

використовувати час, та які види дозвілєвої діяльності сприяють розвитку особистості; усвідомлення різних видів мотивів оздоровчо-рекреаційної діяльності, позитивний розвиток мотивів змістовного дозвілля; позитивних емоційних станів та поведінки у рекреаційній діяльності.

ВИСНОВКИ. В ході дослідження було встановлено, що серед студентів переважає інертний тип проведення дозвілля, спостерігається низька кількість студентів залучених до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відсутня раціоналізація у розподілі бюджету вільного часу у студентів, і навичок використовувати його з користю для здоров'я, відсутня потреба у зміцненні здоров'я, орієнтації на здоровий спосіб життя.

Визначено зовнішні та внутрішні чинники, які лімітують участь студентів в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний час. Серед зовнішніх факторів виокремили недостатність часу та відсутність суспільної підтримки. Обмеженість часу на рухову активність під час дозвілля пов'язана з великим обсягом навчального навантаження та необхідністю додатково працювати в позаурочний час. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміли неналежне заохочення до занять фізичною діяльністю з боку близьких та друзів. До внутрішніх чинників відносять лінь, відсутність віри в себе, нерозуміння доцільності занять руховою активністю, недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення дозвілля тощо.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ у даному напрямі будуть спрямовані на розробку структури та змісту технології формування рекреаційної культури студентської молоді, обґрунтування організаційно-методичної системи її реалізації в процесі фізичного виховання та оцінку ефективності запропонованої технології в умовах вищого навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 7–16.
2. Андреева Е. В. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в ВУЗе / Е. В. Андреева, У. Н. Катерина // *Știința culturii fizice*. – Кишинів. – 2014. – №18/2. – Р. 64 – 70.
3. Белецька І. В. Особливості молодіжного дозвілля на сучасному етапі / І. В. Белецька // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 22 (257), Ч. VIII, 2012. – С. 220–229.
4. Щерба Г. І. Сучасні особливості організації дозвілля і відпочинку молоді в Україні: соціологічний аспект / Г. І. Щерба, Р. В. Яремкевич – режим доступу – <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/17768/4/sherba.pdf>
5. Daniel J. Elkins. Original Research The Contribution of Constraint Negotiation to the Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports / Daniel J. Elkins, Brent A. Beggs, Erica Choutka // *Recreational sport journal*. – Volume 31, Issue 2, October
6. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, World Health, 2010. – 60 p.
7. Gordon K. Getting active outdoors: A study of Demography, motivation, participation and provision in outdoor sport and recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – режим доступу: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>
8. Jack C. Watson. Student Recreation Centers: A Comparison of Users and Non-Users on Psychosocial Variables / Jack C. Watson, Suzan F. Ayers, Samuel Zizzi, Airi Naoi // *Recreational sport journal*. – 2006, 30, 9 – 19.
9. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>

Сердюк М.Г.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ РЕГІОНАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ОСВІТИ УКРАЇНИ

Дослідження характеризує особливості діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти в системі реалізації олімпійської освіти України. Аналіз результатів експертного опитування (n=9) виявив основні проблеми в діяльності Центрів та окреслив ефективні шляхи подолання проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України.

Визначено, що основними проблемами в функціонуванні Центрів є відсутність чіткої структури діяльності центрів, розмитість функціональних обов'язків співробітників, відсутність у працівників мотивації вдосконалюватися професійно, також експерти відзначають такі проблеми як: недостатня кількість наукових публікацій, взаємодія між Міжнародним та регіональними центрами та проблема матеріально-технічного забезпечення.

В рамках дослідження було виявлено ефективні шляхи подолання проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України. Найактуальнішим питанням у подоланні проблем в діяльності Центрів, експерти вважають, розробку статуту центру, наступним кроком оптимізації діяльності даних організацій є - активізація наукової діяльності на базі Центру, а також проведення наукових конференцій з питань олімпійського руху та олімпійської освіти, обмін досвідом між представниками центрів.

Ключові слова: олімпійська освіта, Центр олімпійських досліджень та освіти, проблеми діяльності Центрів та шляхи їх подолання.

Сердюк М.Г. Проблемы та особенности деятельности региональных центров олимпийских исследований и образования Украины.

Исследование характеризует особенности деятельности региональных центров олимпийских исследований и образования в системе реализации олимпийского образования Украины. Анализ результатов экспертного опроса ($n = 9$) выявил основные проблемы в деятельности Центров и обосновал эффективные пути преодоления проблем в деятельности региональных центров олимпийских исследований и образования Украины.

Определено, что основными проблемами в функционировании центров является отсутствие четкой структуры деятельности центров, размытость функциональных обязанностей членов ЦОИ, отсутствие у представителей Центров мотивации совершенствоваться профессионально, также эксперты отмечают такие проблемы как: недостаточное количество научных публикаций, взаимодействие между Международным и региональными центрами, проблема материально технического обеспечения.

В рамках исследования было выявлено эффективные пути преодоления проблем в деятельности региональных центров олимпийских исследований и образования Украины. Наиболее актуальным вопросом в преодолении проблем в деятельности Центров, эксперты считают, разработку устава центра, следующим шагом оптимизации деятельности данных организаций является - активизация научной деятельности на базе Центра, а также проведение научных конференций по вопросам олимпийского движения и олимпийского образования, обмен опытом между представителями центров.

Ключевые слова: олимпийское образование, Центр олимпийских исследований и образования, проблемы деятельности Центров и пути их преодоления.

Serdyuk M.G. The problems and features of olympic educational research regional centers working in Ukraine.

The researches are describing the characteristics of the regional research centers of Olympics education in the system of Olympic education in Ukraine. The results of expert survey ($n=9$) showed the main problems of this centers working and outlined the effective ways to overcome the problems for working of regional centers of Olympic Studies and Education in Ukraine.

There were determined, that the main problems in the functioning of the centers are the lack of the centers clear structure, the blurring functional responsibilities of employees, the lack of incentives that wants to improve professional. The experts are defined the problems, such as: an insufficient number of scientific publications, the interaction between international and regional centers and problems with material and technological software.

It was founded the effective ways to overcome the problems of regional centers for Olympic studies and education in Ukraine. For the opinion of experts, creating the statute is the most urgent issue in overcoming problems of the centre. The steps of optimization these organizations are: intensification activities of research in center, holding conferences on the Olympic movement and olympic education themes; experience exchanges between centers and other.

Key words: olympics education, research center of olympic education, the problems of centers and ways to overcoming them.

Вступ. Аналіз літературних джерел виявив, що олімпійська освіта все активніше стає предметом наукового аналізу в країні, про що свідчать публікації [3,8,9]. Узагальнюючи думки провідних спеціалістів [2,4,10] слід зазначити, що вітчизняна система олімпійської освіти націлюється на фундаментальні, методологічні дослідження з теорії і практики олімпізму, на організаційні заходи загальнонаціонального масштабу, за що й одержала високу оцінку керівництва МОК, Національної академії наук України та провідних спеціалістів світу.

Ідея олімпійської освіти набуває особливої актуальності в сучасному олімпізмі у зв'язку з швидкоплинними соціальними, культурними, економічними умовами розвитку суспільства. Олімпійська освіта, метою якої є залучення широких кіл громадськості, в першу чергу, молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, займає все більш важливе місце не тільки в олімпійському русі, але і в сучасній системі освіти, виховання та навчання.

Зв'язок роботи з науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження виконано в рамках теми 1.11. «Олімпійська освіта в системі навчально-виховного процесу підростаючого покоління» (№ державної реєстрації 0115U002373) Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2015-2017 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Метою роботи є визначення особливостей та проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти, а також обґрунтування ефективних шляхів їх подолання для вдосконалення реалізації системи олімпійської освіти в Україні.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет; експертне опитування; узагальнення та синтез; методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Пропаганда фундаментальних принципів олімпізму, розповсюдження їх у навчальних програмах загальноосвітніх та вищих навчальних закладах, створення інституцій, що мають присвятити себе олімпійському руху є одним із пріоритетних напрямів діяльності Національного олімпійського комітету та Олімпійської академії України (ОАУ).

Олімпійська академія України є культурним центром олімпізму, що здійснює істотний внесок у розробку, роз'яснення олімпійських ідей особливо серед молоді, це спеціалізована установа з вивчення та пропаганди ідей олімпійського руху, теорії та практики фізичного виховання і спорту.

В Україні, завдяки плідній співпраці Національного олімпійського комітету та Олімпійської Академії України, потужно розвинена та чітко налагоджена система олімпійської освіти. Її основою є регіональні відділення ОАУ,

Міжнародний (у Києві) та регіональні (у Дніпропетровську, Львові, Харкові, Донецьку) центри олімпійських досліджень та освіти, у роботі яких беруть участь провідні вітчизняні та зарубіжні фахівці. Кожний із центрів представляє науково-освітній комплекс, головними завданнями якого є реалізація наукових досліджень та виховних програм вищої та післядипломної професійної освіти. В основу діяльності центрів закладено інтеграцію принципів науки, освіти в процесі підготовки фахівців.

Однак, як зазначають провідні фахівці [1, 4], досягнення регіональних структур істотно поступаються діяльності Міжнародного центру олімпійських досліджень і освіти. Аналіз причин такої невідповідності та розробка шляхів подальшого розвитку регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти на основі ділового співробітництва, взаємодопомоги й об'єктивізації критеріїв діяльності обумовлює актуальність дослідження.

В зв'язку з вище зазначеним, виникла необхідність виявлення особливостей, проблем в функціонуванні центрів олімпійських досліджень та освіти України та обґрунтування шляхів їх подолання.

Аналітичний огляд наукової літератури дозволив виявити, що Центр олімпійських досліджень (ЦОД) насамперед культурно-освітня установа, яка є джерелом сучасних олімпійських знань, прагне надавати фахівцям та дослідникам доступ до інформації та колекцій, що стимулюють інтелектуальний обмін та наукові дослідження [5, 11]. Олімпійська академія України та Міжнародний центр олімпійських досліджень співпрацюють та координують діяльність Центрів олімпійських досліджень [6, 7] (рис. 1).



*

тимчасово припинив роботу

Рис. 1. Структурні підрозділи, що входять до системи олімпійської освіти України

Одним із важливих аспектів вдосконалення та оптимізації діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти в Україні є чітке уявлення про особливості функціонування та основні проблеми з якими зустрічаються ЦОД у своїй роботі. Саме тому, наступним кроком досліджень, було визначення проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України шляхом експертного опитування (рис. 2).

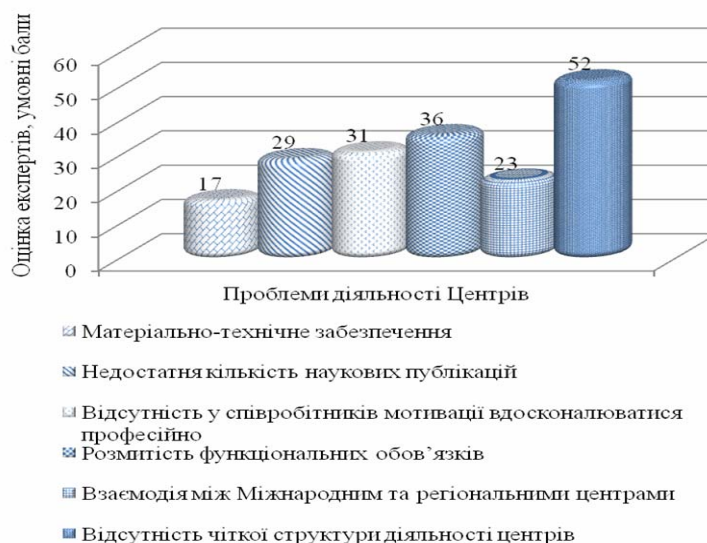


Рис. 2. Оцінка значимості проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України (результати експертизи)

Аналіз результатів експертного опитування (n=9) показав, що на думку експертів, основними проблемами в функціонуванні Центрів є відсутність чіткої структури діяльності центрів (52 умовних бали), розмитість функціональних обов'язків членів ЦОД (36 балів), відсутність у співробітників мотивації вдосконалюватися професійно (31 бал), а уже потім експерти відзначають такі проблеми як - недостатня кількість наукових публікацій (29 балів), взаємодія між Міжнародним та регіональними центрами (23 бали) та останнє місце належить проблемі матеріально-технічне забезпечення.

Результати досліджень свідчать, що саме проблеми структурно-організаційної спрямованості потребують більшої уваги та ефективного вирішення, а ніж матеріально-технічне забезпечення.

Наступним кроком досліджень, було визначення думки експертів щодо ефективних шляхів подолання проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України (рис. 3).

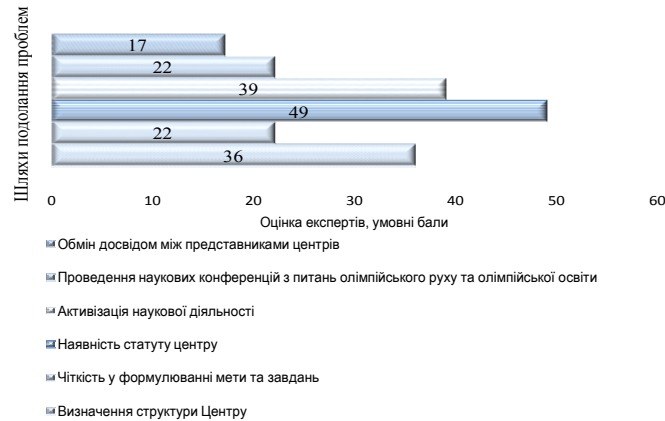


Рис. 3. Оцінка значимості ефективних шляхів подолання проблем в діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України

Аналіз результатів експертного опитування показав, що на думку експертів, першочерговою проблемою яка вимагає вирішення є розробка статуту центру (49 умовних балів), наступним кроком є - активізація наукової діяльності (39 балів), визначення структури та чітко сформульованої мети та завдання Центрів, а також проведення наукових конференцій з питань олімпійського руху та олімпійської освіти, обмін досвідом між представниками центрів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та впровадження статуту функціонування регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України, підготовку структурно-функціональної моделі діяльності Центрів для успішної оптимізації та систематизації функціонування системи олімпійської освіти в Україні.

ВИСНОВКИ. В результаті проведених досліджень було встановлено, що продуктивна діяльність регіональних центрів олімпійських досліджень залежить від чітко сформованої організаційної структури даних установ. Експертне опитування виявило, що першочергові проблеми з якими стикаються регіональні ЦОД мають структурно-організаційний характер, а саме: відсутність чіткої структури діяльності центрів, розмитість функціональних обов'язків членів, відсутність у співробітників мотивації вдосконалюватися професійно, наступними, експерти відзначають такі проблеми як - недостатня кількість наукових публікацій, організація взаємодії між Міжнародним та регіональними центрами; останнє місце належить проблемі матеріально-технічне забезпечення.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ дозволяють зазначити, що найактуальнішим питанням у подоланні проблем в діяльності Центрів, експерти вважають, розробку статуту центру, наступним кроком більш оптимізації діяльності даних організацій є - активізація наукової діяльності на базі Центру, а також проведення наукових конференцій з питань олімпійського руху та олімпійської освіти, обмін досвідом між представниками центрів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 1. – С. 40–43.
2. Булатова М.М. Олімпійська Академія України / ТОВ «Літера», К. – 2011, 111 с.
3. Дудкін В. Ю. Олімпійська освіта як складова реалізації ідеології олімпізму в процесі підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту України / В. Ю. Дудкін // Олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали XIV міжнар. наук. конгр., (Київ, 5–8 жовт. 2010 р.): тези допов. – К. : Олімпійська література, 2010. – С. 716.
4. Єрмолова В. М. Організація олімпійської освіти у зарубіжних країнах / В. М. Єрмолова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 47–50.
5. Міжнародний центр олімпійських досліджень та освіти // Режим доступу: [<http://oau-ukr.com/tur/start.html>]
6. Олімпійська Академія України // Режим доступу: [<http://oau-ukr.com/>].
7. Солопчук, М. С. Олімпійська освіта : навчально-методичний посібник / М. С. Солопчук, А. О. Боднар ; Кам'янець-Подільський НУ ім. І. Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський НУ ім. І. Огієнка, 2013. – 176 с.

8. Official website of the Olympic Movement // Режим доступу: [http://www.olympic.org/the-olympic-studies-centre].
9. Rodichenko V. Olympic Education: Searching for a National model / Vladimir Rodichenko, Alexander Kontanistov // Olympic International Congress on Sport Science, Sport Medicine and Physical Education : Books of Abstracts. – Brisbane, Australia, 7–12 September, 2000. – P. 429.
10. Bubka, S. Olympic sport in society: history of development and the current status / Sergey Bubka. – Kyiv : Олімпійська література, 2013. – 256 с.
11. International Olympic Academy Humanism and olympic movement: 48th international session for young participants (Athens, 11-25 June 2008) / International Olympic Academy. – Athens : Ancient Olympia, 2009. – 350 p.

Соломонко А.О.
Львівський національний медичний університет
ім. Данила Галицького

ВПЛИВ ГНУЧКОСТІ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВПРАВИ СТАНОВА ТЯГА У СИЛОВОМУ ТРИБОРСТВІ (ПАУЕРЛІФТИНГУ)

В даній статті розглянуто спробу встановити взаємозв'язок між гнучкістю, рухомістю в хребті і нижніх кінцівок з якістю техніки виконання вправи станова тяга стилем «сумо». Проведений детальний аналіз різновидів виконання цієї вправи та запропонований спосіб визначення ланок, що відстають. Розроблені методичні вказівки та підібрані комплекс вправ для покращення рухомості в хребті, кульшових, та надп'яtkово-гомілкових суглобах.

Ключові слова: гнучкість та рухомість, станова тяга, пауерліфтинг, гоніометрія, динамометрія.

Соломонко А.О. Влияние гибкости на результативность упражнения станова тяга в силовом троеборье (пауэрлифтинге).

В статье рассмотрена попытка установить взаимосвязь между гибкостью, подвижностью в позвоночнике и нижних конечностях с качеством техники исполнения упражнения станова тяга стилем «сумо». Проведён детальный анализ разновидностей исполнения этого упражнения, его биомеханических моделей и предложен способ определения звеньев которые отстают. Разработаны методические указания и подобраны комплексы упражнений для улучшения подвижности в позвоночнике, тазобедренных и голеностопных суставах.

Ключевые слова: гибкость и подвижность, станова тяга, пауэрлифтинг, гониометрия, динамометрия.

Solomonko S. A. The influence of flexibility on the performance of exercises, the deadlift in power triathlon (powerlifting).

The article contents the attempt to establish the relationship between flexibility, mobility in the spine and lower extremities with the quality of technique exercises of deadlift style "sumo". There is the detailed analysis of the varieties of performance of this exercise, its biomechanical models and the method of determination of the links which lag by dividing the exercise into phases.

There was conducted an experiment, in which students of different skills of Lviv national medical university, engaged in section of powerlifting. Only ten students (seven boys and three girls): One master of sports of Ukraine, two candidates for the master of sports of Ukraine, two sportsmen of the first category, two sportsmen of the second category and three sportsmen of the third category). In the course of the experiment using the mainstay of the dynamometer there were determined the indicators of strength in the different stages of the exercise. There were conducted research indicators of the flexibility of the spine and the lower limbs of the participants using the typical tests and goniometer. The proposed methods overcome the aforementioned problems through the use of specific exercises of local impact. The guidelines and selected exercises to improve mobility in the spine, hip and ankle joints were developed.

According to our opinion, these studies will be useful at the stages of preparation for competitions of athletes of high qualification, as well as in the transition of athletes from the execution of the deadlift in a classic way to the style of "sumo" as to more efficient biomechanical model.

Key words: flexibility and mobility, deadlift, powerlifting, goniometer, dynamometry.

Постановка проблеми. В силовому триборстві (пауерліфтингу) важко переоцінити вплив на результат вправи станової тяги. Її показник у більшості спортсменів часто становить 40% і вище від суми ваги, що підкорилась у триборстві, а у спортсменів високої кваліфікації показник виконання станової тяги може перевищувати власну вагу тіла в декілька разів. Це обумовлено тим, що у цій вправі беруть участь м'язи, які в організмі людини мають найбільший потенціал[1].

Водночас під час роботи над удосконаленням станової тяги існують великі ризики травмування хребта, а саме його поперекового відділу, особливо в контексті того, що ця вправа є заключною і спортсмени часто ризикують замовляючи вагу яка є їх особистим рекордом. Травми хребта можуть надовго відлучити атлета від повноцінних тренувань, а також призвести до значного зниження результатів.[3] В деяких випадках у зв'язку з низькими відновлюваними можливостями хребта, вразливістю спинного мозку, виникає ризик повної відмови від атлетичних видів спорту.[4]

Одним із засобів профілактики травматизму, що є доступним і обов'язковим в побудові тренуваного процесу – це є ретельна, якісна розминка. Невід'ємною складовою підготовчої частини тренувань в пауерліфтингу повинні бути вправи для покращення гнучкості та рухомості в суглобах, оскільки стрейчингові вправи чинять найбільший вплив на зв'язки та