

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ ІЗ ПОРУШЕНИМИ ФУНКЦІЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ПЕРІОД ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ

Мета: визначити ефективність програми психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців у змагальному періоді, як складової спроектованої моделі управління їх навчально-тренувальним процесом для успішного виступу на основних змаганнях. *Провідне завдання* полягало у порівнянні даних експериментальних і контрольних груп для визначення переваг і недоліків використаних програм. *Результати:* після використання експериментальної програми в усіх спортсменів домінуючий у структурі мотивації досягнення та уникнення мотив не змінюється, але поліпшуються її характеристики, тоді як при використанні традиційних організацій і змісту зміни протилежні. *Перші* також досягають кращих показників спеціальної фізичної підготовки та результатів змагальної діяльності. *Висновки:* використання запропонованої програми психологічної підготовки у комплексі зі змістом інших складових запропонованої моделі управління навчально-тренувальним процесом легкоатлетів-паралімпійців у змагальному періоді забезпечує значно кращий результат, ніж програма, що не передбачає врахування особливостей структури мотивації таких спортсменів під час їхньої підготовки до основних змагань.

Ключові слова: легкоатлети-параолімпійці, психологічна підготовка, експериментальна програма, ефективність, змагальна діяльність.

Деркач В. Н. Эффективность программы психологической подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с нарушенными функциями опорно-двигательного аппарата в период формирования готовности к основным соревнованиям. *Цель:* определить эффективность программы психологической подготовки легкоатлетов-параолімпийцев в соревновательном периоде, как составляющей спроектированной модели управления их учебно-тренировочным процессом для успешного выступления на основных соревнованиях. *Ведущее задание* состояло в сравнении данных экспериментальных и контрольных групп для установления преимуществ и недостатков использованных программ. *Результаты:* после применения экспериментальной программы у всех спортсменов доминирующий в структуре мотивации достижения и избегания мотив не изменяется, но улучшаются ее характеристики, тогда как при использовании традиционных организации и содержания изменения противоположные. *Первые* также достигают лучших показателей специальной физической подготовки и результатов соревновательной деятельности. *Выводы:* использование предложенной программы психологической подготовки в комплексе с другими составляющими предложенной модели управления учебно-тренировочным процессом легкоатлетов-параолімпийцев в соревновательном периоде обеспечивает значительно лучший результат, чем программа, которая не предусматривает учета особенностей структуры мотивации таких спортсменов во время их подготовки к основным соревнованиям.

Ключевые слова: легкоатлеты-параолімпийцы, психологическая подготовка, экспериментальная программа, соревновательная деятельность.

Derkach V. M. Effectiveness of psychological preparation program for Paralympic track-and-field athletes with musculoskeletal disorders during formation of commitment to major competitions. *Objective:* to define effectiveness of psychological preparation program for Paralympic track-and-field athletes during contest season as a component of the designed model for control of their training process for successful performance at major competitions. *The guide mission* was to compare results of the test and control groups to establish strong and weak sides of the applied programs. *Results:* after application of the experimental program the dominant reason in the structure of achievement and avoidance motivation of all of the athletes did not change, but its characteristics improve, whereas application of the traditional set-up and content brings forth the opposite changes. *The former* also attain better rates of special fitness conditioning and results of competitive activity. *Conclusions:* application of the offered program of psychological preparation together with other components of the offered model of the Paralympic track-and-field athletes' training process control during contest season ensures significantly better result than the program that does not provide for consideration of particularities of the structure of motivation of such athletes during their preparation to major competitions.

Key words: Paralympic track-and-field athletes, psychological preparation, experimental program, competitive activity.

Вступ. На основних змаганнях результат спортсмена високої кваліфікації значною мірою залежить від ефективності моделі підготовки, використаної в змагальному періоді [6; 7; 10; 12]. Повністю це стосується спортсменів із обмеженими функціями, у тому числі з порушеними функціями опорно-рухового апарату (ПФОРА) [1; 3; 11; 13]. Проте, аналізом наявних літературних джерел встановлено [3] відсутність інформації про ефективні моделі управління навчально-тренувальним процесом легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА в змагальному періоді підготовки. Відсутні також пропозиції щодо змісту їх психологічної підготовки, – наявна інформація знаходиться на рівні загальних рекомендацій. Зазначене зумовило необхідність розв'язання виокремленої наукової проблеми.

