шаг» цикла гребковых движений). Они являются основой для разработки количественной модели соревновательной деятельности пловцов, а также дают возможность прогнозировать результат спортсмена.

На сегодняшний день в плавании существуют различные подходы к разбивке соревновательных дистанций на отдельные участки [4]. Поэтому нами был использован более детальный метод в регистрации значений. Так, в качестве основных для 50-метрового бассейна были выделены 6 участков: длина отрезка от стартовой тумбочки до появления спортсмена на поверхности воды ( $L$ , м), отрезок от «выныривания» после скольжения до отметки 15 м, участок 15–25 м, отрезок 25–35 м, участок 35–45 м, отрезок 45–50 м. Следует отметить, что при проведении анализа, также учитывается отрезок связанный с прохождением «выныривания» пловца (после стартового прыжка или отталкивания при повороте от стенки бассейна). Данный подход позволяет рассчитать индивидуальные значения структуры соревновательной деятельности спортсмена и выявить, за счёт каких компонентов происходит отставание.

Как пример, в данной работе представлен сравнительный анализ технико-тактических показателей сильнейших спортсменов (Франции и Украины) на дистанции 100 метров вольным стилем (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели технико-тактических действий спортсменов при проплывании различных участков на дистанции 100 м вольным стилем**

Участок, м	L от старта		t от старта		t участка		Величина отставания Ег-н:				
	Берн	Ег-н	Берн	Ег-н	Берн	Ег-н	t, с	t уч, с	V, м/с	V, %	L, м
Старт-вын.	11,5	10	3,52	3,49	–	–	0,03	–	0,4	13,9	1,5
Вын-15 м	15	15	5,6	5,7	5,6	5,7	0,1	0,10	0,3	13,3	0
15–25 м	25	25	9,9	10,76	4,3	5,06	0,86	0,76	0,18	9,1	0
25–35 м	35	35	14,6	15,52	4,7	4,76	0,92	0,06	-0,06	-2,8	0
35–45 м	45	45	19,8	20,47	5,2	4,95	0,67	-0,25	-0,01	-0,5	0
45–50 м	50	50	22,88	23,84	3,08	3,37	0,96	0,29	-0,01	-0,7	0
Повор-вын.	60	55,5	26,12	25,68	–	–	-0,44	–	0,05	1,7	4,5
Вын-65 м	65	65	28,94	30,33	6,06	6,49	1,39	0,43	0,06	3,1	0
65–75 м	75	75	34,1	35,63	5,16	5,3	1,53	0,14	0,13	6,8	0
75–85 м	85	85	39,2	41,17	5,1	5,54	1,97	0,44	0,21	11,7	0
85–95 м	95	95	45,3	46,81	6,1	5,64	1,51	-0,46	-0,09	-5,1	0
95–100 м	100	100	47,5	49,97	2,2	3,16	2,47	0,96	0,29	18,4	0

Полученные данные позволяют установить индивидуальные отличия в соревновательной деятельности пловцов. Так, у пловца А. Бернарда спортивный результат на 100-метровой дистанции существенно превышает показатели спортсмена Ю. Егошина (разница составляет 2,47 с). Следует отметить, что Ю. Егошин, является на сегодняшний день рекордсменом и чемпионом Украины на данной дистанции.

Сопоставление индивидуальных показателей соревновательной деятельности пловцов показало, что у спортсмена Егошина скорость плавания значительно уступает на стартовом участке (13,9%) и на отрезке от «выныривания» на поверхность воды после скольжения до отметки 15 метров (13,3%).

Так же, выявлены различия по показателю длины «выхода» (часть дистанции, преодолеваемой под водой) между Бернардом и Егошиным. Так, на стартовом участке длина выныривания пловцов составляет 11,5 и 10 м, а после поворота – 10 и 5,5 м (соответственно). Это свидетельствует о недостаточном уровне развития техники выполнения ациклических участков дистанции у спортсмена Егошина. Следует учитывать, что в последнее время средняя скорость выполнения поворотов у сильнейших пловцов мира достаточно возросла.

Далее, на участке 15–25 м отставание скорости сокращается до 9,1%. Дистанционные отрезки дистанции от 25 до 50 м украинский пловец преодолевает с более высокой скоростью, чем спортсмен из Франции.

После выполнения поворота во второй половине 100-метровой дистанции отчётливо прослеживается отставание Егошина по показателям скорости плавания, что указывает о недостаточном уровне развития специальной выносливости. Следовательно, в подготовке спортсмена следует проводить направленную работу, которая позволит концентрировать усилия во второй половине дистанции и, соответственно, уменьшить время преодоления финишного отрезка.

Колебания показателей темпа и «шага» цикла гребковых движений у спортсменов практически совпадают при проплывании 100-метровой дистанции. Заметно снижение данных параметров, особенно во второй её половине. Однако у А. Бернарда несколько выше, чем у Ю. Егошина, показатели частоты гребковых движений (особенно на финише), что и обуславливает у спортсмена более высокую скорость плавания.

#### **Выводы:**

1. Структура соревновательной деятельности спортсменов является отражением уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства динамической и кинематической структуры движений.

2. Разработка и анализ индивидуальных модельных характеристик соревновательной деятельности на основании учёта особенностей технико-тактических действий спортсменов позволяет оптимизировать процесс подготовки в современном плавании.

#### **Список использованной литературы:**

1. *Петряев А. В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности лидеров мирового плавания (дистанция 200 м баттерфляй, мужчины) /*

*А. В. Петряев ; под общ. ред. А. В. Петряева // Плавание. – СПб. : «Плавин», 2007. – Т. 4. – С. 55–58.*

*2. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 494 с.*

*3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.*

*4. Саносян Х. А. К вопросу совершенствования методологии управления технико-тактической подготовкой пловца / Х. А. Саносян ; под общ. ред. А. В. Петряева // Плавание. – СПб. : «Плавин», 2009. – Т. 5. – С. 43–46.*

*5. Competition Analysis European swimming championships 2001-2006. – Режим доступа : <http://www.swim.ee>.*

**ПОРУЧИКОВ В. В.**

**ЯКИМЕНКО А. С.**

*Харьковский национальный медицинский университет*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИРЕВИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**Аннотация.** В данной статье рассматривается психологическая подготовка спортсменов гиревиков в соревновательный период.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, гиревой спорт, соревновательный период.

**Введение.** Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки гиревиков является участие в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

**Цель исследования.** Выявить направленность психологической подготовки гиревиков в разные моменты соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Определить приоритетные воздействия психологической подготовленности спортсмена в зависимости от его состояния и периода соревновательной деятельности.

2. Определить методы и приемы психологического воздействия на со-

стояние гиревиков для достижения максимального положительного результата.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

- Основные критерии спортивного характера:
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными занятиями;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

**Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.** Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно-

но используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Мы рассмотрим лишь некоторые моменты этой подготовки.

Перед соревнованием в организме спортсмена происходят сложные изменения, выделяется 3 основные формы предстартовых реакций.

	<b>Готовность к борьбе</b>	<b>Стартовая лихорадка</b>	<b>Стартовая апатия (заторможенность)</b>
<b>Физиологические показатели</b>	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота
<b>Психические показатели</b>	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, неконтролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
<b>Действия во время соревнования</b>	Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «безголовы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточном качественном уровне

Спортсмен должен знать, что соревновательная лихорадка и связанные с ней симптомы овладеют им. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в данном соревновании. Признаки волнения появляются в зависимости от важности старта. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о со-

ревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям в пути и по прибытии на место их проведения. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно; резкая разминка необходима для склонных к апатии.

Спортсмен, знающий симптомы «предстартовой лихорадки», может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Такое самовнушение достигается сравнительно просто. Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной советскими специалистами.

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательных упражнений:

1. Контрольные мероприятия. Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников.

2. Товарищеские встречи. Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения. Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

**Выводы.** Особенности психологической подготовки гиревиков являются формирование психологии победителя, умение использовать весь свой физический, интеллектуальный потенциал и эмоциональный заряд на самореализацию во время соревнований, поставить цель и реализовать её. В случае поражения сделать адекватные выводы, определить причины поражения быть оптимистом, ставить пролонгированные задачи и решать их.

**Список использованной литературы:**

1. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. *Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Селиванов В. И. *Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал, – 1982.– №4.*
3. Столяренко Л. Д. *Основы психологии. Ростов на Дону. 1999 – 672 с.*
4. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. *Основы психологии спорта и физической культуры.* – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.



**ХАЛАФ САДЕК ДРЕВЕЛ**

**ДЬЯЧЕНКО А. Ю.**, д. физ. восп., профессор

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

## **ОПТИМИЗАЦИЯ СТРУКТУРЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ИРАКА В ТЕЧЕНИЕ ГОДА**

**Аннотация.** *Определены количественные и качественные характеристики структуры годичного цикла подготовки. Систематизированы микро-, мезо- и макроструктуры спортивной тренировки согласно графику игр Суперлиги по футболу Ирака.*

**Ключевые слова:** *периодизация, структура макроцикла, футбол.*

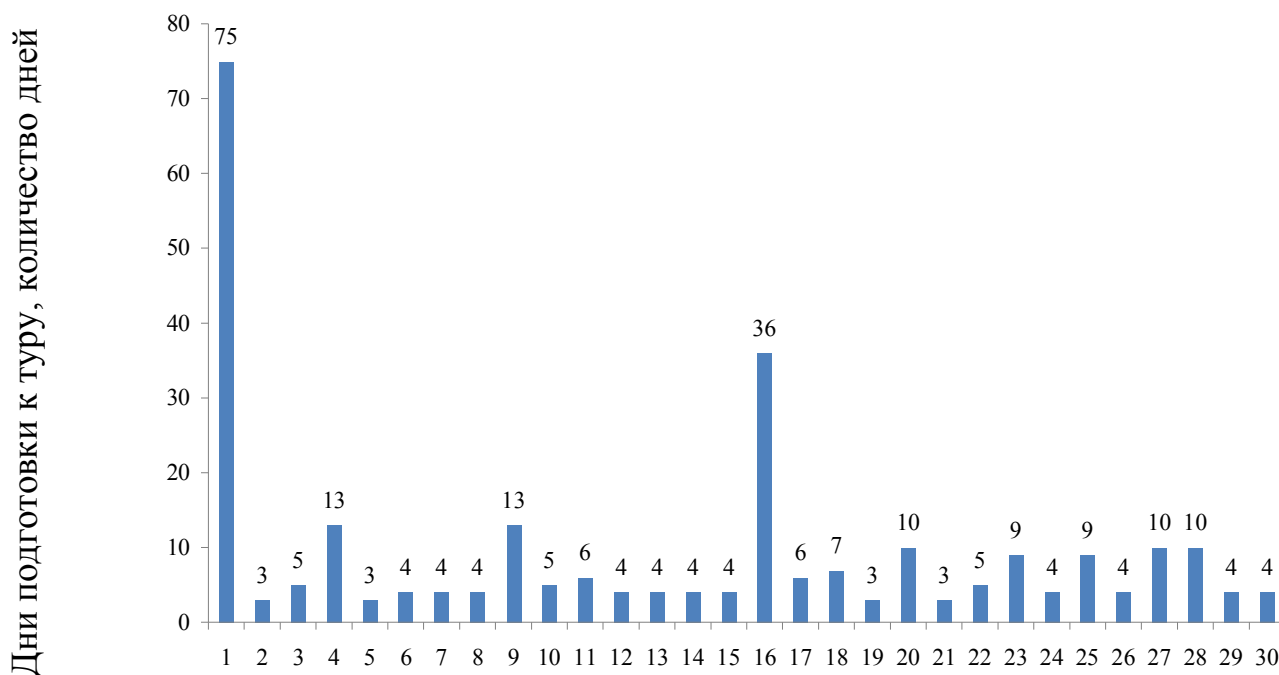
**Введение.** Предпосылки для осуществления исследований в этом направлении сложились в Ираке [3]. Высокий социальный запрос на футбол предполагает развитие вида спорта, внедрение современных технологий подготовки спортсменов высокого класса [4]. Одновременно сложилось понимание того, что в теории и практике подготовки футболистов Ирака ощущается дефицит научно-обоснованных подходов к организации тренировочного процесса в течение соревновательного сезона. Особенно это проявляется в тех звеньях подготовки, которые требуют модернизации научно-методического обеспечения подготовки иракских футболистов. Отсутствие научно-обоснованных принципов периодизации спортивной подготовки в футболе Ирака не позволяют построить тренировочный процесс на основе закономерностей формирования благоприятной адаптации спортсменов в течение годичного цикла подготовки [1; 2]. Сложность составляет тот факт, что этот процесс должен развиваться с учетом календаря соревнований, участия спортсменов в ответственных матчах (турнирах) в течение длительного соревновательного сезона.

**Цель исследования:** определить количественные и качественные характеристики структуры спортивной тренировки ведущих футболистов Ирака в течение годичного цикла подготовки (на примере команд Суперлиги).

**Методы исследований:** анализ и обобщение данных специальной литературы, анализ календаря соревнований, информации сети Интернет.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Реализация методического обеспечения построения спортивной тренировки основана на выборе стратегии периодизации годичного цикла подготовки, где соревновательная деятельность спортсменов охватывает 8–10 месяцев. Эта стратегия основана на органической взаимосвязи в течение большей части года (за исключением непродолжительных подготовительного и переходного периодов) тренировочной и соревновательной деятельности, фундаментальной и специальной подготовки [4].

На рис. 1 представлена структура игрового периода Суперлиги Ирака по футболу. На рисунке четко просматривается период подготовки к турниру (75 дней), период между 1 и 2 кругом чемпионата Ирака по футболу (36 дней), два соревновательных периода (ноябрь-январь и март-июнь). Очевидно, что речь идет о «сдвоенном» макроцикле подготовки, который включает фазы приобретения, сохранения, утраты спортивной формы. При этом указанные стадии изменения подготовленности футболистов реализованы в течение года два раза.



Игры Суперлиги (чемпионат Ирака по футболу) 2013–2014 гг.

**Рис. 1. Интервалы между турами Суперлиги Ирака по футболу (согласно календарю Суперлиги Ирака по футболу 2013–2014 гг.)**

В соответствии с этим выделены два подготовительных периода, два переходных периода. В общем виде структура макроцикла представлена в табл. 1. В таблице видно, что содержание периодов подготовки отличается по своей структуре и содержанию.

Отличительной чертой подготовительных периодов являются различия их структуры. Первый подготовительный период включает более длительный общеподготовительный этап – четыре ударных микроцикла и специально-подготовительный этап – два ударных микроцикла. Второй подготовительный этап включает короткий общеподготовительный этап – один ударный микроцикл и специально-подготовительный этап – также два ударных микроцикла. Отличительной чертой структуры подготовительного периода подготовки является чередование ударных и восстановительных микроциклов.

Первый и второй соревновательные периоды отличаются по количеству однопиковых и многопиковых микроциклов. Эти различия связаны с графиком проведения матчей Суперлиги и количеством дней, отведенных на подготовку к каждому матчу. В зависимости от длительности межигрового цикла исполь-

зовались однопиковые и многопиковые микроциклы. Длительность однопиковых микроциклов составляла семь и более дней, отведенных для подготовки к матчу. Отличительной особенностью однопиковых микроциклов является рациональное сочетание тренировочных занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками. Это необходимо с целью поддержания физических кондиций, коррекции сниженных сторон подготовленности, подведение футболистов к пику спортивной формы к конкретной игре или серии игр.

Таблица 1

**Структура годичного цикла подготовки футболистов Суперлиги Ирака (согласно календарю Суперлиги Ирака по футболу 2013–2014 гг.)**

Фазы развития спортивной формы	Период подготовки	Этапы подготовки	Микроциклы				
			Ударные	Восстановительные	Подводящие (втягивающие)*	Однопиковые соревновательные	Многопиковые соревновательные
Приобретение	Подготовительный	обще-подготовительный	4	4	1		
		специально-подготовительный	2	2			
Сохранение	Соревновательный I (1 круг)					2	4
Утрата	Переходной			1			
Приобретение	Подготовительный	обще-подготовительный	1	1			
		специально-подготовительный	2	2			
Сохранения	Соревновательный II (2 круг)					4	4
Утрата	Переходной			1			

*Примечание.* Подводящие микроциклы в соревновательном периоде, втягивающие микроциклы в подготовительном периоде.

Многопиковые соревновательные микроциклы отличаются активным чередованием игровой деятельности, когда матчи Суперлиги проводятся через три-четыре дня. Основная тренировочная работа направлена на стимуляцию восстановительных реакций и работоспособности.

Особое внимание в системе планирования уделяется переходным периодам подготовки. Здесь решаются задачи подготовки, от которых зависит способность к эффективному функциональному обеспечению в течение последующих циклов соревновательного сезона. Один переходной период планируется в середине сезона, второй после его окончания. Реализация подготовки в эти периоды связана с утерей спортивной формы. В первом переходном периоде (семь дней) речь идет об искусственной утрате спортивной формы, при этом

речь идет об обеспечении полного восстановления организма спортсменов, реабилитации после острых и хронических травм.

**Выводы:**

1. Показана возможность реализации системных принципов теории спорта в конкретных условиях спортивной тренировки (на примере команды Суперлиги Ирака).

2. На основе системных принципов периодизации спортивной тренировки разработана структура годового цикла подготовки команды по футболу Суперлиги Ирака.

3. Определены количественные и качественные характеристики структуры годового цикла подготовки. Выделены фазы приобретения, сохранения и утраты спортивной формы. На их основе систематизированы периоды, этапы, микроциклы подготовки согласно графику игр Суперлиги по футболу Ирака. Определена их длительность, структура и принципы сочетания в системе годового цикла подготовки.

**Перспективным направлением исследований** в этом направлении является оптимизация количественных и качественных характеристик физических нагрузок с учетом целевых установок этапов годового цикла подготовки.

**Список использованной литературы:**

1. Костюкевич В. М. *Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография* / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2010. – 564 с.

2. Лисенчук Г. А. *Управление подготовкой футболистов: монография* / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

3. Мичуда Ю. П. *Среда маркетинга футбольных клубов Ирака. Физическое воспитание студентов* / Ю. П. Мичуда, Ф. Ридха // *Научный журнал*. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 1. – С. 70–74.

4. Платонов В. Н. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение* / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

**ТИХОРСЬКИЙ О. А.**

**ДОРОФЕЄВА Т. І.**, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

### АНАЛІЗ МЕТОДИК ХАРЧУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БОДІБІЛДЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

**Анотація.** *Метою даної статті є аналіз особливостей методик харчування кваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді загальнопідготовчого етапу та його впливу на результативність.*

**Ключові слова:** *порівняльний аналіз, методика харчування, бодібілдинг, загально-підготовчий.*

**Вступ.** Бодібілдинг є одним з видів спорту, де особливості харчування визначають рівень підготовки та успішності спортсмена. Найбільш важливим є харчування спортсменів у підготовчому період загально-підготовчому етапі підготовки, оскільки на цьому етапі необхідно якомога більше досягнути максимального збільшення м'язової маси [1; 2].

У бодібілдингу підготовчий період загально підготовчий етап триває 4–5 місяців, у свою чергу це становить 20 мікроциклів. У цей період спортсмени різної кваліфікації, різних вікових груп та всіх категорій, намагаються максимально якомога більше відпрацювати техніку тренувальних вправ, також намагаються якомога збільшити власну масу тіла за рахунок тренування з максимальними обтяженнями та за рахунок збільшення вуглеводів у харчуванні. У кінці кожного мікроциклу форма спортсмена оцінюється тренером, та вносяться корективи у тренувальний процес та план харчування. Тренер оцінює особливості соматотипу спортсмена (пропорції, кількість набраних кілограмів, м'язові об'єми тощо). У якості основного критерію підготовки виступає власна маса тіла спортсмена [3].

Цією проблемою займалися такі видатні вітчизняні спеціалісти в області фізичної культури та спорту, як Виноградов Г.П., Зверев В.Д. [3; 4]. Їх дослідження базувалося на досліді таких закордонних фахівців у галузі, як Джо Уайдер., Бен Уайдер, Э. Коннорс, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик [5-7].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наукове дослідження виконано за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.7 «Методологічні і організаційно-методичні основи визначення індивідуальної норми фізичного стану людини» (номер державної реєстрації 0111U000192).

**Мета, завдання роботи, матеріали і методи.** *Мета досліджень:* порівняльний аналіз методик тренування та особливостей харчування кваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з урахуванням максимального збільшення м'язової маси.

*Методи досліджень:* Теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

*Матеріали дослідження:* У даному дослідженні брали участь члени збірної команди Харківської області. До експерименту були залучені 8 бодібілдерів, з яких 2 майстри спорту, 6 КМС, у віці 18–25 років, середня маса тіла спортсменів становить  $85 \pm 2$  –  $100 \pm 2$  кг. Учасники були розподілені за спортивною кваліфікацією на дві експериментальні групи (перша – спортсмени 1 майстер спорту України та 3 КМС, друга група – 1 майстер спорту України та 3 КМС). Учасники експерименту тренувались 4 рази на тиждень.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання харчування як складової підготовки обумовило застосування двох варіантів раціону, що відрізнялися співвідношенням основних нутрієнтів (білків, жирів та вуглеводів). Оцінка проведена за допомогою щоденників харчування, у яких вказувалися кількість та види харчових продуктів, що вживалися протягом дня. Вміст основних нутрієнтів визначався за допомогою довідкових таблиць хімічного складу харчових продуктів.

Ефективність підготовки оцінювали за допомогою методу експертних оцінок, що передбачав застосуванні інформації щодо виконання вказівок тренера, динаміку силових та витривалісних показників, а також суб'єктивних якостей (самопочуття, настрої, бажання тренуватися тощо).

Спортсмени 1 експериментальної групи харчувались та тренувались на протязі 20 тижнів з великими процентними обтяженнями та використовували високовуглеводну та низькобілкову дієту, а спортсмени 2 експериментальної групи – харчувались та тренувались у плавній динаміці з упором на статичне навантаження м'язів, з низьким процентним обтяженням та використовували високопроцентний вміст білка та незначну кількість вуглеводів. Кількість жирів в обох групах залишалася однаковою і становила від 10–20 процентів у раціоні в залежності від мікроциклу. Перед початком експерименту було проведено тестувальне зважування обох груп. Для проведення зважування використовувався прилад аналізатор маси тіла – (ваги TANI TA BC-545 виробник Японія). На підставі сумарних опорів аналізатор маси розраховує власну масу тіла спортсмена у кілограмах (табл. 1, 2.).

Статистична обробка отриманих результатів проведена за допомогою електронних таблиць Excel та комплекту прикладних програм.

Таблиця 1

Порівняння маси тіла кваліфікованих бодібілдерів на початку та в кінці підготовчого періоду загальнопідготовчого етапу (перша група)

Учасники експерименту	Розряд	Вага на початку ПЗП, кг	Вага в кінці ПЗП, кг	Всього приріст маси тіла в ПЗП, кг
1	МСУ	92	105	13
2	КМС	87	98	11
3	КМС	95	111	16
4	КМС	85	95	10

Таблиця 2

Порівняння маси тіла кваліфікованих бодібілдерів на початку та в кінці підготовчого періоду загальнопідготовчого етапу (друга група)

Учасники експерименту	Розряд	Вага на початку ПЗП, кг	Вага в кінці ПЗП, кг	Всього приріст маси тіла ПЗП, кг
1	МСУ	84	92	8
2	КМС	102	108	6
3	КМС	88	95	7
4	КМС	95	100	5

*Примітка.* ПЗП – підготовчий період загальнопідготовчий етап;

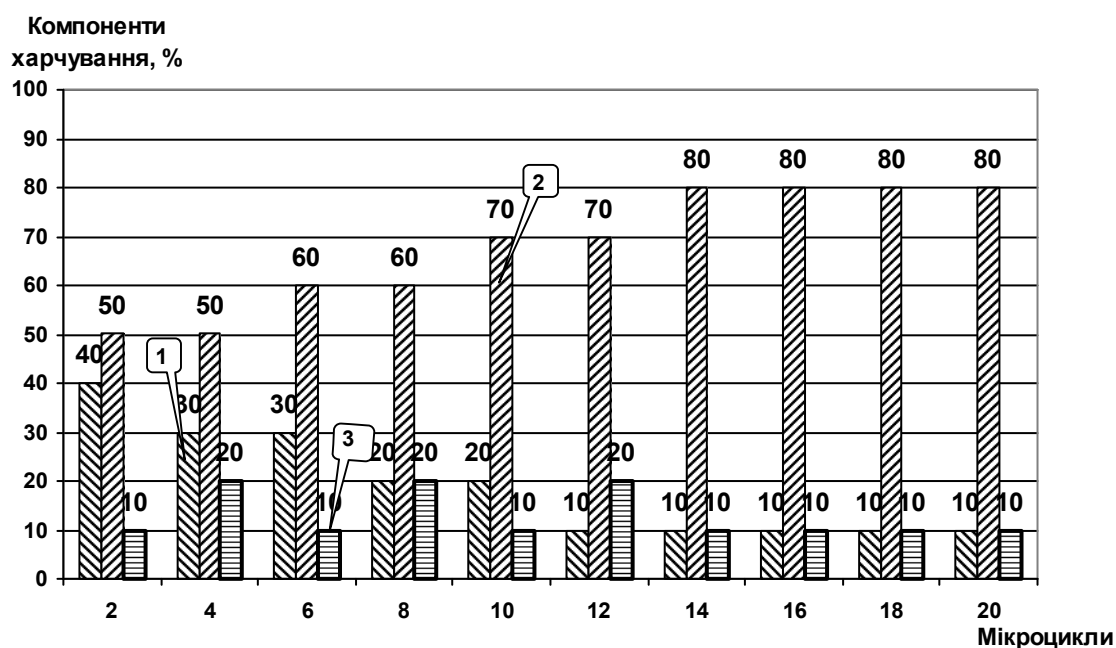
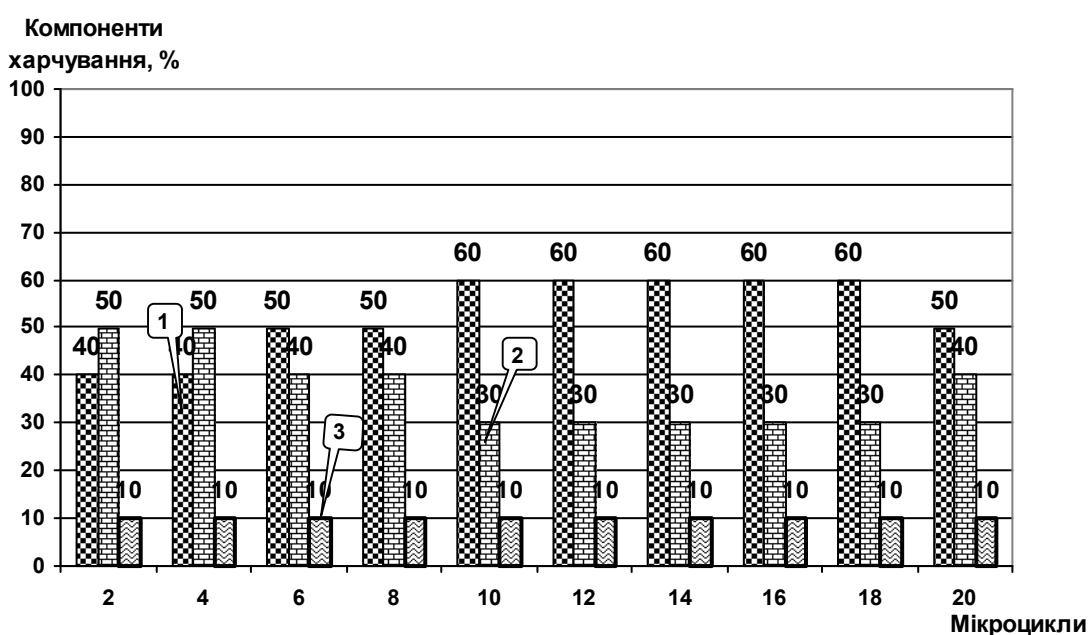


Рис. 1. Динаміка кількості білків і вуглеводів у раціоні залежно від мікроциклу (тижня підготовки) (1 – білки; 2 – вуглеводи ; 3 – жири)

Динаміка вживання основних нутрієнтів, що наведена на рис. 2, свідчить про суттєві коливання питомої ваги білків, жирів та вуглеводів протягом підготовчого періоду загальнопідготовчого етапу. Перша чверть характеризується

вираженим зрушенням балансу у бік білків (40–30%), у другій, третій ця диспропорція ще зростає, що обумовлено необхідністю набору маси, питома вага білків у ній становить 60–70%. Таке становище повинно бути визнано своєрідними випробуванням міцності метаболізму організму, зростанням навантаження на печінку та шлунково-кишковий тракт. Тому у період, що залишився, єдиним шляхом стає відновлення балансу Б, Ж, В, як у раціональному харчуванні (1:1:4). Це, з одного боку, є захисним заходом для попередження несприятливих зрушень у організмі, а з іншого боку, певною мірою погіршує стан спортивної форми спортсменів за рахунок зменшення темпів набирання м'язової маси.

До недоліків цієї методики можна віднести швидке збільшення маси тіла, що негативно позначається на слабкості та нерухливості спортсмена-бодібілдера, а також гальмує м'язовий розвиток.



**Рис. 2.** Динаміка кількості білків і вуглеводів у раціоні залежно від мікроциклу (тижня підготовки). (1 – білки; 2 – вуглеводи; 3 – жири)

У ЕГ 2 на протязі всього періоду підготовки раціон характеризувався вираженою білковою спрямованістю, питома вага цього нутрієнта становила 40% у першій чверті, 50% – у другій, 60 – у третій і лише в два останні мікроцикли зменшувалася до 50%. На наш погляд, це найбільш ефективно сприяє зростанню м'язової маси, певною мірою зменшує навантаження на метаболізм за рахунок поступового привикання організму до високого вживання білку. Але така побудова раціону висуває підвищені вимоги до перехідного періоду, коли поступова перебудова раціону повинна бути спрямована на повернення діяльності основних органів та систем у звичний режим.

Новизна методики, окрім означеного вище рівня харчування, полягає у плавній динаміці нарощування навантажень з упором на статичне навантаження м'язів.

**Висновки.** Таким чином, порівняльний аналіз методик тренування та



особливостей харчування спортсменів дозволяє вважати, що у ЕГ 2 ефект був більш виражений та рівень підготовленості може бути оцінений як найоптимальніший. Динаміка навантаження у цій групі суттєво зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменів (перенапруження, перетренування, травм), дозволяє досягти необхідного рівня спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Щодо побудови раціону, то у ЕГ 2 харчування більше сприяє виконанню поставленого завдання – збільшенню питомої маси саме м'язової, а не загальної маси тіла бодібілдера, що було характерно для спортсменів ЕГ 1.

Оцінені методики можуть бути рекомендовані для підготовки кваліфікованих бодібілдерів, за дотримання вимог спортивного та медичного контролю, забезпечення ефективного та якісного відновлення у перехідному періоді.

**Подальші дослідження** повинні містити обґрунтування та розробку нової методики, призначеної для відновлення у перехідному періоді, ліквідації порушень метаболізму, що виникають внаслідок застосування харчування спеціалізованої спрямованості для нарощування м'язової маси.

### **Список використаної літератури:**

1. Борисова О. О. *Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: [учебно.-метод. пособие для студ. физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей]* / О. О. Борисова. – М. :Сов. Спорт, 2007. – 132 с.

2. Гольберг Н. Д. *Питание юных спортсменов* / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. – М. :Сов. Спорт, 2007. – 240 с.

3. Джим В. Ю. *Особенности харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань* / Джим В. Ю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2013. – № 4 (37). С. 15 – 19.

4. Зверев В.Д. *Особенности тренировочного процесса в бодибилдинге у юношей с различными типологическими особенностями телосложения: учеб.-метод. пособие* / В.Д. Зверев, Ю.А. Смирнов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2002. – 50с.

5. Джо Уайдер. *Система строительства тела* / Джо Уайдер – Москва.: *Физкультура и спорт*, 1991. – 112 с.

6. Вейдер Б. *Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров»* / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 432с.

7. Kleiner S. M. *Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders* / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // *International Journal of Sport Nutrition*. – 1994. – № 4. – P. 54–69.

**УТКИНА А. Г.**

**АШАНИН В. С.** к. ф.-м. н., проф.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОМОЩИ СГ-3

**Аннотация.** *Исследование направлено на определение оперативного физического состояния спортсменов до и после различных по величине нагрузок. Регистрация мгновенных реакций организма человека при помощи устройства СГ-3.*

**Ключевые слова:** *компьютер, частота сердечного сокращения, СГ-3.*

Современный спорт предъявляет к спортсменам высокие требования по развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, силы.

Развитие этих качеств требуют повышенного внимания к применению средств восстановления функциональных возможностей организма спортсмена. Поэтому в нашей работе было предложено экспресс-тестирование «Евразия», для определения степени дисбаланса функционирования систем организма спортсмена и установления требующей активации деятельности организма спортсмена, но при исследовании нужно иметь портативный прибор, который мог бы работать в полевых условиях. Таким портативным прибором является СГ-3.

Известно, что частота сердечных сокращений (ЧСС) является наиболее доступным для регистрации физиологическим параметром, отражающим процессы вегетативной регуляции в сердечно-сосудистой системе. Динамические характеристики сердечного ритма (СР) позволяют оценить выраженность сдвигов симпатической и парасимпатической активности вегетативной нервной системы (ВНС) при изменениях физического состояния человека.

Данные variability сердечного ритма (ВСР) могут быть полезными для понимания хронологических аспектов тренировок спортсменов и моментов времени оптимизации физического состояния, поскольку они отражают вегетативные влияния на сердечную систему. ВСР также может давать важную информацию об ухудшении физического состояния спортсменов в результате воздействия различных факторов [5].

**Цель работы** – было определение возможности использования в учебно-тренировочном процессе спортсменов некоторых параметров variability сердечного ритма, отражающих интенсивность физической нагрузки, а так же восстановительный процесс в лыжном спорте.

В ходе проведенного исследования нами решалась задача определения границ параметров ВСР спортсменов в покое и после физической нагрузки по

корреляционной ритмографии (скатерограммы) и гистограммы соотношения количества RR-интервалов в различных интервалах их длительности.

В работе использовался портативный переносной скатерограф СГ-3 – разработанный на базе Харьковской государственной академии физической культуры и спорта, который позволяет определять показатели ВСР путем анализа ряда кардиоциклов (NN-интервалов) методом скользящей выборки, а также анализа стандартной по длительности (3 минут) выборки.

В исследованиях приняли участие 13 спортсменов. Из них: 4 – мастеров спорта (МС), 6 – кандидатов в мастера спорта (КМС), 3 – спортсменов I спортивного разряда (I р).

Измерение фоновых параметров ВСР в покое у спортсменов проводилось до физической нагрузки в положении сидя за 2–3 часа до выступления или перед тренировкой (рис. 2). Второе измерение проводилось после выступления на соревнованиях или после тренировочной нагрузки. Перед вторым измерением спортсмен не менее 5 минут выполнял упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания, затем отдыхал сидя в течение 5 минут до стабилизации ритмограммы (без медленного тренда ЧСС).

Уровень интенсивности физической нагрузки во время выполнения упражнений лыжного спорта нами принимался за максимальный, если во время выполнения упражнения у мастеров высокой квалификации ЧСС удерживалась на уровне 190–210 уд./мин в течение более 7 минут. Для лыжников низкой квалификации диапазон возрастания ЧСС был определен 175–190 уд./мин в течение не менее 5 минут.

Сущность корреляционной ритмографии состоит в построении графического расположения точек, каждая из которых соответствует продолжительности двух соседних R-R интервалов, при этом ордината точки соответствует текущему, а абсцисса – последующему R-R интервалу [2]. В норме двумерная скатерограмма имеет форму эллипса, вытянутого вдоль продольной оси.

Такая форма эллипса означает, что к дыхательной аритмии прибавлена некоторая величина не дыхательной аритмии [3]. При синусовой аритмии середину эллипса скатерограммы можно определить по значению показателя математического анализа сердечного ритма –  $M_0$ .  $M_0$  – мода, наиболее часто встречаемое значение длительности среди N-N интервалов, эквивалентных продолжительности пауз между сокращениями сердца, указывающие на доминирующий уровень функционирования синусового узла. При симпатикотонии значение  $M_0$  уменьшается корреляционное поле (облако сдвигается к началу координат), при ваготонии – увеличивается (облако скатерограммы сдвигается вправо по биссектрисе от начала координат) [3].

Для анализа ВСР используются также геометрические методы. Сущность заключается в получении закона распределения кардиоинтервалов как случайных величин. Распределение продолжительности кардиоинтервалов отображают на гистограмме.

В стрессовых ситуациях, а также при патологических состояниях диаграмма будет с узким основанием и острой вершиной (экссессивная). Ассиметричная диаграмма наблюдается при переходных процессах, нарушении стацио-

нарного процесса. Многовершинная диаграмма свидетельствует о не синусовом ритме (экстрасистолии, мерцательной аритмии).

Геометрические методы позволяют оценить вариабельность сердечного ритма с помощью следующих параметров: моды, амплитуды моды и вариационного размаха.

**Мода (Mo)** – соответствует количеству RR-интервалов, которые встречаются наиболее часто, следовательно, позволяют оценить реальное состояние систем регуляции пациента.

