

3. Гаврилюк В.О. Особливості методики уроків фізичної культури з використанням елементів таеквон-до / В.О.Гаврилюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (науковий журнал). – Харків, ХОВНОКУ– ХДАДМ, 2011. – № 8. – С. 23–26.
4. Гаврилюк В.О. Бойові мистецтва як валеотехнологія: навч. програма [для студентів педагогічних ВНЗ] / В.О. Гаврилюк. – Житомир : Полісся, 2005. –12 с.
5. Harter S. A model of mastery motivation in children: individual differences and developmental change. Minnesota Symposium on Child Psychology, Hillsdale. — N. J. : Erlbaum, 1999. — 137 s.
6. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. — Wroclawsu: Skrypty AWF, 1991. — 296 s.
7. Paffenbaiger R.S., Jr., Kampert J.B., Lee I-M., Hyde R.T., Leung R.W., & Wing A.L. Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity // Medicin and Science in Sports and Exercise. — 1994. — № 26. — P. 857—865.
8. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.-1999. -398 p.

Галан Я. П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІТЕЙ 13-14 РОКІВ

Розглянуто базові аспекти використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років. Охарактеризовано погляди науковців щодо модифікації фізичної підготовки школярів засобами спортивного орієнтування. Розкрито авторський погляд на перспективи модернізації програми з фізичної культури дітей 13-14 років альтернативними засобами спортивного орієнтування.

Ключові слова: засоби спортивного орієнтування, лижне орієнтування, кросовий біг, техніка орієнтування на місцевості.

Галан Я. П. Использование средств спортивного ориентирования в физической культуре детей 13-14 лет. Рассмотрены базовые аспекты использования средств спортивного ориентирования в физической культуре детей 13-14 лет. Охарактеризованы взгляды ученых по модификации физической подготовки школьников средствами спортивного ориентирования. Раскрыто авторский взгляд на перспективы модернизации программы по физической культуре детей 13-14 лет альтернативными средствами спортивного ориентирования.

Ключевые слова: средства спортивного ориентирования, лыжное ориентирование, кроссовый бег, техника ориентирования на местности.

Galan J.P. Use drugs orienteering in physical education of children 13-14 years. We consider the basic aspects of the use of orienteering in physical education of children 13-14 years old. The characteristic views of scientists to modify the physical training of students by means of orienteering. Orienteering - one of the few sports in which the participants act purely individual, out of sight of coaches, referees, spectators and even competitors. Therefore, to achieve the goals required high psychological stability, expression of perseverance, determination, courage. Physical education students 13-14 years are part of the basic general education for children, aimed at improving their physical and mental preparation for active full life and professional activities. Community development, scientific and technological advances make changes to the lifestyle of modern man: decreased amount of physical activity, and the increased role of knowledge workers. This trend involves incorporating the content of programs of physical training alternative means of physical culture with recreational orientation and able to provide the highest possible level of both physical and mental performance. The problem there is that to date there is no evidence-based knowledge system for the specific use of orienteering in the physical education of children 13-14 years old. This activity requires additional physical requirements, technical skills compared to jogging and running on skis. In addition, children 13-14 years educated qualities such as observation, courage, persistence, ability to navigate the difficult situations that they need to further activities. Perspective is the study of the effect of the program on the use of dominant orienteering in terms of physical training of children 13-14 years old.

Key words: alarm orienteering, ski orienteering, cross-running, orienteering equipment.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Спортивне орієнтування - один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза полем зору тренерів, суддів, глядачів і навіть суперників. Тому для досягнення мети необхідні висока психологічна стійкість, прояв наполегливості, рішучості, сміливості і автоуправління діяльністю [5,6,8,11]. Фізична культура школярів 13-14 років є складовою частиною базової загальної освіти дітей, спрямованою на удосконалення їх фізичної та

психічної підготовки до активного повноцінного життя та професійної діяльності. Розвиток суспільства, науково-технічний прогрес вносять зміни до способу життя сучасної людини: зменшується обсяг фізичного навантаження, при цьому підвищується роль розумової праці. Відповідно зменшується рівень рухової активності юного покоління, що спричиняє негативні зміни в стані їх здоров'я [3]. Ця тенденція передбачає включення до змісту програм з фізичної культури альтернативних засобів фізичної культури, що мають оздоровчу спрямованість та здатні забезпечити максимально можливий рівень як фізичної, так і розумової працездатності. Вченими [4] встановлено, що суттєвий оздоровчий вплив мають фізичні вправи аеробного характеру, тобто ті, що забезпечують розвиток витривалості. Крім того, встановлено тісний зв'язок між витривалістю, фізичною працездатністю і рівнем соматичного здоров'я [8]. У практиці фізичного виховання і спорту оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [5]. Проблема існує у тому, що на сьогодні немає науково обґрунтованої системи знань про специфіку використання спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років. Це б дозволило швидко й ефективно підбирати засоби і методи психофізичної підготовки, розвитку соматичного здоров'я школярів завдяки заняттям спортивним орієнтуванням у загальноосвітньому навчальному закладі. Тому вибраний напрямок наукового дослідження є своєчасним і актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дисертацію виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.1 Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах”.

Мета – теоретично обґрунтувати шляхи використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними медичних досліджень [2, 5] спортивне орієнтування займає одне з перших місць серед всіх видів спорту по кількості споживаного кисню на 1 кг ваги спортсмена, а за розумовим навантаженням поступається тільки шахам. Н.А. Коломієць [4] підкреслює, що завдяки заняттям спортивним орієнтуванням розвиваються такі якості як самостійність, рішучість, самодисципліна, наполегливість в досягненні мети, вміння володіти собою, ефективно мислити в умовах великих фізіологічних навантажень, організувати свій побут у польових умовах.

У доповнення Н.А. Коломієць, С.В.Мединський зі співавторами [7] наголошує: “В школярів, які регулярно займаються орієнтуванням, помітно поліпшується успішність, вони стають організованими та дисциплінованими”. Однак для того щоб підтримати інтерес у заняттях зі спортивного орієнтування необхідно якомога частіше брати участь у змаганнях, домагатися результатів, підвищувати свою спортивну майстерність, а для цього потрібні добре організовані змагання. Успіх їх значною мірою розв'язує ретельна, грамотна підготовка: вибір цікавого ділянки місцевості, незнайомого спортсменам, підготовка якісної спортивної карти, планування цікавих, відповідних віковим здібностям і кваліфікації дітей дистанцій, а також робота суддівських бригад при проведенні змагань. На думку Левченко І.Б. та Кравченко Л.Г. [5], за характером фізичного навантаження спортивне орієнтування подібне до легкої атлетики, лижних гонок, але за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями близьке до спортивних ігор. Результати наукових досліджень [12,13] свідчать, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, зміцненню м'язів та зв'язків нижніх кінцівок, швидкості в діях і мисленні, більш ефективному розвитку фізичних якостей, особливо витривалості. На відміну від кросового бігу орієнтування характеризується відсутністю монотонності, що з психологічної точки зору являється важливим фактором, що підвищує працездатність школярів. Постійна зміна обстановки і можливість перемінного бігу приваблюють школярів до занять зі спортивного орієнтування. Продуктивна мисленнева діяльність в орієнтуванні потребує розвитку і вдосконалення таких психічних процесів, як сприйняття просторово-часових процесів; уваги; образної, короткочасної та довготривалої пам'яті наочно-образного та оперативного мислення [14].

Науковцями [1,3,4] встановлено, що під впливом занять орієнтування значно розвиваються обсяг і переключення уваги, наочно-образна пам'ять. Особливості спортивного орієнтування - це найбільш органічне поєднання фізичного та розумового начала, виняткова ефективність його як способу зняття нервових навантажень з організму людини, а також оздоровчого засобу для людей різного віку. Отже, спортивне орієнтування – вид спорту, у якому учасники змагань самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, із застосуванням великого набору техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить у рівній мірі від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника. Головною особливістю навчання зі спортивного орієнтування в процесі фізичної культури є відмінність у змісті фізичної підготовки школярів. На відміну від спортивного тренування, головною метою якого є досягнення максимального спортивного результату у змаганнях, заняття у навчальній секції спрямовані на зміцнення здоров'я школярів, забезпечення всебічної

фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних якостей, що характерні для цього виду діяльності, оволодіння технікою і тактикою орієнтування.

Для вирішення вищезазначених завдань застосовується велика кількість засобів спортивного орієнтування. В підготовці орієнтувальників головне місце займає орієнтувальний біг, що є інтегруючою діяльністю між фізичним навантаженням (біг у різних його різновидах, біг на лижах) та розумовим, спрямованим на виконання техніко-тактичних дій. Цей засіб сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних та швидкісних здібностей. Оздоровчий біг, який застосовується для фізичної підготовки школярів в секції, на відміну від спортивного, характеризується меншою інтенсивністю, тривалістю та біохімічними змінами в організмі [2,5,7]. На етапі початкової підготовки оздоровчий біг може чергуватися з ходьбою, що пов'язано з одночасним освоєнням техніко-тактичних навичок орієнтування, а в зимовий період повільна рівномірна ходьба поєднується зі швидким бігом на лижах різними видами ходів. Оздоровчий біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет і залучає до роботи всі органи і системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну, м'язову. Регулярні заняття бігом розвивають адаптаційні механізми серцево-судинної системи (знижується ЧСС у спокої і підвищується нормалізація після навантажень, знижується периферійний опір судин, підвищується насосна функція серця, знижуються потреби міокарда в кисні), сприяють позитивним змінам в м'язах (збільшується їх механічна ефективність, капіляризація, ріст розміру волокон, підвищується ферментативна активність в мітохондріях), ліпідному обміні (знижується рівень холестерину і тригліцеридів, змінюється спектр ліпопротеїдів у бік зменшення атерогенних класів). Регулярні заняття бігом підвищують вміст у крові ендорфінів, що викликають у людини позитивні емоції, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів [3,8].

Техніка бігу орієнтувальника подібна до техніки кросового бігу. Однак відрізняється гнучким стилем бігу, що дає можливість зберігати швидкість переміщення по місцевості незалежно від форми рельєфу та особливостей ґрунту. Карта і компас в руках змінюють роботу верхніх кінцівок, і навіть положення тіла. Низько опущені руки дозволяють легше зберігати рівновагу під час бігу по нерівному ґрунту, а укорочений крок дає можливість швидше реагувати на раніше непомічені перешкоди при постановці стопи на ґрунт і вчасно змінювати напрям руху, зберігаючи рівновагу. Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короточасні зупинки. Нерівномірність, аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної та техніко-тактичної підготовленості і мотивації школяра. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до тяжко прохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей орієнтувальників. Нестандартні умови в біговому орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язків, вестибулярного апарату до таких змін. Окрім спортивного аспекту використання орієнтування у просторі, ми бажаємо наголосити на важливості його оздоровчого впливу – через призму фактично туристичної діяльності дітей, великої кількості часу перебування на відкритому повітрі, у рекреаційних зонах регіонального ландшафту. Різноманітність форм туризму, його позитивний вплив на організм людини дозволяють використовувати його як засіб фізичного виховання. Екскурсії, походи вихідного дня, базові і категорійні походи – один з методів позакласної роботи. У програмах загальноосвітніх шкіл в площині оздоровчо-масових і спортивних заходів, щомісячних днів здоров'я і спорту, внутрішньо шкільних змаганнях велике місце приділяється туризму. Так, на Буковині туристські злети різного рангу стали традицією.

Багато класних керівників закінчують навчальний рік походами вихідного дня, залучаючи до їх проведення батьків, колишніх своїх учнів. Піші пересування стають для дітей святами єдності природи і здоров'я.

ВИСНОВОК

Аналіз літературних джерел вказує на те, що засоби спортивного орієнтування мають значний оздоровчий ефект. Цінним є факт їх цілеспрямованості на розвиток як фізичних, так і розумових якостей школярів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у дітей 13-14 років виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності. Перспективним є дослідження впливу програми з домінуючим використанням засобів спортивного орієнтування в умовах занять фізичною культурою дітей 13-14 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богатов С.Ф. Спортивное ориентирование: Метод. пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. – М.: Воениздат, 1982. – 102 с.
2. Борилкевич В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилкевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Ширяин. – СПб, 1994. – 92 с.
3. Воронов Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: Монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
4. Коломієць Н.М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Н.А. Коломієць. – Харків, 2010. – 24 с.
5. Левченко І.Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І.Б. Левченко, Л.І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.

6. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков-разрядников / С. А. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
7. Основы спортивного ориентирования : Навчальний-методичний посібник [Укл. С.В.Мединський, А.А.Слобожанінов, Я.П. Галан]. — Чернівці: Пута, 2011. – 124 с.
8. International Orienteering Federation (IOF): <http://www.orienteeing.org>
9. Jensen K. Field measurement of oxygen uptake in elite orienteers during cross-country running using telemetry [K. Jensen, J.Franch, O-P.Krkinen, K. Madsen] // Scand. J. Med. Sci. Sports. – 4. - P. 234-238.
10. OCAD (Orienteering mapping software, some free downloads): <http://www.ocad.com>
11. O in Schools (USOF committee) <http://www.ocin.org/school/>
12. U.S. Orienteering Federation (USOF): <http://www.us.orienteeing.org>
13. U.S. Geological Survey (USGS) website: <http://www.usgs.gov/>

Ганчар А.И.

Одесская национальная морская академия

РЕЙТИНГИ КОМАНДНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ НА ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАДАХ С 1993-2013 ГГ. (II ЭТАП)

В статье выявлена динамика рейтинга командного выступления сильнейших пловцов-студентов по результатам получения призовых наград среди мужчин и женщин, участников финальных заплывов на всемирных Универсиадах на II этапе их проведения, состоявшихся с 1993 по 2013 гг.

Ключевые слова: всемирная Универсиада, призовые медали, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, таблица ФИНА, рейтинги команд.

Ганчар Олексій. Рейтинги командних досягнень плавців-студентів на всесвітніх Універсиадах з 1993-2013 рр. (II етап). У статті виявлена динаміка рейтингу командного виступу найсильніших плавців-студентів за результатами одержання призових нагород серед чоловіків і жінок, учасників фінальних запливів на всесвітніх Універсиадах на II етапі їх проведення, що відбувалися з 1993 по 2013 рр.

Ключові слова: всесвітня Універсиада, призові медали, плавці-чоловіки, плавці-жінки, таблиця ФИНА, рейтинги команд.

Hanchar Alexey. Ratings of team performance swimmers-students at the World Universiade since 1993-2013 y. (Stage II). The article is identified the ratings of team performances the strongest swimmers-students were based on the prize-winning among men and women, the parties to the final Cliff at the World Universiade on their stage II. The top ten most successful teams were: United States-304 gold medals, Japan-221, Russia-97, Ukraine -76, Italy - 76, China - 61, Canada - 52, Australia - 50, United Kingdom - 39, Germany - 38 medals. In the second ten of the successful teams-swimmers, were: France - 35, Poland - 25, Czech Republic - 23, Brazil - 22, Belarus -19, New Zealand - 16, Romania - 14, Hungary - 10, South Africa - 9, Spain - 9 medals. In the third top ten less-successful teams of swimmers were: Slovenia-8, Cuba-7, S-Korea - 7. Austria - 7, Slovakia - 6, Israel - 5, Lithuania - 4, Belgium - 4, Serbia-4, Netherlands-4 medals. In the fourth top ten less successful teams-swimmers were: Switzerland-3, Kenya - 3, Hong Kong S.A.R. - 2, Kazakhstan - 2, Ireland - 2, Bahamas - 1, Greece - 1, Croatia - 1 medal. Among men swimmers the leaders of student swimming were: United States-149 medals, Japan - 111, Russia - 63, Ukraine - 55, of Italy - 49, France - 25, Australia - 20, Brazil - 20, Canada - 20, Poland-18, United Kingdom -18 medals. Among women the leaders of student swimming the were: United States-155 medals, Japan - 110, China - 55, Russia - 34, Canada -32, Australia - 30, Italy - 27, Germany - 24, the Czech Republic - 22, Ukraine - 21, United Kingdom - 21 medals. The winners of the World University Games in swimming have a similar level of achievement in points on the table of the FINA, both men (883 points) and women (880 points). Silver medalists have lower levels of evaluation of their achievements (866 and 858 points) and bronze medalists of the World University Games swimming (853 and 842 points). This can provide informative criterion for objective ranking of winners and prize-winners of the World University Games in an informative summary table to determine an objective ranking of participating teams.

Key words: World University Games, prize medals, men swimmers, women swimmers, FINA table, team ratings.

Актуальность. На современном этапе развития спортивного плавания среди студентов приобретает всё большую значимость поиск достоверных сведений о возможностях оптимальной реализации пловцами физических способностей в достижении лучших результатов у лиц разного пола при обучении и совершенствовании у них двигательных навыков плавания [1-5]. Вместе с тем, достоверные сведения о динамике отличий результатов в спортивном плавании среди студентов-юношей и студенток-девушек в существующих публикациях по теории и методике физического воспитания и спорта встречаются, как правило, фрагментарно и эпизодически [6-11]. Поэтому наибольший интерес для специалистов и любителей плавания представляют особенности показателей выступления студенческой молодёжи на достаточно престижных соревнованиях, какими являются финальные старты по плаванию на всемирных Универсиадах, проводимых в нечетные годы. В современной практике оценки результатов