Роботу виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. МОН України за темою 2.6 «Теоретико-методичні основи вдосконалення навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер держреєстрації 0111U001168) та темою, що фінансується за кошти МОН України «Теоретико-методичні основи застосування засобів інформаційної, педагогічної і медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку й формування здорового способу життя» (номер держреєстрації 0115U004036).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження – визначити ефективність програми психологічної підготовки легкоатлетів-параолімпійців із ПФОРА в змагальному періоді, як складової спроектованої моделі управління їх навчально-тренувальним процесом для успішного виступу на основних змаганнях. У зв'язку з цим вирішували такі завдання: визначали особливості структури мотивації досягнення та уникнення, вихідні значення показників спеціальної фізичної підготовленості (СФП); провели протягом змагального періоду підготовки легкоатлетів із ПФОРА до XIV Літніх Параолімпійських Ігор формувальний експеримент (тривалість – 75 днів); визначали підсумкові значення показників та аналізували їх зміни протягом означеного періоду; порівнювали такі дані й результати виступу на змаганнях із аналогічними даними, але які було одержано в тих самих спортсменів під час підготовки до попередніх основних змагань, а саме Чемпіонату Світу-2011.

Використовували такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, узагальнення інформації літературних джерел); педагогічні (тестування, експеримент); психодіагностичні (тест-опитувальник С. А. Шапкіна [10] для визначення структури мотивації досягнення та уникнення); математико-статистичні. У експерименті взяли участь 7 жінок та 7 чоловіків із ПФОРА, які були членами параолімпійської збірної України з таких легкоатлетичних дисциплін та брали участь спочатку в Чемпіонаті Світу-2011, потім – XIV Літніх Параолімпійських Іграх у таких дисциплінах: біг на короткій дистанції (100–400 м) і стрибки в довжину з місця; метання диску і штовхання ядра. Для визначення мотивації досягнення та уникнення використовували апаратно-діагностичний комплекс «Мультипсихометр-05» [4], яким передбачено дві версії опитувальника: для осіб жіночої статі – 30 питань, чоловічої – 32. Формат відповідей на питання – сім можливих варіантів (від повного заперечення до повного прийняття). Високий результат тесту засвідчує домінування в структурі мотивації мотиву досягнення успіху, низький – мотиву уникнення невдач. Тест використовували на початку змагального періоду та за тиждень до початку змагань. Педагогічне тестування також проводили двічі, визначали СФП спортсменів, використовуючи загальноприйняті для певної легкоатлетичної спеціалізації тести, всі з яких відповідали встановленим метрологічним вимогам [5; 9]. Щодо визначення ефективності запропонованої розробки, то тут використовували критерій «якість виступу спортсменів на змаганнях». Для цього провели розрахунки, що враховували: кількість варіантів (кількість легкоатлетів-жінок (чоловіків), які брали участь у певному виді легкої атлетики); максимально можливий результат (кількість варіантів помножена на максимальний бал «3», яким оцінювали перше місце). Одержаний теоретичний максимальний результат порівнювали з фактичним, який визначали за нарахованими балами: за 2 місце – два, за 3 місце – один [14]. Відмінність експериментального чинника в дослідних групах полягала тільки у такому: основна група (ОГ) – в межах запропонованої моделі управління навчально-тренувальним процесом легкоатлети-параолімпійці з ПФОРА в змагальному періоді використовували розроблену програму психологічної підготовки; контрольна група (КГ) – у межах тієї самої моделі – традиційні організацію і зміст такої підготовки. Ці дослідні групи виокремили для зручності подання одержаних даних, адже утворювали їх одні й ті самі спортсмени, але в ОГ здійснювалася підготовка до XIV Літніх Параолімпійських Ігор, у КГ – до Чемпіонату Світу-2011.