Для того чтобы оценить степень адаптации сердечно-сосудистой системы к различным факторам и посмотреть степень регуляции данных процессов используются дополнительные параметры, которые рассчитываются.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования среди лыжников показали, что площадь эллипса скатерограммы в покое и его место расположения зависит от квалификации спортсмена. Середина скатерограммы могла находиться правее от точки пересечения координат (1,0 с; 1,0 с) у спортсменов высокой квалификации ( $Mo_{1,1}$  с) или левее от точки пересечения координат (0,75 с; 0,75 с) у спортсменов-лыжников I р и КМС ( $Mo_{0,7}$ ) как показано на рисунке 3. После физической нагрузки размеры эллипса уменьшались, и он сдвигается по биссектрисе к началу координатных осей, мы можем это увидеть на рисунке 4. Исследование выявило, что в среднем после физической нагрузки максимальной интенсивности у спортсменов-лыжников высокой квалификации  $Mo = 500$  мс, а у спортсменов I р и КМС  $Mo = 550$  мс. Площадь эллипса скатерограммы значительно уменьшалась в размерах и по форме могла превратиться в точку при  $Mo < 500$  мс.

Известно, что выброс крови из сердца и пульсация сосудов зависят от дыхания. На вдохе снижается систолический объем выброса из левого желудочка и увеличивается приток крови к сердцу. Это сопровождается увеличением присасывающей волны крови из периферии. Таким образом, в пульсовом движении крови возникает дополнительная волна – дыхательная, когда в такт дыханию (с частотой меньшей, чем частота пульса) меняется высота пульсовой волны крови. Так парасимпатическая система оказывает модулирующее влияние на активность симпатической системы [5]. Это полностью подтверждается в лыжном спорте, где от координации рационального дыхания и двигательных действий зависит результат в соревнованиях.

#### **Выводы:**

1. Результаты исследования, проведенного на небольшом количестве спортсменов-лыжников, требуют уточнения путем привлечения к обследованиям более широкого круга спортсменов различной квалификации.

2. Предположительно, высокий уровень дыхательного компонента в регуляции сердечного ритма является фактором экономичности при выполнении упражнений лыжного спорта.

**Перспективы дальнейшего исследования:** Перспектива дальнейших исследований связана с: практическим использованием метода анализа ВСР при помощи портативного устройства СГ-3 в различных видах спорта для оперативного решать задачи оценивания функционального состояния организма

спортсмена, а так же контроля адаптационных процессов. Кроме того, возможности этого устройства далеко не исчерпаны и его дальнейшее развитие будет направлено на автоматизацию процесса измерения ВСП и компьютеризацию статистической обработки экспериментальной скатерограммы.

#### **Список использованной литературы:**

1. Дембо А. Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – Л. : Медицина, 1989. – 464 с.: ил.

2. Баевский Р. М. и др. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (часть I) / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов, Л. В. Чирейкин, А. П. Гаврилушкин. – Internet (2007): [http://www.incart.ru/article\\_print.jsp?id=1267](http://www.incart.ru/article_print.jsp?id=1267)

3. Михайлов В. М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения метода / В. М. Михайлов, изд. 2-е, перераб. и доп. – Ивана-ново: Иван. гос. мед. академия, 2002. – 290 с.: ил.

4. Хохлова О. Г. Індивідуалізація відновлення працездатності юних спортсменів засобами аплікаторів Ляпко з використанням інформаційних технологій / О. Г. Хохлова, В. С. Ашанін, Л. В. Філенко // Вісник чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т.IV. Вип.98. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 33-36.

**ЧАЙКОВСКИЙ Е. В.**

**ДБЯЧЕНКО А. Ю.**, д. физ. восп., профессор

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАРТНЁРОВ И ПАРТНЁРШ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

**Аннотация.** В процессе спортивной подготовки в спортивных танцах возникает проблема, при которой квалифицированные спортсмены в течение длительного соревновательного марафона не в состоянии поддерживать высокий уровень технического мастерства, сохранять в условиях нарастающего утомления высокоспециализированные двигательные и координационные способности.

**Ключевые слова:** функциональная подготовленность, танцевальная пара, спортивные танцы, квалифицированные спортсмены.

**Введение.** Особенно остро проблема спортивной подготовки квалифицированных спортсменов в спортивных танцах проявляется при утомлении в процессе соревновательной программы, когда отчетливо видны различия в уровне специальной выносливости среди спортсменов одной пары [4]. Обоснованных методических решений этого вопроса в специальной литературе не представлено, общепринятой программы по специальной физической подготовке спортсменов и, как следствие, возможности коррекции сниженных сторон физической подготовленности существует крайне недостаточно [3].

В этой связи интерес представляет анализ совместимости в паре по уровню проявлений специальной выносливости. Есть данные, которые характеризуют значение аэробной производительности для специальной выносливости. Эти данные объективно отражают возможности сниженной или повышенной работоспособности спортсменов в процессе соревновательной деятельности [1]. Они свидетельствуют о том, что в процессе танцевальной программы, в период выполнения третьего танца Европейской программы (венский вальс) уровень потребления  $O_2$  достигает  $62,0 \text{ мл} \cdot \text{мин} \cdot \text{кг}^{-1}$  массы тела у мужчин и  $50,0 \text{ мл} \cdot \text{мин} \cdot \text{кг}^{-1}$  массы тела у женщин. Уровень ЧСС достигает  $190 \text{ уд} \cdot \text{мин}^{-1}$  [5]. Это говорит о том, что в процессе выполнения танцевальной программы напряжение организма, соответствует воздействию физических нагрузок в ряде видов спорта – фигурном катании, спортивной и художественной гимнастике, фехтовании и др.

**Цель исследования:** на основании анализа структуры аэробных возможностей определить совместимость в паре квалифицированных спортсменов в спортивных танцах.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы, посвященной фак-

торам, определяющим эффективность специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивных танцах.

2. Выявить специфические особенности функционального обеспечения специальной выносливости мужчин и женщин в спортивных танцах.

**Методы исследования:**

– анализ и обобщение данных специальной литературы практического опыта работы;

– педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ динамики основных реакций организма в процессе специального тестирования позволил определить наиболее выраженные индивидуальные (типовые) функциональные проявления выносливости.

При проявлении выносливости в спортивных танцах отмечены значительные диапазоны индивидуальных различий пиковых величин, периода достижения и времени удержания реакции кардиореспираторной системы в течение выполнения медленного вальса, танго, венского вальса, фокстрота, квикстепа у спортсменов однородной группы [2]. Можно предположить, что эти различия могут иметь место в уровне подготовленности спортсменов одной пары быть причиной снижения спортивного результата.

Вариативность индивидуальных проявлений выносливости даёт основания говорить об определенной сложности формирования критериев индивидуализации тренировочного процесса для широкой группы квалифицированных танцоров. В данном случае важно говорить о необходимости практического использования представленного в работе методического приема для индивидуализации управления тренировочным процессом на основе критериев совершенствования реализационных возможностей квалифицированных танцоров. Такой анализ даёт основания для выработки приоритетной для спортсмена направленности тренировочного процесса. Он позволяет оптимизировать систему контроля и нормирования тренировочной нагрузки, сформировать определенную стратегию развития выносливости. Наибольшее значение такой подход имеет в процессе перехода к соревновательному периоду годичного цикла подготовки.

В исследовании принимали участие 12 пар. Для определения уровня работоспособности спортсменов были выявлены средние значения наиболее информативных показателей, отображающих функциональную подготовленность спортсменов. Достоверных различий между спортсменами не зарегистрировано, так как они могут наблюдаться непосредственно в конкретной паре.

После определения средних значений у спортсменов, были взяты и проанжированы показатели функциональной подготовленности пар.

Исходя из полученных результатов в ходе ранжирования данных, видно, что лишь у нескольких пар показатели функциональной подготовленности партнёра и партнёрши находятся на высоком и среднем уровне развития, а у большинства пар уровень развития отдельных компонентов функциональной подготовленности находится на низком уровне.

**Выводы.** Из 12 пар, принимавших участие в тестировании, достоверных

различий не наблюдалось у 8. Можно говорить о том, что отсутствие существенных различий у 8 пар по одним показателям и у 4 пар по другим предполагает унификацию направленности тренировочного процесса и выбора средств специальной физической подготовки. Для этих спортсменов актуальным является анализ сторон функциональной подготовленности и определение на этой основе методов коррекции специальной функциональной подготовки.

**В дальнейшем будут определены** критерии тренировочных нагрузок, направленных на коррекцию функционального обеспечения специальной выносливости танцоров с учетом интегральной подготовленности спортсменов в парах, а также разработать комплексы тренировочных занятий, направленных на увеличение специальной физической подготовленности танцоров.

### **Список использованной литературы:**

1. Ли Бо. Стимуляция кинетики аэробного энергообеспечения квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Бо // *Физическое воспитание студентов* : зб. наук. праць / наук. ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2010. – № 5. – С. 43–47.

2. Ли Бо. Аэробная производительность, ее значение и факторы совершенствования у квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Бо, А. Дьяченко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – №2. – 2010. – С. 22–27.

3. Мищенко В. С. Подходы к повышению специализированности оценки и направленному совершенствованию функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов / В. С. Мищенко, А. И. Павлик // *Резервные возможности*. – К., 1998. – С. 3.

4. Яцур-Новицки Я. Физическая подготовленность квалифицированных спортсменов как фактор спортивного мастерства в видах спорта с вариативными внешними условиями проведения соревнований (на материале виндсерфинга) : К., 2007. – 330 с.

5. Faina M. *la preparazione del Danzare. Multi media Sport Servise [supervision scientifica]* / M. Faina. 2005. – P. 65–77.



**ЧЕРВОНА С. Ф.**, старший преподаватель

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ГАНДБОЛ

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема дистанционного обучения студентов спортивных специализаций с использованием Интернет-технологий на примере программного обеспечения Google Hangouts.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение студентов, Интернет-технологии, учебный процесс, гандбол.

**Введение.** Ситуация, сложившаяся на сегодняшний день в системе образования, в значительной степени характеризуется тенденцией перехода от традиционного к инновационному обучению. Развитие глобальной компьютерной сети Интернет открыло новые перспективы совершенствования образовательной системы. Одной из таких форм является дистанционное обучение [1; 3].

Дистанционное обучение предусматривает взаимодействие преподавателя и студента на расстоянии, содержит все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения). Одним из средств, обеспечивающих интерактивность, являются средства Интернет-технологий [2].

К формам организации дистанционных занятий относят: чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. В рамках многих дистанционных учебных заведений действует чат-школа, в которой с помощью чат-кабинетов организуется деятельность дистанционных педагогов и учеников. Веб-занятия – дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы. Телеконференция – проводится, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты [2].

Дистанционное обучение – это демократичная простая и свободная система обучения, которая учитывает практически все особенности современной студенческой жизни с использованием компьютера, планшета, смартфона.

Информационные и коммуникационные технологии, основанные на Интернет, телекоммуникационных сетях и интеллектуальных компьютерных системах, открывают возможности свободного распространения знаний и информации во всем мире. Человек сегодня нуждается не только в новых практических навыках и теоретических знаниях, но и в способности постоянно их применять и совершенствовать.

Непрерывное образование или образование через всю жизнь – это способ существования человека в информационном обществе и процесс, в котором он

ныне участвует, чуть ли не от рождения до глубокой старости. Использование информационных и коммуникационных технологий ведет к преодолению возрастных, временных и пространственных барьеров и несет каждому возможность учиться в течение всей жизни.

Компьютер, планшет, смартфон, используемые для обучения, обеспечивают индивидуальный подход к студентам, одновременно являясь стимулом для коллективного творчества. Участие в совместных проектах по созданию тематических публикаций, баз данных, веб-сайтов, видеоканалов по теории и методике избранного вида спорта, учит принятию совместных решений, консолидирует учебную группу, способствует взаимообучению, взаимопомощи [1; 4].

На наш взгляд для осуществления качественного дистанционного обучения можно использовать программное обеспечение Google Hangouts.

**Google Hangouts** – это программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями и видеоконференций, разработанное компанией Google, выпущенное 15 мая 2013 года. Три системы для мгновенного обмена сообщениями: Google Talk, Google+ . Чаты и сервис видеочатов Google+ Видеовстречи, а также онлайн-трансляция через Youtube.

Hangouts позволяют общаться двум и более пользователям. Сервис доступен через Gmail, Google+, Youtube, мобильные приложения для Android и iOS [5].

**Целью** нашего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможностей использования Интернет-технологий в образовательном процессе студентов спортивных специализаций.

**Объект исследования** – использование Интернет-технологий в педагогическом процессе.

**Предмет исследования** – использование программного обеспечения Google Hangouts в обучении теории и методике избранного вида спорта, как средства активизации и интенсификации учебной деятельности студентов.

#### **Задачи:**

1. Отобрать информацию, необходимую для организации учебного процесса с использованием Google Hangouts (сайты, материалы, обеспечивающие темы рабочих программ по теории и методике гандбола для студентов 1-4 курсов).

2. Познакомить студентов с возможностями и особенностями программного обеспечения Google Hangouts.

3. Сформировать у студентов навык использования Интернет-технологий в учебном процессе.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Совместно со студентами мы создали личные аккаунты в Google+ и общий аккаунт, затем был создан видеоканал на Youtube, там созданы тематические плейлисты, где есть возможность размещать найденные материалы из Интернета, касающиеся истории гандбола, методических материалов по правилам игры в гандбол, по организации и проведению тренировок по гандболу, подготовки гандбольных игроков по амплуа, произведена подписка на каналы Международной Европейской феде-

раций гандбола, ведущих гандбольных клубов.

После ознакомления с возможностями Hangouts, была проведена пробная онлайн-встреча, а затем и тематические занятия. Студенты самостоятельно научились создавать комнаты для общения, пользоваться инструментом демонстрации своего экрана, что дает возможность работать с текстом, таблицами, схемами тактических взаимодействий, анализировать видеозаписи игр, анализировать технико-тактические действия игроков, научились работать в чате.

Особый интерес вызвала работа по созданию роликов для заливки на Youtube канал. Тематические теоретические вопросы, которые изучались на учебных занятиях, необходимо было рассказать на камеру обработать видеоматериал и залить на канал. Таким образом, теоретические вопросы видов подготовки гандболистов, методика обучения техническим приемам и тактическим действиям прорабатывались самими студентами и результаты их работы можно увидеть на канале Youtube.

Эти материалы могут использовать студенты для подготовки к зачетам и экзаменам, для проведения самостоятельных тренировочных занятий, будущие студенты специализации, тренеры по гандболу, все кто интересуется историей и развитием гандбола.

Использование Google Hangouts в учебном процессе существенно повысило мотивацию и интерес студентов, качество усвоения материала, позволило использовать наглядные материалы в обучении, попробовать себя в роли тренера – преподавателя и спортивного комментатора.

#### **Выводы:**

1. Виртуальная среда обучения представляет современную форму технологии обучения, которую можно использовать для обучения теории и методике избранного вида спорта.

2. Студенты приобретают навыки ориентироваться в информационном пространстве, осваивают методы поиска тематической информации, способы навигации по сетям, знакомятся с основными поисковыми системами, принципами сбора и классификации информации, используют возможности Google Hangouts в обучении.

3. Использование Интернет-технологий в учебном процессе активизирует мотивацию обучения, способствует развитию исследовательского аспекта в студенческой среде, ответственного отношения к результатам своей учебно-познавательной деятельности.

**Перспектива исследований.** В дальнейшем необходимо обратить внимание на качество используемого материала, расширить области исследования.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ашанін В. С. *Інформаційне забезпечення фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації* / В.С. Ашанін, Л. В. Філенко. – Харків, ХДАФК, 2008. – 96 с.

2. Васильева В. Н. *Интернет-технологии образованию* / В.Н. Васильева, Л.С. Лисицына. СПб.: Питер, 2003. – 463 с.

3. Зайченко Т. П. *Основы дистанционного обучения: теоретико-*

*практический базис : учебное пособие./ Т.П.Зайченко — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. — 167 с.*

4. Єрмаков С. С. *Стан та перспективи розвитку наукового інформаційного простору у вищих навчальних закладах фізичної культури / С.С. Єрмаков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2006. — №3. — С. 89-93.*

5. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Google\\_Hangouts](https://ru.wikipedia.org/wiki/Google_Hangouts)

6. [https://www.youtube.com/channel/UCN1vrjf5c0Ur\\_FUk8hKK\\_vQ](https://www.youtube.com/channel/UCN1vrjf5c0Ur_FUk8hKK_vQ)

**ЧЕРЕДНИЧЕНКО М. А.**, старший преподаватель

**ШИШКА В. В.**, старший преподаватель

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## ИННОВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МОТОГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** Причиной утомления в мотоспорте являются статистические усилия, сохраняющие рабочую позу и вертикальные ускорения. Это создает перегрузку сосудистой системы, что нарушает нормальную гемодинамику.

**Ключевые слова:** статика, мотокросс, утомление, артериальные сосуды.

**Введение:** Одной из наиболее сложных проблем в мотоциклетном спорте является высокая утомляемость определенных групп мышц, что существенно влияет на эффективность управления мотоциклом. Используемые средства общефизической подготовки не дают ожидаемого эффекта. Специальная физическая подготовка в своей направленности в основном связана с освоением техники управления мотоциклом при прохождении различных препятствий на трассе [3].

**Цель** проводимых исследований – направлена на установление причин высокой физической утомленности спортсменов мотогогонщиков при прохождении трассы в условиях соревновательной деятельности.

**Методы исследования:** Анализ методической литературы беседы, опросы, анкетирование действующих спортсменов, на этапе предварительной базовой подготовки, тренерского состава; изучение материалов спортивных диспансеров и медицинских осмотров спортсменов; анализ жалоб спортсменов на испытываемый дискомфорт после больших соревновательных нагрузок, Анализ видеосъемок гонок на разных этапах прохождения дистанции.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На основании проведенной работы было выяснено, что практически у всех обследуемых спортсменов отмечается высокая усталость предплечья, кисти, позвоночника, коленных суставов и голени. Ощущение усталости наступает уже после прохождения половины дистанции гонки и нарастает к её концу с прогрессирующим накоплением. Наблюдаемая симптоматика имеет ряд сходств с ощущениями, которые отмечаются в родственных видах деятельности по переносимой физической нагрузке. Анализ профессиональных заболеваний в таких профессиях как «дальнобойщики», лиц работающих с вибромеханическими устройствами, станочники, учителя и целый ряд других профессий среди которых встречаются длительные статические напряжения, возникающие с необходимостью сохранения рабочей позы, позволяют установить причину высокой утомляемости [1].

В процессе физического развития происходит морфофункциональное созревание систем организма, что определяет физические возможности организма. Данный процесс строится по принципу возникающий «запрос» и соответствующее ему «удовлетворение». Впервые этот принцип был описан математически и получил название модели «Вольтерра-Лотка» [4]

Анализ данной модели показывает, что системой удовлетворения протекающих трофических процессов выступает, прежде всего, сердечно-сосудистая система, которая обеспечивает транспортную функцию, доставляя необходимые компоненты обменных процессов и удаляя продукты их метаболизма. Эффективность выполнения данной функции в существенной мере зависит от уровня развития и текущего тонуса гладкой мускулатуры артериальных сосудов [4].

Их развитие и уровень подготовленности к выполнению физических нагрузок в существенной мере определяют переносимость физической нагрузки соответствующей интенсивности. Всякая физическая деятельность, какую бы природу она не носила, всегда имеет две составляющие в своей организации. К первой относятся статические напряжения, обеспечивающие рабочую позу, на фоне которого осуществляются вторая составляющая кинематическое действие, выполняемых движений. Отношение этих составляющих определяют структуру движений.[2] Наиболее энергоемкой из них выступают статические усилия, обеспечивающие сохранение рабочей позы. В зависимости от способности и подготовленности гладкой мускулатуры артериальных сосудов обеспечивать достаточный уровень выполнения транспортной функции, определяется продолжительность статических усилий скелетной мускулатуры, которая обеспечивает сохранение рабочей позы. Статическое напряжение мотогонок при прохождении трассы является основной причиной высокой утомляемости. Эффект физической напряженности в соревновательной деятельности, усиливается эмоциональной напряженностью, вызванной экстремальными условиями соревновательной деятельности [1].

В системе физической подготовки мотокроссменов отсутствует специальная подготовка сердечно-сосудистой системы для обеспечения переносимости длительного статического усилия, определенного диапазона его колебания в течение всей продолжительности гонки. Единственный способ решения этого вопроса является непосредственная нагрузка, получаемая спортсменом в период тренировочного процесса. Однако в данном случае остается абсолютно не решенным вопрос оптимального режима статического напряжения как по его величине, так и продолжительности сохранения. Прямой способ тренировочного воздействия на сосудистую систему, является достаточно дорогим и трудно координируемым в оптимизации получаемого эффекта.[2]

Наиболее эффективным решением вопроса в этом направлении является метод дифференцированной подготовки функциональных систем. В частности применительно к тренировке гладкой мускулатуры артериальных сосудов наиболее эффективно являются статические усилия, которые можно выполнить избирательно, как для отдельных групп мышц, так и для любой рабочей позы. Ценность такого подхода к тренировочному процессу состоит в достаточной точности контроля как величины напряжения, так и продолжительности его со-

хранения.

В настоящее время статическим напряжениям уделяется большое внимание в медицинской практике, особенно при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Практика использования статических упражнений в ЛФК показала не только безопасность их применения, но и большую целесообразность, чем динамических [4].

В наших исследованиях были разработаны комплексы упражнений, статических усилий в характерных позах спортсменов, которые соблюдаются в условиях соревновательной деятельности. Эффективность их использования состоит прежде всего в безопасности применения, так как наблюдаемое снижение сенсорных ощущений и точности координационных действий в условиях такой организации тренировочного процесса не могут быть причиной аварийных ситуаций, возникающих в реальных условиях тренировочного занятия. Использование разработанного комплекса статических нагрузок позволяет целенаправленно оказывать воздействие на конкретные группы мышц.

Накопление данного материала и его анализ будет предметом освещения в последующих публикациях.

**Выводы.** Физическая утомляемость спортсменов мотогонок в процессе больших объемов тренировочных и соревновательных нагрузок существенно определяется статическим напряжением, связанным с сохранением рабочей позы при управлении мотоциклом.

Возникающее утомление в результате усложненной гемодинамики через напряжение мышцы приводит к снижению сенсорного восприятия в точности управляющих действий, замедлению реакции на динамику соревновательной ситуации и как следствие снижению скорости прохождения трассы, либо возникновение ошибок, граничащих с аварийными ситуациями.

**Перспективы.** Использование целенаправленной дифференцированной подготовки сердечно-сосудистой системы в структуре тренировочного процесса на этапе предварительной базовой подготовки спортсменов – мотогонок, по предварительным данным проводимых исследований, дает существенный положительный эффект и является предметом наших дальнейших исследований.

#### **Список использованной литературы:**

1. Малахов В. А., Завгородняя, хвсюк В. В., Петренко В. Ю., Кных Н. В. *Проблемы мышечной пластичности в нейрореабилитации.* – Харьков 2011. – 138 с.
2. Сташев И.В. *Вьетнамская линия Вин. Чун куен лай* Одесса 2005. 176С.
3. Трофимец, Ю. И. *Техника мотокросса / Ю. И. Трофимец.* – Киев : Здоров'я, 1977. – 104 с. : ил.
4. Хутиев Т. В., Антомонов Ю. Г., Котова А. Б., Пустовойтенко О. Г., *Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия.* Москва: Медицина 1991, 256 с.

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

**АНАНЬЄВА Т. Г.<sup>1</sup>**, к. мед. н., доцент

**ОРШАЦЬКА Н. В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Харківський національний університет радіоелектроніки

**ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА У ФІЗИЧНИЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК  
ПОХИЛОГО ВІКУ В РАНЬОМУ ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ  
ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ ШИЙКИ СТЕГНА**

**Анотація.** *Оцінена ефективність розробленої авторами комплексної програми фізичної реабілітації жінок похилого віку з метою профілактики ускладнень з боку дихальної системи у ранньому післяопераційному періоді після перелому шийки стегна.*

**Ключові слова:** *перелом шийки стегна, післяопераційний період, фізична реабілітація.*

**Вступ.** В останні роки особливу увагу привертають травматичні переломи проксимального відділу стегнової кістки, серед яких найбільш тяжкими є переломи шийки стегна у осіб зрілого та літнього віку, що пояснюється поступовим розвитком у них інволютивних змін, зниженням еластичності м'язів, порушенням координації та обмеженням амплітуди рухів, зниженням захисної реакції [2]. За прогнозами вчених, кількість травмованих з переломами шийки стегна значно збільшується у зв'язку з прогресуючим старінням населення [1; 3].

Переломи шийки стегна становлять близько 20% усіх переломів стегнової кістки [2]. У осіб зрілого на похилого віку ці переломи виникають навіть внаслідок дії незначної за характером і напрямком травмованої сили: при падінні на мокрій слизькій підлозі, натертому паркеті, на вулиці внаслідок ожеледиці та при незначних за силою ударах о тверду поверхню, тощо.

В останні роки накопичений досвід хірургічного лікування переломів шийки стегна у травмованих осіб старших вікових груп шляхом закритого остеосинтезу за різними методиками з використанням у залежності від кута зламу різних фіксаторів – шурупів, цвяхів, динамічних гвинтів тощо [2]. Серед ранніх післяопераційних ускладнень найпоширеним і тяжким є розвиток застійної гіпостатичної пневмонії, що диктує необхідність з перших днів після операції використання засобів фізичної реабілітації і активізації хворої людини [4]. У доступній нам літературі недостатньо відображена проблема фізичної реабілітації осіб старших вікових груп після операції закритого остеосинтезу шийки стегна, тому розробка програми фізичної реабілітації для травмованих осіб похилого віку з урахуванням точної локалізації й характеру перелому, методу лікування (остеосинтез або ендопротезування), етапу реабілітації, періоду перебігу хвороби після операції, можливості післяопераційних ускладнень, супутньої соматичної патології є актуальною не тільки медичною, але й соціально-економічною



проблемою [3].

**Мета дослідження:** дати наукове обґрунтування комплексної програми фізичної реабілітації травмованих жінок похилого віку в ранньому післяопераційному періоді після закритого остеосинтезу шийки стегна та оцінити її ефективність.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі сучасної літератури з проблеми фізичної реабілітації при переломах стегнової кістки надати сучасні підходи до призначення засобів фізичної реабілітації в ранньому післяопераційному періоді після перелому шийки стегна.

2. Охарактеризувати зміни, які виникають у дихальній системі організму травмованих жінок в ранньому післяопераційному періоді, що потребує призначення та використання реабілітаційних дій.

3. Розробити та оцінити ефективність комплексної програми фізичної реабілітації для даного контингенту хворих на підставі вивчення динаміки показників функціонального стану дихальної системи організму жінок в ранньому післяопераційному періоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Під нашим спостереженням в умовах стаціонару знаходилося 20 жінок похилого віку (60–70 років) в ранньому післяопераційному періоді з приводу аддукційного закритого перелому шийки стегна, яким була проведена операції – закритий остеосинтез шийки стегна. Постраждали жінки були довільно розділені на дві групи: контрольну (КГ) і основну (ОГ) – в кожній по 10 хворих. Більшість хворих (80%) досліджуваного контингенту отримали перелом шийки стегна на вулиці внаслідок ожеледиці і тільки 20% жінок – у побуті (на сходах під'їзду, на слизький підлозі дома, тощо). У роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз спеціальної медичної літератури, аналіз медичних карт, перкусія, аускультация, пульсометрія, артеріальна тонометрія, спірометрія, пневмотахометрія, вимірювання екскурсії грудної клітки, гіпоксичні проби Штанге та Генчі, проба Розенталя, лікарсько-педагогічні спостереження, методи математичної статистики. Всі дослідження проводилися згідно загальноприйнятим методикам. Отримані данні були оброблені методом варіаційної статистики за С. Н. Лапач, А. В. Чубенко, П. Н. Бабич (2000) з обчислюванням середньої арифметичної –  $\bar{X}$ , помилки –  $m$ , середнього квадратичного відхилення –  $\delta$ , критерію достовірності Ст'юдента –  $t$  (за формулою Ст'юдента), ступеня вірогідності –  $p$  (за таблицями Д. Д. Донського).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Первинне обстеження проводилося на початку раннього післяопераційного періоду, повторне – у кінці раннього післяопераційного періоду. При первинному обстеженні хворі обох груп пред'являли скарги на порушення дихання і появу кашлю після виходу із під наркозу. Окрім цього, у досліджуваного контингенту хворих була виявлена супутня соматична патологія: початкові стадії артеріальної гіпертонії – 30% випадків, ішемічна хвороба серця – 15%, хронічний бронхіт – 40% та цукровий діабет – 15%. При порівнянні величин показників функціонального стану організму хворих контрольної і основної груп не було виявлено достовірних різниць між ними за всіма визначеними параметрами функції дихальної системи

(табл. 1). Результати первинного обстеження досліджуваного контингенту обох груп свідчили про зниження функціонального стану дихальної системи, що на наш погляд, було обумовлено травматичною операцією, проведеною під загальним наркозом та наявністю у більшості хворих супутньої хронічної патології з боку серцево-судинної та дихальної систем.

З метою покращення функціонального стану організму хворих жінок і профілактики можливого розвитку післяопераційної гіпостатичної пневмонії була розроблена комплексна програма фізичної реабілітації для жінок основної групи, яка включала модифіковану дихальну гімнастику у поєднанні з ультразвуковою інгаляцією еуфіліну та декасану і класичною методикою лікувального масажу грудної клітки. Особливостями запропонованої методики дихальної гімнастики є застосування в основній частині заняття статичних дихальних вправ через «додатковий мертвий простір» (ДМП) з використанням пластмасових трубочок з гладенької внутрішньої поверхнею об'ємом до 500 мл. Дослідженнями вчених Р. І. Платковською (1972), Г. В. Полесею (1979) доведена висока ефективність дихання через ДМП для профілактики гіпостатичної пневмонії. Встановлено, що під час дихання через ДМП поряд з дихальною мускулатурою функціонують м'язи шиї, грудей, живота та тулуба, і пов'язане з цим зусилля енергозатрат усуває негативний вплив гіпервентиляції, що спостерігається під час статичних дихальних вправ у стані м'язового спокою [5]. При повторному обстеженні досліджуваного контингенту хворих, нами була виявлена суттєва позитивна динаміка величин показників функції зовнішнього дихання (таблиця).

#### Оцінка показників функцій зовнішнього дихання жінок обох груп при первинному та повторному обстеженні

Показники	Обстеження	КГ (n=10)	ОГ (n=10)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Частота дихання за хв	I	21,60±0,69	21,80±0,66	0,21	>0,05
	II	20,00±0,70	17,10±0,20	4,02	<0,001
Експерсія грудної клітки, см	I	3,77±0,18	3,52±0,13	1,14	>0,05
	II	3,97±0,17	4,55±0,14	2,62	<0,05
Життєва ємність легень, л	I	2,24±0,10	2,06±0,12	1,11	>0,05
	II	2,27±0,11	2,54±0,06	2,17	<0,05
Затримка дихання на вдиху, с	I	26,40±1,14	25,70±1,23	0,42	>0,05
	II	28,20±1,12	32,50±1,35	2,45	<0,05
Затримка дихання на видиху, с	I	15,40±0,74	16,30±0,74	0,86	>0,05
	II	18,00±0,75	21,90±1,04	3,04	<0,05
Потужність вдиху, л/с	I	2,28±0,10	2,18±0,09	0,75	>0,05
	II	2,41±0,09	2,71±0,06	2,73	<0,05
Потужність видиху, л/с	I	1,90±0,11	1,98±0,11	0,52	>0,05
	II	2,07±0,12	2,60±0,11	3,24	<0,01
Проба Розенталя Типи реакцій: - задовільна - незадовільна	I	2–20%	1–10%		
	II	5–50%	8–80%		
	I	8–80%	9–90%		
	II	5–50%	2–20%		

Порівняльний аналіз цих параметрів між групами хворих у відсотковому співвідношенні свідчив про значний приріст величин показників функції зовнішнього дихання у хворих жінок основної групи. Так, приріст величини ЖЄЛ у жінок основної групи склав – 23,30% проти 1,33% – контрольної групи, приріст величин тривалості затримки дихання на вдиху та видиху склав відповідно 26,45% і 34,35% проти 6,8% і 16,88%, зростання величин потужності вдиху і видиху у хворих основної групи склало відповідно 24,31% і 31,31% проти 5,7% та 8,94% – контрольної групи. Це свідчило про значне підвищення стійкості дихальної системи організму хворих основної групи до гіпоксії, покращення прохідності дихальних шляхів та підвищення витривалості дихальної мускулатури, що обумовило значне покращення функціонального стану дихальної системи під впливом запропонованих реабілітаційних дій. Це сприяло попередженню розвитку післяопераційної гіпостатичної пневмонії, тоді як у 30% хворих жінок контрольної групи згідно даних медичних карт (клінічні прояви і рентгенівські дослідження) була діагностована правостороння нижньодольова пневмонія.

### **Висновки:**

1. Зниження стійкості дихальної системи організму до гіпоксії, погіршення прохідності дихальних шляхів та зниження витривалості дихальної мускулатури, які визначалися на початку раннього післяопераційного періоду у травмованих жінок похилого віку після операції, свідчили про значне зниження функцій зовнішнього дихання і можливість розвитку післяопераційної пневмонії.

2. Запропонована і впроваджена нами програма фізичної реабілітації для жінок основної групи з використанням модифікованої дихальної гімнастики, ультразвуковою інгаляцією та лікувальним масажем була ефективною, раціональною, дозволила значно покращити функціональний стан дихальної системи та попередити розвиток післяопераційної гіпостатичної пневмонії. Ця програма може бути рекомендована у відновному лікуванні хворих з даною патологією в ранньому післяопераційному періоді.

**Перспектива подальших досліджень** пов'язана з розробкою науково-обґрунтованої програми фізичної реабілітації для травмованих осіб похилого віку у пізньому та відновному післяопераційному періодах.

### **Список використаної літератури:**

1. Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 336 с.
2. Котельников Г. П. Закрытые травмы конечностей / Г. П. Котельников, В. Ф. Мирошниченко. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2009. – 396 с.
3. Медична та соціальна реабілітація : [навч. посібник] / [за заг. ред. І. Р. Мисули, Л. О. Вакуленко]. – Тернопіль : ТДМУ, 2005. – 401 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація: [підручник для вузів] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с.
5. Платковская Р. И. Дыхание через трубку как эффективный методический прием лечебной гимнастики при ожоговой болезни / Р. И. Платковская // Вопросы куртологии. – 1972. – №1. – С. 10–13.

**МІТЬКО О. В.**

**КОЗЬМІНА В. Б.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ЗАПАЛЕННЯМИ ЖІНОЧИХ СТАТЕВИХ ОРГАНІВ

**Анотація.** У статті приведені методи немедикаментозного лікування при запаленнях жіночих статевих органів та розкриті механізми їх дії. Охарактеризовано лікування хворих, яке містить: медикаментозну терапію, гірудотерапію, голкорексфлексотерапію, ЛФК у сполученні з фітотерапією, фізіотерапевтичними методами і масажем. Позначені перспективи подальшої роботи, які пов'язані з розробкою програми фізичної реабілітації для жінок із запальними гінекологічними захворюваннями.

**Ключові слова:** запалення жіночих статевих органів, фізична реабілітація, немедикаментозна терапія.

**Вступ.** Незважаючи на те, що медицина постійно розвивається, удосконалюються способи лікування захворювань, з'являються нові ліки, проблема жіночих гінекологічних захворювань залишається дуже актуальною на сьогоднішній день. Українські лікарі подають приголомшливу статистику: понад 75% заміжніх жінок в Україні страждають від різних гінекологічних захворювань, із них 13% мають рак матки і піхви [1].

Репродуктивне здоров'я жінки – це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб і недуг у всіх сферах, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів (ВООЗ). У сформованих соціально-економічних умовах репродуктивне здоров'я жінок є чинником національної безпеки, критерієм ефективності соціальної і економічної міжвідомчої політики держави. У сучасній медицині лікувальна фізична культура застосовується при багатьох захворюваннях. Останнім часом відзначається зростання запалень жіночих статевих органів. Запальні захворювання найчастіше виникають у молодому віці і при хронічному їх протіканні можуть призвести до безплідності. Цей процес представляє тривалу ланцюгову реакцію, пусковим механізмом якої в більшості випадків є мікроб-збудник [2].

В подальшому мікробний фактор втрачає провідне значення і у патогенезі захворювання переважають місцеві і загальні органічні та функціональні порушення. В процес втягується весь організм, порушується обмін речовин, виникають значні відхилення у ендокринній сфері, нервової, серцево-судинної та інших системах. Біль, при загостренні, призводить до обмеження рухової активності, розвиваються ознаки гіпокінезії та гіподинамії, які проявляються слабкістю м'язів черевного преса, порушенням кровообігу, застійними явищами в тазовій і черевній порожнині [3].

Завдання фізичної реабілітації при хронічних запальних захворюваннях – сприяти розсмоктуванню запальних процесів, ліквідувати застійні явища в області малого тазу, зміцнити м'язи черевного преса і тазового дна, підняти загальний тонус організму, поліпшити дихальну функцію, кровообіг.

**Мета дослідження** – розглянути підходи до призначення немедикаментозного лікування в системі фізичної реабілітації хворих із запаленнями жіночих статевих органів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити і проаналізувати сучасну спеціальну літературу з проблеми фізичної реабілітації при запаленнях жіночих статевих органів.

