

обов'язуючих в плануванні oraz realizacji długofalowego procesu treningowego. Zestawienie danych uzyskanych w trakcie analizy, oraz progres wyników S.S charakteryzujące poszczególne okresy treningowe pokazują, że:

- w trakcie trwania sezonu 2012/2013 zastosowano wyraźny podział na okresy treningowe
- do realizacji dwóch cykli bezpośredniego przygotowania startowego wykorzystano właściwe środki treningowe
- proces treningowy uwzględniał indywidualizację
- dynamika obciążeń treningowych dla S.S była optymalna ponieważ zawodnik w sezonie 2012/ 2013 ustanowił rekordy życiowe.

Słowa kluczowe: pływanie, trening, obciążenia treningowe, indywidualizacja treningu.

Мирослава Цеслицька, Кристоф Золновські. Якісні та кількісні аспекти тренувальних навантажень юних плавців. Нині планування підготовки, реєстрації навантажень та оптимізації щодо різних методів, засобів і форм тренування ґрунтується на багаторічному досвіді тренерів і самих спортсменів. У цій статті описано якісні й кількісні аспекти тренувальних навантажень сили підготовки, що застосовуються в плануванні та реалізації довгострокового процесу тренування. Зіставлення даних, отриманих у ході аналізу, а також прогрес результатів характеризують окремі періоди тренування, які показують, що:

- протягом періоду 2012/2013 простежується чітке розходження між періодами навчання;
- для реалізації двох циклів безпосередньої стартової підготовки використовуються відповідні засоби тренування;
- тренувальний процес побудовано на індивідуальному підході;
- динаміка тренувальних навантажень для досліджуваного спортсмена була оптимальною, тому він у сезоні 2012/2013 установив особисті рекорди.

Ключові слова: плавання, тренування, тренувальні навантаження, індивідуалізація підготовки.

Myroslava Cieślicka, Krustof Żołnowski. Qualitative and Quantitative aspects of The training Loads of Young Swimmers. At present, planning of training, registration of loads and optimization with respect variety of methods, means and forms of training is based on years of experience of trainers and athletes themselves. This article describes the qualitative and quantitative aspects of the training load strength training applied in the planning and implementation of long-term training. Comparison of the data obtained in the analysis, as well as progress of results characterizing the individual periods of training show that:

- during the period 2012/2013 used a clear distinction between the periods of study;
- to implement two cycles of immediate preparation homepage wear appropriate training;
- the training process is built on an individual approach
- dynamics of training loads for the test athlete was optimal, as 2012/2013 season he set a personal record.

Key words: swimming, training, training load, individualization of training

УДК 37.037

Віталій Усиченко

Застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та значення. Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в комбінації з іншими несприятливими факторами й шкідливими звичками в чоловіків зрілого віку призводить до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань [1; 6; 7].

Чоловіки першого зрілого віку – це найбільш зацікавлений прошарок осіб у відвідуванні тренажерних залів: унаслідок вікових особливостей питання фізичної привабливості та розвитку сили підштовхують їх до занять силовими вправами. Крім того, зазвичай чоловіки цієї категорії найбільш матеріально успішні з-поміж інших категорій громадян і тому мають можливість займатися спортом у фітнес-центрах [7; 8; 9; 10].

Цим становищем варто скористатися фахівцям із фізичного виховання й спорту, оскільки залучення чоловіків до ідей здорового способу життя на більш ранньому етапі життя дає надію на продовження тренувань чоловіками й у більш зрілому віці. Проте тренери мають докласти зусиль не лише для того, щоб залучити чоловіків до занять у тренажерних залах, але й щоб мотивувати їх займатися фізичними вправами систематично.

Чи не головними факторами, які спроможні посилювати мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, є акцентування уваги на успіхах, фіксація здобутків чоловіка, демонстрація його досягнень. Поряд із цим варто перейматися недопущенням перенавантажень, які можуть шкідливо вплинути на хід подальших тренувань. Отже, облік навантажень та фіксація «перемог», отриманих у ході тренувань, є шляхом, здатним забезпечити вирішення низки питань, пов'язаних із фізичним вихованням чоловіків першого зрілого віку.

Зв'язок із темами та планами НДР. Роботу виконано на кафедрі кінезіології НУФВСУ згідно зі Зведеним плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. 3.7: «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації – 0111U001734.

Аналіз досліджень цієї проблеми демонструє зацікавленість спеціалістів питаннями фізичного виховання чоловіків першого зрілого віку [3; 5; 10].

Б. В. Дикий запропонував методіку загартовування з використанням середніх холодкових навантажень з урахуванням природно-кліматичних факторів, у тому числі для осіб першого зрілого віку, та довів її ефективність у справі фізичної реабілітації чоловіків цієї категорії [2].