Результати дослідження. На початку експерименту особливості структури мотивації досягнення та уникнення в ОГ легкоатлетів-жінок із ПФОРА, спеціалізацією яких є спринт і стрибки в довжину, відзначалися таким: у 75 % така структура оцінювалася на рівні 47,6–51,6 %, що було свідченням домінування мотиву уникнення невдач, у 25 % – на рівні 58,5 % (збалансований варіант) (табл. 1). У 66,7 % жінок, спеціалізацією яких є легкоатлетичні метання, на початку експерименту домінував мотив уникнення невдач, у решти – мотив досягнення успіху.

Таблиця 1

Особливості вияву мотивації досягнення та уникнення в дослідних групах легкоатлетів-жінок із ПФОРА протягом змагального періоду, %

П. І.	Змагальний період	На початку		Наприкінці		Зміна
		значення	інтерпретація	значення	інтерпретація	
<i>спринт і стрибки у довжину</i>						
Кр-о. В.	1	41,7	МУ	53,9	МУ	12,2
	2	51,6	МУ	44,1	МУ	-7,5
Кр-к. О.	1	33,3	МУ	50,6	МУ	17,3
	2	49,7	МУ	33,3	МУ	-16,4
Ст. І.	1	59,4	МУ=МД	57,2	МУ=МД	-2,2
	2	58,5	МУ=МД	59,4	МУ=МД	0,9
Сн. М.	1	34,4	МУ	48,3	МУ	13,9
	2	47,6	МУ	33,1	МУ	-14,5
<i>метання</i>						
Пом. М.	1	74,4	МД	75,0	МД	0,6
	2	74,1	МД	75,2	МД	1,1
Мал. А.	1	36,7	МУ	48,9	МУ	12,2
	2	48,5	МУ	34,2	МУ	-14,3
Яс. В.	1	21,7	МУ	38,3	МУ	16,6
	2	39,4	МУ	22,1	МУ	-17,3

Примітка. Тут і далі: «ЦП» – церебральний параліч; «МУ» – домінування мотиву уникнення невдач, «МД» – домінування мотиву досягнення успіху, «МУ=МД» – збалансованість обох мотивів, «1» – КГ, «2» – ОГ

Наприкінці експерименту встановили, що незалежно від спортивної спеціалізації у легкоатлетів-жінок, які на початку відзначалися домінуванням мотиву уникнення невдач, оцінка зменшилася в межах 7,5–17,3 %, у жінок із домінуванням мотиву досягнення успіху і збалансованістю обох мотивів, навпаки — зросла відповідно на 1,1 і 0,9 %. При цьому, в усіх спортсменок досліджувана мотивація залишалася такою самою, як на початку експерименту. При порівнянні зазначених даних ОГ та встановлених у КГ виявили, що мотивація в них була ідентичною. У ОГ легкоатлетів-чоловіків із ПФОРА, спеціалізацією яких є спринт і стрибки в довжину, на початку експерименту оцінка досліджуваної мотивації відзначалася певними особливостями. Так, у

33,4 % вона свідчила про домінування мотиву досягнення успіху, в 33,3 % – мотиву уникнення невдач, у решти – про збалансований варіант мотивації (табл. 2).

Таблиця 2

Особливості вияву мотивації досягнення та уникнення в дослідних групах легкоатлетів-чоловіків із ПФОРА протягом змагального періоду, %

П. І.	Змагальний період	На початку		Наприкінці		Зміна
		значення	інтерпретація	значення	інтерпретація	
<i>спринт і стрибки у довжину</i>						
Пав. Р.	1	65,6	МД	61,5	МУ=МД	- 4,1
	2	65,1	МД	74,4	МД	9,3
Сен. М.	1	54,2	МУ=МД	55,7	МУ=МД	1,5
	2	54,1	МУ=МД	57,2	МУ=МД	3,1
Он. А.	1	28,1	МУ	35,4	МУ	7,3
	2	35,3	МУ	26,2	МУ	- 9,1
<i>метання</i>						
Паш. О.	1	40,1	МУ	49,5	МУ	9,4
	2	47,6	МУ	31,3	МУ	- 16,3
Д-ко. О.	1	60,9	МУ=МД	61,5	МУ=МД	0,6
	2	58,5	МУ=МД	62,1	МУ=МД	3,6
Ж-як. М.	1	36,5	МУ	45,8	МУ	9,3
	2	39,7	МУ	26,3	МУ	- 13,4
Ібр. Д.	1	78,6	МД	66,1	МД	- 12,5
	2	67,3	МД	78,6	МД	11,3

У легкоатлетів-чоловіків, спеціалізацією яких є метання, на початку експерименту в 50 % домінував мотив уникнення невдач, у 25 % – мотив досягнення успіху, в решти 25 % – збалансований варіант. Наприкінці експерименту одержані дані свідчили, що незалежно від спортивної спеціалізації, у легкоатлетів-чоловіків із домінуванням у структурі мотиву уникнення невдач, оцінка зменшилася на 9,1–16,3 %, із домінуванням мотиву досягнення успіху і збалансованим варіантом, навпаки – збільшилася відповідно на 9,3–11,3 та 3,1–3,6 %. При цьому, в ОГ досліджувана мотивація залишалася такою самою, як на початку експерименту та була аналогічна встановленій у КГ.

СФП. Значення показників у ОГ легкоатлетів-жінок, спеціалізацією яких є спринт і стрибки в довжину, на початку експерименту свідчили, що досягнутий рівень досліджуваних фізичних якостей забезпечував їм досить високий результат в усіх тестових завданнях. Аналогічний результат одержали в ОГ жінок, легкоатлетичною спеціалізацією яких є метання, за винятком значень показників (табл. 3).

Таблиця 3

Особливості вияву показників СФП у дослідних групах легкоатлетів-жінок із ПФОРА протягом змагального періоду

Показник	Змаг. п-од	На початку		t	Наприкінці		Зміна		t
		\bar{x}_1	m		\bar{x}_2	m	абс.	у %	
<i>спринт і стрибки в довжину</i>									
Стрибок у довжину з місця, м	1	2,0	0,11	0,06	2,1	0,1	0,1	5,0	0,62
	2	1,99	0,11		2,18	0,09	0,19	9,5	
Біг на місці 10 с із макс. част., к-ть ПМ	1	50,0	2,19	0,25	52,8	1,74	2,8	5,6	0,93
	2	49,3	1,7		54,8	1,25	5,5	11,2	
Потрійний стрибок у довжину з місця, м	1	5,9	0,3	0,32	6,0	0,25	0,1	1,7	0,19
	2	5,78	0,23		6,06	0,18	0,28	4,8	
Біг 30 м з високого старту, с	1	4,6	0,05	1,16	4,4	0,05	-0,2	4,3	2,32*
	2	4,5	0,07		4,2	0,07	-0,3	6,7	
Біг 300 м, с	1	47,2	1,3	0,11	46,1	1,29	-1,1	2,3	0,91
	2	47,4	1,32		44,5	1,18	-2,9	6,1	
<i>метання</i>									
Жим лежачи штанги 30 кг (6 ПМ із макс. шв.), с	1	5,2	0,16	0,91	5,1	0,13	-0,1	- 1,1	1,22
	2	5,0	0,15		4,83	0,12	-0,17	3,4	
Метання м'яча 3 кг від грудей, м	1	4,1	0,42	1,84	4,3	0,45	0,2	2,4	2,08*
	2	5,0	0,26		5,4	0,29	0,4	8,0	
Метання ядра 3 кг через спину, м	1	6,6	0,71	0,97	6,9	0,79	0,3	4,5	1,01
	2	7,7	0,88		8,2	1,02	0,5	6,5	
Біг 30 м з високого старту, с	1	7,1	0,53	1,28	7,0	0,52	-0,1	1,4	1,47
	2	6,27	0,38		6,03	0,41	-0,24	3,8	
Розведення рук з гантел. по 2,5 кг за 10 с, к-ть ПМ	1	8,8	0,58	2,68*	10,2	0,8	1,4	15,9	2,98*
	2	11,0	0,58		13,3	0,67	2,3	20,9	