2. Охарактеризувати методи немедикаментозного лікування при запаленнях жіночих статевих органів та розкрити механізми їх дії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні жінки з кожним роком звертаються до лікарів із скаргами на гінекологічні захворювання все частіше. На сьогодні досить часто інфекційні та запальні захворювання статевої сфери діагностуються навіть у юних дівчат і дівчаток. Лікування гінекологічних захворювань потрібно в певний час більшості жінок. Проте при лікуванні таких хвороб деякі медикаментозні препарати можуть викликати алергічну реакцію, спровокувати небажані побічні ефекти. Крім того, в певному стані, наприклад, при вагітності, деякі препарати для лікування гінекологічних хвороб жінці можуть бути взагалі протипоказані. У таких випадках часто лікарі прибігають до допомоги фітотерапії, практикуючи лікування травами [4].

**Фітотерапія** в гінекології практикується як додаткова методика лікування, та в деяких випадках цілком може замінити деякі медикаментозні препарати [5].

Слід враховувати, що сучасна фітотерапія – це не лише досвід народної медицини, але і чіткі знання про наявність корисних речовин у складі екстрактів і витримок з лікарських рослин. Сучасні фітопрепарати випускаються як у вигляді настоянок, так і у вигляді пігулок. Тому така терапія буде максимально зручною для пацієнтки.

Фітопрепарати можуть входити в комплексне лікування порушень менструального циклу, маткових кровотеч, передменструального синдрому, розладів, які турбують жінку в період клімаксу. Ефективні трави і при запальних захворюваннях, при аменореї і дисменореї.

Виділяється ряд лікарських рослин, які часто використовуються в гінекологічній сфері для лікування жіночих хвороб.

У корі дуба звичайного і дуба черешкового є велика кількість дубильних речовин, флавоноид кверцитин, кислоти, крохмаль, протеїни. Відвар з кори дуба в гінекології застосовують для спринцювань при запальних і інших захворюваннях.

Для спринцювань також використовується настій, приготований з листя шавлії. Ця рослина відрізняється високим вмістом ефірної олії, дубильних речовин, ряду вітамінів, смоли, кислоти, спиртів. Тому рослина чинить виражену протимікробну і протизапальну дію.

Лікування звіробою не менш ефективно при гінекологічних недугах. У

його складі є ефірна олія, флавоноїди, смоли, дубильні речовини, аскорбинова та нікотинова кислоти, гліцерин, а також інші корисні для жіночого організму складові. Якщо звіробій вживається внутрішньо, він впливає як седативний засіб. Крім того, трава має протимікробний ефект.

Широко застосовується при жіночих хворобах ромашка аптечна, у складі якої є хамазулен, флавоноїди, кислоти та ін. Відвар квіток ромашки має проти-запальний, антиалергійний, бактерицидний і знеболюючий, а також є седативним і кровоспинним засобом.

Лікування нирками і листям берези в гінекології практикують при необхідності зробити жовчогінну, протимікробну і сечогінну дію. У складі березових нирок і листя є присутніми багато дубильних речовин, вітамінів, ефірної олії та т. ін.

За допомогою кропиви дводомної можна ефективно лікувати маткові кровотечі. У листі цієї рослини є вітаміни, дубильні речовини, холін, каротиноїди, гістамін.

**Лазеротерапія.** В процесі лікування гінекологічних захворювань нині жінкам часто рекомендується лазеротерапія. В даному випадку йдеться про ряд різних методів лікування, в основі яких лежить фізична дія на організм. Така дія здійснюється із застосуванням лазера, ультразвуку, магнітних полів, електрострумів [6].

При різних захворюваннях лазеротерапія в гінекології дозволяє не лише якісно доповнити основну схему лікування, але і замінити прийом деяких препаратів. Існує позитивний досвід лікування, за допомогою лазеротерапії спайкових процесів, аднекситу й інших недуг. Лазеротерапія застосовується для корекції порушень місячного циклу, лікування дисфункції яєчників, істинної ерозії та псевдоерозії, післяпологового ендометрита та т.ін. Призначається лазеротерапія також в процесі лікування хронічних хвороб органів малого тазу, оскільки такі процедури сприяють зменшенню болю, поліпшенню кровопостачання, лікуванню деяких функціональних порушень.

Виділяються також деякі захворювання, при яких лазеротерапія може стати єдиним відповідним методом лікування. Наприклад, така методика дозволяє зняти або зменшити хронічний тазовий біль при невралгії, зменшити застійні явища, що виникли в органах жіночої статеві системи, як наслідок поганого кровотоку.

Якщо пацієнтки проводиться оперативне втручання, шляхом застосування лазеротерапії, то відновний період істотно скорочується, до того ж значно знижується ризик утворення спайок. Лазеротерапія призначається жінкам, у яких сталося штучне або довільне переривання вагітності та, як наслідок, вискоблювання порожнини матки. Застосування, після цього втручання, лазеротерапевтичного лікування дозволяє ефективніше та швидко відновити пошкодженій ендометрій (слизову оболонку матки).

У цілому, лазеротерапія в гінекології дозволяє досягти декількох позитивних ефектів: значно скоротити терміни лікування, забезпечити якісну профілактику ускладнень захворювань, а також прояви рецидивів в майбутньому. Крім того, при такому лікуванні пацієнтка не відчуває прояву побічних ефектів, які

характерні при лікуванні медикаментозними препаратами. Також при застосуванні лазеротерапії іноді можна значно понизити кількість вживаних лікарських засобів. Якщо у пацієнтки діагностовано хронічне захворювання репродуктивної системи організму, то застосування лазеротерапії дозволяє досягти стійкої ремісії і при цьому поліпшити функції деяких органів репродуктивної системи. Лазеротерапія здійснюється двома методами: або через зведення піхви, або через передню черевну стінку. Жоден з цих методів не викликає болю у пацієнтки. Проводити лазеротерапію можна в амбулаторних умовах, при цьому ніяких обмежень дотримуватися не вимагається. Не можна призначати цю процедуру жінкам з міомою матки, за наявності кіст і пухлин.

**Гірудотерапія.** Медичні п'явки із самого початку ХХ ст. успішно застосовуються для лікування ряду гінекологічних захворювань. В одній зі своїх статей ("Гірудотерапія в гінекології"), опублікованій у перші десятиліття ХХ ст., російський гірудолог Г.М. Шполянський пише про те, що існує ряд захворювань внутрішніх жіночих статевих органів, які важко піддаються медикаментозній терапії. Звичайно запальні процеси в жіночих органах або розсмоктуються, або нагноювалися і розкриваються, чи ж переходять в хронічну стадію. Проведення курсів гірудотерапії, зокрема при лікуванні параметритів, дають виключно добрі результати. У всіх випадках інфільтрати розсмоктуються, не переходячи в нагноєння. Загальний стан жінок швидко поліпшується: знижується температура, зменшується біль, знімається відчуття тиску і напруження в малому тазу. Тривалість хвороби стає набагато меншою, ніж при інших видах лікування [7].

Наприкінці 40-х років минулого століття гірудолог В. В. Орлов, який застосовував п'явок при параметритах, післяродових ендометритах, гострих запальних процесах в придатках, пельвіоперитонітах, маститах і іншій жіночій патології, підтвердив ефективність лікування п'явками. Майже у всіх випадках В.В. Орлов спостерігав поліпшення загального стану хворих, зниження температури, падіння ШОЕ з високих цифр до норми, розсмоктування інфільтрату.

Гірудотерапія давно вже себе зарекомендувала як ефективний метод лікування. П'явки звичайно ставляться над інфільтратом на шкірні покриви. Використовують для лікування звичайно від 2 до 7 п'явок. Знімають їх після відпадання від ранок. Звичайно ефект настає через 1–2 сеанси лікування.

При всіх запальних процесах, у тому числі і при маститах, п'явок ставлять на запалену ділянку або навколо неї, якщо він в товщі шкіри або під нею.

**Лікувальна фізична культура** надає не тільки місцевий, але і загальний оздоровчий вплив на хворий організм. Дозований рух стимулює всі функції організму, в тому числі зміцнює нервову систему і надає тонізуючу дію. Це сприяє ліквідації хворобливого процесу.

Фізичні вправи стимулюють кровообіг, посилюють обмін речовин, підвищують окисно-відновні процеси в тканинах, попереджають і ліквідують застій венозної крові в області органів малого тазу.

**Голкорексфлексотерапія** – лікувальна система, заснована на рефлекторних співвідношеннях, що сформувалися в процесі філо- і онтогенезу. Вона реалізується через центральну нервову систему, шляхом подразнення рецепторного

апарату шкіри, слизових оболонок і прилеглих тканин для дії на функціональні системи організму, надає ефект відновлення функцій труб і регресу патологічних змін [7].

**Висновки.** Особливістю сьогодення є значне зниження імунної реактивності жіночого організму, що зумовлено погіршенням екологічної обстановки, наявністю хронічного стресу, особливістю живлення та зміною фізіологічних періодів в житті жінки. Лікування хворих на запальні гінекологічні захворювання комплексне і містить: медикаментозну терапію, гірудотерапію, голкорексотерапію, ЛФК у сполученні з фітотерапією, фізіотерапевтичними методами і масажем.

**Перспектива подальшої роботи** пов'язана з розробкою програми фізичної реабілітації для жінок із запальними гінекологічними захворюваннями.

### **Список використаної літератури:**

1. Айламазяна Е. К. *Акушерство: національне керівництво* / Е. К. Айламазяна, В. І. Кулакова, В. Є. Радзинського, Г. М. Савельєвої. – М. – «Геотар-Медіа».- 2009. – 197 с.
2. *Транквиллитати А. Н. Восстановить здоровье.* – Серия: Физкультура и здоровье, 1999. – 256 с.
3. *Стругацкий В. М. Физические факторы в акушерстве и гинекологии.* М., 1981. – 183с.
4. *Карр Ф. Акушерство, гинекология и здоровье женщины.* – Изд-во: МЕДпресс-информ, 2005. – 176 с.
5. *Сосин И. Н. Клиническая физиотерапия* / И. Н. Сосин – К. : Здоровья, 1996. – С. 5–85.
6. *Лукомский И. В. Физиотерапия, лечебная физкультура, массаж* / И. В. Лукомский [и др.]. – Минск : Вышэйшая школа, 1998. – 32 с.
7. <http://medportal.ru>



*МУЛИК Е. В. к. физ. восп., доцент*

*БЕРШОВ С. И.*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ АКТИВНОГО ОТДЫХА**

**Аннотация.** *В статье рассмотрен спортивно-оздоровительный туризм, как один из видов активного отдыха. Определено, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом благотворно влияют на функционирование всего организма в целом.*

**Ключевые слова:** *туризм, отдых, путешествия.*

**Введение.** Принято выделять отдых активный и пассивный. Если ощущается чувство усталости после физической работы, отдых может принести хороший здоровый сон, расслабленное лежание на диване перед телевизором или с книжкой в руке. Но когда физическая усталость связана с перенапряжением мышц, вызванным сидячей или стоячей работой, выполнением однообразных движений и т.д., для полноценного отдыха необходимо научиться расслаблять те группы мышц, которые испытывают наибольшее напряжение в течение дня [1; 3].

Активный отдых предполагает различную деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление. Для людей умственного труда отдых должен включать в значительной мере физическую нагрузку. Преимущество активного отдыха заключается в том, что он поддерживает и даже повышает работоспособность человека и улучшает его физическое и психическое здоровье. Наши исследования показали, что всякое движение, всякая активность, умственная и физическая, это не только трата энергии, но и её накопление. Когда человек идёт, бежит, работает, творит, наслаждается прекрасным, его дыхание становится чаще, энергичнее бьётся сердце, интенсивнее бежит кровь по сосудам, ткани полнее насыщаются кислородом и питательными веществами. То есть организм сам себе возвращает потраченную энергию. Кроме того, от работающих мышц в кору головного мозга поступают импульсы, которые поддерживают тонус корковых структур и подкорковых образований, обеспечивая нормальную работу дыхательного и сосудодвигательного центров и всего организма в целом.

Пассивный отдых, напротив, предполагает относительный покой, расслабление, отсутствие активной двигательной деятельности, позволяет просто не совершать никаких лишних движений. Этот вид отдыха предполагает спокойное, размеренное времяпровождение, относительно не обремененное напряжением, потоком мыслей и какими-то сложными задачами. Некоторые люди любят пассивный отдых проводить в одиночестве, чтобы никто им не мешал

полностью расслабиться.

**Цель исследования** – определить роль спортивно-оздоровительного туризма, как одного из видов активного отдыха.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Один из видов активного отдыха, способствующий укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни – туризм.

Туризм – временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или другую местность в пределах своей страны в свободное время в целях получения удовольствия и отдыха, оздоровительных и лечебных, гостевых, познавательных, религиозных или в профессионально-деловых целях, но без занятия оплачиваемой работой из источника в посещаемом месте.

Пешеходный туризм – менее дорогой по сравнению с другими видами. К тому же пешеходный туризм располагает значительной свободой в выборе маршрутов, что, несомненно, можно отнести к его плюсам. Организация походов в пешеходном туризме сравнительно проста. Что касается сложности маршрутов, то варианты могут быть самыми разными: экскурсии и походы выходного дня, и более затрудненные категоричные походы.

Пешеходный туризм, в первую очередь, дарит заряд бодрости и массу положительных эмоций, кроме того это отличный отдых и возможность укрепить своё физическое здоровье. В дороге время проходит незаметно, каждую минуту открывается что-то новое для себя, в частности, что касается природы. На тропе или у привала разные группы туристов постоянно встречаются друг с другом. Это отличная возможность поделиться своими впечатлениями, обрести новых друзей.

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Активные путешествия являются хорошей профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы. Длительные физические нагрузки, связанные с занятиями туризмом, способствуют компенсации двигательных ограничений, которые возникают при заболеваниях костей и суставов. Туристские походы не только являются мощным средством профилактики, но могут быть использованы в лечении некоторых заболеваний. Так, у больных хроническими воспалительными заболеваниями легких использовали ближний горно-пешеходный туризм как один из методов лечения в условиях санатория на южном берегу Крыма. Периодическое пребывание в местности с высокогорным климатом способствует предупреждению кислородного голодания [2].

Пребывание человека на средних высотах с умеренно сниженным содержанием кислорода в атмосферном воздухе в сочетании с повторно выполняемой физической нагрузкой приводит к выраженным положительным сдвигам в организме – перестройке координации газообмена и кровообращения в легких, тренировке и адаптации функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем в ответ на изменившиеся условия жизнедеятельности [4].

Различные виды туризма должны занять достойное место в арсенале средств профилактики сердечнососудистых заболеваний. В отдельных случаях особенно в лыжных походах, они могут быть даже более предпочтительными, чем бег и некоторые другие распространенные виды оздоровительной физической культуры.

У зимнего отдыха немало преимуществ, прежде всего, выраженный тонизирующий эффект: холод, особенно сухая морозная погода, вызывает у человека желание двигаться, стимулирует эндокринный аппарат, процессы обмена и жизнедеятельности. В морозном воздухе содержатся большие количества биологически активных легких отрицательных ионов, чем в жарком. Кроме того, морозный воздух отличается чистотой, так как пыль и газовые примеси сорбируются снегом. Благодаря этим факторам улучшается работа органов дыхания в режиме нагрузки. Движения лыжника, плавные и размашистые, снижают накопившееся нервное напряжение. Лыжный туризм по ровной и слабопересеченной местности обладает выраженным оздоровительным действием и доступен почти всем.

Следует остановиться на некоторых оздоровительных факторах походов выходного дня, которые являются самыми массовыми и наиболее доступными. Наряду с длительной физической нагрузкой, закаливанием, здоровым психологическим климатом, которые характерны для всех видов активных путешествий, следует отдельно сказать о благотворном действии леса, где, как правило, проводятся походы выходного дня.

Активный отдых в лесу особенно полезен людям умственного труда, ведущим преимущественно сидячий образ жизни. Люди с истощенной нервной системой, утомленные напряженной работой, страдающие от физической и умственной усталости, после пребывания в лесу обычно ощущают прилив энергии и бодрости, снятие напряжения, внутреннюю приподнятость.

Лес выделяет в окружающий воздух биологически активные вещества – фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Наиболее активны в этом отношении сосна, клен, калина, белая акация, ольха, береза, граб, тополь и ива. А.В. Коваленок установил, что в сосновых и кедровых лесах воздух почти стерилен. Активные вещества кедра и сосны действуют губительно даже на такой устойчивый микроб, как туберкулезная палочка.

В лесу в 3 раза выше количество легких ионов с отрицательным зарядом. В то же время количество тяжелых ионов с положительным зарядом значительно уменьшается.

Легкие ионы освежают воздух, снимают усталость и нервное напряжение, они стимулируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и кровеносной систем, улучшают терморегуляцию, снижают артериальное давление, повышают тонус центральной и вегетативной нервной системы. Отсутствие в воздухе легких отрицательных ионов вызывает чувство усталости и подавленности, снижает работоспособность, повышает нервное напряжение и артериальное давление.

Лес значительно снижает шум. Сильные шумы (свыше 70 дБ) влияют на вегетативную нервную систему, а более слабые (ниже 60 дБ) – на центральную

нервную систему. В то же время абсолютная тишина, которая окружает человека в сурдокамере, так же вредна, как и длительные шумы. Шум леса, как и шум морских волн, обладает целебными свойствами.

Хвойные леса, содержащие много озона, физиологических активных веществ и эфирных масел терпенового ряда, оказывают лечебное и общеукрепляющее действие на лиц, страдающих различными заболеваниями легких и верхних дыхательных путей.

**Выводы.** Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом благотворно влияют на психофизиологические показатели основных систем организма человека, на функционирование всего организма в целом.

#### **Список использованной литературы:**

1. *Абрамов В. О концепции развития спортивно-оздоровительного туризма в Украине / В. Абрамов, А. Булашев // Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2013. – Вип. 21. – С. 207-210.*
2. *Селуянов В.Н., Федякин, А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 205 с.*
3. *Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001.*
4. *Шальков Ю. Спортивный туризм и альпинизм как фактор сохранения здоровья и активного долголетия у лиц средней и старшей возрастных категорий / Ю. Шальков, С. Бершов, О. Булашев // Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 367-370.*

*ПАВЛОВА Ю. О., к. б. н.*

*ПРИСТУПА Є. Н., д. пед. н., професор*

*Львівський державний університет фізичної культури*

## **ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАХІДНОГО РЕГІОНУ**

**Анотація.** Досліджено чинники, які впливають на здоров'я та якість життя молоді. Охарактеризовано вплив незадовільного фізичного стану на щоденну діяльність школярів. Вивчено особливості трофологічної культури школярів, поширеність шкідливих звичок. У статті наведено дані, які характеризують якість життя.

**Ключові слова:** здоров'я, якість життя, молодь.

**Вступ.** Дослідження та ідентифікація чинників, що формують здоров'я людини, зокрема молоді, має визначальне значення для суспільства. Змінити сформовані поведінкові стереотипи серед дорослих важко, але на поведінку підростаючого покоління вплинути цілком реально. Навички, які набувають молоді люди, стають або підґрунтям здорового способу життя, або призводять до різних залежностей.

Ключовим елементом сучасних міжнародних популяційних досліджень стану здоров'я та впливу на нього демографічних, соціальних та психологічних чинників можна вважати якість життя. Незважаючи на численні роботи [1–4], дослідниками виявлено та охарактеризовано лише 40% чинників, які обумовлюють якість життя. Активного розвитку набуває і принципово відмінний тип досліджень, який передбачає аналіз якості життя та здоров'я певної групи населення, із врахуванням, властивих лише для неї показників (наприклад, культурно-етнічних, демографічних тощо). Такі наукові роботи мають безпосередній вплив на формування національної політики щодо збереження здоров'я людини, а також дозволяють отримати необхідну інформацію щодо груп ризику, чинників, які впливають на якість життя, а також альтернативних методів лікування різних захворювань.

**Метою роботи** було охарактеризувати чинники, які впливають на здоров'я та якість життя молоді Західного регіону.

**Матеріали і методи дослідження.** У опитуванні взяли участь 1 643 школярі десятого класу Львівської області. До опитування з використання методики MOS SF-36 [5] було залучено 995 дівчат та юнаків, поширеність шкідливих звичок та харчування вивчали за відповідями 648 респондентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основною складовою якості життя людини, що обумовлює її здатність виконувати соціальні ролі, слідувати власним життєвим цілям та вибирати спосіб життя, є здоров'я. Найбільш поширеними серед українського населення є так звані неінфекційні захворювання, їх основними причини – високі артеріальний тиск, рівень холестерину та індекс

маси тіла, шкідливі звички (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління), а також низький рівень фізичної активності і недостатнє споживання овочів та фруктів.

На тривалість життя дорослих українців суттєво впливає куріння та вживання алкоголю. Незважаючи на численні профілактичні заходи кількість курців серед школярів віком 13–15 років не зменшилася, небезпечною є тенденція щодо поширеності тютюнопаління серед дівчат. За результатами опитування школярів 9–10 класів виявлено, що рівень обізнаності, щодо шкідливості куріння у школярів Львівської області є на високому рівні – 84% впевнені, що сигаретний дим шкідливо впливає на здоров'я, 95% знають, що перебування у прокуреному приміщенні має негативний вплив, проте 57% юнаків та дівчат зазначають, що у них в родині палять. Серед учнів 10 класу 29% регулярно курять, 42% – вживають пиво, 52% – міцні алкогольні напої, 37% – слабоалкогольні напої. Половина опитаних дітей спробували алкоголь у віці 12–15 років, а 11% – у віці 11 років.

Серед молоді Львівщини загальна захворюваність зросла на 7,5%, у тому числі серед дітей шкільного віку – на 4,5%. На 33,1% зросла захворюваність органів травлення, 10,4% – дихальної системи, 8,3% – серцево-судинної системи. Найбільш поширеними серед молоді є хвороби органів дихання, судин та серця, нервової системи.

Найбільш задоволеними власним станом здоров'я є юнаки, які проживають у сільській місцевості. Лише 4% респондентів зазначають, що стан їх здоров'я задовільний. Натомість про погане або задовільне здоров'я зазначають 11% дівчат, незалежно від місця проживання. Відносна кількість юнаків, які зазначають про прекрасний або дуже добрий стан здоров'я складає 78% у сільській місцевості та 72% у міській. Цей показник значно відрізняється у дівчат та складає 58% – для молоді, яка проживає у місті та 64% у селі.

Лише третина дівчат та близько половини хлопців вважає, що стан їх здоров'я буде добрий у майбутньому, а 20% школярів вважають, що стан їх здоров'я гірший ніж в оточуючих, 13–19% молоді, залежно від статі та місця проживання, впевнені, що можуть захворіти легше ніж інші, а 18–21% – переконані, що погіршення стану здоров'я відбудеться найближчим часом.

Одна четверта дівчат (23%), які проживають у місті вважають, що стан їх здоров'я покращився порівняно із попереднім роком. Серед хлопців, незалежно від місця проживання, таку відповідь дає майже кожний другий. Близько половини респондентів скаржаться на фізичний біль протягом останніх чотирьох тижнів (55% та 47% дівчат, які навчаються у місті та селі, відповідно і 50% та 45% хлопців із міської та сільської місцевості, відповідно).

Проблеми із здоров'ям та незадовільний фізичний стан негативно впливають на навчання та щоденну активність. Майже третина опитаних школярів зробили протягом останнього місяця менше, ніж хотіли та витрачали на виконання завдань більше часу, кожному п'ятому школяреві фізичний стан заважав виконувати певні дії. Необхідно зазначити, що гірші показники були характерні для дівчат. Подібні висновки можна зробити під час вивчення психічного стану респондентів. Так, пригніченість та стурбованість стали причинами неможливості виконувати роботу для 23% дівчат із міст 20% дівчат із сіл, 12% і 23%

хлопців, які навчалися у міській і сільській місцевості, відповідно.

У країнах Європейського союзу та СНД під час національних опитувань регулярно вивчають харчовий раціон та звички осіб різного віку, у тому числі дітей та молоді. Неналежний харчовий раціон та одночасний низький рівень рухової активності збільшують ризик розвитку різних фізичних і психічних захворювань. Вивчено особливості трофологічної культури школярів Львівської області, проведено порівняння отриманих результатів із даними 2008 року. З особливою увагою вивчено харчові продукти, споживання яких позитивно може вплинути на здоров'я (фрукти, овочі, риба, молочні продукти, страви із цільних злаків, крупи), або можуть спричинити розвиток певних хвороб або синдромів при частому вживанні (страви з картоплі, солодощі, фаст-фуд, солодкі напої тощо). Виявлено суттєві зміни у харчовому раціоні молоді. Наприклад, на 16% збільшилася кількість дітей, які споживають щодня фрукти, проте овочів лише на 5%. Про споживання солодощів щодня зазначало у 2008 році 65% респондентів, а у 2013 – 30%. У два рази збільшилася кількість дітей, які споживають щодня продукти з цільних злаків, або борошна крупного помелу, у 6,4 рази зменшилася кількість молодих людей, які п'ють щодня солодкі газові напої. Негативні тенденції виявлено щодо вживання у їжу риби та рибних продуктів – кількість учнів, які споживають такі страви щодня зменшилася у 3,5 рази.

Якість життя школярів знаходиться у верхньому діапазоні згідно кожної шкали. Згідно компоненти “Фізична активність” якість життя становить 87 балів, показники інших шкал (“Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Біль”, “Соціальна активність”, “Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Загальний стан здоров'я”, “Психічне здоров'я”) – у діапазоні 70–80 балів. Якість життя українських школярів є значно нижчою, якщо порівнювати із іншими державами Європи. Значення якості життя у практично здорових молодих людей нижче 80–85 балів можна розглядати як критичні для нації, оскільки вони свідчать про глобальне погіршення здоров'я молоді, поганий фізичний стан та низькі адаптивні резерви.

**Висновки.** Проблеми із здоров'ям та незадовільний фізичний стан мають негативний вплив на навчання та щоденну діяльність школярів. Незважаючи на високий рівень знань учнів щодо впливу шкідливих звичок на здоров'я, значна частина молоді вживає алкоголь та палить. Виявлено зниження кількості дітей, які щоденно споживають солодощі та солодкі напої. Значення якості життя є низькими для даної вікової категорії.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначення динаміки показників якості життя.

### Список використаної літератури:

1. Новик А. А. *Руководство по исследованию качества жизни в медицине* / А. А. Новик, Т. И. Ионова. – М. : Олма Медиа Групп, 2007. – 320 с.
2. Smith A. E. *Quality of life: a review* / A. E. Smith // *Education and Ageing*. – 2000. – Vol. 15. – P. 419–435.
3. Testa M. A. *Assessment of quality-of-life outcomes* / M. A. Testa, D. C. Simonson // *New England Journal of Medicine*. – 1996. – Vol. 334, №13. – P.

835–840.

4. Veenhoven R. *The four qualities of life. ordering concepts and measures of the good life* / R. Veenhoven // *Journal of Happiness Studies*. – 2000. – Vol. 1. – P. 1–39.

5. Ware J. E. *The MOS 36-item short-form survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection* / J. E. Ware, C. D. Sherbourne // *Med. Care*. – 1992. – Vol. 30. – P. 473–483.



**ПЕТРУХНОВ А. Д.**

**МЕЛЕШКОВ В. А.**, старший преподаватель

**ПЕШКОВА О. В.**, к. мед. н., проф.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ РЕКОНВАЛЕСЦЕНТОВ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО БРОНХИТА ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

**Аннотация.** В работе представлены данные о функциональном состоянии дыхательной системы у спортсменов реконвалесцентов в период обострения хронического бронхита, после применения средств физической реабилитации. Авторами разработана комплексная программа физической реабилитации для спортсменов-реконвалесцентов при хроническом бронхите.

**Ключевые слова:** хронический бронхит, спортсмены-реконвалесценты, дыхательная система, физическая реабилитация.

**Введение.** Физически тренированные лица менее склонны к простудным заболеваниям, однако они у них чаще наблюдаются в период интенсивных тренировок и соревнований, то есть в основном периоде тренировки. Второе место среди всех заболеваний у спортсменов принадлежит патологии верхних и нижних дыхательных путей. Поражение органов дыхания у спортсменов делятся на две группы: острые и хронические. При остром перенапряжении дыхательной системы чаще всего встречается эмфизема легких (при чрезмерных физических нагрузках и переохлаждении), которая может привести к острой дыхательной недостаточности. Также у спортсменов часто наблюдается острый или хронический бронхит, пневмония, сухой или экссудативный плеврит, бронхиальная астма физического перенапряжения, спонтанный пневмоторакс. Значительный процент заболеваний верхних дыхательных путей среди всех заболеваний у спортсменов достигает от 25% до 75% в разных видах спорта (водные виды – 60-70%, зимние виды – 45-47%) [4].

Хронический бронхит является самым распространенным заболеванием дыхательной системы, предшествует развитию тяжелой бронхолегочной патологии и *cor pulmonale*, приводит к инвалидизации лиц наиболее дееспособного возраста и требует внимательного отношения к лечебным и восстановительным мероприятиям у данной категории больных [1]. Особенностью течения заболеваний у спортсменов является то, что у них в период наиболее интенсивных тренировок резко снижается иммунореактивность и возникает склонность к респираторным заболеваниям. Лечение хронического бронхита должно быть этиологическим, патогенетическим, комплексным, рациональным, многоэтапным и индивидуальным. В восстановительном лечении больных хроническим бронхитом выделяют период реконвалесценции, то есть постепенного выздо-

рвления, который делится на период клинического и биологического выздоровления, когда восстанавливается не только структура пораженных органов дыхательной системы, но и их функция [2; 3].

**Цель исследования. Задачи исследования.** Изучить влияние комплексной программы физической реабилитации на функциональное состояние дыхательной системы у спортсменов реконвалесцентов после обострения хронического бронхита. Охарактеризовать и проанализировать восстановительную динамику показателей функции внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности и аэробных возможностей у обследованного контингента пациентов.

**Материалы и методы исследования.** Под нашим наблюдением находилось 46 человек в возрасте 18-25 лет, которые были разделены произвольно на две группы: основную (ОГ) – 22 человек и контрольную (КГ) – 24 человек. Заболеваемость в обеих группах была представлена следующим образом: хронический осложненный бронхит – 39,8 и 41,3% соответственно в ОГ и КГ, хронический неосложненный бронхит – 60,2 и 58,7 % соответственно. Наиболее частыми осложнениями у них были: острые респираторные заболевания (49 и 50%), астматический синдром (22 и 21%), дыхательная недостаточность (6 и 8%), патологии сердечно-сосудистой системы (14 и 13%) и другие (9 и 8%) соответственно в ОГ и КГ. У всех больных наблюдалась I или I-II стадии хронического бронхита с явлениями легочной недостаточности 0 или I степени. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных данных, анализ медицинских карт, перкуссия, аускультация, пульсометрия, артериальная тонометрия, спирометрия, пневмотахометрия, измерение экскурсии грудной клетки, врачебно-педагогические наблюдения, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Данные первичного обследования показали, что пациенты КГ и ОГ группы были однородными по диагнозу, наличию осложнений, изменениям показателей функционального состояния дыхательной системы (табл. 1).

На этапе поликлиники для восстановления функционального состояния и здоровья обследованного контингента больных ОГ нами была разработана комплексная программа физической реабилитации, которая была составлена с учетом двух этапов периода реконвалесценции, клинического и биологического выздоровления, так как даже после нормализации здоровья человека, объективные показатели функции дыхательной и других систем организма еще не достигают величин здоровых лиц. На первом этапе реабилитации (первые 7-10 дней) у реконвалесцентов ОГ в двигательные программы входили комплексы общеразвивающих упражнений, ходьба, медленный дозированный бег, комплексы дыхательной гимнастики с элементами миорелаксации и аутогенной тренировки. На втором этапе реабилитации у реконвалесцентов ОГ с хроническим бронхитом продолжалось выполнение двигательных программ, начатых на первом этапе реабилитации, но с максимально возможным количеством повторений упражнений и интенсивностью. Больные КГ на обоих этапах реконвалесценции занимались лечебной и дыхательной гимнастикой по общепринятой схеме в лечебных учреждениях г. Харькова. На обоих этапах в ОГ и КГ

применялись: фитотерапия, адаптогены (элеутерококк), фитонцидотерапия, физиопроцедуры, гидропроцедуры, витаминотерапия, лечебный массаж, самомассаж, сауна.

При повторном обследовании, под влиянием примененных нами реабилитационных воздействий у больных всех групп происходили определенные сдвиги показателей функции кардиореспираторной системы, физической работоспособности и аэробной производительности, а также ликвидация остаточных клинических проявлений хронического бронхита (табл.1).

*Таблица 1*

**Динамика показателей функции внешнего дыхания у спортсменов реконвалесцентов ОГ и КГ при первичном (I) и повторном (II) обследовании**

№	Показатель	Основная группа (n=22)		Контрольная группа (n=24)		t	p
		M±m	σ	M±m	σ		
1.	ЧД, в мин.	I. 22,65±1,00 II. 16,67±0,36 5,64 <0,00001	4,69 2,24	22,71±1,02 18,09±0,42 4,20 <0,00001	4,78 2,64	0,14 2,58	>0,05 <0,01
2.	ДО, мл	I. 266,77±26,78 II. 578,76±37,24 6,93 <0,00001	125,59 232,40	298,04±32,85 467,90±26,36 4,04 <0,0001	154,10 98,57	0,74 2,46	>0,05 <0,05
3.	МОД, л*мин. <sup>-1</sup>	I. 6,04±0,51 II. 9,65±0,46 5,30 <0,00001	2,38 2,84	6,75±0,55 7,65±0,46 1,25 >0,05	2,59 1,72	0,95 3,08	>0,05 <0,001
4.	ЖЕЛ, мм	I. 2510,81±69,07 II. 4180,25±93,46 14,39 <0,00001	452,24 608,01	2309,25±97,92 3504,57±86,71 9,19 <0,00001	499,94 299,11	1,75 5,32	>0,05 <0,00001
5.	РО вдоха, мл	I. 1148,81±74,03 II. 1791,27±69,58 6,36 <0,00001	441,01 526,57	1032,17±74,48 1352,68±64,41 3,27 <0,001	396,23 364,47	1,11 4,66	>0,05 <0,00001
6.	РО выдоха, мл	I. 709,51±73,29 II. 1575,65±74,68 8,32 <0,00001	343,73 466,03	652,17±67,41 1203,40±79,86 5,30 <0,00001	316,15 370,88	0,58 3,41	>0,05 <0,0005
7.	МВЛ, л*мин. <sup>-1</sup>	I. 56,05±3,58 II. 94,07±4,90 6,27 <0,00001	16,72 30,30	60,93±3,89 71,18±6,93 1,29 >0,05	18,24 25,92	0,92 2,69	>0,05 <0,01
8	Скорость вдоха, л*с <sup>-1</sup>	I. 3,67±0,27 II. 5,72±0,21 6,03 <0,00001	1,27 1,32	3,72±0,18 4,28±0,22 2,00 <0,05	1,04 1,29	0,16 4,80	>0,05 <0,00001
9	Скорость выдоха, л*с <sup>-1</sup>	I. 3,81±0,21 II. 5,02±0,07 5,50 <0,00001	0,98 0,45	3,69±0,11 4,27±0,12 3,62 <0,0001	0,62 0,68	0,50 5,36	>0,05 <0,00001

У спортсменов с хроническим бронхитом основной группы отмечалось достоверное улучшение вентиляционных показателей в покое под влиянием реабилитационных воздействий: увеличились ЖЕЛ и ее компоненты (РО вд. и РО выд.), улучшилась бронхиальная проходимость, стала меньше ЧД, увеличился МОД в основном за счет ДО, уменьшились явления дыхательной недостаточности. Кроме того, по сравнению с контрольной группой в основной отмечались достоверно лучшие результаты. При применении предложенной комплексной программы физической реабилитации у больных с хроническим бронхитом происходило уменьшение сроков восстановления нарушенных функций кардиореспираторной системы, физической работоспособности в среднем на 6–7 дней.

На основе полученных данных о динамике показателей функции внешнего дыхания у спортсменов было обнаружено, что предложенная нами программа физической реабилитации была более эффективной, так как она позволила ускорить сроки восстановления нарушенных функции кардиореспираторной системы.

**Выводы.** Таким образом, нами в ходе проведенного исследования были решены поставленные цель и задачи, а также доказана эффективность предложенной комплексной дифференцированной программы физической реабилитации для спортсменов основной группы, что подтверждено результатами обследования. Под влиянием примененных нами реабилитационных воздействий у больных происходили определенные сдвиги показателей функции дыхательной системы, а также ликвидация остаточных клинических проявлений хронического бронхита. У спортсменов с хроническим бронхитом ОГ отмечалась положительная динамика восстановления и улучшения функции дыхательной системы по сравнению с реконвалесцентами КГ.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Перспективным является проведение сравнительного анализа влияния предложенной комплексной программы физической реабилитации для спортсменов с учетом их возраста.

#### **Список использованной литературы:**

1. Мазнев Н. И. *Лечение заболеваний органов дыхания* / Н.И. Мазнев. – М.: ООО "ИД РИПОЛ классик", ООО изд-во "ДОМ. XXI век", 2008. – 61 с.
2. Пешкова О. В. *Комплексная физическая реабилитация больных хроническим бронхитом в период реконвалесценции* / О.В. Пешкова, Мелешков В. А. // Слобожанський науково-спортивний Вісник. – Харків: ХДАФК, 2007. – №11. – С. 134-141.
3. Пешкова О. В. *Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів* / О. В. Пешкова. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2011. – 312 с.
4. *Физическая реабилитация* / [под общ. ред. С.Н. Попова]. – Ростов н/д: Изд-во «Феникс», 1999. – С. 303-335.

**ПРОНІНА О. П.**

**КАЛМИКОВ С. А.**, к. мед. н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

### **ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРИЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Анотація.** *Розглянуто особливості методик ЛФК при порушеннях постави у дітей. Звернено увагу на необхідність вдосконалення методик ЛФК у залежності від віку, статі дітей та підлітків, виду та ступеня порушення постави.*

**Ключові слова:** *порушення постави, лікувальна фізична культура, кіфотична постава.*

**Вступ.** Ортопедичні захворювання посідають важливе місце в дитячій патології. Їх своєчасне виявлення, ранній початок систематичного лікування та профілактика відіграють важливу роль у запобіганні дитячої інвалідизації. Розвиток вторинних деформацій, які важко лікуються, відбувається найчастіше поступово у процесі росту та розвитку організму. Порушення постави широко поширені серед підлітків і виникають у дітей у ранньому віці: у ясельному – у 2,1 %; в 4 роки – у 15–17 % дітей; в 7 років – у кожної третьої дитини. У шкільному віці відсоток дітей з порушенням постави продовжує зростати. Це функціональне порушення опорно-рухового апарату, що при своєчасно розпочатих оздоровчих заходах не прогресує і є зворотним процесом. Разом з тим, порушення постави призводить до зменшення рухливості грудної клітки, діафрагми, до погіршення ресорної функції хребта, що, своєю чергою, негативно впливає на діяльність основних систем організму: центральної нервової, серцево-судинної, дихальної; сприяє виникненню багатьох хронічних захворювань унаслідок загальної функціональної слабкості та дисбалансу в стані м'язів і зв'язкового апарату дитини. Найбільша кількість порушень постави, що супроводжуються змінами у хребті, спостерігається у віці 11–15 років, тобто в період посиленого росту організму дітей та їх статевого дозрівання. Під час лікарського огляду в школах виявляють від 80% до 90% школярів з порушеннями постави [2].

Причина захворювання невідома. В основі патогенезу лежить асептичний некроз апофізів тіл хребців. Вважається, що це захворювання є дизонтогенетичним і проявляється в період активного росту хребта, в основі його лежить вроджена неповноцінність дисків з їх фіброзом і недостатньою міцністю замикальних пластинок. При цьому посилено вивільняється гормон росту, порушується формування колагенових фібрил і знижується міцність замикальних пластинок тіл хребців, розвивається ювенільний остеопороз і дефіцит вітаміну А, відбува-

ється розлад гормональних функцій з ослабленням резистентності сполучної тканини [1–3].

Для попередження дефектів постави необхідно дотримуватися спеціальних профілактичних заходів, які необхідно здійснювати за двома напрямками:

1. Максимальне спостереження за зовнішнім середовищем дитини (раціональне штучне освітлення увечері, зручні меблі, рівне напівжорстке ліжко, режим дня з чергуванням розумової, фізичної праці та відпочинку).

2. Загартування та фізичне виховання дитини. Формування постави слід починати в ранньому дитячому віці. Необхідно навчити дитину правильно сидіти, стояти та ходити, тримати правильно корпус. У дитячих садках доцільно використовуються ігрові форми роботи, загальнозміцнювальна та лікувальна гімнастика [2; 3].

**Мета роботи:** розглянути основні методичні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при порушеннях постави.

**Завдання дослідження:** аналіз існуючих методик лікувальної гімнастики при кіфотичній поставі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На думку С. М. Попова, М. М. Валеева, Т. С. Гарасеєвої (2008), В. М. Мухіна (2005), В. О. Єпіфанова (2005) завданнями лікувальної фізичної культури при порушеннях постави у дітей та підлітків є формування правильної робочої пози (під час ходьби, сидіння, діяльності); корекція хребта; створення природного м'язового корсета; поліпшення діяльності внутрішніх органів; загально-зміцнювальний вплив на організм; нормалізація психоемоційної сфери [4, 5, 6].

Засобами лікувальної фізичної культури при порушеннях постави є коригувальні фізичні вправи, загальнорозвивальні та порядкові вправи; вправи на рівновагу та в рівновазі; дихальні вправи; елементи спорту; лікування положенням; лікувальний масаж [6].

Заняття лікувальною гімнастикою (ЛГ) показані всім дітям з порушеннями постави, оскільки це єдиний метод, що дозволяє ефективно зміцнювати і тренувати м'язовий корсет, вирівнювати м'язовий тонус передньої і задньої поверхні тулуба, стегон. Спочатку на заняттях ЛФК тимчасово не слід використовувати біг, стрибки, підскоки на жорсткій поверхні, виконання вправ у вихідному положенні сидячи, з великою амплітудою рухів тулуба. Чисті висипи не рекомендується використовувати в дошкільному і молодшому шкільному віці, оскільки короткочасне витягування хребта (на тлі загальної слабкості і диспропорції тонусу передньої і задньої поверхні м'язів тулуба) викликає ще більш сильне скорочення м'язів [4].

Заняття ЛГ проводяться в поліклініках, лікарсько-фізкультурних диспансерах, школах здоров'я, дошкільних освітніх установах 3–4 рази на тиждень. Доведено, що зменшення кількості занять до 2 разів на тиждень є неефективним. Курс ЛФК для дошкільнят і школярів триває 1,5–2 місяці; перерва між курсами не менше 1 місяця. Протягом року дитина з порушенням постави повинна пройти 2–3 курси ЛФК, що дозволяє виробити стійкий динамічний стереотип правильної постави. Виділяють підготовчу, основну і заключну частини курсу ЛФК (середньою тривалістю відповідно 1-4-2 тижні). У підготовчій частині

використовуються вправи з малим та середнім кількістю повторень. Створюється зорове сприйняття правильної постави і уявне її подання, підвищується рівень загальної фізичної підготовленості дитини. В основній частині збільшується кількість повторень кожної вправи. Спеціальні вправи виконуються з розвантажувальних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, стоячи в колінно-ліктьовій позиції і на колінах. Переважає виконання вправ повторним або інтервальним методом в поєднанні з пасивним відпочинком. У заключній частині навантаження знижується. Кількість повторень кожної вправи – 4–6 разів. Через 2–3 тижні занять оновлюється 20–30% вправ (головним чином, спеціальних). Для дошкільнят складається 2–3 комплекси, для школярів – 3–4 комплекси ЛГ на один курс лікувальної фізичної культури [2; 5].

Застосування фізичних вправ при дефектах постави має бути спрямоване на:

1) поліпшення та нормалізацію перебігу нервових процесів, нормалізацію емоційного тону дитини, стимуляцію діяльності органів і систем, поліпшення фізичного розвитку, підвищення неспецифічної опірності дитячого організму;

2) активізацію загальних і місцевих обмінних процесів, відпрацювання достатньої силової та загальної витривалості м'язів тулуба, зміцнення м'язового корсета;

3) виправлення наявного дефекту постави;

4) формування та закріплення навички правильної постави [4].

Основні фізичні вправи, які спрямовані на формування правильної постави, можна умовно розділити на три групи:

– вправи для розвитку рухових навичок і зміцнення м'язового корсета (загальнорозвивальні вправи);

– вправи направлені на формування правильної постави;

– коригувальні вправи, які входять до системи фізичних вправ для профілактики дефектів постави.

Вправи *першої* групи застосовують для розвитку сили та статичної витривалості м'язів, їх виконують з вихідних положень, лежачи на животі або на спині, на гімнастичній лавці, біля гімнастичної стінки (принцип розвантаження хребта).

Вправи *другої* групи активізують рухову структуру постави, тобто спрямовані на формування та функціональне застосування (розвиток м'язово-суглобової чутливості).

Вправи *третьої* групи застосовуються для профілактики негативних впливів середовища на поставу. Розвиток пропріорецептивної чутливості для створення стійких навичок можна забезпечити застосуванням вертикальної і уклінної площини: ходіння на дошці з дотриманням рівноваги, з предметом на голові, із закритими очима. На заняттях слід належну увагу приділяти вихованню у дітей відчуття рівноваги на різних видах опори: ходіння босоніж по вузькій частині гімнастичної лавки, по палиці, що лежить на підлозі [2,4].

Наряду з існуючими методиками лікувальної фізкультури при кіфотичній поставі запропоновано авторські методики ЛФК: методика «Спіраль» Є. Блізе-

єв, «Пілатес» Л. Робинсон, Г. Томсон (2006), С. Вейдер (2007), «Йога» А. Рааб та інші. Крім того, у сучасній практиці оздоровлення існує багато технік м'язового розслаблення, що застосовуються при порушеннях постави.

### **Висновки:**

1. Основним методом корекції порушень постави є лікувальна фізична культура, яка дозволяє поліпшити нервові процеси та емоційний стан людини, стимулювати діяльність органів і систем, поліпшити фізичний розвиток, зміцнити м'язовий корсет, виправити наявний дефект постави і сформувати та закріпити навички правильної постави;

2. В теперішній час при порушеннях постави застосовуються методики лікувальної гімнастики С.М. Попова (2008), В.М. Мухіна (2005), В.О. Єпіфанова (2004), а також авторські методики: «Спіраль» Є.Блізєєв, «Пілатес» Л. Робинсон, Г. Томсон (2006), С. Вейдер (2007), «Йога» А. Рааб та інші.

**Перспективою подальших досліджень** є визначення ефективності методик лікувальної фізичної культури, обґрунтування та розробка авторської програми фізичної реабілітації підлітків творчих колективів з порушеннями постави з використанням елементів ритмопластики в залежності від віку, статі, виду та ступеня порушення постави.

### **Список використаної літератури:**

1. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації / Л. Войчишин // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 3. – С. 35-39.

2. Грейда Н. Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації / Н.Б.Грейда, О.С.Грицай, В.У. Кренделєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 119-123.

3. Гулбани Р. Ш. Профілактика асиметричної осанки школьників середнього віку засобами фізичної реабілітації / Р.Ш. Гулбани, Ю.В. Заєд, М. Хагнер-Деренговска // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 42-45.

4. Лечебная физическая культура / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.]; под ред. С. Н. Попова. – [5-е изд., стер.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.

5. Медицинская реабилитация: [руководство для врачей] / под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с.

6. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.



**ТАМОЖАНСЬКА Г. В.**

**ГРИГОР'ЄВА О. М.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ХРОНІЧНОМУ КОЛІТІ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Анотація.** *Розглянуто мету, завдання, основні форми, засоби, методи лікувальної фізичної культури при хронічному коліті на санаторному етапі. Приведено основні методики лікувальної фізичної культури на санаторному етапі з урахуванням рухових режимів.*

**Ключові слова:** *хронічний коліт, санаторний етап реабілітації, лікувальна фізична культура.*

**Вступ.** Захворювання органів травлення займають одне з перших місць у структурі загальної захворюваності. Вони часто виникають у людей найбільш працездатного віку, викликають тривалу тимчасову непрацездатність, нерідко призводять до інвалідності.

Хронічний коліт – одне з найбільш поширених захворювань, в основі якого лежать запалення і дистрофія слизової оболонки з функціональним розладом товстої кишки. Це захворювання становить близько 10% всієї хронічної патології органів травної системи, поширеність його – від 5 до 12 випадків на 1000 хворих [4].

**Мета роботи** є охарактеризувати основні підходи призначення засобів лікувальної фізичної культури в системі фізичної реабілітації хворих страждаючих хронічним колітом на санаторному етапі реабілітації.

### **Завдання роботи:**

1. Вивчити спеціальну медичну літературу з проблеми застосування засобів лікувальної фізичної культури в системі фізичної реабілітації хворих страждаючих хронічним колітом.

2. Розглянути диференційований підхід до застосування засобів лікувальної фізичної культури і визначити її роль у фізичній реабілітації хворих, що страждають хронічним колітом на санаторному етапі реабілітації.

**Методи дослідження:** аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Хронічний коліт це хронічне запальне захворювання товстої кишки. Для нього характерний розвиток запально-дистрофічних змін у слизовій оболонці. При тривалому перебігу на слизовій з'являються атрофічні зміни. При хронічному коліті порушується функція товстого кишечника.

Лікувальну фізичну культуру призначають після стихання гострих проявів коліту. Вона протипоказана при виразковому коліті з кровотечами, вира-

жених проносах, різкому загостренні хронічного ентериту та коліту.

**Мета лікувальної фізичної культури при хронічному коліті:**

1. За допомогою фізичних вправ вплинути на функції травлення через ЦНС, моторно-вісцелярні рефлекси.
2. Спеціальними фізичними вправами поліпшити кровообіг в органах черевної порожнини, сприяючи зменшенню застійних явищ.
3. Відновлення нормальної моторної функції.

**Завдання лікувальної фізичної культури при хронічному коліті.**

1. Загальне оздоровлення і зміцнення організму хворого.
2. Підтримання досягнутого рівня функціонування кишечника.
3. Нормалізація діяльності ЦНС і нейрогуморальної регуляції травної системи.
4. Попередження загострення захворювання та максимальне продовження ремісії.
5. Зміцнення м'язів живота і тазового дна, загальне зміцнення організму.
7. Адаптація серцево-судинної та інших систем організму до фізичних навантажень виробничого і побутового характеру.
8. Позитивна дія на нервово-психічну сферу хворого, підвищення емоційного тону [3].

**Основною формою лікувальної фізичної культури при хронічному коліті на санаторному етапі є:** ранкова гігієнічна гімнастика, уроки лікувальної гімнастики, самостійні заняття, лікувальна ходьба, теренкур, гідрокінезитерапію, катання на лижах, велосипеді, ковзанах, плавання, веслування, спортивні ігри [3].

**Засоби.** Основними засобами є фізичні вправи, а також природні чинники.

**Методи лікувальної фізичної культури при хронічному коліті на санаторному етапі:** метод слова, метод наочності, метод регламентованих вправ.

**Основи методики лікувальної фізичної культури у післялікарняний період реабілітації.** Рухові режими у санаторії спрямовані на подальше підвищення функціонального стану, тренуваності організму, адаптацію до навантажень побутового і виробничого характеру. Розрізняють щадний, щадно-тренувальний і тренувальний режими.

У комплексах лікувальної гімнастики зберігаються принципи добору вправ, вихідних положень та побудови занять залежно від порушення моторно-евакуаторної функції кишок. Застосовують загальнорозвиваючі вправи, дихальні і на розслаблення. Використовують вправи для кінцівок, згинання, повороти, нахили тулуба, присідання, стрибки; вправи для зміцнення м'язів тазового дна; з предметами і снарядами. Акцентують увагу пацієнтів на правильне поєднання рухів з диханням, оптимальне вихідне положення. Вправи виконують, переважно, у повільному і середньому темпі, з повною амплітудою рухів. Тривалість заняття лікувальної гімнастики 35–40 хв. Загальне навантаження у занятті залежить не лише від особливостей функцій травної системи, а й від наявності та важкості супутніх захворювань, що обмежують фізичну працездатність [1].

*Щадний.* Мета: пристосування організму до фізичних навантажень побутового і трудового характеру.

Характеристика: у перші дні після виписки із стаціонару інтенсивність фізичного навантаження декілька знижується. В умовах санаторія тривалість і інтенсивність фізичного навантаження перші три дні відповідають вільному режиму з подальшим поступовим збільшенням навантаження (з врахуванням стану здоров'я).

Показані ранкова гігієнічна гімнастика, уроки лікувальної гімнастики, самостійні заняття, дихальні вправи, дозована ходьба (у повільному, середньому і швидкому темпі – залежно від стану секреторної і моторної функцій шлунку і функціонального стану кишок), загартування (повітря, водне), відновна і професійна працетерапія в умовах санаторія.

Методичні вказівки: при хорошому стані здоров'я і сприятливої реакції на фізичне навантаження рухова активність розширюється.

*Щадно-тренуючий.* Мета: адаптація організму до фізичних навантажень трудового характеру.

Характеристика: показані ранкова гігієнічна гімнастика, уроки лікувальної гімнастики, самостійні заняття з широким включенням фізичних вправ ізометричної напруги, дозована ходьба, дихальні вправи, працетерапія, терренкур, ігри рухливі і спортивні, загартування.

Методичні вказівки: заняття ЛГ проводяться в кабінеті ЛФК.

Ефективність призначень процедур ЛФК визначається на підставі даних функціонального стану шлунку і кишок, реакції серцево-судинної системи за гемодинамічними показниками і реакцією зовнішнього дихання на фізичне навантаження. Дослідження проводяться в різні періоди призначень засобів фізичного відновлення (реабілітації).

*Тренуючий.* Мета: відновлення здоров'я, психічного стану і фізичної працездатності. Визначення групи фізичної працездатності і підготовка до трудової діяльності.

Характеристика: ранкова гігієнічна гімнастика, уроки лікувальної гімнастики, самостійні заняття з включенням вправ швидкісного характеру і елементами змагання із застосуванням навантаження, дихальні вправи, ігри малої і середньої рухливості, дозована ходьба (у зимовий час – ходьба на лижах), ближній туризм, працетерапія, загартування.

Методичні вказівки: ускладнені фізичні вправи, що вимагають достатньої координації, вводяться поступово з врахуванням сприятливої пристосовності.

При загостреннях хронічних захворювань кишок комплекси гімнастичних вправ стають більш щадними, з обмеженням рухів передньої черевної стінки, це дозволяє хворому краще адаптуватися до фізичних навантажень.

Дозована ходьба позитивно позначається на перебіг хронічного коліту, темп ходьби повільний, спокійний, загальна протяжність прогулянки поступово з врахуванням стану серцево-судинної системи може бути доведена до 6–10 км.

У оцінці ефективності ЛГ вельми важливу роль грає самопочуття хворого. При появі безсоння, погіршенні апетиту, появі болю в області живота, порушенні функції кишок необхідно ретельно досліджувати хворого для правиль-

нішого диференційованого вибору засобів і форм ЛФК.

При спастичному коліті поважно добитися розслаблення м'язів передньої черевної стінки, правильно вибрати вихідне положення. Перевага віддається положенню лежачи на спині із зігнутими в колінних суглобах ногами, а також положенню тіла упор стоячи на колінах.

При атонічних колітах рекомендуються вправи з різних вихідних положень, із значним навантаженням, силовими елементами [2]

### **Висновки:**

1. У даній роботі викладені основні підходи до вживання лікувальної фізкультури для хворих страждаючих хронічним колітом на санаторному етапі.

2. Дана робота розкриває багато сторін впливу фізичних вправ на здоров'ї і самопочуття пацієнтів. Підбираючи спеціальні вправи, дозуючи їх залежно від характеру і клінічного перебігу захворювання можна цілеспрямовано впливати і переважно змінювати конкретні функції організму, шляхом реабілітації змінених систем, адаптуючи хворого до фізичних навантажень побутового і виробничого характеру.

3. Дана робота доводить, що лікувальна фізкультура входить в комплексний метод лікування захворювання кишечника, що застосовується в сучасній медицині. Його суть полягає в об'єднанні позитивного впливу на організм різних методів і способів лікування, які доповнюють один одного. Це забезпечує швидке одужання і реабілітацію хворих з максимальним ефектом за короткий час в рамках існуючого захворювання.

**Перспективою** є розробка та наукове обґрунтування комплексної програми фізичної реабілітації для хворих на хронічний коліт.

### **Список використаної літератури:**

1. Мухін В. М. *Фізична реабілітація: підручник : [для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту]* / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2003. – 367 с.

2. Пархотик І. І. *Фізическая реабілітація при захворюваннях органів брюшної порости* / І. І. Пархотик. – К. : Олімпійська література, 2003. – 367 с.

3. Пешкова О. В. *Фізическая реабілітація при захворюванні внутрішніх органів : [навчальний посібник]* / О. В. Пешкова. – Харків : СПДФО Бровін О. В., 2011. – 312 с.

4. Таможанська Г. В. *Комплексна фізична реабілітація хворих при хронічному ентериті та коліті на стаціонарному етапі* / Г. В. Таможанська, К. В. Гринько // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків, 2011. – № 2. – С. 155–158.

**КОРСАК О. М.**

**ІВАНИШИН І. М.**, к. х. н., доцент

**СУЛТАНОВА І. Д.**, к. б. н., доцент

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

## **СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПОСИЛЕНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** *Виявлено низький рівень функціонального стану дихальної системи та недостатній рівень фізичної працездатності у школярів ліцею з посиленою фізичною підготовкою, що зумовлює необхідність запровадження програми фізичного виховання, спрямованої на підвищення функціональних резервів організму школярів, а отже і рівня соматичного здоров'я.*

**Ключові слова:** *учні ліцею з посиленою фізичною підготовкою, соматичне здоров'я, функціональні резерви організму.*

**Вступ.** На сьогодні відзначається істотне погіршення здоров'я дітей різного віку [3; 5]. За період навчання у школі у дітей спостерігається зростання соціально значущих захворювань, погіршення соматичного, психічного та репродуктивного здоров'я, хронізація процесів, що призводить до зниження фізичної працездатності та адаптації до умов сучасного соціуму, обмеження у виборі професії підростаючого покоління.

На думку ряду дослідників, в основі істотного погіршення функціонального стану дитячого організму лежить певний комплекс причин, провідну роль серед яких відіграє виражене зниження адаптивних можливостей організму, що розвивається, не здатного до адекватної відповіді на несприятливі впливи зовнішнього оточення [2; 4].

Слід відмітити, що фізичні вправи стимулюють процеси росту і розвитку, покращують процеси адаптації та зміцнюють здоров'я лише за умови адекватності їх характеру, об'єму та інтенсивності віковим і особливо індивідуальним морфо-функціональним особливостям дітей.

З іншого боку відомо, що високоінтенсивні фізичні навантаження можуть викликати достатньо виражені стресові реакції організму на фоні значної активації симпато-адреналової системи. Усе вищевикладене зумовлює актуальність дослідження складових соматичного здоров'я школярів ліцею з посиленою фізичною підготовкою.

**Мета дослідження** – аналіз складових соматичного здоров'я школярів з посиленою фізичною підготовкою.

Завдання дослідження – виокремити основні складові соматичного здоров'я ліцеїстів, що обмежують здатність організму до ефективної адаптації.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 347 учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Соматичне здоров'я досліджували за методом Г. Апанасенка [1]. Результати дослідження опрацьовані статистично

з використанням порівняльного аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені дослідження констатували тенденцію до підвищення індексу маси тіла (ІМТ) протягом досліджуваного вікового періоду (табл.1). Частка дітей з недостатньою масою тіла становила в 13–14 років 34,6–37,9%. З віком кількість дітей з недостатньою масою тіла знижувалась і становила у 17 років 3,2%. Частка дітей з надлишковою масою тіла зростає з 3,8% у 13 років до 9,7 % у 17 років.

Таблиця 1

**Соматичне здоров'я учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою**

Вік, роки	13	14	15	16	17
Показник	n=26	n=124	n=91	n=75	n=31
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	19,45±0,51	19,52±0,19	20,04±0,20	20,77±0,27	21,87±0,42
СІ, %	59,63±1,73	60,65±0,78	66,03±1,01	67,69±1,06*	67,72±1,98*
ЖІ, мл/кг	51,28±1,87	51,67±0,79	51,20±0,74	51,27±0,85	48,11±1,11
ІР, ум.од.	83,23±3,13	76,44±1,26	80,71±1,32	83,28±1,52	80,59±1,67
ПІ, ум.од.	11,15±0,56	10,02±0,28	9,64±0,27	9,46±0,36	5,73±1,67*
РСЗ, бали	1,88±0,85	3,25±0,39	4,09±0,42*	4,45±0,49*	5,81±0,83*

*Примітка.* \* позначено достовірні ( $P < 0,05$ ) відмінності у порівнянні із значенням у 13 років у школярів.

Силовий індекс (СІ) з віком достовірно зростає з середнього рівня до високого. Частка дітей, які мають високий рівень СІ з 23,1–27,4% у 13–14 років підвищується до 54–58% у 15-17 років. Частина дітей із низьким та нижче середнім рівнем СІ знижується.

Життєвий індекс (ЖІ) у 13-16 років був нижче середнім, а у 17 років – на низькому рівні. Кількість дітей, що мала середні показники ЖІ становила 20-23% у 13–15 років, а у 17 років знижувалась до 3,2%. У 14–16 років частка дітей, що мала низький рівень ЖІ була в межах 45–48%, що достовірно нижче, ніж у 13 років. Однак у 17 років кількість дітей з низьким рівнем функціональних резервів дихальної системи зростає. Частка дітей, що мали нижче середнього рівень ЖІ теж збільшується протягом зазначеного вікового періоду. Отже можна констатувати наявність періоду ослаблення функціональних резервів дихальної системи у ліцеїстів 17 років.

Індекс Робінсона (ІР) протягом зазначеного вікового періоду знаходився на середньому рівні. Проте частка дітей, що мали високий рівень індекса Робінсона у 16-17 років знижувалась у порівнянні з 14 роками. Кількість дітей з низьким рівнем ІР теж знижувалась у 17 років достовірно із попередніми роками.

Рівень соматичного здоров'я (РСЗ) у 13 річних підлітків був низьким, у 14-16 років підвищувався до нижче середнього рівня, а у 17 років досягав середнього рівня. Частка дітей з високим РСЗ зростає від 2% у 14 років до 6,5% у 17 років. Кількість дітей із середнім РСЗ достовірно підвищувалася протягом зазначеного вікового періоду з 19,2 % до 35,5%. Частка дітей з низьким РСЗ з 57,7–49,2% у 1–14 років знижувалась до 25,8% у 17 років.

Таким чином проведені дослідження показали, що у ліцеїстів, які мають регулярні фізичні навантаження з віком достовірно зростають показники

м'язової сили та ІІІ. Проте функціональні резерви дихальної системи є недостатні, що обумовлює включення в процес фізичного виховання комплексу дихальної гімнастики. Доведено, що при виході індивіда з "безпечної зони" здоров'я виявляється феномен "саморозвитку" патологічного процесу без зміни сили діючих факторів (умов існування)[1]. Особливого значення ці процеси набувають у практиці фахівця фізичної культури, оскільки резерви здоров'я визначають нормування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, а також лежать в основі розробки адекватних корекційних впливів. Вказане явище обумовлює використання в процесі фізичного виховання школярів підліткового та юнацького віку цілеспрямованих здоров'яформуючих технологій) [1]. Адекватний підбір цілеспрямованих фізичних вправ з урахуванням стану провідних функціональних систем організму дає можливість знизити напругу регуляторних механізмів, підвищити адаптивні можливості індивідуума.

**Висновки.** У учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою зростають показники силового індексу та фізичної працездатності. Однак рівень фізичної працездатності та функціональних резервів дихальної системи є недостатнім для забезпечення ефективної адаптації в мінливих умовах оточуючого середовища, про що свідчить «нижче безпечного» рівень соматичного здоров'я школярів 13–16 років.

Отримані результати свідчать про необхідність розробки адекватної програми корекції рівня соматичного здоров'я засобами фізичного виховання з метою підвищення адаптаційних можливостей школярів.

### **Список використаної літератури:**

1. *Апанасенко Г. Л. Начала валеологии. Индивидуальное здоровье (сущность, феноменология, стратегия управления) / Г. Л. Апанасенко // Украинский медицинский часопис. – 2002. – № 5. – С. 45–49.*
2. *Гозак С. В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання/ С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, І.О.Калиниченко // Довкілля та здоров'я. – 2012.– №1. – С.60-65.*
3. *Самойлович В. А., Мусхаріна Ю. Ю. Стан здоров'я сучасних школярів та проблеми фізичної культури в Україні / В. А. Самойлович, Ю. Ю. Мусхаріна // Вестник физиотерапии и курортологии. –2011. – №2. – С.113-115.*
4. *Сонькин В. Д. Левушкин С. П. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания / В. Д. Сонькин, С. П. Левушкин// Физиология человека. – 2009. – Т.35. – №1. – С.67-74.*
5. *Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук //Перинатология и педиатрия. – 2009. –№2(38). – С.72-74.*

**ПОМЕЩИКОВА І. П.** к. фіз. вих., доцент

**ПАЩЕНКО Н. О.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК КОМАНДИ ПЕРШОЇ ЛІГИ**

**Анотація.** Дослідження проводилося з метою визначення рівня фізичної працездатності баскетболісток команди першої ліги. Поставлене завдання вирішувалися за допомогою функціональної проби  $PWC_{170}$  із використанням пристрою CardioLab. Отримані, під час дослідження показники дали змогу визначити реакцію серцево-судинної системи на запропоновану під час тестування потужність, що дозволило виявити у кожній баскетболістки тип реакції, толерантність до фізичного навантаження та її фізичний стан.

**Ключові слова:** функціональна проба, навантаження, велоергометр, баскетболістки, працездатність

**Вступ.** Фізична працездатність – одна з найважливіших складових спортивного успіху. Вона проявляється в різних формах м'язової діяльності і залежить від здатності і готовності людини до фізичної роботи.

Фізичну працездатність трактують як здатність людини до виконання конкретної роботи за рахунок м'язових зусиль, які визначають досягнення конкретного результату діяльності [4].

В. П. Загрядський і А. С. Єгоров пропонують визначати працездатність як здатність людини здійснювати конкретну діяльність в рамках заданих параметрів часу і ефективності праці. При цьому автори вважають, що працездатність слід оцінювати за критеріями професійної діяльності і стану функцій організму [6].

А. В. Астахов під терміном «фізична працездатність» називає здатність людини проявляти максимум фізичних зусиль при фізичному навантаженні. Автор пропонує рівень фізичної працездатності і фізичного стану людини оцінювати за допомогою показників максимального споживання кисню [3].

З позицій концепції функціональних систем [1] фізична працездатність є результатом тимчасової організації та взаємодії регуляторних та виконавчих механізмів для досягнення певної мети. Ефективність і узгодженість нервових, гуморальних і виконавчих механізмів функціональної системи і визначає рівень фізичної працездатності людини. Як виконавчі ланки фізичної працездатності виступають ті ж фізіологічні механізми, які забезпечують аеробну продуктивність. Між показниками  $VO_{2max}$  і  $PWC_{170}$  існують високі ( $r > 0,90$ ) кореляції, в основі яких лежать прямі залежності між потужністю роботи, споживанням кисню і приростом ЧСС [2, 7].

В літературі досить докладно представлені дані про рівень фізичної працездатності спортсменів циклічних видів спорту [5; 8]. На жаль, проблема кон-



тролю працездатності гравців у баскетболі вивчена недостатньо. У зв'язку зі сказаним вище і була проведена дана робота, в якій вивчалися основні показники, що відображають рівень фізичної працездатності баскетболісток, які беруть участь в чемпіонаті України в складі команди першої ліги. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури 2.8. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0111U003126).

**Мета дослідження** – вивчити рівень загальної фізичної працездатності баскетболісток команд першої ліги чемпіонату України.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути теоретичні аспекти спортивного тренування баскетболісток.
2. Визначити показники працездатності баскетболісток команди 1 ліги.

**Матеріал та методи дослідження.** Для вирішення сформульованої у дослідженні мети нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, метод функціонального дослідження (проба PWC<sub>170</sub>), методи математичної статистики.

Проба PWC<sub>170</sub> проводилася на велоергометрі із використанням пристрою CardioLab. Тест PWC<sub>170</sub> (проба Physical Working Capacity) рекомендований ВОЗ у 1968 р. для визначення працездатності людини.

Наше дослідження проходило у лабораторії Харківської державної академії фізичної культури. У ньому прийняли участь баскетболістки команди «БК ХАІ» м. Харкова (9 спортсменок) у віці 15–20 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перед початком проведення проби було встановлено, що середній вік баскетболісток команди ХАІ складає  $16,2 \pm 0,58$  роки. Визначення ваги спортсменок дозволило встановити величину першого навантаження для кожної баскетболістки. Так, у восьми спортсменок із дев'яти вона склала 612 кГм/хв (100 Вт), у однієї – 459 кГм/хв (75 Вт).

Слід відзначити, що середній показник частоти серцевих скорочень (ЧСС) у групі спортсменок до початку випробування становив  $70,2 \pm 3,92$  уд.хв.<sup>-1</sup>, середній показник систолічного тиску (СТ) –  $102,8 \pm 4,60$  мм.рт.ст., діастолічного тиску (ДТ) –  $62,8 \pm 2,36$  мм.рт.ст. (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка функціональних показників у групі баскетболісток під час проведення проби PWC<sub>170</sub> (n=9)**

Показники	До проведення проби	1 етап	2 етап	Відновлення		
				1 хв	2 хв	3 хв
Показники $X \pm m$						
ЧСС (уд.хв. <sup>-1</sup> )	$70,22 \pm 1,62$	$131,11 \pm 7,45$	$157,78 \pm 7,70$	$101,78 \pm 12,15$	$81,50 \pm 10,57$	$76,70 \pm 9,55$
СТ (мм.рт.ст)	$102,80 \pm 4,60$	$126,20 \pm 14,51$	$146,11 \pm 16,04$	$121,89 \pm 13,34$	$105,30 \pm 12,58$	$100,30 \pm 11,97$
ДТ (мм.рт.ст)	$62,8 \pm 2,36$	$56,20 \pm 6,33$	$50,00 \pm 6,99$	$58,89 \pm 6,57$	$57,30 \pm 6,74$	$58,80 \pm 6,90$

Протягом першого етапу проби (який тривав 3 хвилини) під впливом заданого навантаження у спортсменок відзначалося підвищення показників ЧСС, СТ та пониження показників ДТ (табл. 1). За змінами у показниках ЧСС баскетболісток під час проведення 1 етапу проби було визначено величину другого навантаження для кожної із спортсменок. Так, для 3 дівчат була визначена величина другого навантаження у розмірі 765 кГм/хв. (125 Вт) і для 6 – 918 кГм/хв. (150 Вт). Протягом другого етапу проби, як і на першому, показники ЧСС і СТ мали тенденцію до зростання, а ДТ – до зниження (табл. 1).

Під час виконання запланованого навантаження зупинок у виконання роботи ні однією із спортсменок не було. На ЕКГ, яка знімалася автоматично під час виконання проби, у 8 спортсменок із 9 ні яких особливостей виявлено не було. У 1 баскетболістки було зафіксовано порушення процесів реполяризації лівого шлуночку та зниження тропіки міокарду лівого шлуночку. Спортсменці була рекомендована консультація у лікаря кардіолога.

Під час 3 хвилин відпочинку баскетболісток після закінчення педалювання на велоергометрі показники ЧСС і АТ поступово поверталися до вихідних показників. На ЕКГ, яка продовжувала зніматися і під час 3 хвилин відновлення у всіх 9 спортсменок ні яких особливостей виявлено не було.

Визначення рівня фізичної працездатності за загальноприйнятою формулою дозволив встановити, що середній рівень загальної працездатності по команді дорівнює  $1376,2 \pm 303,77$  кГм/хв. Аналіз індивідуальних результатів тестування встановив, що високий рівень фізичної працездатності має 1 баскетболістка, вище середнього рівня – 1, середній – 2, низький рівень – 5.

Аналіз показників  $VO_{2max}$ , отриманих у баскетболісток при проведенні тестування, дозволив встановити, що у середньому по групі він дорівнює  $2,83 \pm 0,282$  л/хв.

Аналіз змін показників ЧСС і АТ під час проведення проби  $PWC_{170}$  та отримані показники максимального споживання кисню дали змогу встановити реакцію серцево-судинної системи на навантаження, що дозволило виявити у кожної баскетболістки тип реакції, толерантність до фізичного навантаження і фізичний стан.

Так, було встановлено, що діастонічний тип реакції на проведене навантаження мають 4 спортсменки, астенічний тип – 2, нормотонічний – 2, гіпотонічний тип – 1. Високий рівень толерантності мають 6 баскетболісток, середній рівень – 3. Добрий фізичний стан у 5 дівчат, а 4 мають задовільний

#### **Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел показав, що вивченню рівня функціонального стану спортсменів приділено багато уваги. Однак досліджень, спрямованих на виявлення загальної працездатності баскетболісток недостатньо.

2. Рівень загальної працездатності баскетболісток команди 1 ліги ХАІ за даними проби  $PWC_{170}$  склав  $1376,19 \pm 303,77$  кГм/хв., що відповідає середньому рівню фізичної працездатності.

Високий рівень фізичної працездатності мають 2 баскетболістки, вище середнього рівня 1, середній – 2, низький рівень – 4 спортсменки.

3. Показник  $VO_{2max}$  спортсменок становив  $2,83 \pm 0,28$  л/хв. Добрий фізич-

ний стан мають 5 дівчат, 4 – задовільний. Високий рівень толерантності мають 6 баскетболісток, середній рівень – 3.

4. Діастонічний тип реакції на проведені навантаження мають 4 спортсменки, астеничний тип – 2, нормотонічний – 2, гіпотонічний тип – 1.

**У перспективі** по даному напрямку цікавим є визначення показників спеціальної працездатності баскетболісток даної кваліфікації та вивчення її змін під впливом спеціально розробленої програми тренування.

### **Список використаної літератури:**

1. Анохин П. К. *Очерки по физиологии функциональных систем.* /П.К. Анохин – М. : Медицина, 1975. – 243 с.

2. Апанасенко Г. Л. *Эволюция биоэнергетики и здоровье человека.* /Л.Г. Апанасенко – СПб. : МГП "Петрополис", 1992. –123 с.

3. Астахов А. В. *Физическая работоспособность и методика ее определения* / А. В. Астахов // *Теория и практика физической культуры* – 2007. – № 8. – С. 20.

4. Борилкевич В. Е. *К вопросу о понятии феномена "физическая работоспособность"* // *Теория и практика физической культуры* – 1993. – № 9–10. – С. 18–19.

5. Дьяченко А. Ю. *Специализированная оценка работоспособности, как основополагающий фактор формирования специальной выносливости гребцов-академистов высокого класса* / А. Ю. Дьяченко, А.С.Федотов// *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 3. – С. 8–18.

6. Загрядський В. П. *Психология умственного труда* / В. П. Загрядський, А. С. Єгоров – Л. : Наука – 1973, 131с.

7. Карпман В. Л. *Тестирование в спортивной медицине.* / В.Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

8. Майфат С. П. *Некоторые уточнения принципа экстраполяции при оценке результатов теста РВС170 у юных спортсменов-легкоатлетов* / С. П. Майфат, Ю. Г. Травин // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2004. – № 5. – С. 29.

**РУБАН Л.А.**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **АНАЛИЗ ОЦЕНКИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА СТУДЕНТОВ ПО МЕТОДУ В. П. ВОЙТЕНКО**

**Аннотация.** В статье представлен анализ оценки биологического возраста студентов, проведенный по методу В. П. Войтенко. Установлено, что низкие показатели физиологических резервов у студентов, с должным биологическим возрастом 25 лет, определяют ускоренный темп старения, причиной которого является несоблюдением здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, биологический возраст, метод В.П. Войтенко.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слабоемое человеческого фактора.

**Актуальность.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Всемирно известный в XX веке хирург Николай Амосов в своей книге "Раздумья о здоровье" утверждал, что "Здоровье – это резервные мощности клеток, органов, целого организма". Он ввел такое понятие как "количество здоровья", которое можно определить как сумму "резервных мощностей" основных функциональных систем [1].

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать своё здоровье. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно предусматривает:

- знание самых необходимых сведений об устройстве организма и особенностях его функционирования;
- знание самых необходимых сведений, в том числе и о его наиболее слабых местах, в первую очередь подверженных заболеванию;
- знание о том, какие лекарства вам противопоказаны, какие инфекционные заболевания были перенесены, какие прививки были сделаны, каковы систолическое и диастолическое кровяное давление, группа крови, норма веса;
- знание индивидуальных, наиболее опасных факторов риска;

- знание своей наследственности и тех болезней, развитие которых наиболее вероятно по этой линии;
- знание о своём телосложении, поскольку некоторые заболевания присущи именно определённым типам телосложения.

В современных системах воспитания и обучения, к сожалению, не отводится подобающего места тому, чтобы с детства последовательно учить человека умению оценивать состояние своего здоровья. Говоря современным языком, мы пока ещё очень плохо осуществляем мониторинг за состоянием своего здоровья [2].

В зависимости от того, какой образ жизни ведет индивид, состояние его здоровья может сохраняться, укрепляться или ухудшаться. У человека, ведущего ЗОЖ, как правило, биологический возраст соответствует паспортному, а у того, кто не бережет свое здоровье, он опережает хронологический возраст.

Биологический возраст (анатомо-физиологический) – соответствие биологического состояния организма уровню развития, показателям основных физиологических систем и количественной характеристике здоровья, наиболее типичным для определения паспортного возраста. Биологический возраст определяется совокупностью обменных, структурных, функциональных, регуляторных особенностей и приспособительных возможностей организма. Он может не соответствовать хронологическому возрасту. Паспортный возраст (хронологический) – период времени от момента рождения до настоящего или любого другого момента исчисления[3].

По мнению Н.М. Амосова, количество здоровья – это сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма. Чтобы дать количественную оценку состоянию здоровья, надо оценить отдельные его элементы и выявить степень взаимосвязи между ними.

Образ жизни, стиль жизни, жизненные мотивации каждого человека в конечном счете определяют его здоровье и социальное благополучие в течение всей жизни. Своевременная диагностика и оценка уровня здоровья позволяет:

- выявить слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия;
- составить индивидуальную программу оздоровительных занятий и оценить эффективность;
- спрогнозировать риск возникновения угрожающих жизни заболеваний;
- определить биологический возраст человека.

Для формирования целостного представления об индивидуальном здоровье человека необходимо проводить ряд последующих методических приёмов, одним из которых является скрининг.

*Скрининг* – исследование состояния здоровья группы людей, считающих себя здоровыми, с целью выявления тех, кто болен; хотя и не подозревает об этом; это этап выявления групп людей, носителей риска снижения уровня здоровья (специфика образа жизни, наличие вредных факторов производственной среды и т.д.) [1,4].

Исходя из вышеизложенного, **целью работы** явилось определение биологического возраста студентов по методу В.П. Войтенко.

**Задачи работы:** проанализировав специальную современную литературу,

провести оценку биологического возраста у студентов и сформулировать выводы об общем уровне здоровья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Использование расчетных методов, позволяющих интегрально оценить состояние здоровья человека, представляется перспективным для выявления групп риска развития того или иного заболевания, ухудшение здоровья, наблюдающегося в результате действия чрезвычайных климатических или профессиональных факторов. В качестве общей оценки индивидуального здоровья человека используется понятие «биологический возраст» (БВ). Он определяется совокупностью обменных, структурных, функциональных, регуляторных и приспособительных особенностей организма. Для растущего организма значительное опережение и отставание биологического возраста по отношению к календарному может интерпретироваться как признак снижения уровня здоровья человека. По мере старения функциональные особенности организма снижаются. Превышение БВ над календарным свидетельствует о снижении уровня здоровья человека. Оценка БВ позволяет составить обобщенное представление о состоянии индивидуального уровня здоровья человека.

Занятие, посвященное определению БВ, проводилось во время лабораторной работы по предмету «Диагностика и мониторинг состояния здоровья». Студенты проявили весомый интерес к методу, позволяющему оценить уровень своего здоровья.

Для определения БВ в процессе лабораторного занятия использовали метод Войтенко В.П. Полученные в ходе работы результаты заносили в итоговую таблицу и формулировали вывод в соответствии биологического возраста должному, об общем уровне здоровья обследуемого (табл. 1) [1].

*Таблица 1*

**Определение биологического возраста по Войтенко В. П.**

<b>Задание</b>	<b>Результат</b>
1. Измерение массы тела (МТ) в кг	
2. Измерение артериального давления (АД): систолического (АДС) и диастолического (АДД) и определение пульсового (АДП) давления.	
3. Проба Штанге (задержание дыхания после глубокого вдоха ЗДВ в сек.)	
4. Проба Генчи (задержка дыхания после глубокого выдоха ЗДВыд в сек.)	
5. Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	
6. Исследование статической балансировки (СБ в сек.)	
7. Определение индекса самооценки здоровья (СОЗ, в баллах) по анкете	
8. Расчет фактического) БВ, (ФБВ) и должного БВ, (ДБВ) по формулам	

**Формулы для расчета БВ:**

Мужчины:  $ФБВ=44,3 + 0,68*СОЗ + 0,40*АДС - 0,22*АДД - 0,004*ЖЕЛ - 0,11*ЗДВ + 0,08*ЗДВыд - 0,13*СБ$

Женщины:  $ФБВ=17,4 + 0,82*СОЗ + 0,005*АДС + 0,16*АДД + 0,35*АДП - 0,004*ЖЕЛ + 0,04*ЗДВ - 0,06*ЗДВыд - 0,11*СБ$

**Формулы для расчета должного БВ (ДБВ):**

Мужчины:  $ДБВ = 0,661*КВ + 16,9$

Женщины:  $ДБВ = 0,629*КВ + 15,3$

Анализ оценки биологического возраста студентов 2 курса заочного отделения показал, что ускоренный темп старения характерен для 38% студентов с ДБВ=25 лет, которых следует отнести к группе риска, так как у них имеются низкие показатели физиологических резервов, 21 % – для студентов с ДБВ=30 годам, 16% – для студентов у которых ДБВ=35 годам. Низкий темп старения обнаружен у 8% студентов, у которых паспортный возраст более 40 лет, что может говорить о более ответственном отношении к собственному здоровью.

Несоблюдение навыков здорового образа жизни и коррекции своего состояния здоровья является причиной ускоренного старения у студентов с ДБВ=25 годам. Поэтому самооценка и самоконтроль своих физиологических возможностей является важнейшим принципом валеологизации и приобретает сегодня особую актуальность.

**Выводы:**

Проанализировав скрининг студентов, относительно анализа самооценки биологического возраста, можно сделать вывод, что более уважительно к собственному здоровью относятся люди, у которых хронологический возраст 40 и более лет. Низкие показатели физиологических резервов у 25 летних студентов являются следствием несоблюдения навыков здорового образа жизни.

**Перспективы дальнейшего исследования** связаны со скринингом биологического возраста у студентов дневной формы обучения.

**Список использованной литературы:**

1. *Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко: [учебное пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов] / под ред. Маркиной Л. Д. – Владивосток, 2001. – 29 с.*
2. *Войтенко В. П. Биологический возраст. Биология старения / В.П. Войтенко. – Л.: Наука, 1982. – С. 102-105.*
3. *Войтенко В. П. Биологический возраст. Физиологические механизмы старения / В. П. Войтенко. – М.: Наука, 1982. – С. 44-156.*
4. *Маркина Л. Д. Биологический возраст студентов медиков [материалы 3 Международной научно-практической конференции «Здоровье и образование в 21 веке»] / Л. Д. Маркина, В. В. Маркин. – М., 2002. – 274 с.*

**РУБАН Л. А.**

**ІВАНОВ І. В.**, к. фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ТИПИ СУДИННИХ РЕАКЦІЙ НА НАВАНТАЖЕННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ**

**Анотація.** У статті наведено дані про типи судинних реакцій до фізичного навантаження, отримані за допомогою проведення проби Мартіне-Кушелевського у жінок молодого віку, що почали займатися фітнесом. Встановлено, що наявність атипічних судинних реакцій асоціюється зі надлишковою масою тіла та переважанням патологічних типів судинних реакцій.

**Ключові слова:** *типи судинних реакцій, проба Мартіне-Кушелевського, надлишкова маса тіла.*

**Вступ.** Захворювання серця та судин найбільш поширені у світі. Вони зумовлюють понад 50% загальної смертності, до того ж вони часто викликають тимчасову або постійну втрату працездатності. У більшості економічно розвинутих країн захворювання серцево-судинної системи займають перше місце серед причин захворюваності, інвалідизації та смертності, хоча їх поширеність у різних регіонах значно коливається. Раніше це були хвороби людей похилого віку, але тепер усе частіше такі захворювання виявляють у молодому віці й ураження відбувається більше у жінок молодого віку, чим у чоловіків [1].

Численні дослідження свідчать про те, що основними факторами ризику захворювань серцево-судинної системи є: гіподинамія, шкідливі звички (паління, алкоголь, наркотики), емоційні стреси, нераціональне харчування, забруднення довкілля. Вже починаючи з 30 років у жінок виникає зниження низки показників фізичного розвитку та рівня фізичного потенціалу. Причому маса тіла, частота дихання, систолічний тиск змінюється в сторону збільшення, а показник фізичної підготовленості знижується [2].

При нормальному стані людини всі його органи та системи функціонують найбільш правильно, у відповідності з умовами життя. Діяльність всіх органів взаємопов'язана, погоджена та представляє єдиний складний процес. Весь організм в цілому доцільно і ефективно пристосовується до зміни умов, посилення режиму діяльності, і відрізняється високим рівнем дієздатності, в тому числі і фізичної працездатності. Важливим профілактичним засобом є уникнення негативних емоцій, стриманість, доброзичливість, відсутність страху — запорука не лише доброго настрою, але й здоров'я. Дотримання режиму харчування, споживання в обмеженій кількості жирної їжі, солі, цукру, використання продуктів із високим змістом вітамінів є необхідним для нормального стану серця та судин [3].

Найбільш ефективно запобігають захворюванням заняття фізичною культурою. Фізичні вправи зміцнюють серцевий м'яз, покращують тонус судин.



Ступінь та придатність фізичних навантажень для кожної жінки слід оцінювати за роботою серця та судин [4].

**Мета дослідження** – визначення антропометричних показників і типів судинних реакцій на фізичне навантаження у жінок, які займаються фітнесом.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити і проаналізувати сучасну спеціальну літературу з проблеми серцево-судинних захворювань у жінок молодого віку, які займаються фітнесом.

2. Визначити антропометричні показники, типи судинних реакцій на фізичне навантаження у жінок, за допомогою тесту Мартіне-Кушелевського.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь 56 жінок, які на початку восени почали займатися фітнесом у різних фітнес-клубах м. Харкова. Нами був проведений порівняльний аналіз антропометричних вимірювань і показників функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою проби Мартіне-Кушелевського. Для з'ясування функціонального стану серцево-судинної системи у обстеженого контингенту проводили ЛПС під час занять фітнесом з використанням пульсометрії, артеріальної тонометрії. При проведенні функціональної проби, до та після навантаження у жінок вимірювали частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск. Враховували такі показники: частота серцевих скорочень у спокої та після навантаження (ЧСС до за 10 с, ЧСС після за 10 с), артеріальний тиск у спокої, після навантаження, пульсовий АТ (САТ до мм. рт. ст., САТ після мм. рт. ст., ДАТ до мм. рт. ст., ДАТ після мм. рт. ст., ПАТ до мм. рт. ст., ПАТ після мм. рт. ст.), час відновлення ЧСС, час відновлення АТ. Якщо пульс не повернувся до вихідного рівня протягом 3-х хвилин (тобто за період, який вважається нормальним) відновлювальний період слід вважати незадовільним і підраховувати пульс в подальшому немає цензу. Після 3-х хвилин останній раз вимірюють АТ. Оцінка результатів проби ґрунтується на визначенні типів адаптаційних реакцій серцево-судинної системи за характером змін частоти пульсу та артеріального тиску. Ці зміни дозволяють визначити 6 типів реакцій системи кровообігу: нормотонічний, гіпотонічний (астенічний), гіпертонічний, гіперреактивний, дистонічний та східчастий.

За показниками індексу маси тіла (ІМТ) 32,5% жінок мали надлишкову масу тіла (ІМТ знаходився в межах від 25 до 30  $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$ ), 5% – ожиріння I ступеня (ІМТ становив 30 – 35  $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$ ). В. А. Романенко вважає, що приріст маси тіла до 25 років у жінок пов'язаний з недостатньою руховою активністю. Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, уже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Максимальний прояв сили у жінок, як і перші ознаки її зниження, спостерігаються уже в першому періоді зрілого віку.

Результати інструментальних досліджень виявили прогностично несприятливі зміни у структурно – функціональному стані ССС у молодих жінок

(табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Показники серцево-судинної системи у жінок**

№ з/р	Показник	КГ (n=56)	±m
		X	
1.	ЧСС у спокої, за 10 с	65,31	0,26
2.	ЧСС після навантаження, за 10 с.	105	0,44
3.	САТ до навантаження, мм рт.ст.	122,66	2,70
4.	САТ після навантаження, мм рт.ст.	145,68	2,16
5.	ДАТ до навантаження, мм рт.ст.	78,34	1,18
6.	ДАТ після навантаження, мм рт.ст.	87,91	1,05
7.	ПАТ до навантаження, мм рт. ст.	42,12	0,85
8.	ПАТ після навантаження, мм рт.ст.	58,11	2,75
9.	Час відновлювання ЧСС, хв.	4,21	0,18
10.	Час відновлювання АТ, хв.	5,12	0,16

Таблиця 2

**Показники типу судинної реакції до фізичного навантаження за допомогою проби Мартіне-Кушелевського у жінок (%)**

Типи судинних реакцій	КГ1 (n=56)
нормотонічний	45
гіпертонічний	22,25
гіпотонічний	15
дистонічний	7,75
гіперреактивний	10
східчастий	-

Таким чином, вищевикладене дає підстави стверджувати, що у цієї категорії жінок спостерігається приріст маси тіла та зниження функціональної здатності серцево-судинної системи, що потребує відповідної корекції навчально-тренувального процесу та оптимізації фізичних навантажень.

**Висновки.** На підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що у молодих жінок виникають порушення адаптації серцево-судинної системи до навантажень. З приростом маси тіла відбувається зменшення кількості нормотонічних судинних реакцій і зростання випадків з гіпертонічною, дистонічною, гіперреактивною судинними реакціями на навантаження. Усі типи, крім нормотонічного, є атипічними судинними реакціями та можуть бути прогностичними в якості розвитку серцево-судинних захворювань у подальшому.

**Список використаної літератури:**

1. Глезер М.Г. *Результаты Российского исследования эфферентности и безопасности Диротона при артериальной гипертензии под контролем суточного мониторирования артериального давления DESIRE.. Гендерные различия // Проблемы женского здоровья. – 2007. – №1. – С.5 – 15.*

2. Дадашова Г.М. Особенности клинко-функционального состояния, факторы риска и прогноз инфаркта миокарда у женщин с метаболическим синдромом // Г.М. Дадашова, А.Б. Бахшалиев, Р.Л. Даидамиров, Н.Т. Мамедова // *Медицинские новости*. – 2011.- №1. – С. 83 – 85.

3. Аронов Д. М. Функциональные пробы в кардиологии / Д. М. Аронов, В. П. Лупанов. – М.: МЕДпресс – информ, 2007. – 328 с.

4. [http://pidruchniki.com/15341220/meditsina/mediko-sotsialni\\_problemi](http://pidruchniki.com/15341220/meditsina/mediko-sotsialni_problemi).

**СУЛТАНОВА І. Д.**, к. б. н., доцент

**АРЛАМОВСЬКИЙ Р. В.**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

## **РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ СИЛИ У ПІДЛІТКІВ ПРИКАРПАТТЯ**

**Анотація.** *Виявлено на підставі аналізу приростів силового індексу та співвідношення сили м'язів кисті до кількості м'язової маси, що вік 14 років як у хлопців, так і у дівчат є сприятливим періодом для розвитку м'язової сили.*

**Ключові слова:** *м'язова сила, підлітки.*

**Вступ.** Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей [2]. Сила, яку здатна проявити людина у руховій діяльності, залежить від зовнішніх (величина опору, довжина важелів, погодно-кліматичні умови, добові та річні біоритми) та внутрішніх факторів. Величезний вплив на динаміку та рівень розвитку силових показників у дітей та підлітків має руховий режим [1]. Фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, істотно впливають на біохімічні, морфологічні та фізіологічні процеси в організмі, забезпечують умови для його якісного розвитку. Оскільки обмеження рухової активності притаманне більшості школярів, у тому числі і підліткам, то контроль за рівнем м'язової сили та розробка адекватних програм розвитку цієї фізичної якості є актуальним питанням сьогодення.

**Мета дослідження** – аналіз динаміки розвитку м'язової маси та м'язової сили (на підставі показників кистьової та станової динамометрії) у підлітків Прикарпаття.

**Завдання дослідження:** Дослідити вікові особливості фізичного розвитку, динаміки м'язової маси та м'язової сили у підлітків Прикарпаття.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проведені на базі Івано-Франківських ЗОСШ № 18, 21, гімназії № 3, ліцею-інтернату для обдарованих дітей сільської місцевості. В дослідженні взяли участь 227 підлітків, з них 109 дівчаток та 118 хлопчиків. З метою визначення кількості м'язової маси проводили антропометричні вимірювання росту, маси тіла, обводів, товщини шкірно-жирових складок [3]. Розраховували відносну масу м'язового компонента на одиницю маси тіла. Силу м'язів визначали за допомогою кистьового та станового динамометрів. Досліджували співвідношення показників кистьової та станової динамометрії до маси тіла та до кількості м'язової маси. Для оцінки динаміки фізичного розвитку використовували росто-ваговий індекс Кетле. Отримані результати опрацьовані статистично з використанням критерію Ст'юдента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені нами дослідження показали, що у дівчат підліткового віку приріст маси тіла становить 31,2%

( $P < 0,05$ ) у порівнянні із величиною у 12 років.

Темпи приросту маси тіла характеризуються наступною динамікою:  $\Delta 12-13 > \Delta 14-15 > \Delta 13-14$  і становили відповідно 18,3% ( $P < 0,05$ ), 7,6% ( $P < 0,05$ ) та 3,0% ( $P > 0,05$ ).

Подібна динаміка спостерігалась із боку індексу Кетле. Так, у 13 років цей показник був вищий на 12,7% ( $P < 0,05$ ) у порівнянні із значенням у 12 років, у 14 років перевищував показники 13-річних на 2,2 % ( $P > 0,05$ ) у 15 років значення індексу Кетле зростало на 6,5 % ( $P > 0,05$ ) по відношенню до 14 років. За досліджуваний період величина індексу Кетле зростала на 22,7% ( $P < 0,05$ ).

Дещо нижчі показники відносних величин приросту індексу Кетле у порівнянні із приростом маси тіла, на нашу думку, обумовлені скороченням дефіциту маси тіла на одиницю росту.

Збільшення абсолютної м'язової маси у 13 років по відношенню до показників у 12 років складало 17,4% ( $P < 0,05$ ), у 14 років приріст досліджуваної величини становив 19,0% ( $P < 0,05$ ).

Протягом підліткового віку загальний приріст м'язової маси становив у дівчат 39,6% ( $P < 0,05$ ).

Результати кистьової динамометрії зростали у 13 років на 12,9% ( $P < 0,05$ ) у порівнянні із показниками у 12 років. У 14 річних дівчат приріст значень кистьової динамометрії становив 16,8% ( $P < 0,05$ ) у порівнянні із 13-річними підлітками. У період з 14 до 15 років збільшення сили м'язів не відмічено. На загал, приріст сили м'язів кисті у дівчат в підлітковий період відбувається протягом 12-14 років і складає 30,5% ( $P < 0,05$ ) у порівнянні із значеннями на початку підліткового віку.

Показники станової сили у дівчат зростали протягом підліткового віку. Так, у 13 років її значення збільшилось на 16,0% ( $P < 0,05$ ) у 14 – на 7,2% а в 15 – на 12,3 ( $P < 0,05$ ). Таким чином за підлітковий вік показники станової сили збільшилися на 39,7% ( $P < 0,05$ ).

Зміни кількості м'язової маси на одиницю маси тіла протягом досліджуваного вікового періоду становили 4,9% .

Збільшення силового індексу відмічено лише у період з 13 до 14 років на 11,7% ( $P < 0,05$ ). В цей же час зареєстровано і збільшення сили м'язів кисті на одиницю м'язової маси в межах 18,9% ( $P < 0,05$ ).

Приріст показників станової сили на одиницю маси тіла протягом підліткового віку становив 3,7% ( $P > 0,05$ ). Змін з боку співвідношення станової сили на одиницю м'язової маси не виявлено.

Протягом підліткового віку у дівчат відмічено приріст маси тіла (31,2%; ( $P < 0,05$ )) м'язової маси 39,6% сили м'язів кисті (30,5; ( $P < 0,05$ )) та показників станової сили 39,7% ( $P < 0,05$ ).

Зміни маси тіла, індексу Кетле та станової сили мало подібну динаміку і характеризується наступною залежністю  $\Delta 12-13 >$  та  $\Delta 13-14$  років. Так, зокрема, приріст співвідношення сили м'язів кисті на одиницю маси тіла та сили м'язів кисті на одиницю м'язової маси був достовірним у 14 років в порівнянні із значеннями у 13 років і становив відповідно 11,7% ( $P < 0,05$ ) та 18,9% ( $P < 0,05$ ).

У підлітків чоловічої статі збільшення маси тіла характеризується насту-

пною залежністю  $\Delta 14-15 > \Delta 15-16 > \Delta 14-15$ . Отже, найвищий приріст маси тіла виявлено у 15 років (12,8%; ( $P < 0,05$ )). За весь підлітковий період приріст маси тіла становив 28,8% ( $P < 0,05$ ).

Аналогічна динаміка виявлена з боку індексу Кетле.

Найбільший приріст м'язової маси у хлопців 15 років (17,7%; ( $P < 0,05$ )). У 16 років та 14 років приріст вказаного показника становив 9,5% ; ( $P < 0,05$ ) та 7,4% ( $P > 0,05$ ) відповідно.

Сила м'язів кисті достовірно збільшувалась щороку в межах 14,8-15,6% ( $P < 0,05$ ) і загальний приріст цього показника становив 53,4% ( $P < 0,05$ ). Приріст силового індексу за вказаний період становив 17,7% ( $P < 0,05$ ) і був у 14 років 8,8% а в 16 років – 5,4% ( $P > 0,05$ ).

Збільшення м'язової маси на одиницю маси тіла протягом досліджуваного вікового періоду у підлітків чоловічої статі становило 7,4% ( $P > 0,05$ ).

Приріст співвідношення сили м'язів кисті на одиницю м'язової маси протягом підліткового віку становив 10,1%.

Збільшення показників станової сили протягом досліджуваного вікового періоду становило 58,7% ( $P < 0,05$ ), зокрема в 14 років – 19,2% ( $P < 0,05$ ), а в 15 років – 21,4% ( $P < 0,05$ ).

Приріст станової сили на одиницю маси тіла та станової сили на одиницю м'язової маси у досліджуваній період відповідно становив 25,9% ( $P < 0,05$ ) та 16,9% ( $P < 0,05$ ). Зокрема, збільшення станової сили на одиницю маси тіла у 14 років склало 17,7% ( $P < 0,05$ ), а у 15 років – 6,3% ( $P > 0,05$ ). Достовірно збільшення станової сили м'язів на одиницю м'язової маси у порівнянні із попереднім роком виявлено на 14,6% ( $P < 0,05$ ). Сила м'язів кисті рівномірно зростає щороку в період 13-16 років, а показники станової динамометрії – в період 13-15 років.

Величина маси тіла на початку та в кінці підліткового віку у хлопців була достовірно вищою, ніж у дівчат. Така ж тенденція виявлена і з боку індексу Кетле та м'язової маси.

Однак кількість м'язової маси на одиницю маси тіла була вищою у дівчат. Сила м'язів кисті вища у хлопців, ніж у дівчат, як на початку, так в кінці підліткового віку, приріст протягом підліткового віку значно більший.

Таким чином, проведені дослідження показали, що процес фізичного розвитку та фізична підготовленість школярів (за показниками розвитку м'язової сили) є тісно взаємопов'язаними. Відомо, що успішність фізичного розвитку лежить в основі дозування фізичних навантажень, а в свою чергу, підвищення фізичної підготовленості веде до оптимізації процесів фізичного розвитку школярів.

Гетерохронність розвитку приводить до відповідних морфологічних змін динаміки росту різних тканин з відповідними морфологічними змінами тіла. Певний вплив на вікові зміни тілобудови може здійснювати зміна темпів росту маси і довжини тіла, маси скелетних м'язів, різноманітних компонентів тіла: кісткового, м'язового та жирового. Мінливість співвідношення компонентів тіла залежить від безлічі факторів. Найбільш очевидні розходження зв'язані з закономірностями вікових процесів і явищем статевого диморфізму.

Вікові особливості вдосконалення механізмів регуляції та енергозабезпечення зумовлюють відповідні особливості (прискорення, сповільнення) розвитку рухових здібностей. Оскільки властивості організму найбільш чутливі до дії факторів довкілля в певному віці, то направленими фізичними навантаженнями в певні вікові періоди розвитку організму можна цілеспрямовано розвивати відповідні рухові здібності.

**Висновки.** Проведені дослідження показали, що існують вікові, статеві особливості приросту показників фізичного розвитку (маса тіла, індекс Кетле, м'язова маса) та сили м'язів (кистьової та станової) протягом підліткового віку. Приріст силового індексу та співвідношення сили м'язів кисті до кількості м'язової маси як у хлопців, так і у дівчат дозволяє стверджувати, що вік 14 років є сприятливим періодом для розвитку м'язової сили.

Отримані результати можуть слугувати базою для дозування фізичних навантажень, спрямованих на розвиток м'язової сили, з урахуванням вікових та статевих особливостей фізичного розвитку підлітків.

### **Список використаної літератури:**

1. Глазирін І. Д. Фізичний розвиток дітей пубертатного періоду / І.Д.Глазирін // Вісник Черкаського університету. Серія «Біологічні науки». – 2010. – Випуск 80. – С. 18-20.
2. Тамбовцева Р. В. Физиологические основы развития двигательных качеств /Р.В. Тамбовцева // Новые исследования. – 2011. – Т.1, № 26. – С. 5-14.
3. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. Киев: Олимпийская литература, 1998. – С. 235–269.

**ПЯТИСОЦКАЯ С. С.**, к. физ. восп., доцент

**ЖЕРНОВНИКОВА Я. В.**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА»**

**Аннотация.** В докладе рассмотрена разработанная авторами компьютерная программа «Здоровье школьника», которая позволяет дифференцировать школьников по темпам биологического созревания.

**Ключевые слова:** физическое развитие, школьники 5–7 классов, биологический возраст, компьютерная программа.

**Введение.** На современном этапе является актуальным вопрос о поиске эффективных путей совершенствования системы школьного образования. Известно, что уровень физической подготовленности ребенка зависит от состояния его здоровья, который отражается на развитии основных двигательных способностей.

На наш взгляд, учет индивидуальных особенностей развития и состояния организма каждого ученика позволит обеспечить гармоничное развитие двигательных способностей путем подбора адекватных средств физического воспитания. Однако проблема применения дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников средних классов с учетом разных темпов биологического созревания остается недостаточно разработанной.

Формирование адекватных каждому ученику программ физической подготовки требует анализа большого количества индивидуальных показателей. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение новых информационных технологий, которые позволяют автоматизировать процесс обработки информации о физическом состоянии учащихся для планирования физических нагрузок [1].

**Цель исследования:** определить биологический возраст детей для дифференциации планирования их физической подготовки на основе учета особенностей физического развития и физической подготовленности школьников с помощью компьютерной программы.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить существующие способы определения биологического возраста детей и подростков.
2. Разработать компьютерную программу для учета и планирования нагрузок в процессе физического воспитания школьников.

### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников с целью



изучения способов определения биологического возраста.

2. Метод информационного моделирования для создания компьютерной программы учета и планирования нагрузок в процессе физического воспитания школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При решении вопроса индивидуализации физического воспитания необходимо выполнить два условия – определить истинный или биологический возраст ребенка и установить особенности его отклонения от возрастного стандарта. В научной литературе существует целый ряд методов определения биологического возраста, к которым относятся: «костный возраст», «зубная зрелость», «половое созревание», «ростовесовые» отношения» [2; 3].

Процесс физического развития тела человека тесно связан с увеличением массы тела. В то же время, пропорциональность и темпы развития отдельных частей тела взаимосвязаны с показателем длины тела. Следовательно, для оценки биологического возраста наиболее целесообразно использовать показатели массы и длины тела. Для этого можно использовать весо-ростовой индекс, отражающий усредненное распределение массы тела на единицу его длины. Одним из наиболее эффективных и приемлемых методов определения такого соотношения является индекс К. Хирата [4].

Данная методика была положена в основу разработанной нами компьютерной программы «Здоровье школьника». Исходными данными для определения биологического возраста являлись числовые значения.

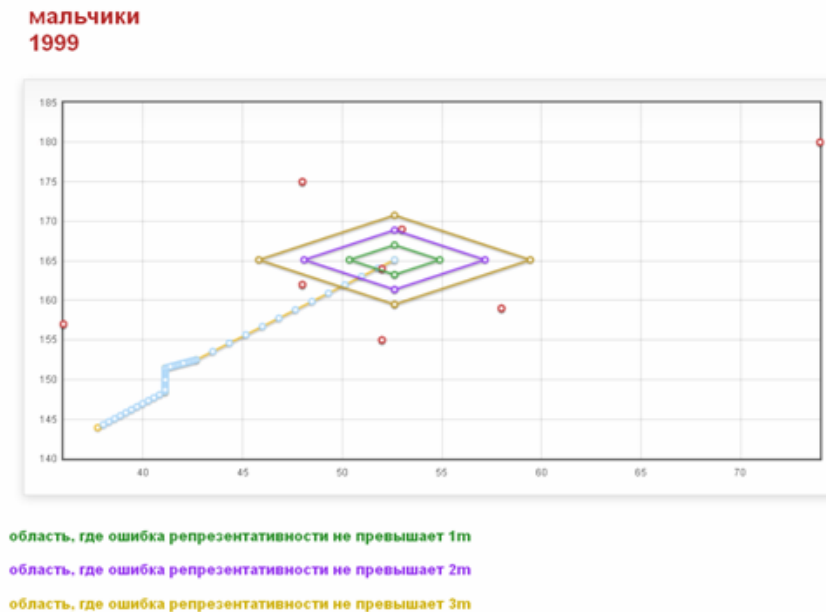
Использование компьютерной программы "Здоровье школьника" в учебном процессе позволяет вести учет параметров физического развития и физической подготовленности детей и, учитывая эти особенности, подбирать упражнения для всестороннего гармоничного развития физических качеств школьников. Разработанная программа позволяет вести учет личных данных школьников и проводить расчеты по таким формулам как: индекс крепости телосложения, индекс Кетле и индекс пропорциональности развития грудной клетки (рис. 1).



**Рис. 1. Главное окно программы**

На основе анализа уровня физического развития школьников и по результатам тестирования физических качеств по графику определяется биологиче-

ский возраст ребенка (рис. 2)



**Рис. 2. Представление процесса физического развития с оценкой хронологического и биологического развития с указанием качественной направленности его протекания на основе роста-весовых отношений.**

*Ордината – шкала оценки длины тела; абсцисса – шкала оценки массы тела; ромбы рассеяния представляют нам вариативность встречающегося процесса*

В исследовании приняли участие 56 учащихся 5-7 классов Харьковской общеобразовательной школы № 30, 27 мальчиков и 29 девочек. С помощью компьютерной программы «Здоровье школьника» мы определили биологический возраст учеников. В результате обследования было установлено, что весоростовые показатели мальчиков имеют тенденцию к замедленным темпам биологического созревания. В результате обследования девочек установлено, что количество детей с опережающим темпом развития больше чем с отстающим.

#### **Выводы:**

1. В результате анализа литературных источников были изучены способы определения биологического возраста. Установлено, что дети одного паспортного возраста существенно отличаются друг от друга по своему физическому развитию, подготовленности, уровню биологического созревания.

2. Была разработана компьютерная программа для учета и планирования нагрузок в процессе физического воспитания школьников. С помощью данной программы были проведены расчеты по определению их биологического возраста. Результаты исследования показали, что группа учащихся одного класса в действительности оказывается разнородной.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в поиске эффективных путей внедрения дифференцированного подхода в процесс физического воспитания школьников на основе учета уровня их физического развития и биологического возраста.

**Список используемой литературы:**

1. Глазирін І. Д. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять / І. Д. Глазирін. – Київ: Фізичне виховання в школі, 1999. – №2. – С. 28-33.
2. Ермоленко Е. К. Возрастная морфология / Е. К. Ермоленко. – Ростов: Высшее образование, 2006. – 42с.
3. Никитюк Б. А. Морфология человека / Б. А. Никитюк, В. П. Чтецова – М.: изд. МГУ, 1990. – 344 с.
4. Жерновникова Я. Оценка биологического возраста и обеспечение наблюдаемого в нем индивидуального развития / Я. Жерновникова // Материали ІХ міжнародна научна конференція, «Бъдещето въпроси от света на науката», том. 39. Физическая культура и спорт. София. «Бял ГРАД-БГ», 2013. – С. 32-39.

*БИОМЕХАНІЧНІ Й ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У  
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ*

**САВЧЕНКО В. В.**

**САСИН М. П.**, к. пед. н., профессор

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ  
ОБУЧАЮЩИХ КОМПЛЕКСОВ СРАВНИТЕЛЬНО  
ТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются материалы, раскрывающие преимущества и недостатки мультимедийных обучающих комплексов сравнительно традиционной системы обучения.*

**Ключевые слова:** *виды информационных и коммуникационных технологий, мультимедийные образовательные ресурсы, мультимедийные учебники.*

**Введение.** С развитием телекоммуникационных технологий важнейшими педагогическими средствами для личностно-ориентированного обучения становятся мультимедийные образовательные ресурсы Интернет и мультимедийные учебники.

В настоящее время существует много компьютерных программ, разработанных для совершенствования и поддержки учебного процесса. Они чаще всего имеют авторское решение, так как до сего дня не выработано единого подхода к информатизации образовательного процесса компьютерными средствами обучения и нет единой методики их применения.

**Цель исследования:** рассмотреть преимущества и недостатки мультимедийных обучающих комплексов и провести сравнительный анализ с традиционной системой обучения.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть основные виды информационных и коммуникационных технологий применяемых в образовании.
2. Сравнить преимущества и недостатки применения мультимедийных обучающих комплексов относительно традиционной системы обучения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Существуют несколько основных средств информационных и коммуникационных технологий, применяемых в образовании. Назовем некоторые из них:

- автоматизированные обучающие системы,
- экспертные обучающие системы,
- учебные базы данных,
- учебные базы знаний,
- системы мультимедиа,
- системы виртуальной реальности,
- образовательные компьютерные телекоммуникационные сети.

*Автоматизированная обучающая система* – это комплекс программно-технических и учебно-методических средств, применяющихся в образовательном процессе вуза.

Применение автоматизированных систем обучения актуально в современной педагогике высшей школы и решает ряд важных вопросов по проблемной ориентации обучения, моделировании обучающих систем, работе с реальной информацией, разработке алгоритмических предписаний, программированию в современных средах на современном инструментарии, технологии проектирования и эксплуатации автоматизированных систем.

Концептуальную основу обучающей системы можно охарактеризовать следующими положениями:

- руководство обучением – предоставление обучаемому учебной информации и контроль результатов обучения;
- стратегия обучения – выбор обучаемыми объема, уровней сложности, планомерности получения информации;
- история обучения (мониторинг) – регистрация материала, предъявляемого обучаемому и его ответов;

Автоматизированная обучающая система – это система, состоящая из компьютера индивидуального или коллективного пользования, комплекса технических, математических, программных, учебно-методических и педагогических средств, предназначенная для автоматизации многих видов и форм обучения в образовательном учреждении.

*Экспертные обучающие системы* содержат знания определенной предметной области. Массовая разработка и внедрение мультимедийных средств в учебный процесс осложняется из-за отсутствия широкого выбора инструментальных средств, обеспечивающих автоматизацию проектирования основных подсистем, таких как:

- подсистема создания информационной базы;
- подсистема учебных заданий;
- подсистема управления процессом обучения;
- средства диагностики усвоения знаний обучаемых.

Практическая ценность подобных систем заключается в том, что они обеспечивают возможность проектирования управления процессом обучения пользователем, не имеющим профессиональной подготовки в области программирования; возможность анализа эффективности многофакторного процесса обучения от различных условий, задаваемых пользователем. Появление экспертных обучающих систем требует переосмысления наработанных положений в области использования программных педагогических мультимедийных средств в учебном процессе, что тоже не имеет на сегодняшний день единого методологического подхода.

Обучающие мультимедийные программы способствуют укрупненному структурированию содержательного компонента учебного материала, самостоятельному выбору и прохождению обучаемым полного или сокращенного вариантов обучения. Такие средства обучения способствуют появлению новых возможностей образования по сравнению с традиционными и известными ин-

формационными средствами.

И. Прокопенко и др. считают, что электронные обучающие системы имеют технологические, дидактические и экономические преимущества над обычными; признают, что педагогический потенциал электронного учебника значительно выше вследствие таких его свойств как: гипертекстовость, мультимедийность, интегрированность, конструктивность, интерактивность.

А. Осин считает единственным недостатком электронных изданий и ресурсов по сравнению с книгой – это необходимость аппаратной поддержки – компьютера, во всех других аспектах, по мнению исследователя, электронные издания имеют значительные преимущества. Ученый называет такие свойства электронных изданий и ресурсов: интерактивность, мультимедийность, моделинг, коммуникативность, производительность (работы пользователя), которые открывают новые возможности их использования в учебном процессе.

Так, интерактив позволяет организовать самоаттестацию; коммуникативность решает многие вопросы доставки информации в кратчайшие сроки, позволяет дистанционно управлять учебным процессом, обеспечивает консультации с квалифицированными педагогами. Рост производительности труда пользователя компьютера может исчисляться порядками, благодаря возможностям баз данных, электронных энциклопедий, поисковых систем и др. Концептуально новые возможности дает сочетание интерактива, мультимедиа и моделинга, интеграция которых порождает новое качество в представлении и познании мира (виртуальная реальность).

И. Захарова отмечает, что использование различных информационных технологий предоставляет им весомые дидактические преимущества по сравнению с традиционными: в технологии мультимедиа создается обучающая среда с ярким и наглядным представлением информации; осуществляется интеграция значительных объемов информации на едином носителе; гипертекстовая технология благодаря применению гиперссылок упрощает навигацию и предоставляет возможность выбора индивидуальной схемы изучения материала; на основе моделирования процесса обучения становится возможным дополнить учебник тестами, отслеживать и направлять траекторию изучения материала, осуществляя, таким образом, обратную связь.

А. Моргун, А. Подласый убеждены, что дидактические преимущества новых педагогических средств с компьютерной поддержкой обусловлены, прежде всего, возможностями интенсификации и индивидуализации обучения, развития самостоятельности учащихся и адаптации к их возможностям, а также своевременным и непрерывным контролированием успеваемости.

Однако некоторая часть педагогов достаточно осторожно оценивает возможности компьютерных средств обучения. И. Подласый подчеркивает, что знание, переданное компьютером, неизбежно является неполным, усеченным, формализованным, хотя, по мнению ученого, компьютерные материалы оказываются весьма эффективными при изучении предметов, имеющих логическую структуру. К объективным недостаткам компьютерных средств обучения (необходимость иметь компьютер с соответствующим программным обеспечением и обладать навыками работы на нем; сложность восприятия больших объе-

мов текстового материала с экрана дисплея; недостаточная интерактивность компьютерных средств обучения, отсутствие непосредственного и регулярного контроля над выполнением учебного плана) часто добавляются субъективные недостатки, вызванные концептуальными ошибками в проектировании отдельных компьютерных средств обучения, основным из которых является их узкая интерпретация как аналогов соответствующих традиционных учебно-методических средств.

Однако изучив мнения множества ученых можно с уверенностью утверждать, что мультимедийное обучение имеет ряд преимуществ над традиционной формой обучения:

- *Гибкость*. Возможность заниматься в удобное для себя время, в удобном месте и темпе. Нерегламентированный отрезок времени для освоения дисциплины.

- *Модульность*. Возможность из набора независимых учебных курсов - модулей формировать учебный план, отвечающий индивидуальным или групповым потребностям.

- *Параллельность*. Параллельное с профессиональной деятельностью обучение, т.е. без отрыва от производства.

- *Охват*. Одновременное обращение ко многим источникам учебной информации (электронным библиотекам, банкам данных, базам знаний и т.д.) большого количества обучающихся. Общение через сети связи друг с другом и с преподавателями.

- *Экономичность*. Эффективное использование учебных площадей, технических средств, транспортных средств, концентрированное и унифицированное представление учебной информации и мультидоступ к ней снижает затраты на подготовку специалистов.

- *Технологичность*. Использование в образовательном процессе новейших достижений информационных и телекоммуникационных технологий, способствующих продвижению человека в мировое постиндустриальное информационное пространство.

- *Социальное равенство*. Равные возможности получения образования независимо от места проживания, состояния здоровья, элитарности и материальной обеспеченности обучаемого.

- *Интернациональность*. Экспорт и импорт мировых достижений на рынке образовательных услуг

**Выводы:** Практическая реализация личностно ориентированного подхода с помощью средств мультимедиа потребует создания и использования современных многофункциональных предметно-ориентированных мультимедийных средств обучения, которые содержат обширные базы данных, базы знаний учебного назначения, системы искусственного интеллекта, экспертно-обучающие системы, лабораторный практикум с возможностью задания математической модели изучаемых явлений и процессов.

Мультимедиа является исключительно полезной и плодотворной образовательной технологией благодаря присущим ей качествам интерактивности, гибкости, и интеграции различных типов мультимедийной учебной информа-

ции, а также благодаря возможности учитывать индивидуальные особенности учащихся и способствовать повышению их мотивации.

**Список использованной литературы:**

1. Агеев В. Н. *Электронные издания учебного назначения: концепции, создание, использование* / В. Н. Агеев, Ю. Г. Дреус. – М. : МГУП, 2012. – 234 с.
2. Башмаков А. И. *Интеллектуальные информационные технологии : учеб. пособие для студ. вузов* / А. И. Башмаков, И. А. Башмаков. – М. : МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2012. – 302 с.
3. Роберт И. В. *Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования : монография* / И. В. Роберт. – М. : ИИО РАО, 2010. – 140 с.
4. Полянський П. Б. *До питання про переваги і вразливі місця електронних підручників* / П. Б. Полянський // *Проблеми сучасного підручника : зб. наук. пр.* – Київ, 2010. – № 1(10). – С. 15–31.
5. *Разработка электронных учебных изданий. Создание и использование информационных средств обучения* / [Н. Д. Изергин, А. А. Кудряшов, А. Ю. Руднев, В. А. Тегин]. – Коломна : [б. и.], 2013. – 160 с.



**АБДУЛВАХИД ДЛШАД НИХАД**

**СУТУЛА В. А.**, д. пед. н., професор

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ИРАК

**Аннотация.** В статье проанализированы социально-экономические условия, определяющие основные тенденции современного развития физкультурного образования в Республике Ирак.

**Ключевые слова:** условия, тенденции, война, спортивные сооружения, развитие, физическое воспитание, спорт.

**Вступление.** Иракский народ в течение достаточно короткого времени перенес две войны, в результате чего значительное количество спортивных сооружений были разрушены: уничтожено 22 спортивных зала, перестали работать 13 закрытых бассейнов, разрушено 84 стадиона, пришли в негодность 31 спортивный центр, прекратили свое существование 18 спортивных клубов, уничтожено здание Министерства спорта и молодежи, а также здание Иракского олимпийского комитета [1; 4]. Сложившиеся условия оказали отрицательное влияние на развитие системы физического воспитания в Республике Ирак.

**Цель исследования.** Выделить основные направления развития физкультурного образования в Республике Ирак.

**Материал и методы исследования.** Материалом для анализа послужили результаты исследований ведущих ученых Ирака, опубликованные в открытой печати.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для преодоления последствий войны правительство Республики Ирак поставило первоочередной задачей коренное и всестороннее изменение системы профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания. Это обусловлено тем, что дальнейшее социально-экономическое развитие Иракской республики в значительной мере зависит от качества народного образования.

Анализ специальной литературы показал, что в иракской школе состояние системы физического воспитания учащихся продолжает отставать от развития общей системы народного образования [2; 3]. Это связано с тем, что в настоящее время в Ираке отсутствуют единые государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ. На уроки по физическому воспитанию отводится всего один академический час в неделю. Внеклассная и внешкольная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа почти не проводится. Сложившиеся условия ставят перед высшей школой Ирака задачу изменения подготовки будущих специалистов – преподавателей физического воспитания. В новых условиях выпускники университетов

должны быть готовы к профессиональной деятельности по всестороннему и гармоничному развитию личности школьников. В этом процессе важное место отводится формированию у школьников потребности в здоровом физически активном образе жизни. Сегодня в высших физкультурных заведениях Ирака намечается увеличение числа специалистов, которые отдадут приоритет данному направлению. Однако существуют проблемы научно-методического обеспечения их подготовки.

**Выводы.** В настоящее время подготовка преподавателей физического воспитания в Республике Ирак нуждается в совершенствовании. Это заставляет обратиться к опыту Украины, которая имеет значительные научно-практические наработки по системе подготовки специалистов в области физического воспитания.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем планируется изучить опыт организации физического воспитания школьников Украины по формированию у школьников потребности в здоровом физически активном способе жизни.

#### **Список использованной литературы:**

1. نجم الدين السهرودي ؛ الموجز في فلسفة وتأريخ التربية الرياضية : (بغداد، ب م ) ص159. بتصرف
2. منذر هاشم الخطيب و عبد الله إبراهيم المشهداني؛ الفلسفة الرياضية: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989) ص285
3. منذر هاشم الخطيب؛ تاريخ التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة منير، 1984) ص174\_175
4. محسن فاضل الازيرجاوي ، اسس علم النفس التربوي ( مصدر سبق ذكره 1991 ) ص175

**АКСЮТА В. Г.**

**ТРЕГУБ В. В.**, к. т. н., професор

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ – ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ В МИР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

**Аннотация.** *Статья посвящена вопросам качества высшего образования. Рассмотрено понятие системы менеджмента качества высшего образования и проанализирован зарубежный опыт обеспечения высокого уровня качества высшего образования.*

**Ключевые слова:** *качество высшего образования, система менеджмента качества.*

**Вступление.** Одной из наиболее актуальных проблем в области образования является повышение его качества. Произошли важные изменения в процессах международной стандартизации в области менеджмента качества – разработана и принята новая версия стандартов ИСО серии 9000 в версии 2000 года, регламентирующих процесс создания, сертификации и поддержания в актуальном состоянии систем менеджмента качества (СМК). Поэтому как никогда ранее актуальной становится проблема контроля и оценки качества образовательной деятельности. Вопросами качества занимаются многие исследователи, однако приходится признать, что, несмотря на это, концепция качества образования только складывается: определяются подходы, формируются показатели, аспекты качества, ставится вопрос о критериях.

**Цель исследования:** Анализ совокупности организационной структуры, методик, процессов и ресурсов, необходимых для общего руководства качеством высшего образования.

**Задачи исследования:**

- Проанализировать подходы к определению и введению в практику образования за рубежом.
- Рассмотреть подход к определению и введению в практику образования компетентностной трактовки качества обучения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нельзя заимствовать чужую национальную систему оценки качества, нельзя взять в готовом виде концепцию другого образовательного учреждения, необходимо разрабатывать свою систему, формировать черты качества образования в каждом высшем учебном заведении.

Основная задача европейского пространства высшего образования заключается в обеспечении высокого уровня качества высшего образования и содействии мобильности субъектов европейских университетов путем кросс культурного признания квалификаций и их профилей. Для Украины, как стра-

ны участницы Болонского процесса, важным вызовом является внедрение стандартов рекомендации и основных инструментов способствующих совместимости, сопоставимости, признанию периодов и сроков подготовки специалистов.

На современном этапе реформа высшего образования Украины осуществляется в двух плоскостях: разработка национальной стратегии социально-экономического развития; сотрудничество и интеграция в европейское и мировое образовательное пространство. Обеспечение качества высшего образования – актуальная проблема, решение которой зависит от многих, в том числе на первый взгляд противоречивых, факторов.

Компетенции выпускников вузов формируются в результате реализации образовательных программ, которые должны быть соответствующим образом спроектированы. Для управления процессом их проектирования необходима система менеджмента качества (СМК) – совокупность организационной структуры, методик, процессов и ресурсов, необходимых для общего руководства качеством. Она регламентирует и создает условия для творческого процесса разработки структуры и содержания образовательных программ, а также инновационных педагогических технологий формирования и оценки достижения требуемых компетенций выпускников.

За рубежом принято выделять три основных подхода к определению и введению в практику образования компетентностной трактовки качества результатов обучения. Эти подходы появились независимо друг от друга сначала в США, затем в Великобритании и в последнюю очередь во Франции и Германии (Рис. 1.)

Обобщая опыт зарубежных стран на пути развития компетентностного подхода можно утверждать, что одномерные модели, рассчитанные на построение единственной шкалы при оценивании качества результатов образования, значительно уступают многомерным оценочным структурам. Появление функциональных и когнитивных компетенций расширило начальный поведенческий подход, сложившийся в период формирования представлений о компетенциях в образовании.



**Рис. 1. Зарубежные подходы к определению и выделению кластеров компетенций**

В области образования внедрение СМК преследует следующие цели:

Внутри учебного заведения:

- в образовательном процессе – повышение успеваемости студентов;
- реорганизация системы управления учебным заведением, введение в учебную программу новых специальностей и специализаций;
- развитие инфраструктуры учебного заведения для создания благоприятных условий обучения;
- введение новых образовательных технологий;
- повышение уровня профессионализма преподавательского персонала;
- оптимизация *образовательного процесса* – рациональное использование ресурсов с максимальной эффективностью.

Внешние цели

- повышение конкурентоспособности среди учебных заведений своего профиля;
- расширение рынка потребителей – абитуриентов, с одной стороны, и организаций – работодателей, нуждающихся в молодых специалистах, с другой стороны;
- повышение престижа вуза;
- постоянная ориентация на конъюнктуру рынка специалистов, информированность.

Для функционирования СМК в вузе необходимо решение целого ряда задач, среди которых приоритетными являются следующие:

- систематический анализ тенденций развития в областях знаний, соответствующих компетенции вуза;
- постоянное изучение конъюнктуры мирового рынка в области образования и науки;
- систематическая актуализация миссии, целей и политики вуза в соответствии с конъюнктурой отечественного и мирового рынков;
- тесное взаимодействие с системой среднего образования (школами, гимназиями, лицеями, колледжами);
- использование образовательных программ, гармонизированных с мировыми нормами и требованиями.

На данном этапе развития образования, создание системы управления качеством образования и внедрения методов и принципов менеджмента качества в украинских вузах, возможно при четкой и последовательной организации работ в этом направлении на базе однозначно определенной нормативно-правовой и методической базы. Необходим единый подход, объединяющий украинские нормативные акты, положения, учитывающие национальные особенности, и международные подходы и требования по организации и улучшению качества, высшего образования, в том числе:

- требования международных стандартов по менеджменту качества серии ISO 9000:2000, в том числе ISO 9001:2000 и 9004:2000.
- модель европейского фонда по менеджменту качества (EFQM), используемая при присуждении Европейской премии по качеству «Совершенство в бизнесе».
- методология улучшения качества высшего образования, основанная на

модели EFQM.

Параллельно необходимо осуществить разработку основных методических документов в помощь вузам, идущих по пути внедрения методов менеджмента качества:

- методическое пособие по использованию стандарта, и созданию менеджмента качества в образовательных учреждениях на базе стандарта ISO 9001:2000 (Системы менеджмента качества. Требования ISO 9001:2000).

- методические рекомендации по совершенствованию деятельности образовательных учреждений в новых экономических условиях на базе стандарта ISO 9004:2000 (Система менеджмента качества. Рекомендации по улучшению деятельности).

- методология применения модели превосходства в организациях системы высшего образования (Методы самооценки).

**Выводы.** Таким образом, для эффективного управления качеством образования необходимо сформировать системный подход, который должен опираться на разработки в области эвалюации. Результаты эвалюации оперативного и стратегического характера, позволят получить, обоснованные рекомендации по тем системным изменениям в образовании которые будут опираться на различные проекты по инновациям в образовании и предназначается для различных уровней, начиная от задач учебного заведения до задач каждой учебной группы.

Период до 2020 года должен стать ключевым для реализации долгосрочных стратегий обеспечения устойчивого развития и усовершенствования системы высшего образования Украины, признания ее в европейском и мировом пространстве в контексте обеспечения качества высшего образования.

#### **Список использованной литературы:**

1. Липидус В. А. *Всеобщее качество (TQM) в российских компаниях.* – М.:Новости, 2000. – С. 432.

2. Левшина, В. В. *Формирование системы менеджмента качества вуза/ В. В. Левшина, Э. С. Бука: Монография.* – Красноярск: СибГТУ, 2004. – 324 с.

3. *Менеджмент качества в вузе.* / Под ред. Ю. П. Похолкова и А.И. Чучалина. – Томск : Изд-во ТПУ, 2004. – С. 252.

4. Рузаев Е. Н., Рузаева П. Е. *Международная сертификация как метод интеграции высшей школы в мировое образовательное пространство. Качество. Инновации. Образование.* – 2004. – № 3.

5. *European Association for Quality Assurance in Higher Education (ENQA): Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area.*

**АЛЕКСАНДРОВ Ю. В.**, к. психол. н., доцент

*Харьковский национальный университет внутренних дел*

## ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

**Аннотация.** В статье рассмотрены уровень и структура агрессивности подростков, занимающихся разными видами спорта; изучены особенности тревожности и уровень субъективного контроля, а также их некоторые личностные характеристики.

**Ключевые слова:** личность, подросток, агрессивность, тревожность, интернальность.

**Введение.** Современный спорт требует от спортсменов больших физических усилий и психического напряжения. Потребность агрессивных действий в спорте построена на основе фундаментального стремления субъекта одержать победу в условиях соревнований и учебно-тренировочных занятий, которые существенно отличаются друг от друга по принципам, методам и целям [5, с. 82]. Основной деятельностью спортсмена, по которой его оценивают, являются соревнования. Профессиональное занятие подростков спортом, т. е. их обучение и тренировки в специализированных учебных заведениях, ставит много вопросов перед психологами и тренерами, работающими с подростками, т.к. подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период не только происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но и возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок [4, с. 27]. На развитие агрессивности подростка могут влиять природные особенности его темперамента, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выход внутреннему напряжению, в том числе и в драке, ругани на спортивной площадке. То есть в подростковом возрасте в силу сложности противоречивости особенностей растущих людей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности [1].

**Целью** исследования является изучение агрессивности подростков, занимающихся спортом.

**Объект исследования:** агрессивность.

**Предмет исследования:** особенности агрессивности подростков, занимающихся разными видами спорта.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать проблему агрессивности подростков в психологической литературе.
2. Изучить личностные характеристики подростков спортсменов.
3. Изучить структуру и уровень агрессивности подростков.
4. Выявить особенности уровня тревожности подростков.
5. Изучить особенности уровня субъективного контроля подростков, занимающихся спортом.

**Методы исследования. Задачи исследования.** Использовался опросник Басса-Дарки, методика личностного дифференциала, методика "Шкала тревожности" Кондаша, методика УСК.

Группы испытуемых представлены учащимися спортивных интернатов №1 и №2 г. Харькова, в возрасте 13-14 лет, занимающихся командными видами спорта (группа №1) и единоборствами (группа №2).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании принимали участие подростки, которые занимаются такими видами спорта, как: вольная борьба, баскетбол, бокс, дзю-до, тхеквон-до, футбол. Все они занимаются спортом и учатся в специализированных спортивных школах-интернатах №1 и №2, тренируются в спортивном обществе «Динамо» г. Харькова. Все испытуемые находятся в возрасте 13–14 лет, занимаются спортом постоянно с 9 летнего возраста. Все испытуемые были разделены на 2 группы. В первую группу, вошли подростки, которые занимаются командными видами спорта (футбол, баскетбол), всего 32 человека, из них – 3 девочки. Во вторую группу были включены спортсмены занимающиеся единоборствами (бокс, вольная борьба, дзю-до, тхекван-до) – всего 27 человек, из них 2 девочки.

Во время исследования с испытуемыми был установлен психологический контакт, выполнение некоторых методик вызвало у них затруднения.

**Личностные характеристики подростков-спортсменов.** Для получения информации о субъективных аспектах отношений испытуемых к себе и другим людям была использована методика личностного дифференциала.

В целом подростки, занимающиеся командными видами спорта, оценивают себя как отзывчивых ( $6,43 \pm 0,78$ ), энергичных ( $6,07 \pm 0,94$ ), дружелюбных ( $6,13 \pm 0,95$ ), общительных ( $6,15 \pm 0,97$ ). Подростки, занимающиеся единоборствами, оценивают себя как сильных ( $5,67 \pm 1,27$ ), энергичных ( $5,86 \pm 1,27$ ), самостоятельных ( $5,68 \pm 1,49$ ), а также обаятельных ( $5,73 \pm 1,09$ ), деятельных ( $5,56 \pm 1,53$ ) и общительных ( $5,75 \pm 1,53$ ). В целом полученные значимые различия по группам по характеристикам добросовестный, отзывчивый, дружелюбный, спокойный, собранный позволяют предположить, что эти черты более свойственны подросткам, занимающимся командными видами спорта, т.к. работа в команде предполагает развитие неформальных отношений, т.е. возникновение симпатий, предпочтений, общих интересов и увлечений на основе формальных взаимоотношений в команде.

**Для исследования уровня и структуры агрессивности подростков мы применили опросник Басса-Дарки.** В результате исследования было выявлено, что более подозрительны подростки- единоборцы (64,81), чем подростки, играющие в команде (24,06), но им в большей степени присущ негативизм (61,25), чем подросткам- единоборцам (22,59). Показатель косвенной агрессии



свидетельствует, что подростки-спортсмены в обеих группах научились скрывать свое истинное отношение к негативным явлениям окружающей жизни, контролируют эти проявления. Обида у подростков представляет собой инструментальное агрессивное проявление, и, как правило, сопряжена с эмоциональными переживаниями – враждебностью, гневом. Поэтому у подростков вне зависимости от включенности их в разные виды в спортивной деятельности этот уровень приблизительно одинаков.

Результаты исследования позволяют предположить, что уровень вербальной агрессии в группе спортсменов, занимающихся командными видами спорта, связан с рассогласованием эмоциональных и деловых отношений в команде. Анализ структуры агрессивности испытуемых позволяет сделать вывод о том, что испытуемые и первой и второй группы способны к постоянному контролю своей агрессивности, своих эмоций и чувств.

**Особенности структуры и уровня тревожности подростков-спортсменов.** Средние значения видов тревожности испытуемых позволяют предположить, что самооценочная тревожность, которая свойственна спортсменам-единоборцам, в большей степени вызывается, прежде всего их индивидуальным участием в спортивных поединках и оценкой со стороны значимых старших. Уровень самооценочной тревожности достоверно ниже у подростков, занимающихся командными видами спорта. По всей видимости, этот показатель самооценочной тревожности тесно связан с оценкой результатов общей командой деятельностью, наличием высоких спортивных достижений. Достоверно более высокий уровень общей тревожности в группе спортсменов-единоборцев, можно объяснить своеобразным перекосом в их ведущей деятельности, вызванным их участием в спортивной жизни, индивидуальной ответственностью за достигнутые результаты.

**Особенности уровня субъективного контроля подростков – спортсменов.** Уровень субъективного контроля позволяет выявить особенности интернальности – экстернальности подростков, умение отвечать за свои поступки является качеством психологически зрелой личности. Большинство спортсменов первой группы считают себя способным контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывая к себе уважение и симпатию, умеют работать в команде, уверены в себе в различных ситуациях межличностного общения. Спортсмены-единоборцы чаще не считают себя способными активно формировать круг общения, испытывают неуверенность в общении, не умеют вести себя в сложных межличностных ситуациях, возможно в сочетании с низкой эмпатией. Как следствие, возникает боязнь эмоциональной близости внутренняя скованность, неспособность к самораскрытию, недоверие к людям и восприятие их враждебными.

Исследование агрессивности подростков-спортсменов позволило сделать следующие **выводы:**

1. Подростки, занимающиеся командными видами спорта, имеют более высокий уровень самоуважения, оценивают себя как активных, общительных, дружелюбных, отзывчивых, энергичных. Для спортсменов, занимающихся единоборствами, проявление активности не только регламентируется их деятельностью, но и умением сосредотачиваться, выполнять указания тренера, что мо-

жет привести к выработке пассивности. Они оценивают себя как сильных, самостоятельных, энергичных, деятельных и обаятельных и общительных.

2. Анализ структуры агрессивности испытуемых позволяет сделать вывод о том, что спортсмены и первой и второй группы способны к постоянному контролю своей агрессивности, своих эмоций и чувств.

Можно предположить, что уровень агрессивности связан с необходимостью демонстрировать агрессию как привычную форму поведения в условиях своей ведущей – индивидуальной спортивной деятельности, к которой они часто прибегают на тренировках, спаррингах, соревнованиях.

3. Почти у половины испытуемых в обеих группах повышенный уровень общей тревожности. Выявленные значимые различия по общему уровню тревожности позволяют сделать вывод, что наиболее тревожными являются ситуации в группе спортсменов, занимающихся командными видами спорта – связанные с межличностными отношениями, а в группе спортсменов-единоборцев – связанные с самооценкой.

4. По шкале интернальности в области неудач у спортсменов, занимающихся командными видами спорта достоверно более высокий показатель, т.е. они считают себя ответственными за неудачи, которые могут иметь место в спортивной деятельности, т.к. понимают, что результатом их совместной работы в команде может быть победа или поражение. Спортсмены-единоборцы склонны объяснять свои неудачи различными внешними обстоятельствами.

По шкале интернальности в межличностных отношениях у подростков, занимающихся командными видами спорта, более высокие показатели, чем у спортсменов-единоборцев. Спортсмены-единоборцы испытывают неуверенность в общении.

**Перспективы дальнейших исследований.** Вопрос изучения факторов влияющих на агрессивность подростков имеет существенное значение и требует дальнейших исследований, так как именно в этом возрасте в силу сложности противоречивости особенностей подростков, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые создают объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности.

#### **Список использованной литературы:**

1. *Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 624 с.*
2. *Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. – М. : Эксмо-Пресс, 2000. – 564с.*
3. *Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 346с.*
4. *Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2001. – 640с.*
5. *Кардялис К. Александровичюте Б. Конфликтность и сплоченность спортивных команд // Психологический журнал, 2005. – том 26. – №1. – С. 71-78.*
6. *Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М., 2005. – 364с.*
7. *Холличер В. Человек и агрессия. – М., 1993. – 420с.*

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА  
ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

*ГАНТ Е. Е., к. психол. н., доцент*

*МАЛИК Я. К., ст. преподаватель*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**ИССЛЕДОВАНИЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА  
БОКСЕРОВ**

**Аннотация.** *Представлены результаты нейропсихологического обследования боксеров. Описаны нарушения праксиса, гнозиса, внимания, зрительной и вербальной памяти, мышления у боксеров.*

**Ключевые слова:** *когнитивные функции, боксеры.*

**Введение.** В результате анализа крупнейших исследований здоровья боксеров за последние 10 лет стало известно, что почти у 20% профессиональных боксеров со временем развиваются психоневрологические заболевания. Долгосрочными последствиями этих травм часто остаются головная боль, тошнота, неустойчивая походка, нарушения слуха и координации. А когнитивные нарушения, возникшие в результате тупой черепно-мозговой травмы, могут проявляться всю оставшуюся жизнь. Исследований направленных на изучение закономерностей и динамики формирования когнитивного дефицита у этих групп спортсменов не достаточно, что и обусловило актуальность нашей работы.

**Цель нашего исследования** – разработать систему новых психологических критериев нарушений перцептивно-гностической сферы у боксеров на основе комплексного психодиагностического исследования закономерностей и динамики формирования когнитивного дефицита у этих групп спортсменов.

**Методы.** Стандартизированного набора нейропсихологических проб по А.Р. Лурия, методика «Запоминание 10 слов», методика «Тест зрительной ретенции Бентона», методика «Таблицы Шульте», методика «Исключение четвертого лишнего», тест «Счет от 100 по 7».

В исследовании приняли участие 42 боксера, в возрасте от 17 до 21 года, из них 16 мастеров спорта, 12-КМС и 14 перворазрядников.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Темп выполнения заданий по методике «Таблицы Шульте» у обследованных спортсменов был неравномерным. Средний исходный уровень и далее постепенное и неуклонное снижение показателей, без колебаний в сторону улучшения, что свидетельствуют о том, что у обследованных боксеров происходит увеличение в сопоставлении с нормативными значениями времени необходимого на выполнение задачи по «таблицам Шульте». У обследованных боксеров имеет место легкое снижение функций внимания, в вид дефектов концентрации и переключения.

«Кривые запоминания» обследуемых боксеров, имеют характер постепенно восходящих линий. Произвольная регуляция деятельности, в целом сохранена, однако имеет место незначительное снижение продуктивности запо-

минания вербального материала по сравнению с нормативными значениями. Также отмечаются такие мнестические нарушения, как дефекты селективности, в виде вербальных контаминаций (смешений) и повторов.

Для большинства обследованных спортсменов характерны не грубые нарушения счета: ошибки в пределах десятка и при переходе через десяток. Операционная сторона мышления боксеров остается сохранной, но оно нарушается в звене осуществления планомерного контроля над деятельностью. Выполняя последовательность мыслительных операций, спортсмены обнаруживают импульсивное соскальзывание на побочные ассоциации, уходят в сторону от основного задания, проявляют ригидность при необходимости смены алгоритма. По результатам нашего исследования у боксеров имеют место нарушения сложных форм произвольной двигательной активности и перцептивных операций легкой и умеренной степени выраженности. В структуре двигательных нарушений расстройства пространственного, динамического праксиса и праксиса позы по зрительному образцу имели существенное преимущество над дефектами конструктивного и орального праксиса. Перцептивные нарушения чаще проявлялись расстройствами акустического гнозиса.

#### **Выводы:**

1. Установлено, что у 82,87 % спортсменов, которые занимаются боксом, имеют место легкое снижение продуктивности когнитивных функций и психической работоспособности. Структуру когнитивных дисфункций определяют сужение объемов непосредственной и долговременной памяти, снижение продуктивности процесса запоминания, дефекты селективности, сужение объемов произвольного внимания, нарушения процессов концентрации, распределения и переключения. Не грубые нарушения счета, которые, прежде всего, проявляются в импульсивности и сложности удержания числового ряда.

2. Установлено, что у спортсменов, которые занимаются боксом, имеют место легкие нарушения динамической стороны мышления, в виде лабильности мыслительных операций, чередовании адекватных и неадекватных решений.

3. У боксеров имеют место нарушения сложных форм произвольной двигательной активности и перцептивных операций, в виде дефектов пространственного праксиса, динамического праксиса и праксиса позы по зрительному образцу и расстройств акустического гнозиса.

**Перспективы** исследования заключаются в изучении проблем нарушений личности и социального функционирования боксеров.

#### **Список использованной литературы:**

1. Гант Е. Е. Характеристика функций внимания спортсменов, как показатель психической работоспособности/ О. Є. Гант, О. Н. Долиновская // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011., №4 – С. 272

2. Гант Е. Е. Особенности мнестических функций спортсменов в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности/ Е. Е. Гант, М. В. Сушкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011., №4 – С. 265

3. Гант Е. Е. Психическая работоспособность скалолазов в экстремаль-

*ных условиях спортивной деятельности/ Е. Е. Гант //Материалы VIII Международной научно-практической конференции по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2012» Москва, Россия 5-7 июня 2012 года. С. 245-259*

*4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М.:Трикста,2005. – 128с.*

**ГУМЕНЮК С. В.**

**ГОРБЕНКО О. В.**, к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

## АНАЛІЗ МЕХАНІЗМУ ДІЙОВОГО КОНТРОЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ КОМЕРЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ УСТАНОВ

**Анотація.** Розглядаються результати аналізу механізму державного управління діяльністю комерційних фізкультурно-оздоровчих установ на прикладі функції контролю державними органами управління фізичної культури і спорту за показниками розвитку мережі комерційних фізкультурно-оздоровчих установ та за прозорістю їх діяльності. Підтверджується відсутність в Україні механізму дійового контролю діяльності комерційних фізкультурно-оздоровчих установ за результатами проведеного опитування. Пропонуються підходи щодо посилення механізму двостороннього зв'язку між державним апаратом управління фізичною культурою і комерційними фізкультурно-оздоровчими установами.

**Ключові слова:** державне управління, контроль, комерційні фізкультурно-оздоровчі установи.

**Вступ.** Держава регулює відносини між суб'єктами фізичної культури, стимулює розвиток фізичної культури та спорту, створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, всебічно сприяє розвитку самодіяльного масового спорту.

В умовах обмеженого фінансування фізичної культури і спорту з боку держави, враховуючи значний попит населення до занять неолімпійськими та нетрадиційними видами спорту, занять з оздоровчої фізичної культури та рекреації, спираючись на аналіз праць та виступів таких фахівців як Мічуда Ю.П., Жданова О.М., Приходько І.І., Попов О.В., Путятіна Г.М., Хомко І.Г. та ін., актуальною стає проблема вивчення механізму державного управління діяльністю фізкультурно-оздоровчих установ, які для виконання статутних цілей залучають у тому числі і кошти користувачів послуг.

**Завдання дослідження.** Проаналізувати та визначити особливості державного управління діяльністю комерційних фізкультурно-оздоровчих установ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході проведеного дослідження було виявлено, що існуючі комерційні фізкультурно-оздоровчі установи, які здійснюють свою статутну діяльність на території м. Харкова можуть бути розподілені на:

- комерційні (абонентні) відділи при існуючих спортивних та освітніх установах;

- самостійні фізкультурно-оздоровчі установи та їх об'єднання які працюють за окремими видами діяльності (приватні фірми, приватні оздоровчі центри, приватні підприємці), громадські організації (спортивні клуби, які не користуються фінансовою підтримкою держави, тощо);
- комплексні фізкультурно-оздоровчі установи.

Було встановлено, що реалізацію механізму державного управління діяльністю комерційних фізкультурно-оздоровчих установ необхідно здійснювати завдяки зміцненню функції контролю державними органами управління фізичної культури і спорту за показниками розвитку мережі комерційних фізкультурно-оздоровчих установ та за прозорістю їх діяльності.

Серед загальних функцій управління контроль є заключною основною функцією управлінського процесу. Це структурована система спостереження та перевірки відповідності процесу функціонування організації прийнятим управлінським рішенням. Контроль є найголовнішим елементом процесу управління. Існує три різновиди контролю, які мають спільну мету сприяти тому, щоб фактичні результати були якомога ближчими до бажаних. Вони розрізняються за часом здійснення – це: попередній, поточний та заключний контроль.

Контроль за діяльністю державних фізкультурно-оздоровчих установ здійснюється згідно форм статистичної звітності 5-ФК (Дитячо-юнацькі спортивні школи) та 2-ФК (клуби за місцем проживання населення). Основними показниками роботи відділень є кількість спортсменів, що займаються у навчальних групах та кількість підготовлених спортсменів-розрядників. Форма 5-ФК надається по закінченні звітного року районному або міському спортивному комітету, районній або міській раді спортивного товариства, обласному управлінню народної освіти відповідно з джерелом отримання коштів. Дослідники вважають, що стан функції контролю регіонального апарату управління фізичною культурою і спортом по відношенню до державних фізкультурно-оздоровчих установ знаходиться на припустимому рівні.

Внутрішній контроль за діяльністю комерційної фізкультурно-оздоровчої установи здійснює контрольно-ревізійна комісія, яка обирається на загальних Зборах (Установчій Конференції) організації. Контрольно-ревізійна комісія надає результати перевірок до вищого керівного органу установи.

Державні ж органи перевіряють діяльність комерційних фізкультурно-оздоровчих установ з метою контролю за дотриманням норм законодавства щодо організації праці персоналу, сплати податків і зборів та ін. Але комерційні фізкультурно-оздоровчі організації не зобов'язують надавати інформацію про кількість займаючихся, види їх діяльності до державних органів управління фізичною культурою і спортом. Таким чином складається враження, що комерційні фізкультурно-оздоровчі установи працюють поза системою фізичного виховання, а успіхи і досягнення відповідних установ нікого з керівників апарату управління не цікавлять. Цікавість викликають тільки розміри надходжень до бюджетів різних рівнів у вигляді податків. Виникає питання, яким чином держава оцінює рівень розвитку фізичної культури в країні та результати впровадження державних соціальних програм розвитку фізичної культури і спорту, якщо вона не отримує зворотної інформації від усіх суб'єктів впровадження фі-

зкультурно-оздоровчої діяльності.

Відсутність в Україні механізму дійового контролю діяльності комерційних фізкультурно-оздоровчих установ підтверджують і результати проведеного опитування. За результатами якого переважна більшість респондентів у всіх групах від 81% – тренери та викладачі, 98% – працівники регіонального апарату управління фізичною культурою і спортом стверджує, що, в Україні на сьогодні не існує чіткого і прозорого механізму контролю процесу діяльності комерційних фізкультурно-оздоровчих установ та оцінки результатів цієї діяльності.

**Висновки.** Ми вважаємо, що сьогодні в Україні необхідно розширювати і посилювати механізм двостороннього зв'язку між державним апаратом управління фізичною культурою і комерційними фізкультурно-оздоровчими установами, здійснювати спостереження і дійовий контроль за виконанням програм розвитку фізичної культури і спорту, як основи для прийняття управлінських рішень, щодо досягнення поставленої мети і отримання кінцевого результату.

Окрему увагу керівникам регіонального апарату управління фізичною культурою і спортом слід приділяти аналізу діяльності і поведінки на ринку фізкультурно-оздоровчих послуг комерційних установ, як індикативному фактору оцінки сучасних потреб суспільства у фізкультурних послугах тієї чи іншої форми.

**Перспективи подальших досліджень.** Обґрунтування основних засад взаємодії державних, громадських і комерційних фізкультурно-оздоровчих установ в сучасних умовах з метою підвищення ефективності масової фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи у структурі клубної системи.

### **Список використаної літератури:**

1. Мічуда Ю. П. *Проблеми вдосконалення механізмів державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні* / Ю. П. Мічуда // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С.26-28.
2. Мудрик В. И. *Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта. Учебные и справочные материалы* / В. И. Мудрик, Ю. П. Мичуда, С. А. Заветный. – Харьков, 2008 – 407 с.
3. *Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп.* / И. И. Переверзин М.: «Физическая культура и спорт». – 2006. – 464 с.
4. Приходько І. І. *Стратегічний менеджмент розвитку сфери фізичної культури та спорту в Україні* / І. І. Приходько, В. І. Мудрик, О. В. Горбенко, Г. М. Путятіна, І. Г. Хомко, С. О. Левадня, Н. В. Серета // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2010. – №3. – С. 134 – 138.



**ОЛЬХОВИЙ О. М.**

*Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## НАСЛІДКИ ВИКОРИСТАННЯ ПРОФЕСІЙНО СПРЯМОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАБУТТЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ УМІНЬ

**Анотація.** У межах системи фізичного виховання вищих навчальних закладів здійснено п'ятирічний формуючий педагогічний експеримент із застосуванням професійно спрямованої технології набуття юнаками ( $n=30$ ) організаційно-управлінських умінь.

**Ключові слова:** технологія, фізичний стан, юнак.

**Вступ.** Вимоги сьогоденної воєнно-політичної ситуації викликали зміни в організаційній структурі, формах і способах комплектування, чисельності особового складу Збройних Сил (ЗС) України, зумовили необхідність коригування чинної системи підготовки майбутніх офіцерів у закладах вищої військової освіти та її нормативно-правової бази.

Професіоналізація та реформування ЗС розглядається Міністерством оборони України значно ширше, ніж перехід на контрактні засади. Це – комплектування ЗС свідомими, морально підготовленими, навченими особливостям військової служби громадянами, які готові до виконання завдань захисту країни від воєнних загроз у складі військових формувань. Перебування юнаків у стінах вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) невід'ємно супроводжується адаптацією їхнього організму до нового режиму навчання, умов військової служби, відпочинку, психологічного та фізичного навантажень. Це позначається на рівні розвитку фізичних якостей та фізичного стану майбутніх військових та виступило генеруючим фактором детального вивчення цього аспекту.

Площину наслідків впливу окремих етапів навчально-виховного процесу ВВНЗ на організм юнаків у межах системи фізичної підготовки (ФП) доволі детально досліджено рядом вчених (А. Маракушин, 2006; В. Паєвський, 2010; А. Попов, 2008 та ін.). При цьому в меншій мірі охарактеризовано динаміку сформованості фізичних якостей і фізичного стану тих, хто навчається, до перенесення навантажень навчального ладу й умов перспективної професійної діяльності засобами ФП протягом усього адаптаційного періоду навчання у закладах військової освіти.

**Мета дослідження. Завдання дослідження.** Констатація динаміки фізичного стану, рівня сформованості та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей юнаків 17–22 років за результатами застосування п'ятирічного експериментального впливу професійно спрямованої технології набуття організаційно-управлінських умінь у полі функціонування системи ФП вищої військової школи [3].

**Результати досліджень та їх обговорення.** За підсумками аналізу більше сорока наукових і документальних джерел проведеного експертного опитуван-

ня нами було сконструйовано модель готовності майбутніх професіоналів до управління фізичною підготовкою в процесі фахової діяльності для подальшого її впровадження в чинну систему фізичної підготовки закладів вищої військової освіти [3]. Ця модель виступила діагностичним кшталтом якості "зразка фахівця", який синтезує в собі знання та вміння виконувати професійні функції в процесі перспективної діяльності.

Однією з основних складових цієї моделі постала фізична готовність майбутніх професіоналів до фахової діяльності та проведення форм фізичної підготовки з особовим складом, яка передбачає визначення рівнів сформованості та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей (фізичної підготовленості), фізичного стану організму випускників закладів вищої освіти [3]. Саме встановлення рівнів фізичної підготовленості та фізичного стану організму юнаків за підсумками навчання у ВВНЗ складатиме основу нижченаведених досліджень.

Для отримання раціональної переваги над суцільною діагностикою генеральної сукупності за великою кількістю параметрів та точнішої інформації про досліджуваний контингент юнаків за більш широкою програмою ми застосували вибіркове обстеження індивідів генеральної сукупності виходячи з її штатної чисельності. Обсяг досліджуваної вибірки ( $n$ ) обмежився 20 % обсягу генеральної сукупності.

З генеральної сукупності (юнаки перших курсів) було проведено відбір чотирьох навчальних груп ( $n=61$ ), дві з яких увійшли до складу контрольної ( $n=31$ ), а дві – до експериментальної ( $n=30$ ) груп вибіркової сукупності. Розмаїтість середніх показників вхідного контролю рівня фізичної підготовленості та фізичного стану представників КГ й ЕГ, які були залучені до проведення формуючого педагогічного експерименту, не була достовірною ( $p>0,05$ ), що засвідчило однорідність досліджуваної вибірки.

Перевірку педагогічних умов впровадження в хід підготовки військових фахівців професійно спрямованої технології у систему ФП ВВНЗ було виконано шляхом проведення експериментальних досліджень. Завдяки цій технології створено необхідні умови, які сприяли набуттю тими, хто навчається, організаційно-управлінських умінь здійснення в процесі подальшої служби у військах (силах) управління ФП [3].

Упродовж експериментального періоду з представниками КГ й ЕГ проводилися заняття відповідно до програм навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт" (ФВСФПіС), об'єм викладання якої становив 724 навчальні години. Загалом відмінностей у кількості видів навчальних занять та форм ФП не було. Однак в ЕГ ці заняття проводилися згідно зі змістом розробленої експериментальної навчальної програми [3] з використанням дослідного методичного впливу у вигляді професійно спрямованої технології набуття організаційно-управлінських умінь.

Контрольні іспити в ході формуючого педагогічного експерименту проводились шляхом визначення рівня розвитку загальних (сили – підтягуванням на перекладині; швидкості – бігом на 100 м; витривалості – бігом на 3000 м) і спеціальних (комплексною вправою на спритність, бігом на 400 м) фізичних якостей юнаків [2].

Для визначення фізичного стану організму за показниками антропомет-

ричного статусу та функціонування серцево-судинної системи [1] на основі даних, які отримано у стані спокою досліджуваних представників КГ й ЕГ, нами використано високоінформативний спосіб – визначення індексу фізичного стану (ІФС) за коефіцієнтом О.А. Пирогової.

Проведений педагогічний експеримент здійснювався в умовах звичайного функціонування навчально-виховного процесу ВВНЗ та мав характер формуючої експериментальної роботи. Ця робота проводилась протягом усього періоду навчання та повністю співпала з годинними межами навчальних планів підготовки офіцерів тактичного рівня, що не викликало необхідності організаційної перебудови навчально-виховного процесу ВВНЗ. П'ятирічний навчально-виховний процес дисципліни ФВСФПіС здійснив певний динамічний вплив на рівень показників фізичної підготовленості та фізичного стану юнаків КГ й ЕГ (табл. 1). Проте цей вплив виявився нерівнозначним для досліджуваних груп.

Таблиця 1

**Динаміка фізичної підготовленості та фізичного стану юнаків КГ й ЕГ за результатами формуючого педагогічного експерименту**

Показники	Значення показників				Рівень значимості
	До експерименту (n=31)		Після експерименту (n=31)		
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
<b>Контрольна група</b>					
Підтягування на перекладині (разів)	14,03	3,1	13,61	1,99	p>0,05
Біг на 100 м (с)	13,71	0,62	13,73	0,58	p>0,05
Біг на 3000 м (с)	764	65,84	728,06	31,8	p<0,01
Оцінка ІФС (бал)	3,55	0,57	3,65	0,49	p>0,05
<b>Експериментальна група</b>					
Показники	Значення показників				Рівень значимості
	До експерименту (n=30)		Після експерименту (n=29)		
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
Підтягування на перекладині (разів)	14,3	3,15	14,69	1,75	p>0,05
Біг на 100 м (с)	13,76	0,57	13,21	0,53	p<0,001
Біг на 3000 м (с)	764,14	65,21	703,21	33,47	p<0,001
Оцінка ІФС (бал)	3,47	0,68	3,90	0,41	p<0,01

Саме рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей і фізичного стану юнаків КГ й ЕГ за результатами вхідного та вихідного контролів опосередковано демонструють суттєву відмінність цільової спрямованості чинної та професійно спрямованої систем ФП ВВНЗ (табл. 1).

Аналізуючи результати формуючого педагогічного експерименту, ми зафіксували, що відбулися зміни у рівні показників фізичних якостей та фізичного стану юнаків КГ. Проте ці зміни статистично недостовірні, за винятком рівня

розвитку аеробної витривалості (див. табл. 1), де середній результат у бігові на 3000 м достовірно покращився на 35,94 с ( $t=3,04$ ).

Важливо відзначити, що після проведення формуючого педагогічного експерименту ми зафіксували статистично достовірні покращення рівня всіх показників фізичних якостей та фізичного стану юнаків ЕГ, за винятком рівня розвитку сили (див. табл. 1).

Порівняльний статистичний аналіз рівня розвитку швидкості у юнаків ЕГ засвідчив достовірну позитивну динаміку розвитку їхнього середнього результату у бігу на 100 м (див. табл. 1) на 0,55 с ( $t=6,69$ ). Рівень розвитку аеробної витривалості (біг на 3000 м) юнаків ЕГ (див. табл. 1) у порівнянні з вхідним контролем статистично достовірно покращився на 60,93 с ( $t=5,95$ ). За результатами педагогічного експерименту, які наведено в табл. 1, спостерігається покращення рівня розвитку сили у юнаків ЕГ, де середня кількість підтягувань на перекладині у порівнянні з вхідним контролем збільшується на 0,39 рази, проте ці зміни не є достовірними ( $p>0,05$ ).

Порівнюючи оцінку індексу фізичного стану організму юнаків ЕГ за коефіцієнтом О.А. Пирогової, що наведено в табл. 1, за вхідним та вихідним контролем також спостерігаємо статистично достовірне його покращення на 0,43 бали ( $t=3,55$ ), чого не констатуємо у юнаків КГ.

З метою більш детального вивчення впливу навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна ФП і спорт" на рівень розвитку фізичних якостей та фізичного стану юнаків проведемо порівняльний аналіз результатів вихідного контролю КГ й ЕГ безпосередньо за результатами виконання фізичних вправ, оцінки виконання спеціальної вправи та фізичного стану організму юнаків (табл. 2).

Таблиця 2

### Рівень розвитку фізичних якостей і фізичного стану юнаків КГ й ЕГ

Показники	Значення показників				рівень значимості
	КГ (n=31)		ЕГ (n=29)		
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
Підтягування на перекладині (разів)	13,61	1,99	14,69	1,75	$p<0,05$
Біг на 100 м (с)	13,73	0,58	13,21	0,53	$p<0,001$
Біг на 3000 м (с)	728,06	31,8	703,21	33,47	$p<0,01$
Спеціальна вправа (бал)	4,23	0,92	4,45	0,83	$p>0,05$
Оцінка ІФС (бал)	3,65	0,49	3,90	0,41	$p<0,05$

За підсумками проведення формуючого педагогічного експерименту (див. табл. 2) спостерігаємо достовірну різницю середніх показників рівня розвитку фізичних якостей і фізичного стану представників КГ й ЕГ.

Порівняльний статистичний аналіз рівня розвитку сили (див. табл. 2) показав, що у юнаків КГ кількість підтягувань на перекладині є достовірно меншою ніж у представників ЕГ на 1,08 разів ( $t=2,21$ ). Достовірно кращий рівень розвитку швидкості в бігові на 100 м спостерігається у юнаків ЕГ у порівнянні з

КГ на 0,52 с ( $t=3,68$ ). Рівень розвитку аеробної витривалості (біг на 3000 м) у представників КГ, (див. табл. 2), виявився статистично достовірно слабшим ніж у юнаків ЕГ на 24,85 с ( $t=2,94$ ).

Зважаючи на те, що спеціальні фізичні якості представників КГ й ЕГ визначались різними спеціальними вправами (комплексною вправою на спритність та бігом на 400 м), що мають різне цільове призначення, ми провели їхнє порівняння за чотирьохбальною оціночною шкалою. Аналіз даних, отриманих після проведення педагогічного експерименту (див. табл. 2), засвідчив, що оцінка розвитку у юнаків ЕГ спеціальних фізичних якостей є кращою на 0,22 бала, проте ця різниця є недостовірною ( $p>0,05$ ).

Порівнюючи оцінки індексу фізичного стану організму представників КГ й ЕГ за коефіцієнтом О.А. Пирогової (див. табл. 2), спостерігаємо її статистично достовірну перевагу на 0,25 бала ( $t=2,08$ ) у юнаків ЕГ.

**Висновки.** Наслідком спрямованого застосування в рамках навчально-виховного процесу системи ФП експериментального методичного впливу у вигляді професійно спрямованої технології набуття майбутніми військовими професіоналами організаційно-управлінських умінь з виконання перспективних професійних завдань управління ФП в підпорядкованих підрозділах виявилось статистично достовірне покращення рівня фізичного стану, сформованості та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей юнаків, які навчаються у ВВНЗ.

У **перспективі** ми продовжуємо дослідження ефективності застосування професійно спрямованої системи ФП у ВВНЗ.

### Список використаної літератури:

1. *Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2000. – 248 с. – (Серия "Типпократ").*
2. *Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (Наказ Міністра оборони України від 30.12.2009 № 685 "Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України"). – К. : РВВ АГУ ГШ ЗС України, 2009 – 231 с.*
3. *Ольховой О. М. Модель готовности будущих офицеров к управлению физической подготовкой / О. М. Ольховой // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Х. : ХООНОКУ–ХГАДИ. – 2012. – № 3. – С. 94 – 97.*

**ПАВЛИК О. М.**, к. психол. н., доцент

**МУСЕНКО М. С.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

**Анотація.** У статті дана загальна характеристика мотивації досягнення успіху. Наведено результати діагностики рівнів мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач студентів-спортсменів ХДАФК.

**Ключові слова:** мотиви, мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдач, спортивна діяльність.

**Вступ.** Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей, знань, вмінь та навичок, а й від мотивації. Якщо людина прагне до реалізації певної діяльності, то можна стверджувати, що у неї є мотивація. Однак мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори, що є досить динамічними, мінливими [1, с. 6–7].

На успішність спортивної діяльності в значній мірі впливає наявність певного рівня мотивації досягнення успіху у спортсменів. Ця мотивація проявляється в наполегливому досягненні намічених цілей. Приступаючи до виконання дій, людина передбачає свої можливі результати. При зіставленні прагнення і того, що досягнуто, бажаного і дійсного виникає переживання успіху або невдач. Тому спортивний психолог повинен орієнтуватися в питаннях мотивації, уміти аналізувати й активізувати спонукальні фактори й спрямувати поведінку спортсмена в бажаному напрямі.

**Мета дослідження.** Виявити особливості мотивації досягнення успіху у студентів-спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Мотивація досягнення, під якою мається на увазі внутрішнє, відносно стійке прагнення до успіхів у різних видах діяльності, вивчається вже давно. Ще у 1938 році Г. А. Мюррей включив її в список мотивів під терміном "мотив досягнення". Мотивація досягнення – стійка мотивація, що характеризує особистість людини. Мотивація досягнення проявляється, коли діяльність пов'язана з виконанням соціальних вимог, визначених норм і піддається оцінці [2, с. 12–40]. Все це належить, безумовно, й до спортивної діяльності.

Мотивація досягнення включає дві складові: надію на успіх і боязнь невдачі. Перша з них висловлює впевненість у досягненні наміченої мети, друга ж пов'язана з тривожним побоюванням не зуміти її досягти, не виправдати очікувань [3; 4].

Для діагностики мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач у студентів-спортсменів ХДАФК ми використовували методики

Т. Єлерса [5]. Отримані данні свідчать, що у більшості юнаків переважає мотивація до успіху, ніж мотивація до уникнення невдач ( $MU > MN$  у 56,25%), у 31,25% юнаків показники мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач однакові ( $MU = MN$ ), і лише у 12,5 % юнаків мотивація до уникнення невдач переважає над мотивацією успіху у спортивній діяльності ( $MU < MN$ ). Тобто більшість студентів-спортсменів юнаків (56,27 %) вірять у свої сили і можливості. Для них головне досягти найкращого результату, стати переможцем.

При діагностики дівчат-спортсменок було виявлено, що всі досліджувані розподілилися рівномірно по 33,3% на три групи: у кого мотивація до успіху переважає мотивацію до уникнення невдач, у кого ці показники однакові, та у кого мотивація до уникнення невдач переважає над мотивацією до успіху. Відомо, що перевага мотивації до уникнення невдач вказує на те, що така людина не вірить у свої сили, у свою перемогу. Для такого спортсмена головне не опинитися у числі останніх, не показати найгірший результат.

За результатами даної методики були також виділені рівні прояву мотивації до успіху та мотивації уникнення невдач у юнаків та дівчат спортсменок. Отримані дані свідчать, що серед юнаків переважає високий рівень мотивації до успіху (у 56,25%), середній рівень у 25%, надто високий – у 12,5% юнаків, і лише у 6,25% – низький рівень мотивації до успіху.

У більшості дівчат переважає середній та високий рівень мотивації до успіху (у 38,9%), надвисокий у 22,22%, низький рівень не був зафіксований. Тобто, у переважній більшості досліджуваних (у 81,25% юнаків і у 77,8% дівчат) середній та високий рівень мотивації до успіху. Це дає їм можливість прагнути до найкращих спортивних результатів, при цьому усвідомлюючи те, що у них є право на помилку. Бо як відомо, ще у 1908 році психологи Роберт Йеркс (Robert M. Yerkes) і Джон Додсон (John Dillingham Dodson) показали, що для найкращих результатів найбільш сприятливим є певний середній рівень мотивації. Цей ефект був названий у їхню честь законом Йеркса-Додсона. Було встановлено, що існує оптимальний рівень мотивації, при якому діяльність виконується найкраще для даного суб'єкта й певної ситуації. При підвищенні рівня мотивації збільшується рівень активності й напруги, виникають небажані емоційні реакції, що веде до зниження ефективності діяльності. Таким чином, дуже високий рівень мотивації не завжди є найкращим. Рівень мотивації, при якому діяльність виконується максимально успішно, називається оптимумом мотивації. Цей оптимум залежить і від труднощів завдання. Це означає, що у випадку важкого завдання оптимум досягається при слабкій мотивації, тоді як при легкому завданні він відповідає сильній мотивації. Очевидно, що при легкому завданні надлишкова мотивація не викликає порушення поведінки, але така можливість виникає при важких завданнях [6, с. 119–125].

Високий та дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач був виявлений у 31,25% юнаків і у 55,54% дівчат. Тобто ці спортсмени будуть намагатися взагалі не приймати участь у змаганнях, бо не вірять у свої можливості, вважають себе слабкішими за інших суперників. А якщо і перемагають, то вважають цю перемогу випадковістю і своїх заслуг у цьому не бачать.

**Висновки.** Дослідження мотивації досягнення у спорті виявило відмінно-

сті між спортсменами, орієнтованими переважно на успіх, і спортсменами, орієнтованими на уникнення невдачі. Перших відрізняє впевненість у ситуаціях змагань, мобілізація в складних ситуаціях. У других – змагання викликає стан тривоги, що підсилює емоційне напруження і часто супроводжується зниженням результатів виступів у змаганнях. Також виявлено, що середній та помірно високий рівень мотивації до успіху виконує позитивну функцію: він відображає усвідомлення можливості невдачі і забезпечує психічну готовність прийняти ситуацію поразки на змаганнях. Орієнтація спортсменів виключно на надвисокий рівень мотивації до успіху підвищує у них ризик сильної тривоги, напруження, що призводить до зниження результатів на спортивних змаганнях.

### **Список використаної літератури:**

1. Занюк С. С. *Психологія мотивації: навч. посібник.* – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
2. Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность.* – М., 1986. – Т. 1. – 246 с.
3. Асеев В. Г. *Мотивация поведения и формирования личности.* – М., 1976.
4. Вилюнас В. К. *Психологические механизмы мотивации человека.* – М., 1990.
5. Райгородский Д. Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского.* – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.
6. *Экспериментальная психология / Под редакцией П. Фресса и Ж. Пиаже. Вып. 5, Прогресс, М., 1975.*



**ПЕТРЕНКО І. В.**, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

## СУЧАСНИЙ СТАН НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ

**Анотація.** Проаналізовано нормативно-правове регулювання спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву в Україні, наводяться кількісні показники.

**Ключові слова:** олімпійська підготовка, спортивний резерв, нормативно-правове регулювання.

**Вступ.** Тенденція посилення глобальної конкуренції на міжнародній спортивній арені в перспективі збережеться, що передбачає активну роботу з пошуку нових підходів до розвитку системи підготовки спортивного резерву. Спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву є методичними центрами з підготовки спортсменів високого класу на основі широкого розвитку олімпійських видів спорту. Створення умов для ефективної багаторічної підготовки талановитих молодих та висококваліфікованих спортсменів неможливо без працюючої законодавчої та нормативно-правової бази. Все це робить актуальним звернення вчених і практиків до сучасного стану нормативно-правового регулювання розвитку фізичної культури і спорту в нашій країні [1,2,5].

**Мета дослідження:** проаналізувати нормативно-правове регулювання спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву в Україні.

**Результати дослідження:** На сьогоднішній день в системі підготовки спортивного резерву для збірних команд України діють 184 спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву, в яких займаються 52,252 тисячі дітей та підлітків, навчально-тренувальний процес здійснюють 2713 тренерів-викладачів.

Нормативно-правове регулювання СДЮШОР залежно від ієрархії містить кілька рівнів, які розрізняються за своєю юридичною силою.

1. Конституція України (254к / 96-ВР), яка займає вище місце серед законодавчих актів країни [6];

2. Закони, що визначають основи державного управління: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», в якому визначено місце фізичної культури і спорту у житті суспільства, їх соціальні завдання, закріплено право громадян на заняття фізичною культурою і спортом. Закон підкреслює, що спорт є особливою сферою фізкультурної діяльності і містить положення про види спорту, спортивні змагання, спортивну класифікацію [4]; Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». Головною метою закону є сприяння створенню передумов для успішної підго-

товки та участі членів збірних команд України в Олімпійських, Паралімпійських іграх [7]; Закон України «Про позашкільну освіту» [8];

3. Укази Президента України. Наприклад: «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту до 2016 року» (Указ Президента, від 28.09.2004, № 1148/2004 ...); Положення про створення організаційних комітетів з підготовки та участі спортсменів України у Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських іграх, Всесвітніх Універсіадах, чемпіонатах світу та Європи [9] та ін.

4. Постанови Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України. Серед них: «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» [3]; «Про стан додержання вимог законодавства та його вдосконалення щодо забезпечення розвитку спорту вищих досягнень та підготовки національних збірних команд до Олімпійських ігор» [10] та ін.

5. Розпорядницькі і нормативно-методичні документи галузевого рівня, прийняті центральним органом виконавчої влади з питань фізичної культури та спорту - Міністерством молоді та спорту України. До них належать: Наказ Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України "Про затвердження форм Свідоцтва про закінчення дитячо-юнацької спортивної школи та Особистої картки спортсмена" (від 07.07.2014 р. № 2213/798), Лист Міністерства молоді та спорту України "Щодо оплати праці тренерів" (від 12.02.2014 р. № 5.5/1159) та ін.

6. Статутні та регламентні документи.

**Висновки. Перспективи подальших досліджень.** Розглянувши законодавчі та нормативно-правові документи можна зробити висновок, що в нашій країні побудована багаторівнева, досить всебічна нормативно-правова база, що регулює діяльність організацій в системі підготовки спортивного резерву.

Разом з тим, негативна тенденція, яка спостерігається протягом останніх років: скорочення кількості фізкультурно-спортивних організацій в системі підготовки спортивного резерву, зокрема СДЮШОР, зниження результативності спортсменів України на змаганнях міжнародного рівня, говорить про проблеми, що існують у ресурсному забезпеченні галузі, однією з основних ланок якої є нормативно-правове забезпечення, яке потребує суттєвого удосконалення, метою якого повинно стати створення більш ефективного механізму реалізації потенціалу спортивної галузі та зміцнення позицій вітчизняного спорту на світовій арені.

### **Список використаної літератури:**

1. Мічуда Ю.П. *Нормативно-правове забезпечення олімпійської підготовки в Україні: проблеми та шляхи вдосконалення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць. К.: ДНДІФКС, 2004. №1. С.10-16.*

2. Мудрик В.И. *Нормативно-правовые аспекты внедрения физической культуры и спорта в образ жизни населения Украины /В.И. Мудрик, А.В.Оксененко //Слобожанський науково-спортивний вісник. — №10. — С. 214-217. — 2006. - №9. — С.186-189.*

3. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова Кабінету Міністрів України від 5.11.2008р. №993 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/main.cgi](http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/main.cgi) (дата звернення: 4.01.2013).

4. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України: Офіційний веб-сайт Верховної Ради України. – від 17.11.2009. №1724-VI. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.

5. Путьянина Г.Н. Правовой аспект деятельности спортивных школ/ Г.Н. Путьянина// Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. - №9. – С.186-189.

6. [search.ligazakon.ua](http://search.ligazakon.ua)» Конституция Украины.

7. [search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/T001954.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T001954.html)

8. [search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/T001841.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T001841.html)

9. [news.yurist-online.com»news/president/10282/](http://news.yurist-online.com/news/president/10282/)

10. [search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/T031276.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T031276.html)

**ПОПОВ О. В.**

**ГОРБЕНКО О. В.**, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

### **КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ МАРКЕТИНГОВОЇ КОНЦЕПЦІЇ «ХАРКІВ – СПОРТИВНА СТОЛИЦЯ»**

**Анотація.** Розглянуто питання щодо забезпечення розвитку фізичної культури і спорту на місцевому рівні, а також комплексне створення умов для регулярної рухової активності різних верств населення з урахуванням інтересів, побажань, здібностей. Надано результати опитування шкільної молоді з метою визначення рівня їх участі у спортивно-масових заходах та факторів, що впливають на нього. Запропоновано комплекс підходів та заходів щодо реалізації маркетингової концепції «Харків – спортивна столиця».

**Ключові слова:** комплексний підхід, маркетингова концепція, спортивно-масові заходи.

**Вступ.** Складність соціально-економічної ситуації в Україні, її регіонах та м. Харкові, полягає у тому, що рівень доходів значної частки населення є низьким, що обумовлює важливість рівня ціни фізкультурно-спортивних послуг. При цьому більша частина доходів населення, за даними Державної служби статистики більш ніж 50%, витрачається на покупку продовольчих товарів, ще 37,2% – на непродовольчі товари, вагому частку також складають витрати на комунальні послуги, близько 10%. Внаслідок цього витрати на сферу послуг становлять лише 2,6% доходів населення України. За таких обставин одним з визначальних чинників прийняття рішення щодо зайняття спортом та вибору виду спорту є ціновий чинник, який визначає вартість спортивних послуг та рівень їх доступності широким масам. Але держава ставить за мету – забезпечення розвитку всіх напрямів фізичної культури (фізичне виховання, масовий спорт та фізкультурно-спортивна реабілітація) і створення умов для регулярної рухової активності різних верств населення з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного.

**Мета дослідження.** Обґрунтування комплексного підходу щодо реалізації маркетингової концепції «Харків – спортивна столиця» на основі створення умов для регулярної рухової активності та участі у спортивно-масових заходах шкільної молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі підготовки маркетингової Концепції «Харків – спортивна столиця України» було проведено дослідження школярів м. Харкова методом опитування з метою визначення рівня їх участі у спортивно-масових заходах та факторів, що впливають на нього. В анкетуванні взяли участь 750 школярів 16 шкіл м. Харкова серед яких 52% – дівчатка, 48% – хлопчики.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що більшість

учнів, на сьогоднішній день, займаються спортом переважно на уроках фізичної культури та ще 21% – у спортивних секціях. Такі результати свідчать про необхідність підвищення якості занять на уроках фізичної культури, з одного боку, а з іншого – про необхідність популяризації різних видів спорту та залучення молоді у спортивні секції. Той факт, що 18% школярів займаються спортом у дворі із друзями говорить про необхідність влаштування сучасних спортивних майданчиків та спортивних комплексів у районах міста, але такі заняття потребують забезпечення високого рівня безпеки й тому не можуть сприйматися школярами як єдине можливе місце заняття спортом, вони є потенційними відвідувачами різних спортивних секцій. Слід зауважити, що про недостатню кількість безкоштовних спортивних секцій свідчить низька частка школярів, що їх відвідують, яка становить лише 7%.

Аналіз улюблених видів спорту школярів показав, що більшість їх віддають перевагу футболу, майже 24%. Такий результат обумовлений, перш за все, його активним розвитком у м. Харкові, в тому числі участю нашого міста у Євро-2012. Отже, для популяризації інших видів спорту, найбільш перспективними, відповідно до результатів опитування, є плавання, легка атлетика, баскетбол (їх відзначили близько по 10% опитаних). У м. Харкові є також усі можливості для збільшення кількості молодих спортсменів з гімнастики та великого тенісу, якими на даний момент, займаються по 7-8% школярів. Обраний шлях популяризації та розвитку спорту дасть можливість розвивати спортивні традиції, а місту Харкову закріпитися не лише в якості видатного наукового, інтелектуального, освітнього та промислового центру України, а й стати спортивною столицею країни. Формуванню іміджу Харкова, як спортивної столиці, у майбутньому будуть саме сьогоднішні найталановитіші діти та юнацтво, але для цього потрібно створити належні умови для їх зайняття спортом та виховання переможців.

Проблема масового залучення дітей і молоді до занять фізичною культурою і спортом стоїть досить гостро в усьому світі. Місто Харків не є виключенням, тому на наш погляд, для покращення даної ситуації, необхідно:

- по-перше, слідкувати девізу: «До здоров'я нації – через здоров'я дітей!»;

- по-друге, школа повинна стати міцним дитячим фізкультурно-оздоровчим центром за місцем проживання. Оскільки в школах недостатні умови для занять фізичною культурою, необхідно покращити матеріально-технічну базу спортивних залів (забезпечити сучасним спортивним обладнанням та інвентарем), обладнати шкільні спортивні майданчики, ввести обов'язкові урочні та позаурочні форми спортивних занять, відновити безкоштовні спортивні секції;

- по-третє, більше надавати дітям інформації про резерви людського здоров'я і працеспроможність, про культуру ведення здорового способу життя;

- по-четверте, проводити рекламні заходи, презентації наукових досліджень щодо здорового способу життя молоді (розповідати не тільки про позитивний вплив спорту на організм людини, але й про негативні наслідки ігнорування спортивних занять);

– по-п’яте, регулярно (1 раз на місяць/квартал) проводити спартакіади шкіл разом з батьками і педагогами;

– по-шосте, впровадити мотиваційно-ціннісну орієнтацію всіх дітей у спортивно-оздоровчий рух:

1) бути здоровим – значить бути щасливим та успішним у майбутньому;

2) ігрова та змагальна діяльність у класі, школі, між сусідніми школами, між школами регіону країни та розвиток міжнародних культурно-спортивних зв’язків;

3) забезпечення фінансування із місцевого бюджету на дипломи, призи, цінні подарунки для активних учасників;

Для популяризації спорту серед школярів доцільно організувати відвідування спортивно-масових заходів різних рівнів цілими класами, школами. Значний позитивний вплив можуть справити зустрічі провідних спортсменів Харківщини – переможців місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змагань зі школярами, організувати для них майстер-класи з різних видів спорту.

За результатами відповідей щодо видів участі школярів у спортивних змаганнях можна зробити висновок, що в основному вони надають перевагу тренуванням (49,6% від загальної чисельності), спортивним змаганням, першості і турнірам міського та обласного рівня значно менше надається перевага (16,0% від загальної чисельності), спортивним заходам у школі – 13,7% від загальної чисельності.

Спортивні заходи відіграють велику роль у виховному процесі школярів. Вони сприяють зміцненню здоров’я, підняттю духу та згуртуванню школярів. Тому необхідно привчати школярів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, урізноманітнити їхнє дозвілля за допомогою цікавих спортивних заходів.

З метою популяризації фізичної культури та спорту й активного відпочинку, ми пропонуємо у школах активізувати змагання та спортивні ігри між класами, школами, шкільними спортивними секціями на закритих і відкритих спортивних майданчиках. Популяризації потребують забіги та естафети легкоатлетичні, на лижах, ковзанах, роликах, комбіновані; літні та зимові спартакіади школярів, сімейні спартакіади; різноманітні спортивні свята на відкритому повітрі або в спортивних залах, в перервах між змаганнями для хлопців та дівчат пропонуються показові танцювальні номери з черліденгу, акробатичного рок-н-ролу, брейк-дансу, спортивної аеробіки, видовищні номери з техніки бойових мистецтв, майстер клас з ігрових та екстремальних видів спорту, Fire Show тощо.

Слід активізувати організаційну роботу щодо проведення спортивних свят на шкільній території, стадіонах чи в парках міста. Школярі повинні брати участь у веселих естафетах, в гумористичному спортивному орієнтуванні. Командам потрібно шукати на швидкість, заховані на території підказки до подальшого виконання завдань.

Згідно історично-культурного виховання рекомендуємо проведення спортивно-історичних свят. В основу сюжету свята повинно лягти якась історична подія минулих століть. Для кращого засвоєння школярами матеріалів з історії,

проводити свято з історичного сюжету зі шкільної програми. Для старшокласників проводити військово-спортивні ігри та змагання з технічних та військово-прикладних видів спорту: сюжетні військово-спортивні ігри, спартакіади допризовної молоді. Також пропонуємо для школярів спортивно-туристські заходи: турполоси, туристське багатоборство, турзльоти, фестивалі спортивного туризму.

Необхідно активізувати також роботу щодо проведення сімейних спортивних свят у районах міста (5,6% від загальної чисельності), проводити для школярів та їх батьків комплексні спортивні змагання. Значний позитивний ефект матимуть спортивні заходи типу: легкоатлетичний крос «Золота осінь», «Харків спортивний» та ін.; молодіжний фотокрос «З днем народженням перша столиця!».

**Висновки.** Усі заходи сприятимуть всебічному розвитку особистості за допомогою формування її фізичної культури, стійких мотивів та потреб у дбайливому ставленні до свого здоров'я, організації здорового способу життя. Наведені заходи та пропозиції дозволять активізувати участь молоді м. Харкова у фізкультурно-оздоровчих й спортивно-масових заходах відповідно до реалізації маркетингової концепції «Харків – спортивна столиця». Такий комплексний підхід надасть можливість збільшити частку школярів, які відносно регулярно захоплюються спортом та спортивними змаганнями із 15% до 20% за встановлений період реалізації Стратегії економічного і соціального розвитку України на період до 2020 р.

**Перспективи подальших досліджень.** Обґрунтування концептуальних підходів і розробка методики управління комплексним маркетингом спортивно-масових заходів на регіональному і місцевому рівні.

### **Список використаної літератури:**

1. Горбенко О. В. Організаційно-управлінський компонент комплексного маркетингу спортивно-масових заходів / О. В. Попов, О. В. Горбенко // Стратегічне управління розвитком галузі «Фізична культура і спорт». – 2014. – № 2. – С. 28–31.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1724-17>

3. Попов О. В. Маркетингова діяльність суб'єктів управління щодо популяризації проведення спортивно-масових заходів міжнародного рівня / О. В. Попов // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 196–199.

4. Проект Закону про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_2?pf3516=2629&skl=8](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=2629&skl=8)

**ПРИХОДЬКО В. В.**, д. пед. н., професор  
**ДЗЮБЕНКО Н. И.**

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

## ОТ НЕПРОДУКТИВНОЙ ПРАКТИКИ «КЛУБОВ ПО ИНТЕРЕСАМ» – К ЛОГИКЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ФУТБОЛА

**Аннотация.** *Обсуждены ситуация в УПЛ и ФФУ, особенности развития профессионального футбола в странах Восточной Европы, вскрыты перспективы реформирования высших уровней украинского футбола.*

**Ключевые слова:** *УПЛ, ФФУ, футбольный клуб, бюджет клуба, источники финансирования, Лига чемпионов, Лига Европы.*

**Введение.** Клубы украинской Премьер-лиги (УПЛ), в их нынешнем состоянии, существуют благодаря тому, что часть обладателей состояний, которых за рубежом называют жирными котами, сосредоточили свое внимание «на игре в футбол». Казалось бы, это не плохо, однако кто платит, тот и «заказывает музыку»: оказывает влияние на формирование руководства Федерации футбола Украины (ФФУ), на проводимую ею (следовательно, абсолютно зависимую от хозяев клубов) политику, включая, например, количество украинских игроков, которые должны быть одновременно на футбольном поле и все остальное, невидимое со стороны, но что на самом деле определяет жизнь УПЛ.

Поскольку достоверной информации о способах влияния на текущую жизнь ФФУ нет, ходят слухи, что работникам ФФУ приплачивают хозяева клубов, что в УПЛ не изжита коррупция, например, в связи с решением спорных вопросов в пользу того или иного клуба. Однако очевидным является факт: руководство УПЛ и ФФУ не свободны в решениях, не могут создавать проекты, которые не были бы согласованы и не устраивали хозяев клубов.

Уточним, на ином видении создавались первые футбольные клубы СССР («Днепр» – Днепропетровск и «Спартак» – Москва). Тогда в качестве главной, применялась норма, согласно которой клубы должны зарабатывать значительную часть необходимых им средств.

Нарушение этого важного принципа привело к тому, что «Металлист» – Харьков сезона 2014–2015 годов (собственность С. В. Курченко), после его бегства, находится в крайне сложном финансовом положении, что в полной мере отразилось на составе и игре команды.

**Цель статьи** – дать характеристику состояния финансового положения клубов УПЛ, представить проектные предложения к логике развития отечественного футбола.

**Методы исследования:** анализ специальной литературы и материалов по теме из Интернета; изучение особенностей деятельности футбольных лиг; реф-



лексия и понимание как элементы креативного мышления ученого.

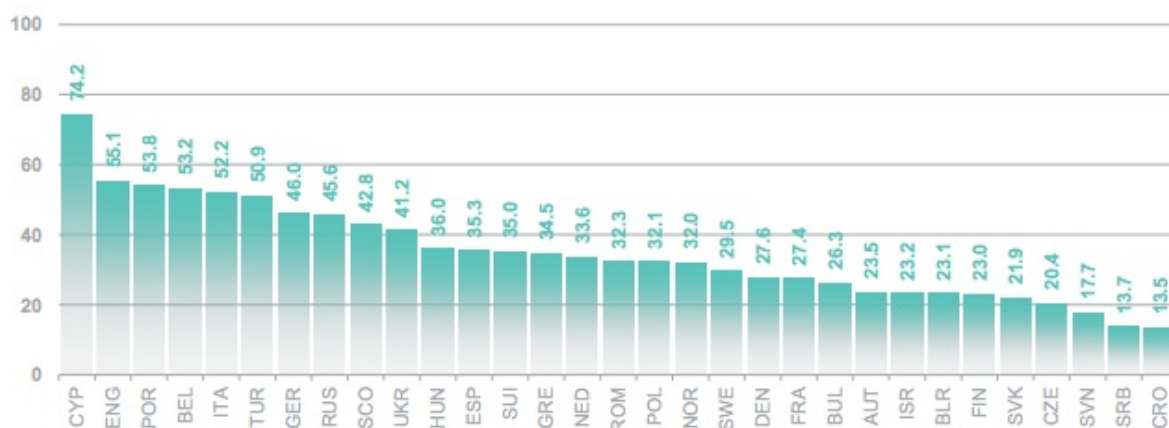
**Результаты исследования и их обсуждение.** События, происходящие в Украине, дают основания считать, что УПЛ скоро станет похожа на чемпионаты стран Восточной Европы и это хорошо. Бюджеты украинских клубов в связи с внутривосточной ситуацией сокращаются, а из Премьер-лиги уезжает все больше легионеров. Блог «Трезвый взгляд» обосновывает, почему это открывает новые возможности для украинского футбола [2].

Авторы считают, необходимо признать очевидный факт: в ближайшие годы уровень украинской Премьер-лиги неизбежно упадет. Отток денег и легионеров топ-уровня приведет к тому, что лига станет похожа на чемпионаты западных соседей: Польши, Румынии или Чехии. Пожалуй, впервые у УПЛ появляется возможность стать полноценной частью европейского футбола и избавиться от проблемы хождения неадекватно больших денег.

Конечно, между слабым чемпионатом и сильной сборной нет прямой зависимости. Однако нужно ли говорить, чего бы могли добиться Ярмоленко, Ракицкий и Коноплянка, если бы они уехали в топовые лиги, например, после молодежного Евро-2011? Обратимся к фактам: в прошлом сезоне в топовой пятёрке европейских лиг играло всего лишь два украинца: братья Яковенко (у Александра есть еще 21-летний брат Юрий, который провел на поле всего 8 минут в Лиге 1 за «Аяччо», а сейчас находится на Кипре в «Анортосисе»).

Для сравнения: в Польше таких игроков – 21, Чехии – 24, Румынии – 23, Хорватии – 24. То есть их как раз хватает на заявку национальной сборной. Отсюда ясно, почему за время независимости Украина квалифицировалась на мировой или континентальный чемпионат лишь один раз, если не считать wild-card в 2012 году?

Еще один важный показатель это количество легионеров в чемпионате. В 2013 году в УПЛ их было чуть больше 40% от общего количества игроков в заявке. До этого сезона динамика была такой, что Украина уверенно приближалась к чемпионатам России и, Турции, и недостижимой вершине, каковой является кипрская лига с 75% легионеров (рис. 1).



**Рис. 1. Количество легионеров в чемпионатах (% от количества игроков)**

Единственным клубом, который улучшал статистику по игрокам-

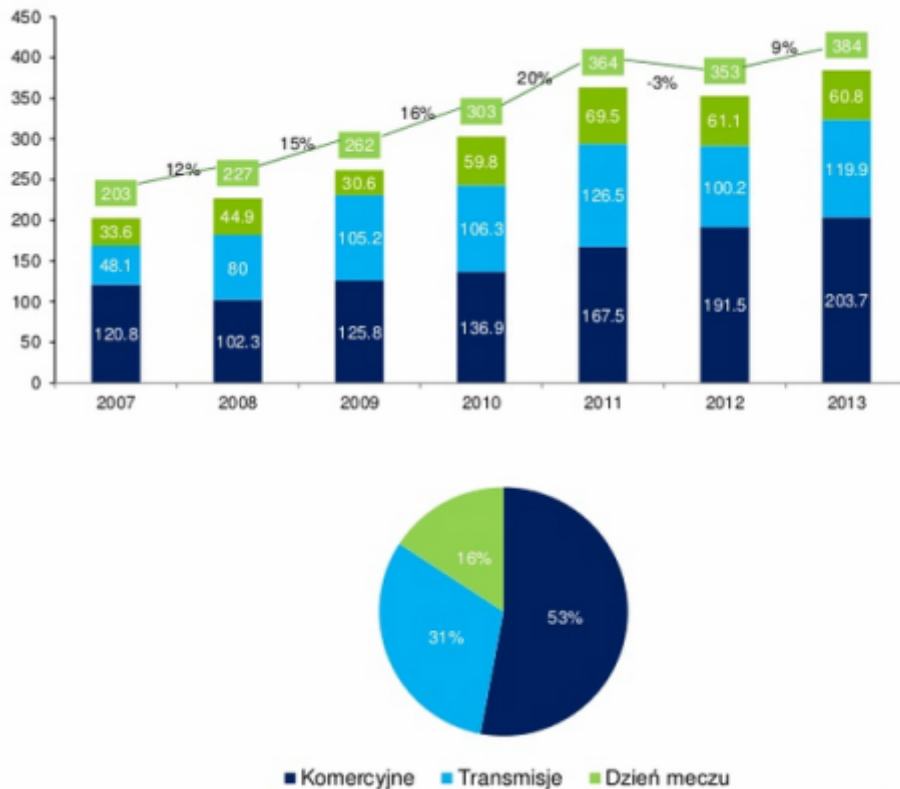
украинцам в УПЛ, были «Карпаты». В прошлом сезоне у них было 45% воспитанников в заявке – на уровне с голландским «Аяксом». Понятно, почему именно львовский клуб опередил общий для УПЛ тренд и по сокращению расходов, и по доверию к выпускникам своей футбольной школы.

За последние годы в Украине исчезло сразу несколько футбольных клубов. «Кривбасс» и «Арсенал» прекратили свое существование, когда собственник остановил финансирование, сегодня туманное будущее угрожает «Ильичевцу», а «Металлист» существует исключительно за счет продажи дорогих легионеров. То, что все украинские клубы частные, можно считать достижением разве что на фоне Российской футбольной профессиональной лиги: те, кто владеют клубами, настолько зависят от политической и экономической ситуации, что в зоне риска ныне находятся абсолютно все клубы УПЛ.

Исходя из анализа, происходящего в стране, надо полагать, что сезон 2014–2015 станет переломным: количество украинских футболистов за границей будет расти, так же, как и количество украинских воспитанников в основе клубов УПЛ. Само по себе это ничего не гарантирует, но часть из тех, кто проиграла Германии в стыковых играх молодежного чемпионата Европы, уже смогут приезжать в сборную, имея хороший европейский опыт.

Польскую футбольную Экстракласу (высший дивизион) сложно считать идеальной с точки зрения бизнеса, тем не менее, ее финансовое состояние максимально открыто по сравнению с другими восточноевропейскими лигами – Deloitte публикует ежегодные отчеты клубов [2]. Финансовое состояние команд можно оценить по таким показателям: соотношение в структуре бюджета доходов в день матча, денег, полученных от телевидения, и коммерческих доходов, а также отношение зарплатной ведомости клуба к общей сумме доходов. В идеале три основных источника доходов должны быть примерно равны (рис. 2), а зарплата должна составлять не более 60% бюджета. Здесь, безусловно, есть перекося в сторону коммерческих доходов, но он не настолько явный, как в Украине. Наши клубы, за исключением «Шахтера», пока не спешат публиковать свои финансовые отчеты, но известно, что доходы в день матча и от продажи телевизионных прав в сумме составляют менее 10% бюджета.

Похожая ситуация и с соотношением зарплат и бюджета. В среднем по Экстракласе этот показатель составляет 76%, причем из участников еврокубков этот показатель поднимался до 150% только у «Руха», который проиграл «Металлисту». Поляки бились до последнего не случайно, для них было жизненно важно сбалансировать доходы и расходы. В украинском футболе зарплаты игроков еще большая тайна, чем доходы клубов, но можно предположить, что к рекомендуемым 60% близки только «Карпаты».



**Рис. 2. Соотношение источников финансирования в Экстракласе**

Сегодня, когда наша страна находится в состоянии войны, говорить о строительстве новых развлекательных сооружений, в том числе и стадионов, неуместно. Но рано или поздно война закончится, а стадионы советской эпохи станут еще старше. В Украине хватает памятников бездумно потраченным деньгам (вспомним «Юбилейный» в Сумах или «Арену-Львов» до того, как она стала самым востребованным стадионом страны).

Вместе с тем, в Беларуси открылась «Борисов-Арена»: стоимость 48 млн. евро, приблизительно столько же потратило киевское «Динамо» на новичков летом 2013 года. Если расходы в украинском футболе сократятся, клуб можно будет рассматривать как бизнес, а не исключительно как имиджевый проект, то вложения в инфраструктуру рано или поздно окупятся лучше, чем то, что раньше строилось на бюджетные деньги.

Загребское «Динамо» на свою футбольную академию тратит около 1 млн. евро в год. Но с учетом продаж Модрича, Ковачича, Халиловича и других, рентабельность проекта достигает тысячу процентов. Еще один хороший пример – «Партизан», который тоже тратит на свою детскую школу 1 млн. евро в год, но ежегодно продает взрослых игроков в среднем на 10 млн. евро при бюджете клуба в 11 млн. евро. Украинские клубы также должны научиться воспитывать и продавать своих игроков – это главный источник дохода для стран, где платежеспособность населения не позволяет окупать существование клуба.

Одним из главных недостатков УПЛ все это время была предсказуемость, еще до начала сезона можно было легко угадать чемпиона, призеров и клубы, которые будут бороться за оставшиеся еврокубковые места. Вынужденный фи-

нансовый фэйр-плей клубов может поспособствовать тому, что истории вроде «Черноморца» сезона 2013–2014 станут не исключением, а правилом. Топ-клубы не уйдут, но разрыв между призерами и вторым эшеломом станет не таким заметным, и если кто-то, как тогдашнее «Динамо», надумает поиграть сезон без тренера, то клуб будет наказан глубоким падением в середину таблицы.

С появлением новых чемпионов сложнее, и тем не менее, что нам было известно о команде «Лудогорец» до того момента, как она попала в одну группу с «Черноморцем»? Сегодня чемпион Болгарии трех последних лет играет временами на равных с «Реалом» и «Ливерпулем», но при этом, «без льгот» со стороны национальной федерации идет на четвертом месте в чемпионате Болгарии с отставанием в 7 очков от лидера. Никто под «Лудогорец» специально не подгоняет календарь и при всей коррупции болгарского футбола не похоже, что там создана ручная федерация под управлением его президента.

Одновременно с этим может стать ниже и порог вхождения в Премьер-лигу. Каждое лето клубы, попавшие в высший дивизион, отказываются там играть, поскольку разница в бюджетах клубов УПЛ и первой лиги была велика. Пример «Олимпика» доказывает, можно достойно играть и с бюджетом уровня первой лиги. Вряд ли будет возврат в 1990-е, когда Шепетовка играла в высшей лиге, но кроме «Олимпика» в УПЛ давно не было новых клубов.

Пока проблема в том, что призовые от участия в еврокубках не служат достаточной мотивацией ни для игроков, ни для руководителей наших клубов. Вместе с тем выход в группу Лиги чемпионов гарантирует 10–15 млн. евро от УЕФА, это около 30% бюджета «Металлиста» или «Днепра» прошлых сезонов. В Лиге Европы призовые на порядок меньше, но даже 1,5–2 млн. евро это существенная часть бюджетов клубов вроде «Рио Аве», и даже такая сумма сейчас вряд ли помешала бы таким клубам как «Заря» и «Черноморец».

Для украинских игроков уход непропорционально больших денег будет означать возможность показать себя скаутам топовых клубов, для наших клубов вниманием к дополнительным источникам финансирования. Но без перемен, цепляясь за старое, не разрабатывая логику устойчивого развития, мы обязательно потеряем появившийся шанс.

### **Выводы:**

1. Очевидно, что жизнь футбольных клубов за счет богатых хозяев, имеет свои недостатки, к числу которых можно отнести, как минимум, тот факт, что единственный весомый источник финансирования ведет к уязвимой ситуации, похожей на последствия от монопольного положения с поставками природного газа из России в Украину.

2. ФФУ, при участии Министерства молодежи и спорта и других профильных министерств, важно принять рекомендации для клубов УПЛ, носящие характер императива: начиная, возможно, с сезона 2017–2018 годов футбольные клубы должны открыть источники финансирования и публиковать отчеты о финансовой деятельности. Следует приложить «дорожную карту», показывающую, что должно быть сделано клубом, начиная с сезона 2014–2015. Реструктуризация средств обязательно должна быть такой, чтобы каждый из стабильных источников поступлений не превышал 40% ежегодного бюджета.

3. Должна быть увеличена квота участия спортсменов с украинским паспортом на поле (это приведет к снижению средств бюджетов клубов, направляемых на приобретение иностранных футболистов среднего уровня). Должны быть, также, предусмотрены меры по стимулированию реального развития академий футбольных клубов, повышению престижности соревнований среди юношеских и молодежных составов команд УПЛ.

**Перспектива исследований** связана с возможностью более детального анализа ситуации при условии получения полной информации о деятельности УПЛ и ФФУ.

#### **Список использованной литературы:**

1. *Волік С. В. Фінансові складові функціонування професійних футбольних клубів України / С. В. Волік // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5 (38). – С. 54–58.*
2. *Информационное агентство Уніан [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.unian.net](http://www.unian.net).*
3. *Tribuna.com [Электронный ресурс]. – ]. – Режим доступа : [ua.tribuna.com](http://ua.tribuna.com).*

*САСИН М. П., к. пед. н., проф.*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **ФАКТОРЫ, ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Аннотация.** *Выявлены факторы, предопределяющие уровень развития олимпийского вида спорта. Это позволяет: во-первых, дать им количественно-качественную характеристику, во-вторых, определить степень влияния на уровень развития вида спорта; в-третьих, установить вновь выявленные системообразующие факторы и предложить инструментарий для их изучения и последующей имплементации полученных результатов.*

**Ключевые слова:** *междисциплинарное знание, системообразующие факторы, олимпийский вид спорта, группы влияния.*

Последние десятилетия характеризуются пристальным вниманием правительств, общественности, политических партий и спортивных организаций к олимпийскому спорту (ОС). Обусловлена эта забота все возрастающей значимостью успешности выступлений национальных команд и отдельных спортсменов на международных соревнованиях различного уровня, прежде всего на олимпийских играх (ОИ). В настоящее время в ОИ принимают участие команды примерно 200 государств. По своим потенциальным возможностям добиться на играх положительного результата национальные команды условно подразделяют на 6 групп. Первая – 5 стран (Китай, США, Россия, Великобритания, Германия), а вторая группа включает 20 стран, среди них – Украина [3]. В нашей стране из-за нестабильности, а фактически непредсказуемости политической и экономической ситуации в текущий момент и в ближайшей перспективе, было бы целесообразно рассмотреть вопрос о факторах, предопределяющих успех на международной спортивной арене и прежде всего на предстоящих XXXI Олимпийских летних играх в 2016 году. Важность проводимых исследований в стране должна состоять не только в том, как осуществить прирост результата, а в том, как сохранить уже достигнутый положительный уровень в столь сложных условиях [1; 2; 4].

Приведенное выше в полной мере относится фактически ко всем видам спорта, включенных в программу ОИ.

**Цель работы** – актуализировать вопрос о выделении и описании факторов, предопределяющих успех в ОС, в частности, в спортивной борьбе.

**Задачи работы** – выделить и проанализировать экспертным путем факторы, предопределяющие успех в спортивной борьбе и установить эффективность их использования при выборе инновационных подходов и стратегий подготовки в нестандартных условиях.

**Методы исследований:** педагогические, социологические, системный подход, экспертных оценок, сравнительный анализ, анализ и синтез, исторический подход.

Информационная база: результаты исследований отечественных и зарубежных ученых, занимающихся изучением влияния политико-экономических и организационно-правовых факторов на развитие отраслей (сфер деятельности) или отдельных объектов; содержание спортивных сайтов в сети Интернет; результаты многолетних педагогических и социологических исследований.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Перечень факторов, предопределяющих успешность выступления в олимпийских видах спорта, составлен нами по результатам содержательного анализа информационной базы и личного многолетнего опыта автора – научного работника и профессора кафедры олимпийского и профессионального спорта.

Выявлены следующие факторы (без ранжирования):

- наличие признанной национальной спортивной федерации;
- место СБ в национальной системе физического воспитания и спорта;
- представительство страны в Международных федерациях и Европейских структурах (руководящие органы, судьи, члены комиссий и т.д.);
- массовость СБ в стране и регионах;
- наличие в стране сети сертифицированных физкультурно-спортивных сооружений (ФСС);
- достаточный материально-финансовый ресурс из смешанных источников, прежде всего, за счет эффективного взаимодействия власти и бизнеса [5];
- наличие в стране эффективной системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации национальных тренерских кадров, судей, менеджеров и других специалистов;
- наличие отлаженной системы пропаганды СБ;
- наличие в стране (регионах) достаточного количества опытных, квалифицированных тренеров и спортсменов в различных весовых категориях;
- наличие в национальных федерациях сбалансированного календаря соревнований;
- наличие эффективной системы научно-методического и медицинского сопровождения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в ходе многолетней подготовки; наличие развитой сети спортивных учреждений по подготовке спортсменов (ДЮСШ, ШВСМ, ЦОП и др.);
- наличие эффективной системы интегрированной подготовки спортсменов;
- наличие эффективной государственной (региональной) программы развития СБ на текущий момент и отдаленную перспективу;
- наличие в стране эффективной системы антидопингового контроля;
- демографическая ситуация в стране;
- другие факторы, роль которых наукой в настоящее время не установлена.

Экспертным путем установлено, что влияние вышперечисленных факторов на конечный результат работы разный. Детальный анализ показал, что:

- наиболее значимые в настоящее время факторы, имеющие статус системных, целесообразно объединить в отдельные группы: политико-экономические; организационно-ресурсные; профессионально-правовые.
- влияние части факторов на уровень развития олимпийских видов спорта установлен и изучен с разной степенью детализации, а другая часть изучена не-

достаточно, в частности, имеющих статус системных.

Из-за незначительного объема публикации, мы остановимся лишь на комментариях факторов, имеющих системный характер.

Комплексный характер задачи определяет необходимость целенаправленных действий как в экономической, так и в политической и профессиональных областях с учетом мировых тенденций.

До недавнего времени исследованием процессов в ОС занимались в основном специалисты физического воспитания и спорта, что было обусловлено предметной принадлежностью возникающих задач. Однако, в связи с целым рядом глобальных изменений (политических, экономических, финансовых и т. д.) в стране уровень развития ОС и его составляющих стал в большей мере определяться другими системными факторами, приведенными выше. Этот сегмент знаний в настоящее время фактически научно не обоснован. В то же время, обеспечение успешной совместной работы (политологов, экономистов, профессионалов сферы спорта), направленной на поиск нового междисциплинарного инструментария, который мог бы способствовать усилению научной конкуренции между экспертными заключениями для структур принятия решений, могло бы принести ощутимую пользу ОС. Нам представляется, что именно в этом заключается один из возможных резервов эффективного государственного управления ОС в стране. Почти всегда экономические события порождают политические реакции и, наоборот, действия политического характера приводят к экономическим подвижкам. Важно, чтобы они дополняли друг друга, а их выводы согласовывались между собой и были адекватны потребностям ОС. Узко дисциплинарный подход при анализе и прогнозировании состояния дел в ОС не раз приводил к ошибкам, ставящим вопрос о состоятельности прикладной науки, бравшейся решить сложную междисциплинарную задачу в одиночку. Однако для решения подобных задач требуется не только согласованная работа специалистов разных областей науки, но и методы, помогающие проводить анализ перекрестных взаимодействий различных факторов и процессов.

Одной из важных составляющих, обуславливающих реализацию системно образующих факторов ОС, является деятельность групп-интересов – относительно устойчивая группа индивидов, имеющая общие стратегические цели, мотивацию их достижения, веру в успех, лидерство. Такие группы, имея серьёзный ресурсный потенциал, могут влиять на принятие властных решений [5].

Круг интересов таких групп варьируется от разных по масштабам государственных проектов (ЕВРО-2012, Евробаскет-2015, «Олімпійська надія», формирование национальной сети ФСС, подготовка кадров для сферы физического воспитания и спорта и т.д.), проектов общественных организаций до формирования и реализации концепции подготовки и участия национальной команды Украины в ОИ, других ответственных соревнованиях.

В последние годы руководителями спорта назначаются не профессионалы сферы, а политики. Отмеченные заинтересованные группы, например в Верховной Раде и Кабинете Министров, активизируют своё формирование, определяются с основными методами и инструментами воздействия на принятие решений, в том числе, и в пользу ОС. В большинстве стран мира законодательный и исполнительный органы являются ключевыми объектами для реализации стратегий групп. Это связано с тем, что продвижение интересов групп ведется в



значительной степени через механизмы законодательства – обсуждение и принятие бюджета, других законопроектов и поправок к ним и т.д. К сожалению, до настоящего времени не проведен анализ мотивации их политических действий и особенностей функционирования. В парламенте и министерствах достаточное количество людей, любящих ОС и имеющих возможности повлиять на процесс его развития.

Полученные в работе результаты, могут быть полезными при формулировании и реализации Концепции подготовки членов (кандидатов) национальной команды Украины к ОИ и другим ответственным международным соревнованиям. Проявляться это может в следующем:

- формирование рационального состава национальной команды и обеспечение её участия в различных ответственных соревнованиях;
- упорядочивание до оптимального уровня взаимоотношений между органами государственной власти, бизнесом и общественными организациями (НОК, национальные федерации по олимпийским видам спорта и др.) с целью создания комфортных условий для подготовки каждого спортсмена и команды в целом;
- скоординированное наращивание инновационного знания об ОС и имплементация его в современные передовые практики.

В заключении представлены выводы и намеченные направления для продолжения исследований.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бубка С. Н. *Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние* / С. Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Мічуда Ю. П. *Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку: автореф. дис. на здобуття наук. ступені доктора наук з фізвиховання і спорту: 24.00.02* / Ю. П. Мічуда – Нац. Університет фіз. виховання і спорту України. – К. : 2008. – 39 с.
3. *Олимпийский спорт: в 2 т.* / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова и др.; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2009.- т. 2. – 696 с.
4. Платонов В. Н. *Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность* / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский – К. : Изд.дом Д.Бураго, 2012. – 252 с.: ил.
5. Сасин М. П. *О моделях взаимодействия власти и бизнеса при решении вопросов развития олимпийского спорта в Украине* / М. П. Сасин, А. И. Хохлова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. – Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАФК, 2014. – с. 189-193.

*СЕРЕДА Н. В., к. фіз. вих., доцент*

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ОСОБЛИВОСТІ МАРКЕТИНГОВОЇ СТРАТЕГІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

**Анотація.** У статті розкрито загальну характеристику розвитку неолімпійських видів спорту. Наведено результати виступів українських спортсменів на IX Всесвітніх іграх у порівнянні з іншими країнами. Визначено основні складові маркетингової стратегії фізкультурно-спортивних організацій з неолімпійських видів спорту.

**Ключові слова:** *неолімпійський спорт, маркетинг, стратегія.*

**Вступ.** Відхід від централізованого планування діяльності та весь хід економічних перетворень в Україні змушують керівників фізкультурно-спортивних організацій самих піклуватися про долю своєї справи. Це означає, що вони повинні уміти формулювати цілі, оцінювати переваги і недоліки своїх організацій, передбачати можливі зовнішні загрози і небезпеки і здійснювати управління своєю фізкультурно-спортивною організацією відповідно змінам зовнішнього середовища, тобто безпосередньо використовувати ідеї стратегічного менеджменту та маркетингу, що свідчить про актуальність предмету.

**Мета** – надати характеристику стратегічному маркетингу фізкультурно-спортивних організацій з неолімпійських видів спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Неолімпійський спорт є соціальною галуззю, яка представляє сукупність галузей, виробництва, організацій, безпосередньо пов'язаних та визначених стилем та рівнем життя людини, їх благополуччя та використання даної сфери як сферу послуг в освіті, культурі, відпочинку, спорті, фізичній рекреації, фізичній реабілітації та професійної підготовки. Наприкінці XX та початку XXI століття неолімпійський спорт поступово займає значне місце в соціокультурному явищі та становиться його феноменом. Неолімпійські види спорту можна підрозділити на декілька підгруп:

– види спорту, в яких результати залежать від механічної рушійної сили (автоспорт, мотоперегони, перегони картингів, авіаційні види спорту, авіамоделльний спорт та ін.);

– екстремальні види спорту (парашутний спорт, альпінізм, скелелазіння, скейтбордінг, дельтапланеризм, маунтінбайк та ін.);

– національні види спорту (сумо, ушу, гліма (ісландська боротьба), бойовий гопак, йога, американський футбол, крикет та ін.);

- види спорту розумового спрямування (шахи, шашки, го (японські шашки), спортивний бридж та ін.);
- оздоровчі види гімнастики (шейпінг, стрейчінг, аеробіка та ін.);
- види спорту спрямовані на формування та силове використання м'язевої маси (бодібилдінг, армреслінг, пауерліфтінг та ін.);
- танцювальні види спорту (бальні танці, спортивні танці та ін.).

Аналізуючи досягнення спортсменів України з неолімпійських видів спорту, зазначимо, що на IX Всесвітніх іграх у м. Калі (Колумбія) у змаганнях із 32 видів спорту взяли участь близько чотирьох з половиною тисяч атлетів зі 120 країн світу. Україну представляли 86 спортсменів, які змагалися у 17 видах спорту: боулінг (2), джиу-джитсу (1), підводний спорт (10), пауерліфтинг (14), пляжний гандбол (9), скелелазіння (3), спортивна акробатика (10), спортивне орієнтування (2), сумо (12), стрибки на акробатичній доріжці (2), художня гімнастика (2), стрибки на батуті (2), спортивна аеробіка (8), ушу (1), веслування на байдарках і каное (каное-марафон) (3), карате WKF (1), танцювальний спорт (4) [2; 3].

Аналіз динаміки результатів країн-учасниць Всесвітніх ігор 2013 року у м. Калі виявив досить чіткий розподіл на групи за набраними очками та перспективами високого результату у неофіційній командній першості. Було розіграно 195 комплектів нагород, з них 28 українців піднімалися на п'єдестал пошани за медалями різного гатунку. В активі збірної України 9 золотих, 10 срібних і 9 бронзових медалей і сьоме місце у загальнокомандному заліку. Перемогла команда Італії (18-13-18), другими стали росіяни (17-23-13), третіми – французи (16-11-13), четвертими – німці (15-7-8), п'ятими – китайці (14-6-2), шостими – американці (11-4-4). За загальною кількістю медалей збірна України на шостому місці (28) після росіян (53), італійців (49), французів (40), колумбійців (31) і німців (30).

Розглянуті тенденції вказують на те, що міжнародний спортивний неолімпійський рух знаходиться у стадії формування. Зміна програми змагань, зростання кількості видів спорту та країн-учасників провокують загострення міжнародної конкуренції. Стрімкі злети та падіння результатів команд-лідерів вказує на низьку стабільність системи сучасного неолімпійського спорту, що відображає стан розвитку та рівень ефективності підготовки та забезпечення національних збірних.

Аналіз даної ситуації вказує на актуальність використання маркетингової діяльності фізкультурно-спортивної організації будується на основі маркетингової стратегії. Маркетингова стратегія представляє собою елемент стратегії діяльності організації, який направлений на розробку, виробництво і доведення до покупця товарів і послуг, найбільш відповідних його потребам. В процесі розробки маркетингової стратегії ФСО проводиться маркетинговий аналіз стану і можливостей організації. У цій області також існують різні методики, але найпоширеніша на сьогодні – це методика SWOT-аналізу. Теоретичне дослідження соціально-психологічних факторів, що діють у сфері фізичної культури і спорту та впливають на ефективність маркетингової діяльності, також дозволило конкретизувати і систематизувати такі групи факторів, як особистісні (со-

ціалізація, мотиваційна сфера), групові (групові норми і очікування, вплив референтних груп, рольові приписи, типи лідерства) і масові (спортивна мода, психологічна атмосфера спортивного видовища, соціальне наслідування).

**Висновки.** Неолімпійський спорт є соціокультурним явищем, який впливає на розвиток держави та особистості. На рівні активної особи до рухової активності та здорового способу життя, реалізації власних фізичних, психічних і функціональних можливостей та амбіцій з метою досягнення найвищого спортивного результату. На рівні пасивної особи яка сприймає неолімпійський спорт як частку спорту та впливає на його розвиток.

Аналіз літературних та документальних джерел виявив, що на даний час держава не приділяє достатньої уваги та підтримки неолімпійському спорту, що впливає на стан його розвитку і функціонування в Україні. Але не дивлячись на це на Всесвітніх іграх 2013 року у неофіційному командному заліку Україні посіла 7 місце по загальній кількості медалей та 6 місце за кількістю золотих. Це свідчить про великий потенціал українських спортсменів, популярність неолімпійського спорту серед населення та можливість підвищення авторитету України на міжнародній арені.

Розробка маркетингової стратегії ФСО з неолімпійських видів спорту включає в себе проведення таких етапів та заходів, як: визначення місії і цілей ФСО; вибір стратегії; аналіз внутрішнього і зовнішнього середовища; аналіз сильних і слабких сторін, можливостей і загроз ФСО (SWOT-аналіз); вивчення конкурентного середовища, ситуації на ринку, прогнозів розвитку потреб споживачів; реалізація стратегії; оцінка і контроль її виконання.

### **Список використаної літератури:**

1. Долбышева Н. Г. Основные направления деятельности органов управления, обеспечивающих неолимпийский спорт в Украине / Н. Г. Долбышева, Е. Ю. Саварец // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5 (1). – С. 126–129.
2. Друзь В.А. Основные направления деятельности и перспективы развития НИИ ХГАФК по неолимпийским видам спорта / В.А. Друзь // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАФК, 2010. – №4 – С. 140-142.
3. Концепція розвитку неолімпійського спорту України : ХДАФК, 2011. – 23с.
4. Котлер Ф. Основы маркетинга / Ф. Котлер, Г. Армстронг, В. Вонг – М.: Прогресс, 2002. – 966с.
5. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : [монографія] / Ю. П. Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
6. Серета Н. В. Характеристика маркетингової діяльності в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Н. В. Серета // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДУФК, 2010. – Т.4. – С. 139–144.

*СЫЧЕВА Л. В., преподаватель*

*МУЛИК Е. В., к. физ. восп., доцент*

*Харьковский национальный медицинский университет*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ШКОЛЕ

**Аннотация.** *Психологическую готовность ребенка к школе можно определить как некоторый уровень психического развития ребенка, необходимый для школьного обучения.*

**Ключевые слова:** *дети-сироты, дом-ребенка, интеллект, психическое развитие ребенка.*

**Введение.** В настоящее время нарастает количество психологических консультаций для детей и подростков, психологических собеседований при отборе в специализированные и особенно «продвинутые» классы и школы, все более актуальной становится и проблема своевременной психологической и коррекционной помощи детям с трудностями обучения в массовой школе. В большинстве этих случаев требуется психометрия интеллекта, позволяющая оценить возможности как обучаемости индивидуума, так и его дальнейшей социальной адаптации [4].

По данным разных исследователей от 15 до 40 % учащихся начальных классов находятся в состоянии дезадаптации [6]. Одной из причин такого состояния называют личностную неподготовленность ребенка к школе, где обучение подразумевает коллективный характер деятельности. Следовательно, будущий школьник должен обладать рядом навыков, таких как, общение со взрослыми и ровесниками, нахождение своего места в группе детей; знанием определенных норм и правил поведения и общения; умением верно оценить свои реальные и потенциальные возможности (способность к самооценке). Самосознание ребенка старшего дошкольного возраста еще не имеет того уровня развития, чтобы ребенок мог в полной мере определить свои характерные черты – физические, интеллектуальные, нравственные [5].

Наибольшие сложности, как правило, испытывают дети, не посещавшие детский сад, круг общения которых ограничен, а опыт совместной деятельности и общения со сверстниками отсутствует, т. е. с детьми-сиротами.

В психологической литературе, посвященной анализу школьной зрелости, чаще всего называются следующие элементы психологической готовности: интеллектуальный, личностный и волевой. На данный момент разработан ряд психологических методик, позволяющих определить степень готовности ребенка к обучению в школе [1; 2].

Для успешного обучения в средней массовой школе ребенок к моменту поступления в школу должен иметь определенный уровень личностного, умст-

венного и физического развития. Уровень физического развития определяет медицинская комиссия, а определение уровня личностного и умственного развития – задача как дошкольного учреждения, так и школы. Для этой цели была выбрана из огромного количества методик та, которая наиболее часто используется и вместе с тем удобна для использования в ситуации тестового испытания при приеме в школу, а также интересна для ребенка.

**Цель** – определить психологическую готовность детей к поступлению и обучению в школе.

Основная цель психологического обследования ребенка при приеме в школу – выявление его индивидуальных особенностей, в том числе и физических способностей, умений и навыков.

**Метод исследования.** В качестве метода исследования будет использоваться «Интеллектуальная шкала Векслера» для измерения интеллекта и будет проводиться в Областном специализированном детском доме «Зеленый гай».

**Результаты исследований и их обсуждение.** Опыт работы с детьми, как с нормальным, так и со сниженным интеллектом, показывает, что оптимальной методикой для исследования структуры и оценки уровня интеллекта является батарея Д. Векслера [4].

Данная методика широко применяется на Западе и в 1973 г Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР был издан «Адаптированный вариант методики Д. Векслера» [3]. Это издание способствовало распространению данной методики среди практических психологов и по настоящее время.

Батарея Векслера включает как вербальные, так и невербальные формы мышления, частично оценивает нейродинамику и даже позволяет оценить объем формально приобретенных знаний («кристаллизованный интеллект», эрудицию).

К субтестам вербальной группы относятся:

- общая осведомленность;
- общая понятливость;
- арифметический субтест;
- нахождение сходства;
- «словарь»;
- воспроизведение цифровых рядов.

К невербальным (наглядным) принадлежат субтесты:

- завершение картинок;
- установление последовательности картинок;
- составление орнаментов из кубиков;
- составление фигур из разрозненных деталей;
- кодирование;
- лабиринты.

**В перспективе дальнейших исследований** планируется провести оценку уровня развития общего интеллекта детей по методике «Матрица Равенна».

**Список использованной литературы:**

1. Венгер Л. А. *Готов ли ребенок к школе?* – М.: Знание, 1994. – 192 с.
2. Гуткина Н. И. *Психологическая готовность к школе.* – М.: Комплекс-Центр, 1993. – 176 с.
3. *Вимірювання інтелекту дітей: Посібник для психолога-практика. Ч.1. Людський інтелект і його вимірювання: теорія і практика / За ред. Ю.З. Гільбуха.* – К.: РОВО «Укрвузполіграф», 1992. – 133 с. Рос.
4. Беломестнова Н. В. *Клиническая диагностика интеллекта. Методическое пособие.* – СПб.: Речь, 2003. – 128 с.
5. Андреева Г. М. *Психология социального познания: Учеб. пособие для высших учебных заведений.* – М.: Аспект Пресс, 1997. – 239с.
6. *Диагностика школьной дезадаптации: Для школьных психологов и учителей начальных классов системы компенсирующего обучения.* – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье», 1995. – 127 с.