Серед найпоширеніших програм, розроблених із метою оздоровлення чоловіків, чільне місце посідають програми занять оздоровчого фітнесу на основі фізичних вправ із застосуванням тренажерних пристроїв [5; 11]. Ми погоджуємось із думкою І. Ю. Яновського, що заняття силовими вправами, окрім оздоровчої, відіграють й естетичну роль завдяки вдосконаленню статури, пропорцій мускулатури, збільшенню обсягу м'язів та їх рельєфності [13].

Збільшення відвідувачів тренажерних залів призвело до появи невирішених питань, пов'язаних із систематизацією інформації про відвідувачів, їхнього самопочуття, динаміки досягнень тощо. Виклик часу змусив нас звернути увагу на те, як розв'язують ці проблеми фахівці під час тренування висококваліфікованих спортсменів.

Водночас представлено дані про використання бази даних «Атлет», яка містить інформацію про спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації, котрі представляють Україну на міжнародних змаганнях [10].

Утім, як ми вважаємо, наразі поза увагою дослідників залишилися проблеми фізичного виховання чоловіків, які займаються не задля спортивних досягнень, не мають на меті спортивну кар'єру, а переймаються виключно питаннями підтримання фізичної форми на високому рівні.

Мета статті – розробити базу даних для підвищення ефективності занять силовими тренуваннями чоловіків першого зрілого віку.

Методи дослідження. Виконуючи дослідження, використовували такі методи, як огляд, аналіз і систематизація науково-методичної та спеціальної літератури. Крім того, застосовували розробку баз даних у середовищі СУБД.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для підвищення ефективності керування процесом фізичного виховання чоловіків на основі СУБД MS Access розроблено базу даних «Календар тренувань». Головна її мета – збір й аналіз інформації про чоловіків, котрі відвідують тренажерний зал «Енергія-спорт». Указана база даних складається із заставки, головної форми та таблиць і передбачає додавання та редагування даних, а також аналіз інформації за певний період. Заставка містить інформацію про розробника програми і її основне призначення, яке полягає в зберіганні інформації про тренування чоловіків, засобів тренувань та обсягів виконаних навантажень (рис. 1).

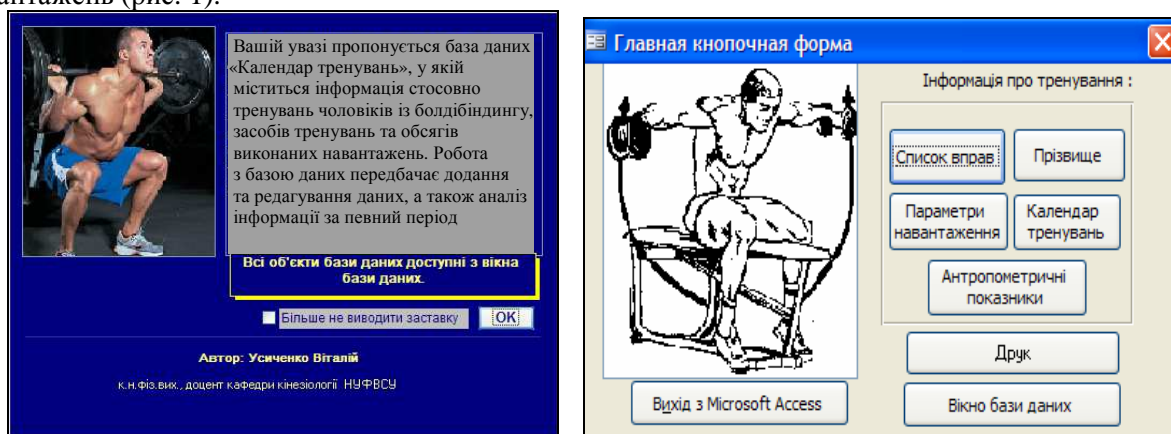


Рис. 1. Заставка та головна кнопочна форма бази даних «Календар тренувань»

Основна інформація зібрана в п'яти таблицях: «Календар тренувань», «Параметри навантаження», «Список вправ», «Прізвище» та «Антропометричні показники», причому всі таблиці пов'язані між собою й містять дані про одних і тих самих відвідувачів тренажерного залу. Отже, зміна показників в одній із таблиць автоматично призводить до її зміни в інших таблицях бази даних.

Натиснення на будь-яку кнопку головної форми дає можливість переглянути антропометричні показники будь-якого відвідувача тренажерного залу, список усіх відвідувачів, переглянути запропоновані вправи, вивести на друк інформацію про параметри навантаження за певний період або перейти до режиму бази даних задля внесення додаткової або корекції вже наявної інформації.