Наприкінці експерименту одержані в ОГ значення показників СФП певною мірою відрізнялися від встановлених на початку. У найбільш загальному вигляді відмінність полягала у тому, що з усіх досліджуваних фізичних якостей суттєво покращилася швидкісна сила в бігу (приріст 6,7 %; $p < 0,01$) і частота рухів (11,2 %; $p < 0,05$), інші – відзначалися тільки тенденцією до позитивної зміни. Порівнюючи зазначені дані та одержані в КГ встановили, що на початку експерименту показники СФП досліджуваних спортсменок між собою не відрізнялися, наприкінці – відзначалися певною особливістю. Так, у ОГ розвиток швидкісної сили в бігу був вищим, аніж у КГ, оскільки приріст становив відповідно 6,7 і 4,3 % ($p < 0,05$). Аналогічний результат одержали у спортсменок,

спеціалізацією яких є легкоатлетичні метання, за винятком такого. У ОГ зміна показників СФП відзначалася тим, що за результатом розведення рук з гантелями по 2,5 кг за 10 с якнайшвидше на 20,9 % покращилася швидкісна сила ($p < 0,05$); інші фізичні якості покращилися на значно меншу величину, що свідчило тільки про позитивну тенденцію в їх зміні. При цьому, перевага ОГ над КГ у розвитку швидкісної сили, яку виявили на початку експерименту, залишилася також і наприкінці. Водночас, аналогічною розбіжністю відзначався розвиток вибухової сили у цих дослідних групах. Показники СФП, встановлені під час експерименту в ОГ легкоатлетів-чоловіків, спеціалізацією яких є спринт і стрибки в довжину, засвідчували суттєве (на рівні $p < 0,01$) покращення швидкісної сили в бігу (приріст 9,2 %), швидкісної витривалості (6,2 %). У КГ таких спортсменів покращенням відзначалася тільки швидкісна сила в бігу (приріст 4,8 %). Інші показники СФП у цих дослідних групах відзначалися тільки тенденцією до позитивної зміни. Порівнюючи одержані в дослідних групах дані встановили, що наприкінці експерименту в ОГ розвиток вибухової сили за результатами двох тестів (стрибок у довжину з місця та потрійний стрибок у довжину з місця), а також швидкісних сили і витривалості, був суттєво вищим, аніж у КГ (табл. 4).

Таблиця 4

Особливості вияву показників СФП у дослідних групах легкоатлетів-чоловіків із ПФОРА протягом змагального періоду

Показник	Змаг. п-од	На початку		t	Наприкінці		Зміна		t
		\bar{x}_1	m		\bar{x}_2	m	абс.	у %	
<i>спринт і стрибки в довжину</i>									
Стрибок у довжину з місця, м	1	2,3	0,07	2,16	2,4	0,07	0,1	4,3	3,3
	2	2,6	0,12	*	2,75	0,08	0,15	5,8	**
Біг на місці 10 с із макс. част., к-ть ПМ	1	49,5	2,41	0,18	52,7	2,17	3,2	6,5	1,52
	2	50,7	6,2		59,3	3,76	8,6	17,0	
Потрійний стрибок у довжину з місця, м	1	6,8	0,22	1,67	6,9	0,22	0,1	1,5	3,81
	2	7,4	0,29		7,93	0,15	0,54	7,2	
Біг 30 м з високого старту, с	1	4,2	0,06	2,46	4,0	0,07	-0,2	4,8	4,34
	2	3,93	0,09		*	3,57	0,07	-0,36	
Біг 300 м, с	1	40,7	0,6	1,93	39,8	0,63	-0,9	2,2	4,57
	2	39,0	0,64		36,6	0,32	-2,4	6,2	
<i>метання</i>									
Жим лежачи штанги 30 кг (6 ПМ із макс. шв.), с	1	4,5	0,12	1,11	4,3	0,11	-0,2	4,5	1,05
	2	4,3	0,14		4,1	0,16	-0,2	4,7	
Метання м'яча 3 кг від грудей, м	1	6,6	0,8	1,63	6,8	0,81	0,2	3,0	1,79
	2	8,03	0,37		8,43	0,41	0,4	5,0	
Метання ядра 3 кг через спину, м	1	11,6	1,71	1,36	11,9	1,68	0,3	2,6	1,43
	2	14,3	1,0		14,7	1,01	0,4	2,8	
Біг 30 м з високого старту, с	1	5,4	0,41	1,52	5,3	0,38	-0,1	1,9	1,67
	2	4,7	0,21		4,6	0,19	-0,1	2,1	
Розведення рук з гантел. по 2,5 кг за 10 с, к-ть ПМ	1	10,8	0,7	1,46	12,7	0,64	1,9	17,6	1,76
	2	12,3	0,75		14,3	0,65	2,1	16,3	

Дещо інший результат встановили у дослідних групах спортсменів, спеціалізацією яких є легкоатлетичні метання. Так, у ОГ протягом експерименту на 16,3 % зросла швидкісна сила під час виконання розведення рук із гантелями ($p < 0,05$), тоді як у КГ – жодна досліджувана фізична якість. При порівнянні даних наприкінці експерименту встановили, що стан розвитку досліджуваних фізичних якостей у цих групах був практично однаковим.

Результативність змагальної діяльності. Легкоатлети-жінки, спеціалізацією яких є спринт і стрибки в довжину та віднесені до ОГ, загалом на Параолімпійських Іграх вибороли 4 нагороди (дві срібні та дві бронзові). Здійснивши необхідні розрахунки встановили, що фактична ефективність їх змагальної діяльності становила 33,3 % від максимально можливої. У КГ, за результатами виступу на Чемпіонаті Світу-2011, ефективність змагальної діяльності була меншою, а саме на рівні 25 %. Спортсменки, які змагалися в легкоатлетичних метаннях (диск, ядро) та були об'єднані в ОГ, вибороли 2 нагороди (по одній золотій і срібній). Ураховуючи такі досягнення, фактична ефективність їх змагальної діяльності становила 41,7 %, тоді як у КГ її оцінили тільки на рівні 28,6 %. Легкоатлети-чоловіки, які змагалися в спринтерському бігу, стрибках у довжину та були у складі ОГ, загалом вибороли 5 нагород (три золоті та дві бронзові). Це свідчило, що ефективність їх змагальної діяльності становила 52,4 % від максимально можливої. У КГ така ефективність становила тільки 40,4 %. Чоловіки, які змагалися у легкоатлетичних метаннях, досягли іншого результату: в ОГ кількість нагород становила одну, а саме срібну в метанні диску. У зв'язку з цим ефективність змагальної діяльності в ОГ оцінили на рівні 16,7 %. У КГ вона становила 13,9 %.

ВИСНОВКИ

1. Використання легкоатлетами-параолімпійцями з ПФОРА в змагальному періоді експериментальної програми психологічної підготовки у комплексі зі змістом інших складових спроектованої моделі управління їх навчально-тренувальним процесом забезпечує сталість вияву мотивації досягнення та уникнення, але з поліпшенням її характеристик, тоді як використання традиційних організацій і змісту такої підготовки призводить до зміни домінуючого мотиву в 10 % жінок і 8 % чоловіків та погіршення в більшості характеристик означеної мотивації.

2. Експериментальна програма забезпечує виразніший позитивний ефект у зміні показників СФП паралімпійців-жінок і чоловіків із досліджуваними легкоатлетичними спеціалізаціями порівняно з досягнутим при використанні традиційних організацій і змісту психологічної підготовки.

3. Ефективність виступу досліджуваних спортсменів збільшується у випадку використання ними в змагальному періоді експериментальної програми та є значно меншою при використанні традиційних організацій і змісту психологічної підготовки.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ необхідно спрямувати на вивчення відтермінованого ефекту використання

запропонованої програми психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА в змагальному періоді, зокрема на наступному після основних змагань етапі спортивної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Под. ред. Д. П. Винника. — К. : Олімп. літ., 2010. — 608 с.
2. Деркач В. М. До питання про періодизацію і зміст підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушенням опорно-рухового апарату у світлі загальної теорії спортивного тренування / В. М. Деркач, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2014. — № 5. — С. 13—18.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник [для вузов физ. культуры]. — в 2-х т. / С. П. Евсеев. — Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М. : Сов. спорт, 2002. — Т. 1. — 448 с.
4. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека: монография / Г. Коробейников. — Saarbrucken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. — 126 с.
5. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч. посіб. [для студ. факультетів фіз. виховання пед. у-тів] / В. М. Костюкевич. — Вінниця : ВДПУ, 2001. — 183 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [для вузов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. — 5-е изд. — М. : Сов. спорт, 2010. — 340 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К. : Олімп. літ., 2013. — 624 с.
8. Шапкин С. А. Опросник мотивации достижения: новая модификация / С. А. Шапкин // Психол. журнал. — 2000. — Т. 21, № 2 — С. 113—127.
9. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. — 2-е вид., стереотип. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 280 с.
10. Bompa, T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G. G. Haff. — 6th ed. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2012. — 345 p.
11. DePauw, K. P. Disability and sport / K. P. DePauw, S. J. Gavron. — 2nd ed. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. — 212 p.
12. Dick, F. W. Sports training principles / F. W. Dick. — 5th ed. — London : A. & C. Black, 2007. — 387 p.
13. Sherrill, C. Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan / C. Sherrill. — 6th ed. — Boston : McGraw Higher Education, 2004. — 420 p.
14. Vincent, W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. — 3rd ed. — Champaign : Human kinetics, 2005. — 312 p.

Захарова И.Ю.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

В статье приводятся данные теоретического анализа основных показателей, что касается роли занятий физическими упражнениями в решении вопроса избыточного веса. Показывается, что одним из наиболее перспективных методических подходов может быть правильно построенные практические занятия по физическому воспитанию.

Ключевые слова: *здоровье, избыточный вес, рациональный режим труда и отдыха, занятия физической культурой, здоровый образ жизни, студенты.*

Захарова И.Ю. Роль фізичного навантаження у вирішенні проблеми зайвої ваги. *У статті наводяться дані теоретичного аналізу основних показників які стосуються ролі занять фізичними вправами у вирішенні питання надмірної ваги. Одним з найбільш перспективних методичних підходів може бути правильно побудовані практичні заняття з фізичного виховання.*

Ключові слова: *здоров'я, надмірна вага, раціональний режим праці і відпочинку, заняття фізичною культурою, здоровий спосіб життя, студенти.*

Zaharova I.J. The role of physical load in the solve of overweight. *A health of people depends on not only medicine but also on all natural conditions and social and economic conditions of life. Namely health of people has to serve main visit card both a person and a state as a whole. It is needed to face to health people and to start to do initial preventive measures as well as propaganda of healthy mode of life. A healthy mode of life consists on the following main elements: fruitful labour, rational regime of labor and rest, elimination of harmful habits, optimal moving activities, personal hygiene, hardening, rational nutrition and so on. A rational regime of labour and rest is the necessary element of healthy mode of life. When regime is right and it is kept strictly it is worked out clear and necessary rhythm of functioning organism that creates optimal conditions for labour and rest of students; at the same time it promotes strengthening health as well as improving work ability. The next element of healthy mode of life is elimination of harmful habits (smoking, alcohol, drugs). These harmful habits are reasons of many deceases; they reduce work ability. The next element of healthy mode of life is rational nutrition. If an organism receives more energy than it uses that is if we receive food more than it is necessary for normal development of a person as work and good feeling we put on weight. At presence Amore than one third of population has unnecessary weight. A reason of this is non - rational nutrition and lack of physical activities.*

Key words: *health, overweight, rational mode of work and recreation, physical education, healthy lifestyles, students.*