Дуже важливою інформацією є дані про параметри навантаження. Їх можна переглянути, скориставшись кнопкою головної кнопкової форми «Календар тренувань» (рис. 2).

Прізвище	Мах	Вага	К-ть	Підхід	Зона інт. %	КПШ	Обсяг	Вср	ВІ
ванов Т.М.	20	25	1	2	125	19	401	21	105
Дата		20	4	1	125				
15 листопада 2014 р.		27	1	1	135				
День тижня		20	4	2	100				
Вівторок		21	2	2	105				
Засіб тренування		0	0	0	0				
Вправи для розвитку двоголового м'язу									

Рис. 2. Форма для перегляду параметрів навантажень

Після уведення даних про виконані вправи, кількість підходів та вагу обтяжень виконується автоматичний розрахунок зони інтенсивності й головних параметрів навантаження: КПШ (кількість підйомів штанги (обтяжень)), обсяг (обсяг навантаження), $V_{ср}$ (середня тренувальна вага обтяження), ВІ (відносна інтенсивність) [13].

Зазначимо, що максимальне досягнення також розраховується автоматично при уведенні кількості повторень і ваги штанги у форму, що з'являється після натиснення кнопки «Макс._досягнення».

Натиснення кнопки «Вихід» головної кнопкової форми автоматично закриває базу «Календар».

Коли чоловік починає займатись у тренажерному залі, інформацію про нього вносять у базу даних, після чого вона регулярно поновлюється з кожним відвідуванням. Наприкінці кожного місяця роздруковуються дані про навантаження протягом періоду та в графічному вигляді подається інформація про динаміку антропометричних даних. Отже, чоловік має змогу пересвідчитись в ефективності занять, а тренер зробити висновки про адекватність обсягу фізичних навантажень та у зв'язку з цим – про включення одних та виключення інших вправ і зміну ваги обтяжень під час їх виконання й кількості підходів і повторень.

Із-поміж переваг та особливостей розробленої бази даних варто звернути увагу на такі, як доступність, зручний інтерфейс, автоматичний розрахунок параметрів навантаження, зон інтенсивності, максимального досягнення у вправі; графічне зображення динаміки параметрів навантаження; можливість переглядати навантаження за обраний період, доповнювати та корегувати базу, створювати й друкувати звіти.

Висновки. Забезпечення природної потреби у фізичній активності й можливість удосконалення статури та нормалізації маси тіла робить дуже популярними вправи з обтяженнями серед чоловіків першого зрілого віку.

Дані літератури свідчать про те, що збір, накопичення та зберігання спортивної інформації, оптимізація тренувальних навантажень та відстеження динаміки результатів тренувань призвели до нового напрямку використання баз даних і систем управління ними.

Намагання вирішити питання встановлення раціональних параметрів фізичних навантажень та регламентації рухової активності спонукало нас до розробки бази даних «Календар тренувань», за допомогою якої можна не лише розв'язати питання оптимізації фізичних навантажень, але й спосте-

рігати динаміку антропометричних показників та аналізувати отриману інформацію задля корекції використовуваних програм тренувань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Подальші дослідження заплановано спрямувати на вивчення можливостей удосконалити процес фізичного виховання чоловіків першого зрілого віку, застосовуючи запропоновану базу даних «Календар тренувань».

Джерела та література

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.
2. Дикий Б. В. Теоретико-методичні аспекти застосування середніх холодкових навантажень в оздоровчому тренуванні осіб першого та другого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.03 / Б. В. Дикий. – Львів, 2010. – 21 с.
3. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 51–53
4. Карпов Д. Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Н. Карпов ; Всероссийский научно-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2010. – 142 с.
5. Пезай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів / С. А. Пезай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52–55.
6. Пришва О. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку / О. Пришва // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 10. – С. 59–63.
7. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 2, № 7. – С. 389–392.
8. Серорез Т. Б. Аеробна і анаеробна (лактатна) продуктивність організму чоловіків першого зрілого віку / Т. Б. Серорез // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 137–140.
9. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
10. Усыченко В. В. Современные подходы к разработке тренировочных программ коррекции геометрии масс тел для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации / В. В. Усыченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 55. – Т. 1. – Чернігів. – 2008. – С. 344–348.
11. Усыченко В. В. Анализ использования технологии баз данных в физическом воспитании и спорте / В. В. Усыченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 3. – С. 121–123.
12. Чернозуб А. А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті / А. А. Чернозуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 114–119.
13. Яновский И. Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Ю. Яновский ; С.-Петерб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб., 2007. – 141 с.

Проаналізовано дані літературних джерел щодо використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях чоловіків першого зрілого віку. Вивчено досвід використання баз даних у спортивній підготовці бодібілдерів високої кваліфікації. Для підвищення ефективності керування процесом фізичного виховання чоловіків на основі СУБД MS Access у кінці розроблено базу даних «Календар тренувань». Вона складається із заставки, головної сторінки, таблиць і передбачає додавання й редагування даних, а також аналіз інформації за певний період. Додаткову інформацію представлено в п'ятьох таблицях: «Календар тренувань», «Параметри навантаження, Список вправ», «Прізвище» й «Антропометричні показники». Використання бази даних у процесі фізкультурно-оздоровчих занять дасть змогу не лише розв'язати питання оптимізації фізичних навантажень, але й спостерігати динаміку антропометричних показників чоловіків та аналізувати отриману інформацію задля корекції програм тренувань.

Ключові слова: фізичне виховання, перший зрілий вік, чоловіки, силові вправи, бази даних.

Виталий.Усыченко. Использование технологий баз данных в физическом воспитании мужчин первого зрелого возраста. Проанализированы данные литературных источников об использовании современных фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительных занятиях мужчин первого зрелого возраста. Изучен опыт использования баз данных в спортивной подготовке бодибилдеров высокой квалификации. Для повы-

шения эффективности управления процессом физического воспитания мужчин на основе СУБД MS Access разработана база данных «Календарь тренировок». Она состоит из заставки, главной страницы, таблиц и предусматривает добавление и редактирование данных, а также анализ информации за определенный период. Дополнительная информация представлена в пяти таблицах: «Календарь тренировок», «Параметры нагрузки, Список упражнений», «Фамилия» и «Антропометрические показатели». Использование базы данных в процессе физкультурно-оздоровительных занятий позволит не только решить вопрос оптимизации физических нагрузок, но и наблюдать динамику антропометрических показателей занимающихся и анализировать полученную информацию с целью коррекции программ тренировок.

Ключевые слова: физическое воспитание, первый зрелый возраст, мужчины, силовые упражнения, базы данных.

Vitalij Usychenko. The use of Database Technology in Physical Education of the Men in First Mature Age.

National university physical education and sports of Ukraine. The data from the literature on the use of modern fitness technology in the physical culture & health exercises of the men in first mature age have been analyzed. The experience of databases using in sports training of high skilled bodybuilders have been studied. The database «Calendar of training» was developed on the basis of MS Access application to enhance the management of men's physical education process. This database consists of a title and home page, tables and provides adding and editing data, and analysis of information for a certain period. Additional information is available in five tables: «Calendar of training», «Load parameters, List of exercises», «Surname» and «Anthropometric indicators». Using a database in the process of physical culture & health exercises will not only to solve the problem of optimization of physical load, but also to observe the dynamics of men's anthropometric parameters and analyze the information in order to correct training programs.

Key words: physical education, the first mature age, men, strength training, databases.

УДК 37.037

Юрій Цюпак, Олександр Майло, Володимир Олещук

Стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Науково обґрунтована загальна концепція національного виховання підростаючого покоління [1; 3; 5] вимагає пошуку шляхів її реалізації в усіх виховних сферах, зокрема в навчальних закладах. Ураховуючи те, що майже всі діти задіяні в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл, доцільно саме на цю ланку державної освіти спрямувати основні зусилля для розробки ефективних методик навчання учнів. Особливо плідною буде реалізація положень національної системи виховання в початковій школі, оскільки, як зазначають фахівці [2; 3], у молодшому шкільному віці створюються найкращі передумови для формування в дітей складнокоординованих рухів, які проявляються під час рухливих ігор. Усе це вимагає уваги до навчально-виховного процесу молодших школярів, зумовлює необхідність вибору ефективних шляхів розв'язання навчальних завдань у початкових класах.

Науковці [2; 4; 7] стверджують, що провідне місце в житті молодших школярів займають навчальна та ігрова діяльність. У дослідженнях [2; 4; 6] указується на доцільність поєднання навчання з ігровою діяльністю, підтверджується ефективність ігор і забав у навчальній діяльності з фізичного виховання. Тому потрібно шукати способи ефективного застосування цих фізичних вправ для розв'язання завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

У своїх працях науковці [5; 6] зазначають, що національна система виховання повинна ґрунтуватися на засадах родинного виховання, етнопедагогіки, передової науково-педагогічної думки й включати в себе ті компоненти, які відповідають традиціям і звичаям українського народу, перспективам його розвитку, матеріальним та духовним цінностям і характеризуються єдністю, цілісністю, взаємозалежністю та взаємозв'язком усіх цих складників.

Розглядаючи українську народну фізичну культуру як цілісну систему фізичного виховання підростаючого покоління, науковці вказують на необхідність дослідження її засобів, тобто тих традиційних непрофесійних видів рухової активності українців, які позитивно впливали на природний розвиток людини, її пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи.