

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

**СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 1 (54) 15

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова

2014

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/211

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт“- фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р, № 1-05/4 – Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”** 36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. - Випуск 1 (54)15. – 77 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	док. філ. наук, проф., акад АПН України, рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; (<i>гол.Ред. ради</i>);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Андрусішин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат пед. наук, доцент (<i>секретар Редакційної ради</i>); НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Волинка Г.І.	док. філ. наук, проф., академік УАПН, НПУ імені М.П.Драгоманова;(<i>зас. гол. Ред. ради</i>)
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	Доктор пед. наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шкіль М.І.	доктор фізмат наук, професор, акад. АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор Г. М. Арзютов

Редакційна колегія:

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камасєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Цось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СЧУ імені Л. Українки
Шкретий Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс
Бельській І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюській педагогічний університет, Литва
Ейдэр Ежи	доктор хабилований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Слабин В.К.	доктор філософії, професор, Нью Йорк, США

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2015

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ

1.	<i>Арефьев В. Г.</i> АДАПТАЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ РОЗВИВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	4
2.	<i>Безмылов Н.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	7
3.	<i>Безязичний Б.І.</i> ВЗАЄМОДІЯ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ.....	12
4.	<i>Бондар Т.К., Нікольський А. Ю.</i> МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	16
5.	<i>Володченко О. А., Жадан А.Б. Федутенко В.В.</i> ПЕДАГОГІЧНА ОЦІНКА (АНАЛІЗ) ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСІНГУ ІСКА (МІЖНАРОДНОЇ СПОРТИВНОЇ КІКБОКСЕРСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ)	19
6.	<i>Галашко О.І.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ РІЗНОГО РІВНЯ УСПІШНОСТІ.....	23
7.	<i>Ганчар А.І.</i> МОНИТОРИНГ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОМАНДНОГО ВИСТУПЛЕННЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЕВРОПИ ПО ВОДНИМ ВИДАМ СПОРТА С 1926 ПО 1950 ГГ. (І ЕТАП)..	26
8.	<i>Іванов В. І., Сосненко Є. П., Колчикова С.Г.</i> ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ.....	32
9.	<i>Крилов А.Г.</i> ТЕХНІКА ВИПОЛНЕННЯ СТАНОВОЇ ТЯГИ В ПАВЕРЛИФТИНГЕ.....	35
10.	<i>Кузенков О. В., Кузенков Є.О.</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ТА ТРЕНАЖЕРІВ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	38
11.	<i>Луковська О.Л., Єрмолаєва А.В.</i> ВИКОРИСТАННЯ КЛАСИЧНИХ ТА НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНІЙ ІШЕМІЇ МОЗКУ.....	42
12.	<i>Луценко О.О., Балаж М.С.</i> ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН НЕДОНОШЕНИХ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ.....	45
13.	<i>Михнов Ан. П.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА СТРЕСС-УСТОЙЧИВОСТЬ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА.....	48
14.	<i>Михнов Ал. П.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОФИЛИ (ПСИХОСПОРТОГРАММЫ) ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК КРИТЕРИЙ ВЫБОРА ИГРОВОГО АМПЛУА.....	53
15.	<i>Нікольська Н. Д., Нікольський Ю.В.</i> СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ.....	58
16.	<i>Радченко Л. О.</i> ОСВІТНІ ПРОГРАМИ МІЖНАРОДНОЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ: ЗМІСТ, СПРЯМОВАНІСТЬ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ.....	61
17.	<i>Ровный А.С.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	64
18.	<i>Скомороха О.С., Савісько Я.С.</i> ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ДІТЕЙ НА ХРОНІЧНИЙ ГАСТРОДУОДЕНІТ.....	68
19.	<i>Супруненко М.В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ ПИТАНЬ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ТА ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	71
20.	<i>Фоменко Д.С., Коросташівець О.М., Гончарук А.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЛОСОФІЇ ПІДГОТОВКИ ВЛАСНИХ ВИХОВАНЦІВ ТА СПЕЦИФІКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО РЕЗЕРВУ В ДІТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ АКАДЕМІЇ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «АЯКС» - «DE ТОЕКОНСТ».....	74

Арефьев В. Г.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

АДАПТАЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ РОЗВИВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно враховувати біологічні закономірності її життєдіяльності, які пояснюють пристосованість до умов навколишнього середовища, що змінюються. Адекватні зовнішньому впливу зміни в організмі відбуваються тільки в тих випадках, коли сила цих збурювальних дій не перевищує меж фізіологічних можливостей регуляторних та обслуговуючих систем даного організму. Врахування цієї властивості адаптації є дуже важливим для учнів-підлітків, хронологічний вік яких не збігається з біологічним.

Ключові слова: адаптація, фізичне виховання, підлітки.

Арефьев В. Г. Адаптационные предпосылки дифференциации оздоровительно-развивающих занятий по физической культуре. Рассматривая физическое воспитание как процесс целенаправленного изменения функционального состояния организма человека, необходимо учитывать биологические закономерности его жизнедеятельности, которые объясняют приспособленность к изменяющимся условиям окружающей среды. Адекватные внешнему влиянию изменения в организме происходят только в тех случаях, когда их воздействие не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем данного организма. Учет этого свойства адаптации весьма важен для учеников-подростков, хронологический возраст которых не совпадает с биологическим.

Ключевые слова: адаптация, физическое воспитание, подростки.

Arefiev V. G. Adaptive background for differentiation of health promoting and developing classes of physical culture.

When considering physical education as a process of meaningful modification of the functional state of a human body, it should be taken into account the biological principles of his life activity which explain the fitness to changing environmental conditions. Changes in the body relevant to external influences occur only when the exposure does not exceed the boundaries of physiological capabilities of regulatory and maintenance systems of the body. Consideration of this property of adaptation is very important for adolescent students, whose chronological age is not the same as biological. Excessive physical exercises may cause intermittent or prolonged disorders in the life activity of the body. However, if duration and frequency of educational exercises do not exceed the appropriate physiological capabilities of adolescents, physical exercises lead to the improvement in regulatory mechanisms and maintenance systems, in particular, adaptive responses become faster. The organism gains the capability to respond to the stronger and long-lasting external influences with adequate reactions. Choice of certain exercises (lessons) make possible to induce through the self-regulation the changes in the body of adolescents relevant to pedagogical tasks. When selecting means all parameters of the influence for which the body reacts have to be taken into account. To increase the functional changes in the body, it is necessary to change the strength of the influence (volume, intensity). This allow to distinguish adaptive, basic and maintenance stages in the health promoting and developing training.

Key words: adaptation, physical education, adolescents.

Постановка проблеми. В сучасній фізичній культурі чітко сформульований підхід до реалізації галузевої мети. Це – розвивально-оздоровча спрямованість рухової діяльності. Він ґрунтується на принципах сучасної концепції розвитку фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльному підході й цілісності процесу, його доступності та індивідуалізації (диференціації). У педагогіці диференціація навчання – це дидактичний принцип, згідно з яким для підвищення ефективності навчання створюється комплекс дидактичних умов, що враховує типологічні (індивідуальні) особливості учнів, відповідно до чого добирають і диференціюють цілі, зміст освіти, форми і методи навчання [1]. В нашій державі існують школи, де учні, що мають різні здібності, навчаються в диференційованих класах: для обдарованих дітей, для учнів із середніми здібностями, корекційні – для учнів, що мають труднощі в навчанні. Однак, практика диференційованого навчання свідчить, що жорстка диференціація учнів на здібних, середніх і слабих із наступним тривалим перебуванням у різних за змістом і методами навчання класах має не лише плюси, а й істотні мінуси. Відсутність у класі «зірок», тобто творчо обдарованих, позбавляє решту учнів зразків, на які слід рівнятися. В. М. Монаков, В. А. Орлов, В. В. Фірсов вважають, що внутрішня диференціація є найбільш прийнятною в середній школі, де можна розділити учнів на групи всередині класу для виконання з ними навчальної роботи на різних рівнях і різними методами [2]. М. Горбенко для підвищення результативності навчальних занять вважає за головне індивідуально-диференційоване навчання для всіх учнів з урахуванням їхнього стану здоров'я й типу рухових навчальних дій. Високої якості засвоєння знань в умовах індивідуально-диференційованого навчання, на думку автора, можна досягти з меншими втратами у стані здоров'я підлітків, ніж за інших систем навчання [3]. Саме цьому питанню, але стосовно диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури, присвячена дана робота.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Диференційоване фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл».

Метою дослідження було дослідити за фаховими джерелами адаптаційні передумови організму учнів щодо диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на

зміну в бажаному напрямі фізичних можливостей учнів, лежить використання біологічного явища вправлюваності як властивості конкретної морфологічної, функціональної і психологічної адаптації до виду й характеру повторюваної рухової діяльності [4]. Головним компонентом фізичного виховання, як відомо, є фізичні вправи, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. Заняття фізичними вправами, що регламентуються раціональними параметрами фізичних навантажень і відпочинку, сприяють підвищенню рівня фізичного потенціалу школярів. Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно враховувати основні біологічні закономірності її життєдіяльності, котрі пояснюють пристосованість до умов змінюваного навколишнього середовища, – гомеостаз та адаптацію.

Гомеостаз полягає в тому, що організм, протидіючи зовнішнім впливам, прагне зберегти незмінність ряду найсуттєвіших для нього показників внутрішнього середовища в біологічно доступних межах. Прикладом може бути терморегуляція в організмі. Клітини організму теплокровних тварин можуть нормально функціонувати в досить низькому температурному інтервалі (у людини 36-38°C). Зсув температури за ці межі спричиняє порушення життєдіяльності, проте людина живе в умовах холодного клімату при температурі -70°C і париться у фінській лазні при температурі 120°C [4]. Це пояснюється тим, що в цілісному організмі регулюється його теплообмін із навколишнім середовищем. При зниженні температури зовнішнього середовища теплотворення всередині організму збільшується, а тепловіддача зменшується, тому при коливанні зовнішньої температури тіло здатне зберігати сталість власної температури. В нашому прикладі сталість забезпечується тим, що відповідно до зміни зовнішніх умов змінюється діяльність органів кровообігу й потовиділення. В кожному разі сталість одних показників внутрішнього середовища забезпечується зміною в діяльності інших обслуговуючих органів і систем.

Роль різних органів і систем у збереженні гомеостазу різна, і найважливіша в цьому процесі належить нервовій системі. Чутливо реагуючи на різні зміни зовнішнього і внутрішнього середовищ, вона так змінює діяльність органів і систем, що запобігає несприятливим зрушенням, які могли б виникнути в організмі під дією зовнішніх факторів. Ще одним прикладом може бути величина енерговитрат при виконанні фізичного навантаження в онтогенезі. Вважається, що в ранньому дитячому віці недостатня функціональна зрілість кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної систем обмежує адаптивні можливості підвищення енергетичного обміну при фізичних навантаженнях. При цьому відмічено, що максимальний рівень енерговитрат, які відбуваються за рахунок аеробних метаболічних реакцій, залежить від довжини, маси та поверхні тіла індивіда. Цей показник збільшується з віком пропорційно довжині і масі тіла, досягаючи свого максимуму у 18-20 років [5].

Важливо відмітити, що відносні (на 1 кг маси тіла) показники функцій організму, що росте, котрі забезпечують транспорт кисню, залишаються практично незмінними [6]. Явище гомеостазу має величезне біологічне значення: воно розширює коло умов зовнішнього середовища, в якому може вижити живий організм, коли сталість одних показників забезпечується пристосувальною зміною інших. Фізіологічний сенс адаптації організму полягає в підтриманні гомеостазу і, відповідно, життєздатності організму практично в будь-яких умовах, на які він може адекватно реагувати. Зміна рівня фізичної підготовленості учнів під впливом фізичних вправ тісно пов'язана з адаптаційними процесами, що відбуваються в організмі в процесі м'язової діяльності. Адаптаційні механізми спрацьовують в організмі у відповідь практично на будь-які зміни зовнішнього і внутрішнього середовищ. Незнання фізіологічних механізмів адаптації призводить до нерозуміння суті адаптаційних змін в організмі учнів у відповідь на різні за якістю й силою дії навантаження і, як наслідок, використання нераціональних і неефективних методів.

Виділяють генотипну і фенотипичну адаптацію [7]. Генотипна адаптація являє собою процес пристосування до умов середовища популяції шляхом спадкових змін і природного відбору. Вона лежить в основі еволюційного вчення – сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін у живій природі. Фенотипична адаптація являє собою процес пристосування, який розвивається в окремій особі впродовж життя у відповідь на дію факторів навколишнього середовища. Вивчаючи закономірності адаптації організму до різного роду подразників, можна виділити такі властивості як специфічність реакцій пристосування, їхня схрещуваність та адекватність, що лежать в основі керування фізичним вихованням [7].

Специфічність адаптації полягає в прагненні організму до найвищої пристосованості до конкретного подразника. З цього слідує, що можна за дотримання деяких правил змусити організм пристосуватися до будь-якої довільно взятої нами дії. Підбираючи одну або кілька дій та регулюючи їхню силу, частоту і кількість повторень, можна керувати життєдіяльністю організму як саморегульованої системи до найвищого ступеня пристосованості до конкретної діяльності. В основі явища вправлення, що отримало у спеціальній літературі назву «розвиток рухових якостей і навичок», лежить біологічно важлива властивість тривалої адаптації організму до умов зовнішнього середовища. Це означає, що організм буде чітко пристосовуватися саме до тієї вправи, що багаторазово повторюється. Цей процес може йти як у напрямку покращення техніки фізичних вправ (координації рухів), так і в напрямку накопичення специфічних енергетичних потенціалів і специфічних пристосовань регуляторних механізмів, що проявиться в покращенні рухових якостей. Дане явище ми вивчали під час проведення формувального експерименту в учнів основної школи. Показниками адаптаційних реакцій були результати варіаційної пульсометрії, педагогічного тестування фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Окрім специфічних реакцій пристосування організму, другою його властивістю є їхня перехресність. Остання в нашому досліді передбачає розвиток різних компонентів фізичної підготовки (витривалості, сили, гнучкості тощо) одночасно. Проблема одночасного розвитку різних рухових якостей не вивчалась. Згідно з даною адаптаційною властивістю розвивально-оздоровча програма має, насамперед, дослідити оптимальний розподіл часу для забезпечення покращення кожної рухової якості.

Сьогодні, наприклад, визначено [8], що силове тренування у сполученні з тренуванням на розвиток витривалості не обмежує покращення аеробних можливостей і навіть може підвищувати короточасну витривалість. Адекватні зовнішньому впливу зміни в організмі відбуваються тоді, коли збудувальна сила відповідних дій не перевищує межі фізіологічних можливостей регуляторних і обслуговуючих систем даного організму [7]. Урахування цієї властивості адаптації вельми важливе для учнів-підлітків, хронологічний вік яких не збігається з біологічним. Організм не завжди здатен відповісти пристосувальними

змiнами, котрi забезпечили би сталiсть внутрiшнього середовища, на надмiрнi за силою дiї. Наприклад, великi фiзичнi навантаження можуть спричинити короточасний або тривалий розлад у життєдiяльностi органiзму. Однiєю з причин такого розладу може бути те, що зовнiшнi збурювальнi дiї за своєю силою перевищили межi фiзiологiчних можливостей вiдповiдних систем органiзму i тi не змогли пiдтримати в оптимальних межах найважлившi показники внутрiшнього середовища. Прикладом цього можуть бути патологiчнi змiни, що вiдбуваються в дiяльностi серця внаслiдок фiзичних навантажень, якi перевищують фiзiологiчнi можливостi однiєї або кількох систем органiзму (неадекватнiсть фiзичних навантажень).

Якщо дiя не перевищує можливостi органiзму (гранично допустимi навантаження), то по закінченнi дiї короткотривалого збурювання системи забезпечення повертаються до рiвня звичайної життєдiяльностi [6]. Трансформацiя адаптацiї у хворобу вiдбувається, якщо [9]:

в результатi надмiрної iнтенсивностi дiї синтез нуклеїнових кислот та бiлків у клiтинах активується повiльно, дефiцит енергiї не лiквидується, виникає зрив адаптацiї;

при структурно-енергетичному забезпеченнi одних систем за рахунок iнших пристосувальнi реакцiї цiлiсного органiзму стають менш ефективними;

пiсля активацiї синтезу нуклеїнових кислот та бiлків у аварiйній стадiї адаптацiї наступна за нею стадiя вiдносно стiйкої адаптацiї внаслiдок неадекватностi реакцiї органiзму може перейти у стадiю локального зношування структур.

Проте, якщо розвивальнi вправи, що не перевищують фiзiологiчних можливостей органiзму, повторюються тривалий час i досить часто, то регуляторнi механiзми та забезпечувальнi системи вдосконалюються в напрямку органiзацiї бiльш швидких i кращих пристосувальних реакцiй. Органiзм набуває здатностi вiдповiдати адекватними реакцiями на бiльш сильнi i тривалi зовнiшнi дiї. З цього слiдує, що можна видiлити два види пристосувальних змiн: термiновi (нестабiльнi) i накопичувальнi (довготривалi, кумулятивнi, вiдносно стабiльнi) [10]. Термiнова адаптацiя, це – екстрена реакцiя рiзних органiв i функцiональних систем на невизначений подразник з метою компенсацiї впливу факторiв зовнiшнього середовища. Прикладом термiнової адаптацiї може бути реакцiя органiзму учня на виконання однократного навантаження.

Термiновi адаптацiйнi реакцiї зумовленi величиною подразника, вiком i статтю тих, хто займається; умовами виконання й спрямованiстю фiзичних вправ тощо.

В нашому дослiдженнi термiновi адаптацiйнi реакцiї вивчалися в учнiв-пiдлiткiв з урахуванням темпу iх бiологiчного розвитку пiсля навантажень на прояв рiзних рухових якостей. У термiнових адаптацiйних реакцiях видiляють три суттєво важливи для фiзичного виховання стадiї [7].

На першiй стадiї вiдбувається активiзацiя дiяльностi органiв i функцiональних систем, що забезпечують виконання заданої роботи (збiльшується частота серцевих скорочень, вентиляцiя легенiв, споживання кисню тощо). Друга стадiя настає, коли органи i системи органiзму функцiонують у вiдносно стабiльному стiйкому станi. Ця стадiя не може тривати нескiнченно довго. Виснажуються енергетичнi джерела, вiдбувається стомлення нервових центрiв, накопичуються продукти метаболiзму в кровi (лактати, солi молочної кислоти), вичерпуються вуглеводнi ресурси органiзму i т. д. – настає третя стадiя.

З цього слiдують педагогiчнi висновки:

пiдбором певних вправ (уроки) можна за рахунок саморегуляцiї викликати в органiзми учнiв змiни, що вiдповiдають педагогiчним завданням. При доборi засобiв необхідно враховувати всi параметри дiї, на якi реагує органiзм. Iнакше реакцiя може бути неочiкуваною – ймовiрнiсною;

фiзичнi вправи, що пропонуються, за своїм характером i силою не повиннi перевищувати функцiональних можливостей органiзму.

При повтореннi з певною частотою оптимальних за силою фiзичних навантажень i сумуванні ефектiв вiд них розвивається довготривала (кумулятивна) адаптацiя. Довготривала адаптацiя характеризується пiдвищенням функцiональних резервiв, значною економiзацiєю функцiй, налагодженням рацiональних взаємозв'язкiв рухової та вегетативної функцiй [6].

Формування довготривалої адаптацiї проходить у чотири стадiї [10]:

перша – пов'язана iз систематичною мобiлiзацiєю функцiональних ресурсiв органiзму в процесi виконання розвивальних програм певної спрямованостi для стимуляцiї механiзмiв довготривалої адаптацiї на основi узагальнення ефектiв термiнової адаптацiї, що багаторазово повторюється;

друга – на фонi навантажень, якi планомiрно i систематично повторюються, вiдбуваються структурнi i функцiональнi перетворення в органах i тканинах вiдповiдної функцiональної системи. В кiнцi цiєї стадiї спостерiгається злагоджена дiяльнiсть рiзних дiлянок i механiзмiв, якi забезпечують ефективне функцiонування системи в нових умовах;

третя – стiйка довготривала адаптацiя, що виражається в наявностi необхідного резерву для забезпечення нового рiвня функцiонування системи, стабiльностi функцiональних структур, тiсного взаємозв'язку регуляторних i виконавчих органiв;

четверта – настає у нерацiонально побудованому, зазвичай надмiрно напруженому, тренуваннi та характеризується зношуванням окремих компонентiв функцiональної системи.

У процесi фiзичного виховання основним завданням є досягнення третьої стадiї адаптацiї. З цього слiдує, що основним педагогiчним висновком довготривалої адаптацiї є розроблення таких програмних дiй, якi мають бути необхіднi (розвивальнi) сили та повторюватися через оптимальнi iнтервали вiдпочинку. У процесi накопичувальної адаптацiї спостерiгаються перехiднi та стацiонарнi режими дiяльностi органiзму. Перехiдний – коли власне вiдбувається процес пристосування окремих систем та всього органiзму до дiй, що повторюються. Стацiонарнi – коли досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру i сили дiй, що повторюються, стiйкий рiвень пристосувальних реакцiй.

Педагогiчним використанням цiєї об'єктивної закономірностi є наступне:

для збiльшення функцiональних зрушень в органiзми необхідно змiнювати силу дiї (обсяг, iнтенсивнiсть);

у розвивально-оздоровчому тренуванні це обумовлює виділення періодів втягування, базового і підтримувального.

Говорячи про загальні закономірності, що лежать в основі адаптації, необхідно звернути увагу на механізми індивідуальної фенотипної адаптації. Без її урахування не можна забезпечити ефективне формування довготривалої адаптації організму. Механізми фенотипної адаптації виражаються у здатності до перенесення навантажень різної тривалості й лежать в основі поділу людей на типи, що характеризуються вираженими антропометричними і функціональними відмінностями. Так, фактор спадковості обумовлює 25-50% дисперсії в показниках максимального споживання кисню (МСК), тобто з усіх факторів, що впливають на МСК, фактор спадковості обумовлює від ¼ до ½ усієї сукупності впливів [11].

У процесі накопичувальної адаптації організм здатний одночасно адаптуватися до кількох паралельних програм дії [7]. Кожній зовнішній програмі дії відповідає внутрішня програма пристосування. Вони можуть тривати незалежно, підкріплюючи або пригнічуючи одна одну [6].

ВИСНОВКИ

У процесі фізичного виховання необхідно не тільки методично правильно здійснювати кожну локальну програму (розвиток сили, швидкості, витривалості і т. д.), а й зберігати правильне співвідношення між величиною дії кожної програми, що йде паралельно (співвідношення фізичних вправ різної спрямованості у програмах розвивально-оздоровчих занять). Більше того, така вимога особливо має бути застосована при розробці відповідних програм для підлітків з урахуванням їхнього біологічного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Кн. 2 / В. И. Андреев. – 1988. – 144 с.
2. Монаков В. М. Дифференциация в средней школе / В. М. Монаков, В. А. Орлов, В. В. Фирсов // Советская педагогика. – 1990. – № 8. – С. 42-47.
3. Горбенко М. І. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконалюванні школярів / М. І. Горбенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №2-3. – С. 41-44.
4. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. докт. наук по физическому воспитанию и спорту : 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна. – К., 2000. – 510 с.
5. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
6. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya. Metodika fizichnogo vihovannya riznih grup naselelnyya / Za red. T. Y. Krucevich. – K. : Olimpijs'ka literatura, 2008. – Т.2. – 367 с.
7. Uilmor Dzh. H. Fiziologiya sportu : Navchal'ne vidannya / D. L. Kostill. – K. : Olimpijs'ka literatura. – 2001. – 503 s.
8. Dudley G. A., Fleck S. J. (1987). Strength and training : Are they mutually exclusive? Sports Medicine, 4, 79-85.
9. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 294 с.
10. Platonov V. N. Adaptaciya v sporte / V. N. Platonov. – K. : Zdorov'ya, 1988. – 216 s.
11. Bouchard C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances / Exers. SportSci. Review. : 2002. – Vol. 20 – P. 27-58.

Безмылов Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В настоящей работе, предпринята попытка определить специфические особенности соревновательной деятельности мужских и женских сборных команд, а также установить эффективные пути ее дальнейшего совершенствования. Для определения характерных особенностей соревновательной деятельности мужчин и женщин, были проанализированные данные соревновательной деятельности сборных команд, принимавших участие в матчах чемпионата мира 2014 года по баскетболу. В общей сложности были проанализированы данные 24 мужских (240 спортсменов) и 16 (150 спортсменок) женских баскетбольных команд. Проведенные исследования показали, что по целому ряду технико-тактических действий (результативные передачи мяча, перехваты мяча, подборы мяча в защите, потери мяча, блок-шоты мяча) мужские и женские сборные команды не имели статистически достоверных отличий. В тоже время, проведенный анализ показал, что мужские команды в матче, делают значительно меньшее количество бросков с ближней и средней дистанции, однако делают гораздо большее количество дальних бросков при более высоком проценте их реализации. В целом, можно говорить о том, что в действиях мужских команд прослеживается больший акцент на атаку корзины соперника с дальней дистанции. Если соотнести эти различия, то у мужских команд на одну атаку трёх-очковым, приходится две атаки двух-очковым броском, а у женщин на одну атаку с дальней дистанции, приходится четыре атаки со средней и ближней дистанции, т.е., в два раза больше. Детальный анализ игроков мужских и женских команд с учетом специализации показал, что мужчины всех амплуа имеют достоверно ($p < 0,05$) более высокий процент реализации двух и трех-очковых бросков в матче. В свою очередь, баскетболистки, выступающие в линии защиты, имеют достоверно более высокий уровень подборов мяча, как в защите, так и в нападении.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, технико-тактические действия, игровые амплуа, коэффициент эффективности, гендерные особенности.

Безмилов М. Порівняльний аналіз ефективності діяльності змагання чоловічих і жіночих баскетбольних команд високої кваліфікації. В представленому дослідженні здійснена спроба визначити специфічні особливості змагальної діяльності чоловічих та жіночих збірних команд, а також встановити ефективні шляхи її подальшого вдосконалення. Для визначення характерних особливостей змагальної діяльності чоловіків і жінок, були проаналізовані данні змагальної діяльності збірних команд, які приймали участь в матчах чемпіонату світу 2014 року з баскетболу. Загалом було проаналізовано дані 24 чоловічих (240 спортсменів) та 16 (150 спортсменок) жіночих баскетбольних команд. Проведені дослідження показали, що по цілому ряду техніко-тактичних дій (результативні передачі м'яча, перехоплення м'яча, підбирання м'яча у захисті, втрати м'яча, блок-шоти м'яча) чоловічі та жіночі збірні команди не мали статистично достовірних відмінностей. В той же час, проведений аналіз показав, що чоловічі команди у матчі, роблять значно меншу кількість кидків з ближньої та середньої дистанції, однак мають більшу кількість дальніх спроб кидків при більш високому проценті їх реалізації. В цілому можна зробити висновок про те, що в діях чоловічих команд спостерігається більший акцент на атаку кошика суперника з дальньої дистанції. Якщо зробити співвідношення цих кидків, то у чоловічих команд на одну атаку трьох-очковим, приходиться дві атаки двох-очковим кидком, а у жінок на одну атаку з дальньої дистанції, приходиться чотири атаки з середньої та ближньої дистанції, тобто в два рази більше. Детальний аналіз даних гравців чоловічих та жіночих команд з урахуванням спеціалізації показав, що чоловіки всіх ігрових амплу мають достовірно більш високий процент реалізації двох і трьох-очкових кидків у матчі. В свою чергу, баскетболістки, які виступають в лінії захисту, мають достовірно більш високий рівень підбирання м'яча як у нападі так і у захисті.

Ключові слова: змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, ігрові амплу, коефіцієнт ефективності, гендерні особливості.

Bezmulov N. Comparative analysis of efficiency of activity of competition of masculine and woman basket-ball commands of high qualification. In the real work, an attempt to define the specific features of competition activity of masculine and womanish collapsible commands is undertaken, and also to set the effective ways of its further perfection. For determination of characteristic features of competition activity of men and women, there was the analyzed information of competition activity of collapsible commands, taking part in the matches of world cup 2014 years on basket-ball. Information of 24 masculine (240 sportsmen) and 16 (150 sportswomen) womanish basket-ball commands were in general complication analyzed. The conducted researches rotined that on a number of technique-tactical actions (effective transmissions of ball, intercepts of ball, selections of ball, are in defense, loss of ball, bloc-shot) masculine and womanish collapsible commands did not have reliable differences statistically. In also time, the conducted analysis rotined that masculine commands are in a match, do considerably less of throws from near and middle distance, however do much more amount of distant throws at more high percent them. It is on the whole possible to talk that in the actions of masculine commands a greater accent is traced on the attack of basket of competitor from distant distance. If to correlate these distinctions, at masculine commands on one attack by a three-point, there are two attacks a two-point throw, and for women on one attack from distant distance, there are four attacks from middle and near distance, in two times anymore.

The detailed analysis of players of masculine and womanish teams rotined taking into account specialization, that the men of all lines of business had for certain ($p < 0,05$) more high percent of realization two and three-throws in a match. In same queue, women, speakers in the line of defense, have more high level of selections of ball for certain, both in defense and in an attack.

Key words: competition activity, technique-tactical actions, different playing position, coefficient of efficiency, gender features.

Постановка проблемы и ее связь с научными и практическими задачами. Соревновательная деятельность в баскетболе отличается многообразием и вариативностью действий, постоянным проявлением изобретательности, а на спортивный результат непосредственно оказывают влияние множество факторов и совместные действия более чем десяти игроков. Это значительно усложняет оценивание соревновательной деятельности спортсменов, от точности и объективности которого напрямую зависит эффективность процесса управления соревновательной деятельностью и всей спортивной подготовки [1,2,4]. Широкий спектр вариантов соревновательной борьбы, необходимость взаимодействия с партнерами по команде, непрерывная коррекция тактических замыслов и действий значительно усложняют процесс оценивания игровых действий баскетболистов. Кроме того, спортсменам приходится выполнять большое количество технико-тактических действий, каждое из которых, в свою очередь, проявляясь в сложном ансамбле соревновательной борьбы, может повлиять на ход спортивного поединка, предопределить ее результат [1]. Одним из актуальных направлений исследований в баскетболе, является определение ключевых компонентов обеспечения и реализации соревновательной деятельности игроков высокой квалификации, выявление из многочисленного арсенала технико-тактической деятельности ведущих показателей и характеристик, которые в первую очередь определяют успешность игры спортсменов и команды [3,5]. Достаточно интересным, на наш взгляд, являются исследования, направленные на выявление ведущих элементов структуры соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации с учетом гендерных особенностей. Выявление особенностей соревновательной деятельности мужских и женских команд, позволит отразить приоритетные направления реализации и основной акцент в действиях спортсменов в матче. Также, интересным представляется сопоставление уровня реализации отдельных игровых действий и показателей мужскими и женскими командами, установление различий по эффективности и специфике выполнения технико-тактических действий между баскетболистами разного игрового амплуа и другое.

Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.3.1. "Обоснование современной системы отбора и ориентации спортсменов в разных видах спорта" согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011- 2015 гг.

Цель работы: выявить специфические черты соревновательной деятельности и определить отличия в реализации технико-тактических действий баскетболистами высокого класса с учетом гендерных особенностей.

Методы исследования: анализ данных специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение,

анализ соревновательной деятельности, анализ данных Интернет, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Для решения поставленных задач исследования были проанализированы технико-тактические действия, которые используются сегодня специалистами наиболее часто при оценивании эффективности соревновательной деятельности баскетболистов. Перечень технико-тактических действий, который был использован, составляет традиционную основу официальных протоколов соревнований, проводимых под эгидой международной федерации баскетбола (FIBA). В общей сложности для выявления специфики соревновательной деятельности мужских и женских команд использовалось более двадцати игровых показателей и технико-тактических действий, которые условно можно разделить на три основные группы: 1) бросковые показатели; 2) активные игровые действия в защите и нападении; 3) условные показатели и коэффициенты (рис.1).

Для проведения сравнительного анализа соревновательной деятельности использовались данные мужских и женских сборных команд на играх чемпионата мира 2014 года. В результате проведенных исследований был установлен модельный уровень реализации технико-тактических действий, как для мужских, так и для женских баскетбольных сборных команд. Модельные величины определялись на основании анализа данных всех команд принимавших участие в турнире (для мужчины – 24 команды, 240 спортсменов для женщин – 16 команд, 150 спортсменок).



Рисунок 1. Распределение показателей соревновательной деятельности в баскетболе по группам с учетом содержания оценки
 Результаты этих исследований можно видеть на рисунке 2, на котором, графически представлены различия женских и мужских баскетбольных команд по эффективности реализации технико-тактических действий на чемпионате мира. Цифрами на рисунке обозначены данные мужских команд, а также разница с показателями женских команд в процентах.

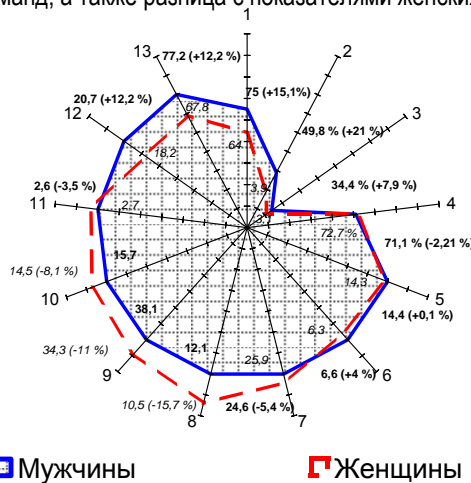


Рисунок 2. Сравнительная эффективность реализации технико-тактических действий мужских и женских сборных команд на чемпионате мира по баскетболу 2014 года:

1- набранные очки в матче; 2 – реализация двух-очковых бросков; 3 – реализация трех-очковых бросков; 4 – реализация штрафных бросков; 5 – результативные передачи мяча; 6 – перехваты мяча; 7 – подборы в защите; 8 – подборы в нападении; 9 – общая сумма подборов мяча; 10 – потери мяча; 11 – блок-шоты мяча; 12 – фолы (персональные замечания); 13 – коэффициент эффективности (EFF),

Так, мужские команды, имели более высокий уровень реализации двух-очковых ($49,83 \pm 5,53$ против $39,03 \pm 6,48$) и трех-очковых бросков ($34,5 \pm 4,69$ против $31,76 \pm 4,14$) в матчах чемпионата. При этом нужно отметить, что женские баскетбольные команды, совершали в матче гораздо большее количество попыток двух-очковых бросков ($61,16 \pm 4,69$ против $40,07 \pm 4,76$). Выявленные различия имеют статистически достоверный характер (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ эффективности реализации технико-тактических действий баскетболистами высокой квалификации мужских и женских команд на Чемпионате мира 2014 г.

Технико-тактические действия	Мужчины (n = 250) S±SD	Женщины (n = 150) S±SD	p<0,05
Набранные очки	75,53±8,76	64,05±11,90	p<0,05
2-х очковые броски, попадания	20,01±3,55	24,01±5,14	p<0,05
2-х очковые броски, попытки	40,07±4,76	61,16±4,69	p<0,05
Реализация 2-х очковых бросков	49,83±5,53	39,03±6,48	p<0,05
3-х очковые броски, попадания	7,54±1,34	5,11±1,14	p<0,05
3-х очковые броски, попытки	21,97±3,38	16,28±3,98	p<0,05
Реализация 3-х очковых бросков	34,5±4,69	31,76±4,14	p<0,05
Штрафные броски, попадания	12,9±2,91	10,93±2,91	p<0,05
Штрафные броски, попытки	18,04±3,54	15,06±3,58	p<0,05
Реализация штрафных бросков	71,16±4,76	72,74±6,64	-
Результативные передачи	14,41±2,60	14,13±3,81	-
Перехваты мяча	6,64±1,80	6,38±1,88	-
Подборы мяча в защите	24,65±3,36	25,99±5,17	-
Подборы мяча в нападении	10,53±2,34	12,19±3,78	p<0,05
Общая сумма подборов мяча	34,40±5,56	38,19±7,79	p<0,05
Потери мяча	14,54±2,29	15,74±2,59	-
Блок-шоты мяча	2,67±1,60	2,77±1,20	-
Персональные замечания (фолы)	20,78±1,91	18,20±2,59	p<0,05
Коэффициент эффективности (EFF)	77,26±16,74	67,82±29,39	p<0,05

Мужские команды, в свою очередь, имеют лучшие показатели в количественно-качественном отношении по трех-очковым броскам, т.е., делают большее количество бросков в матче и имеют достоверно выше процент их реализации. Анализируя особенности реализации бросковых показателей мужскими и женскими командами, можно в целом предположить о существовании следующей тенденции. Мужские команды в матче делают значительно меньшее количество бросков с ближней и средней дистанции при более высоком проценте их реализации, что в итоге позволяет им набирать приблизительно равное количество очков с женскими командами за счет этих бросков. При этом, мужские команды делают гораздо большее количество дальних (трех-очковых) бросков в матче, при более высоком проценте их реализации (см. табл. 1). В действиях мужских команд прослеживается приоритет на атаку корзины соперника с дальней дистанции. Если соотнести эти различия, то у мужских команд на одну атаку трех-очковым броском приходится две атаки двух-очковым броском, а у женщин на одну атаку с дальней дистанции приходится четыре атаки со средней и ближней дистанции, т.е., в два раза больше. Также мужские команды выполняют большее количество штрафных бросков в матче. Очевидно, что именно данные особенности и определяют столь существенную разницу в количестве набранных очков за матч. В среднем, мужские команды набирают за матч $75,53 \pm 8,76$ очков, а женские - $64,05 \pm 11,90$, $p < 0,05$. Можно также отметить, что по другим игровым показателям, которые баскетболисты выполняют в защите и нападении, женские команды не уступают мужским, более того, по ряду технико-тактических действий имеют достоверное преимущество над мужчинами (подборы в нападении и общее количество подборов мяча).

Возможно, что предпринятая в настоящем исследовании попытка прямого сопоставления данных и определения на этой основе преимущественной эффективности соревновательной деятельности мужских и женских сборных команд не является корректной. Так как, уровень реализации технико-тактических действий во многом зависит от того, кто противостоит команде в матче. Несмотря на это, все же можно констатировать, что выявленные особенности позволяют видеть специфику соревновательной деятельности в мужском и женском баскетболе, учитывать эти данные при подготовке спортсменов и дальнейшем оценивании эффективности их соревновательной деятельности. Известно, что в современном баскетболе спортсмены выполняют на площадке пять основных игровых функций: разыгрывающего, "атакующего" защитника, "легкого" форварда, "тяжелого" форварда и центрового. Каждая из игровых позиций предъявляет специфические требования к уровню подготовленности и ставит определенные игровые задачи перед спортсменом. При чем, данная классификация по амплу принята, как в мужском, так и в женском баскетболе. В свете настоящего исследования, актуальным представлялось выявление различий между игроками разного амплу с учетом гендерных особенностей. Проведенные исследования показали, что мужчины и женщины имеют схожую тенденцию в приоритетности реализации технико-тактических действий в матче. Разыгрывающие игроки и "атакующие" защитники имеют наиболее высокий уровень реализации результативных передач и перехватов мяча в матче, игроки линии атаки ("тяжелый" форвард и центровой) совершают большее количество подборов мяча под щитами и блок-шотов мяча. Достоверность различий между игроками разного амплу по реализации технико-тактических действий можно видеть в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ эффективности реализации технико-тактических действий баскетболистами высокой квалификации мужских и женских команд на Чемпионате мира 2014 г с учетом игрового амплу

Технико-тактические действия	Мужчины (n = 50) S±SD	Женщины (n = 130) S±SD	p<0,05	Мужчины (n = 50) S±SD	Женщины (n = 30) S±SD	p<0,05
Набранные очки	14,80±5,46	12,99±5,31	-	16,8±6,24	14,1±5,01	-
2-х очковые броски, попадания	4,28±2,63	4,59±2,17	-	6,18±2,63	5,45±2,47	-
2-х очковые броски, попытки	8,68±4,73	11,1±3,68	p<0,05	11,62±4,13	11,44±3,58	-
Реализация 2-х очковых бросков	49,27±15,13	40,5±15,30	p<0,05	53,64±13,4	45,76±13,57	p<0,05
3-х очковые броски, попадания	1,44±1,09	1,22±1,06	-	0,73±0,91	0,97±0,86	-
3-х очковые броски, попытки	4,5±2,7	3,95±3,79	-	2,20±2,10	3,34±1,95	-
Реализация 3-х очковых бросков	31,14±12,9	29,38±15,87	-	32,38±17,3	22,63±20,12	-
Штрафные броски, попадания	2,85±1,96	2,46±1,41	-	3,55±2,05	2,86±1,41	-
Штрафные броски, попытки	12,43±8,4	3,61±1,75	-	5,58±2,49	4,24±1,65	p<0,05
Реализация штрафных бросков	69,5±19,9	66,48±21,99	-	65,79±18,0	66,26±19,4	-
Результативные передачи	1,82±1,37	1,79±1,0	-	1,77±1,47	1,77±1,24	-
Перехваты мяча	1,03±0,85	1,27±0,95	-	0,98±0,77	1,0±0,55	-
Подборы мяча в защите	5,5±2,53	5,77±1,92	-	6,60±2,53	6,70±2,78	-
Подборы мяча в нападении	2,48±1,68	3,44±1,81	p<0,05	3,48±1,95	3,06±1,46	-
Общая сумма подборов мяча	7,99±3,04	9,26±2,93	-	10,0±3,74	9,77±3,10	-
Потери мяча	2,45±1,32	2,66±1,55	-	3,01±1,36	2,75±1,17	-
Блок-шоты мяча	0,61±0,72	1,0±1,08	-	1,43±1,23	1,06±1,02	-

Продолжение табл.2

Технико-тактические действия	Разыгрывающие		p<0,05	"Атакующие" защитники		p<0,05	"Легкие" форварды		p<0,05
	Мужчины (n = 50) S±SD	Женщины (n = 130) S±SD		Мужчины (n = 50) S±SD	Женщины (n = 30) S±SD		Мужчины (n = 50) S±SD	Женщины (n = 30) S±SD	
Набранные очки	13,53±5,47	10,80±4,14	p<0,05	14,6±5,15	13,8±4,71	-	14,02±4,27	13,3±4,85	-
2-х очковые броски, попадания	2,99±1,61	2,79±1,56	-	2,98±1,52	3,46±2,34	-	3,42±1,58	3,11±2,0	-
2-х очковые броски, попытки	6,65±2,66	6,90±3,15	-	6,26±2,77	8,12±3,75	p<0,05	6,98±2,80	7,62±3,49	-
Реализация 2-х очковых бросков	44,4±16,0	40,4±14,22	-	48,0±15,7	39,90±15,0	p<0,05	48,7±13,3	38,8±15,50	p<0,05
3-х очковые броски, попадания	2,0±1,2	1,28±0,83	p<0,05	2,27±1,40	1,51±1,05	p<0,05	1,99±1,19	1,88±1,38	-
3-х очковые броски, попытки	5,8±2,5	4,35±2,08	p<0,05	6,42±2,74	4,16±2,48	p<0,05	5,25±2,38	5,53±2,65	-
Реализация 3-х очковых бросков	32,8±14,3	28,4±12,8	-	35,2±15,4	39,2±17,3	-	37,5±15,1	31,7±16,3	-
Штрафные броски, попадания	2,43±1,7	2,21±1,33	-	2,1±1,5	2,26±1,33	-	3,36±1,6	2,13±1,54	-
Штрафные броски, попытки	3,1±1,9	2,88±1,86	-	2,92±1,94	2,86±1,52	-	3,12±1,96	3,15±2,14	-
Реализация штрафных бросков	74,8±18,6	79,3±18,5	-	71,8±26,6	80,7±19,8	-	73,9±22,5	69,20±21,2	-

Продолжение табл.2

Результативные передачи	5,1±2,1	4,86±2,26	-	3,0±1,75	3,37±1,91	-	2,98±2,31	2,35±1,30	-
Перехваты мяча	1,56±1,2	1,64±1,02	-	1,28±0,75	1,35±0,87	-	1,47±1,04	1,25±1,01	-
Подборы мяча в защите	2,8±1,16	3,39±1,43	p<0,05	3,05±1,40	3,58±1,97	-	4,19±1,65	3,88±1,59	-
Подборы мяча в нападении	0,8±0,7	1,05±0,71	-	0,95±0,90	1,09±0,84	-	1,66±1,40	1,53±1,09	-
Общая сумма подборов мяча	3,6±1,4	4,45±1,73	p<0,05	3,98±1,68	4,67±2,44	-	5,78±2,50	5,40±2,07	-
Потери мяча	3,0±1,3	3,46±1,20	-	2,90±1,90	2,65±1,22	-	2,39±1,34	2,85±1,15	-
Блок-шоты мяча	0,12±0,11	0,14±0,26	-	0,18±0,13	0,38±0,47	p<0,05	0,32±0,46	0,46±0,42	-
Персональные замечания (фолы)	4,1±1,6	3,36±1,41	p<0,05	3,8±1,55	2,9±1,30	p<0,05	4,4±1,76	3,70±1,45	-
Коэффициент эффективности (EFF)	6,7±4,3	5,66±3,0	-	6,04±3,55	6,96±4,19	-	6,99±4,21	6,01±3,98	-

Анализируя представленные в таблице 2 данные можно отметить, что лишь разыгрывающие игроки мужских команд имели достоверное преимущество над баскетболистками того же амплуа по количеству набранных очков в матче ($p<0,05$), для остальных игроков, подобные различия не выявлены. Также можно отметить, что мужчины практически всех игровых амплуа имеют более высокий уровень реализации двух-очковых и трех-очковых бросков в матче.

ВЫВОДЫ

Исследование соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса, определение ключевых компонентов ее обеспечения и реализации, является важной задачей научных исследований в теории и практике баскетбола. Анализ структуры соревновательной деятельности высококлассных команд, позволяет раскрыть особенности поведения команды и игроков в матче, наметить оптимальные пути ее коррекции и дальнейшего совершенствования.

Сравнительный анализ эффективности реализации технико-тактических действий мужскими и женскими сборными командами на чемпионате мира 2014 года показал, что мужские команды гораздо больший акцент делают в матче на атаку корзины соперника с дальней дистанции. Вместе с тем, мужчины почти вдвое меньше атакуют с ближних и средних дистанций, нежели женщины, но при этом имеют более высокий процент реализации этих бросков. Женские коллективы, в среднем за матч, совершают большое количество подборов мяча, как в защите, так и в нападении, что по всей вероятности обусловлено большим количеством неточных бросков и дальнейшей борьбой за отскок мяча.

Сопоставление мужчин и женщин с учетом игровой специализации, позволило выявить наличие единой тенденции для них в приоритетности реализации технико-тактических действий. Мужчины всех амплуа имеют более высокий процент реализации двух-очковых и трех-очковых бросков в матче. В свою очередь, баскетболистки, выступающие в защитной линии, имеют достоверно более высокий уровень подборов мяча в матче.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безмылов Н.Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография / Н.Н. Безмылов, О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 144 с.: ил., табл. – Библиография.: с. 139-143.
2. Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р.О., Мітова О.О., Дорошенко Е.Ю. / Навч. посібник. Дніпропетровськ, «НВП Інтерсервіс». - 2014, 162 с.
3. Ныцинский Т. Transition w ataku i w obronie / Т. Ныцинский. // Ogólnopolska Licencyjna Konferencja Szkolenowa. – Bielsko-Biala, 2001. – Biuletyn Szkolenowy. – Wyd. 2. – Str. 8 – 14.
4. Erčulj F. An analysis of basketball players movements in the slovenian basketball league play-off using the sagit tracing system // Facta universitatis: Scientific paper. Series: Phisycal Education and Sport / F. Erčulj, B. Dežman, G. Vučovič, J. Регль, М. Реглье, М. Kristan. – Vol. 6. - № 1. – 2008. – P. 75-84.
5. Dežman B. Razlike v lъtevilu napadov in izbirnih kazalkih igralne učinkovitoste reprezentanc, ki so nastopale na SP za člane leta 1998 in 2002 / B. Dežman // Trener. – 2003. - № 3 (1). P. 67-70.

Без'язичний Б.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ВЗАЄМОДІЯ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ

Наведена структура спільної діяльності, яка складається з таких компонентів, як мета, предмет, засоби і способи їх діяльності. В роботі представлені дані анкетного опитування студентів і викладачів щодо читання лекцій і проведення практичних, семінарських занять викладачами і сприйняття їх студентами. Крім того в статті йдеться про теоретичну модель організації учебного процесу у вузі і характеризується взаємодія викладачів і студентів в процесі навчальної діяльності, яка здійснюється на лекціях, семінарських, практичних заняттях і під час самостійної роботи. Наведені стилі керівництва студентами і основні етапи процесу підготовки і проведення занять. Розглядаються умови і форми успішного проведення занять. Обґрунтовується думка про те, що ефективність взаємодії викладачів і студентів в процесі індивідуалізованого навчання залежить не тільки від високої професійної майстерності педагога, але і від розвитку у студентів комунікативних

здібностей, техніки спілкування, творчої активності і пізнавальної самостійності.

Ключові слова: індивідуалізоване навчання, взаємодія викладачів і студентів, модель організації навчального процесу.

Безъязычный Б.И. Взаимодействие преподавателей и студентов в системе индивидуализированного обучения. В статье рассмотрены условия успешности взаимодействия между преподавателями и студентами в процессе индивидуализированного обучения в вузе; приведена структура совместной деятельности, которая состоит из таких компонентов, как цель, предмет, средства и способы их деятельности. В работе представлены данные анкетного опроса студентов и преподавателей относительно чтения лекций и проведения практических, семинарских занятий преподавателями и восприятия их студентами. Кроме того в статье речь идет о теоретической модели организации учебного процесса в вузе и характеризуется взаимодействие преподавателей и студентов в процессе учебной деятельности, которая осуществляется на лекциях, семинарских, практических занятиях и во время самостоятельной работы. Приведены стили руководства студентами и основные этапы процесса подготовки и проведения занятий. Рассматриваются условия и формы успешного проведения занятий. Обосновывается мысль о том, что эффективность взаимодействия преподавателей и студентов в процессе индивидуализированного обучения зависит не только от высокого профессионального мастерства педагога, но и от развития у студентов коммуникативных способностей, техники общения, творческой активности и познавательной самостоятельности.

Ключевые слова: индивидуализированное обучение, взаимодействие преподавателей и студентов, модель организации учебного процесса.

Bezyazichnuy B.I. Interaction of teachers and students in system of the individualized training. In article conditions of success of interaction between teachers and students in the course of the individualized training in higher education institution are considered; the structure of joint activity which consists of such components as the purpose, a subject, means and ways of their activity is given. In work data of questionnaire of students and teachers on lecturing and carrying out practical, seminar training by teachers and perceptions are submitted by their students. Besides in article it is about theoretical model of the organization of educational process in higher education institution and interaction of teachers and students in the course of educational activity which is carried out at lectures, a seminar, practical training and during independent work is characterized. Styles of the management of students and the main stages of process of preparation and carrying out occupations are given. Conditions and forms of successful carrying out occupations are considered. The thought that efficiency of interaction of teachers and students in the course of the individualized training depends not only on great professional skills of the teacher, but also on development in students of communicative abilities, technology of communication, creative activity and informative independence locates.

Key words: individualized teaching, co-operation of teachers and students, model of organization of educational process.

Вступ. У числі найважливіших напрямів активізації процесу навчання у ВНЗ особливого значення набуває розробка основ педагогіки співпраці, що базується на принципі спільної творчої діяльності викладача і студента і їх активній взаємодії.

Педагогіка співпраці, заснована на принципі партнерства в спільній діяльності, стає педагогікою, направленою на навчання творчості, яка стимулює самостійну пізнавальну активність студентів. Діяльність викладача в учбовому процесі – ведуча. Саме викладач з'ясовує педагогічну задачу, вибирає відповідно до цього засоби, організаційні форми і методи навчання, перевіряє результати, уточнює власні дії і впливає на дії студентів тощо [8]. Жива взаємодія викладача і студентів – складний процес, багато в чому пов'язаний із вдосконаленням професійної майстерності викладача. Кінцевою його метою є вироблення усвідомленої позиції співбесідника на матеріал, що вивчається. Засобом дії в цьому процесі служить яскраве слово викладача, який досконало володіє діалогічною формою мовної взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професор О.О. Леонтьєв називає чотири умови, що необхідні для успішного здійснення акту взаємодії: правильне планування змістовного матеріалу; свідомий відбір засобів; швидке і вірне орієнтування в обстановці виступу; вживання механізмів зворотного зв'язку, що забезпечують повну взаємодію основних елементів системи "викладач-студент" [3, с.11]. Більшість викладачів розуміє, що навчання взагалі і лекторська робота зокрема – мистецтво і що, якщо викладач не володіє цим мистецтвом, погано готується до лекції, семінару, то він обідняє студента в його майбутній професійній діяльності. У той же час навіть ідеально організована праця викладача не може розв'язати всіх проблем навчання без безпосередньої участі самих студентів, їх активної пізнавальної діяльності. Ця думка отримала підтвердження в дослідженнях провідних педагогів і психологів – Б.Г. Ананьєва, М.К. Гончарова, О.О. Леонтьєва, М.М. Скаткіна, Н.Ф. Тализіної та ін. Головний висновок їх досліджень полягає у встановленні того, що єдиний шлях впливу навчання на психологічний розвиток людини – це шлях через його діяльність.

Уміння вчитися формує не сама по собі учбово-виховна діяльність студентів, а головним чином їх позиція як самостійних і відповідальних учасників цієї діяльності. Тому особливого значення, як справедливо стверджує О.О. Леонтьєв, набуває проблема свідомого відношення самих студентів до придбання умінь і навичок самостійної учбової праці [3].

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Розглянути і проаналізувати умови успішності взаємодії між викладачами і студентами в процесі індивідуалізованого навчання в вузі.

Методи дослідження: анкетування та опитування студентів, аналіз педагогічної, соціологічної літератури.

Дослідження виконано згідно напрямків практичної діяльності факультету фізичної культури ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Результати дослідження та їх обговорення. Під спільною навчальною діяльністю ми розуміємо особливий тип

соціально організованих взаємодій і взаємостосунків між викладачем і студентом, який забезпечує перебудову всіх компонентів структури індивідуальної пізнавальної діяльності з об'єктом засвоєння за рахунок створення спільності значень, цілей, способів досягнення результату і нормування саморегуляції індивідуальної діяльності за допомогою форм співпраці між усіма учасниками процесу навчання, що змінюється. Структура спільної діяльності складається з таких компонентів: мета, предмет, продукт, засоби, способи (операції). Метою спільної навчальної діяльності викладача і студента є побудова механізмів саморегуляції навчання, засвоєння наочної діяльності і самих актів взаємодій, відносин і спілкування. Предметом її є узагальнені і усвідомлені способи діяльності навчання, а також форми взаємодії і спілкування. Продуктом є самостійне формулювання студентами нових цілей навчання і цілей, пов'язаних із змістом засвоєної діяльності, а також регуляція особистих позицій в партнерстві.

Засобом досягнення цілей спільної діяльності виступає система форм взаємодії викладача зі студентами. Ці форми взаємодії розгортаються в логіці перебудови рівнів саморегуляції від максимальної допомоги викладача студентам в рішенні навчальних задач до послідовного наростання власної активності студентів аж до повністю саморегульованих наочних і учбових дій і появи позиції партнерства з викладачем. Способи спільної діяльності представлені циклами взаємодії, які можна розглядати, як елементарні одиниці спільної діяльності. Цикл включає обмін актами типу: викладач починає дію – студенти продовжують його або закінчують; викладач пропонує мету учбового завдання – студенти дають варіанти її досягнення тощо [2]. Аналіз різновидів моделей організації спільної учбової діяльності [1,4,7] показує, що найвищу продуктивність у навчанні мають форми, в яких передбачається сумісне рішення творчих задач. У цій ситуації учень "виявляє себе у всій своїй цілісності", в єдності інтелектуальної та етичної сфер своєї особистості [5, с.54]. Рішення творчих задач утворює об'єктивну основу співпраці всіх учасників, що не володіють ще можливостями самостійного рішення, і разом з тим створює могутній стимул для становлення індивідуальної саморегуляції засвоєної діяльності – мотив творчого досягнення.

Навчання – процес двосторонній, і тому його якість залежить як від дидактичного вдосконалення роботи викладачів, так і від відношення студентів до занять, що проводяться, від рівня їх пізнавальної активності. Тільки органічне поєднання високої наукової змістовності і методичної майстерності викладання з умілим стимулюванням пізнавальної діяльності студентів створює надійну основу для поглибленого і міцного оволодіння ними матеріалом, що вивчається.

Практика навчальної роботи у вищій школі показує, що серед вузівських викладачів живучими виявляються сила методичної інерції, а також скептичне відношення до всякого роду педагогічних нововведень і удосконалень. От чому найважливішою передумовою досягнення якісних зсувів у поліпшенні вузівського навчання є перебудова психолого-педагогічної атмосфери в професорсько-викладацькому колективі, глибокий аналіз наявних недоліків, підтримка і розвиток теоретичних і методичних пошуків і починів. Досвід багатьох вузів показує, що рішення проблем активізації навчання у вузі слід починати з підвищення змістовності і педагогічної дієвості науково-методичної роботи з викладачами. Аналіз роботи показав, що досягнуті успіхи забезпечувалися, з одного боку, підвищенням науково-методичної змістовності і рівня навчальних занять, а з іншого – більш ефективною організацією пізнавальної діяльності студентів, у тому числі і створенням для них необхідних підручників і навчальних посібників.

У зв'язку з цим виникає проблема створення теоретичної моделі організації вузівського учбового процесу, в якій з достатньою ясністю були б конкретизовані його найважливіші компоненти і сторони, що служать певним орієнтиром як для його методичного вдосконалення, так і для аналізу його позитивних сторін і недоліків. Разом з тим така модель могла б виступати як дієвий засіб, що допомагає викладачам більш глибоко осмислювати передовий педагогічний досвід. Така модель включає: формування мотиваційної сфери, стимулюючої студентів до навчання; організацію повного циклу пізнавальних дій з оволодіння знаннями (сприйняття, осмислення, запам'ятовування, вивчення матеріалу, вживання його на практиці і подальше повторення); здійснення контролю і самоконтролю за якістю засвоєння знань. Ефективність навчання у вузі у вирішальній мірі залежить від органічного поєднання двох сторін – високої якості навчальної роботи викладача на лекційних, семінарських і практичних заняттях, а також шляхом стимулювання активної навчально-пізнавальної діяльності студентів, раціональною організацією їх позааудиторних самостійних занять. Взаємодія викладачів і студентів в процесі навчальної діяльності здійснюється на лекціях, семінарських, практичних заняттях і під час самостійної роботи.

Лекція завжди справедливо розумілася як одна з найважливіших форм навчально-виховної діяльності саме через її активність – жива взаємодія аудиторії з викладачем дозволяє побудувати творчий шлях пізнання, виявити суперечності, наголосити на спірних проблемах, поставити перед співрозмовником важливі розумові задачі і допомогти йому знайти вірне рішення, підвести свого партнера до самостійних висновків. Пізнавальна активність студентів у процесі взаємодії можлива лише при дотриманні ряду умов, зокрема, установки на попереднє осмислення предмету сумісного обговорення. М.І. Пирогов пред'являв до студентів неодмінну вимогу: приходити на лекцію підготовленими, дізнатися про предмет міркування все, що можна дізнатися наперед. Критичне осмислення пропонованого в ході лекції матеріалу, активна пізнавальна діяльність можливі за умови елементарної підготовки до неї [6].

Справжня вузівська лекція, як правило, повинна перевершувати підручник. Лекція повинна відрізнятися більшою компактністю, виразністю і емоційною жвавістю викладу, мати більш яскраву композиційну будову, включати спеціальні прийоми, які спонукають студентів до роздуму і дискусії, тобто все те, чого бракує підручнику. Проведене нами опитування студентів на факультеті фізичної культури ХНПУ імені Г.С. Сковороди виявило чотири основні типи лекцій, які читаються викладачами різних кафедр. До першого типу відносяться лекції творчого характеру (12,3%). В них окрім програмного матеріалу висловлюються додаткові відомості з новітніх наукових джерел, надаючи їм ясності і логічної будови. До другого типу відносяться лекції, в яких в основному розглядається програмний матеріал, проте він висловлюється більш живо і популярно, а з окремих питань більше збагачений і заглиблений у тему в порівнянні з підручником (26,3%). До третього типу відносяться лекції (32,6%), зміст яких зводиться в основному до більш менш вільного і повного відтворення матеріалу підручника, без яких-небудь змістовних і методичних удосконалень. І, нарешті, до четвертого типу відносяться лекції (28,8%), які за своїм змістом і характером

викладення матеріалу, що вивчається, нижче за рівень підручника. В них відчувається невпевненість викладача, відсутність виразності в з'ясовуваних питаннях, є помилки.

Таким чином, більшість викладачів, що працюють на факультеті фізичної культури ХНПУ імені Г.С. Сковороди, читає лекції 3 і 4 типів (61,4%), зміст яких не в повній мірі відповідає сучасним вимогам навчального процесу через їх невисоку пізнавальну цінність. Закономірною в цих умовах є і якість одержуваних знань, вони на 20-25% вище у студентів з тих предметів, де лекції в основному читаються за першим і другим типом. Основними причинами низької якості, лекцій, є недостатня науково-методична підготовка; відсутність належного досвіду читання лекцій; слабе володіння новими формами і методами лекційного викладання; недостатнє знання змісту висловлюваного матеріалу та ін.

Навряд чи потрібно доводити, яку величезну роль у вузі відіграє викладач. По суті, він визначає зміст навчання, організовує і стимулює самостійну роботу студентів, одухотворяє і підтримує емоційний тонус навчання, розвиває наукову допитливість. Важливе значення має також виховний вплив його особистості на етично-естетичне формування студентів. От чому так високо цінується у вузівському середовищі наукова ерудиція педагога, його культурний рівень, методичне уміння і творчість. Найчастішою методичною помилкою багатьох викладачів є завеликий об'єм навчального матеріалу, який пропонується студентам для засвоєння. Практика і одержані нами дані підтверджують, що між об'ємом навчального матеріалу і результатами навчання існує закономірний зв'язок: при збільшенні кількості навчального матеріалу показник засвоєння знижується. Задача викладача полягає в тому, щоб для кожного заняття і самостійної роботи студентів встановити той оптимальний об'єм знань, який може бути ефективно засвоєний на заданому рівні без перевищення витрат часу. Виявлене положення справ дало можливість нам запропонувати програму формування лекторської майстерності викладачів факультету фізичної культури, в якій першорядне значення відводиться таким напрямом:

1) підвищенню науково-методичного рівня викладачів через активне включення їх в науково-дослідну і методичну діяльність;

2) ретельному опрацюванню текстів лекцій і оволодінню їх змістом;

3) проведенню на кафедрах методичних семінарів за темами: "Наукові основи лекторської майстерності", "Нові форми і методи викладання у вузі" та ін.;

4) розробці критеріїв для оцінки організації викладачем дидактичного процесу в цілому.

Мета спільної діяльності викладачів і студентів на семінарських і практичних заняттях направлена не тільки на засвоєння знань, вдосконалення практичної підготовки, але і на побудову системи відносин, форм співпраці, що дозволяють активізувати навчальний процес і розвивати особистісні якості студента.

На практичних заняттях створюється особлива соціально-психологічна канва, в якій викладач і студент взаємодіють один з одним не тільки через прийоми і методи навчання, скільки через відношення один до одного. Як показують наші дослідження, ефект семінарських і практичних занять багато в чому залежить від ерудиції викладача, підготовленості студентів до занять, стилю керівництва студентами та ін. Так, позитивне відношення до практичних занять викликають ті викладачі, які сприяють залученню студентів до творчого міркування, виробленню колективного рішення навчальних задач, не провокують у студентів появу образи, неприязні, нервозності та ін. На жаль, далеко не всі викладачі факультету фізичної культури, де проводилося дослідження, відповідають цим вимогам. За стилем керівництва студентами їх умовно можна розділити на три групи:

1. Демократичний стиль (43,2%): викладачі цієї групи створюють у студентів атмосферу ділової співпраці і товариського взаємовідношення, заохочують індивідуальні зусилля кожного, сприяють розвитку у студентів ініціативи, творчої самостійності тощо.

2. Авторитарний стиль (36,5%): тут викладачі керують, не зважаючи на думку студентів, самі визначають способи і засоби досягнення мети, всю інформацію замикають на собі, сковуючи, таким чином, ініціативу студентів.

3. Ліберальний стиль (21,2%): викладачі цієї групи, як правило, не користуються популярністю у студентів через невміння організувати і спрямовувати навчальну діяльність, через недостатню вимогливість і принциповість.

Природно, що і рівень знань в цих групах різний. Там, де викладачі в основному дотримуються демократичного стилю керівництва, якість знань на 7-10% вище, ніж у студентів, що навчаються у викладачів з авторитарним, і на 15-18% – ліберальним стилем. Успіх семінарських і практичних занять багато в чому залежить від підготовки до них студентів. В той же час наші дослідження показали, що лише 25,2% опитаних студентів готуються до них регулярно, 20,6% – частково, і велика частина (54,2%) – зовсім не готується. Звідси і понижена пізнавальна цінність занять. Наш досвід роботи показав, що для підвищення якості семінарських і практичних занять і стимулювання підготовки до них студентів необхідно весь процес підготовки і проведення занять розділити на три етапи:

1. Організаційно-підготовчий. Його основна задача – забезпечити мотиваційно-цільову установку на оволодіння знаннями, уміннями і навичками, які в цей час є зрозумілими і значущими для студентів; перевірка рівня знань, необхідних студенту для виконання практичної роботи.

2. Основний етап. Тут студенти безпосередньо виконують навчальні завдання, викладачі ж забезпечують високий рівень самостійності, упродовжують елементи НДРС і змагання.

3. Завершальний етап, в процесі якого проводиться самооцінка і оцінка викладачем рівня знань, умінь і навичок з виставлянням рейтингового балу; даються домашні завдання для закріплення матеріалу, що вивчається, з обов'язковим контролем їх виконання; визначаються завдання для подальшого заняття.

Важливою умовою, успіху семінарських і практичних занять є форма їх проведення. Так, на думку студентів, найпродуктивнішими є заняття у вигляді дискусій (73,9% опитаних), рішення педагогічних задач (64,8%), ділових ігор (53,7%) тощо. В них студенти відчувають себе більш вільними, можуть повною мірою використовувати свої знання і життєвий досвід.

Самостійна робота студентів завжди включає пряме або непряме педагогічне керівництво і є результатом двох

взаємопов'язаних процесів: вивчення і навчання. Наш досвід роботи і проведені дослідження показують, що взаємодія між викладачем і студентом в процесі самостійної роботи буде успішною якщо: немає взаємовиключних позицій викладача і студента; є різноманітність спрямовуючих і організуючих прийомів втручання викладача в самостійну роботу студента; сформована психологічна і практична готовність викладача до факту індивідуальної своєрідності особистості кожного студента і до необхідності подолання труднощів в спілкуванні суто особистісного плану та ін. Для активізації самостійної роботи в системі взаємодії необхідно: сформувати мотиваційні стимули роботи (моральні, професійні та ін.); організувати форми кооперації студентів в системі самостійної роботи (доведено, що підготовка до заліків, іспитів, практичних занять більш ефективна, якщо в ній беруть участь дві-три людини, які в цьому випадку не тільки контролюють один одного, але і надають мотивуючий вплив на самостійну роботу); впроваджувати елементи змагання і взаємодопомоги; формувати у студентів уміння організувати свою навчально-пізнавальну діяльність тощо.

ВИСНОВКИ. Таким чином ефективність взаємодії викладачів і студентів в процесі індивідуалізованого навчання залежить не тільки від високої професійної майстерності педагога – уміння його вступати в суб'єкт-суб'єктні взаємостосунки з аудиторією, досконале володіння мовою в її діалогічній формі, використаннявання ним проблемності і партнерства в навчально-виховному процесі, але і від розвитку у студентів комунікативних здібностей, техніки спілкування, що в основному досягається при використуванні семінарів-дискусій, диспутів, ролевих і ситуативних ігор і інших методів, що розвивають творчу активність і пізнавальну самостійність студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Берак О.Л., Турская Н.В. Пути формирования эмоциональной регуляции личности студента // Вестник высшей школы. – 1987. – № 1. – С. 33-38.
2. Вузовское обучение: Проблемы активации (Бокуть Б.В., Сокорева С.И. и др.). – Минск: Университетское, 1989. – 108с.
3. Леонтьев А.А. Лекция как общение. – М.: Знание, 1974. – С. 11.
4. Ляудис В.Я. Память в процессе развития. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 255с.
5. Ляудис В.Я. Структура продуктивного учебного взаимодействия // Психолого-педагогические проблемы взаимодействия учителя и учащихся. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – С. 54.
6. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1985. – 496с.
7. Рубцов В.В. Психологические основы организации совместной учебной деятельности. Автор. дисс... докт. пед. наук. – М., 1986. – 32с.
8. Талызина Н.Ф. Актуальные проблемы обучения в высшей школе. В кн.: Педагогика высшей школы. – Воронеж: Изд-во ВГУ, – 1974. – 215с.

Бондар Т.К., Нікольський А. Ю.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній статті розглянуте питання оптимізації процесу початкового навчання плавання студентської молоді. А також необхідності використання фактора координаційної схильності до плавальних рухів нижніми кінцівками, характерних одному зі спортивних способів плавання, як критерію диференціації навчальних груп.

Ключові слова: диференціація, координація, схильність, рух, навчання, плавання, оптимізація, формування, студенти, навички, уміння, спадковість, методи.

Бондарь Т. К., Никольский А. Ю. Методические особенности начального обучения плавания студенческой молодежи. В данной статье рассматривается вопрос оптимизации процесса начального обучения плаванию студенческой молодежи. А также необходимости использования фактора координационной склонности к плавательным движениям нижними конечностями, характерных одному из спортивных способов плавания, как критерия дифференциации учебных групп.

Ключевые слова: дифференциация, координация, склонность, движение, учеба, плавание, оптимизация, формирование, студенты, навыки, умения, наследственность, методы.

Bondar T., Nikolskyi A. Methodical particularities of the education to sail of the students. In the article a principal concern is the question of organizations and methods of the lessons with the students of 17-20 years (first year of education), which not know how to swim. In given article considered question of differentiation students physical culture processing of the high educational institutions not profilled in the sporting education. The authors underlines the importance of differentiation process of the students elementary education to swim in view of the fact that quantitative level of students which not know how to swim increase every year. For the problem solving the authors suggests the method of optimization of the students elementary education to swim which need, in the judgment of the authors, the use of the factor of coordination aptitudes to swimming motions by lower limbs, typical one of the sportings styles of the swimming, as criterion of the differentiation process of the students elementary education to swim. The thesis is devoted to the problem of organization and methods of the firsts lessons with the students of 17-20 years not profilled in the physical culture, which not know how to swim. Within the framework of differentiated approach underlay the categorization on typological groups is realized on base hereditary conditioned coordination aptitudes. In article is considered question of the choice of the methods with provision for factor co-ordination aptitudes to swimming motions by lower limbs, typical one of the swim style. Experimental is proved efficiency of the

offered methods of the shaping the swimming skills and skill on occupation on physical education with student youth in high school.

Key words: *differentiation, co-ordination, aptitude, abilities, motions, education, swimming, optimization, forming, students, habits, skill, heredity methods.*

Вступ. Зважаючи на збільшення останнім часом факторів, що несуть негативний вплив на стан здоров'я сучасного студентства, слід відзначити важливе значення фізичної культури і спорту, як ефективного чинника зміцнення здоров'я, нормалізації фізичного та психологічного стану студентської молоді (Ведмеденко Б. Ф., 2005; Волков В. Л., 2008; Ішмухаметов І. Б., 2008; та ін.). Також відомо, що студентський період життя є одним з найбільш відповідальних етапів соціалізації людини та становлення її особистості (Л. Д. Глазиріна, 1991; Є. Я. Степаненкова, 2005; Є. С. Вільчковський, 2006 та ін.). Плавання, як навчальна дисципліна, представлено в державній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації і у вимогах навчальних планів університетів, як обов'язковий предмет. Однак, проведені нами педагогічні дослідження вказують на зниження з кожним роком рівня плавальної підготовки студентів I курсу (17-20 років) вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю (Нікольська Н.Д., Нікольський А.Ю., 2006-2010). У зв'язку із цим назріла проблема оптимізації навчально-виховного процесу в плаванні, як на це вказують й інші дослідники [1, 4, 6, 7, 8, та ін.]. Значний організаційно-методичний досвід, що накопився на даний момент в цій галузі (Маслов В. І., 1964; Кістяковський І. Ю., Булгакова Н. Ж., 1977; Булах І. М., Петрович Г. І., 1984; Осокіна Т. І., 1987 та ін.) не виключає, однак, суперечок науковців стосовно послідовності вивчення спортивних способів плавання. Також не є однозначною думка щодо вибору методики навчання плаванню і способу, який вивчається першочергово [3, 4, 7]. У зв'язку з цим очевидно є гостра потреба в спеціальних дослідженнях, які визначають критерії диференціації контингенту тих, які навчаються з метою підвищення ефективності процесу формування плавальних умінь і навичок.

Мета дослідження полягає у теоретично-науковому обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики формування спеціальних умінь і навичок на початковому етапі навчання плавання студентської молоді.

Завдання дослідження :

1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань формування спеціальних умінь і навичок у процесі початкового навчання плавання студентів, які не вміють плавати;

2) дослідити характер зв'язків плавально-координаційної схильності студентів 17-20 років ВНЗ нефізкультурного профілю з показниками пропливання 12-хвилинного тесту;

3) розробити рекомендації щодо диференціації контингенту студентів з урахуванням плавально-координаційної схильності на початковому етапі навчання плавання.

Об'єктом дослідження є навчальний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – форми, засоби і методи формування плавальних умінь і навичок студентів.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення даних наукової літератури;

- *емпіричні:* педагогічне спостереження; метод визначення рівня плавальної підготовленості; педагогічний експеримент;

- *статистичні:* середньостатистичний та кореляційний аналізи; достовірність даних визначалась за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. На думку деяких науковців [1, 4, 5, 9, 10, 11, 13 та ін.] при навчанні плаванню фактор рухових схильностей відіграє одну з ведучих ролей в навчанні. В одній з зазначених робіт дослідник Новіков А. О. (2000) пропонує використовувати генетичний потенціал та, відповідно, тип біоенергетичної конституції тих що займаються, для побудови тренувальних програм з плавання. Роботи присвячені питанням навчання плаванню з урахуванням схильностей до оволодіння плавальними навичками. Однак, наведені дослідження стосуються не студентського контингенту тих, які навчаються, а дітей 7-10 років і чоловіків зрілого віку. Таким чином, питання диференціації процесу початкового навчання плавання студентської молоді I курсу (17-20 років), які не вміють плавати, залишились поза увагою науковців. І тому заслуговують на більш детальне вивчення. Важливим на думку багатьох дослідників, при початковому навчанні плаванню є наявність схильностей до оволодіння плавальними вміннями і навичками (Скворцов Б. Л., 1958; Мухіна О. А., 1999; Новіков А. О., 2000; Раєвський Д. А., 2009; Малигін Л. С., Александров О. Ю., 2005). Однією з таких передумов ефективного навчання науковець Скворцов Б. Л. вважає схильність до виконання певних координацій плавальних рухів нижніми і верхніми кінцівками. На нашу думку, дана схильність може виступати основним критерієм диференціації студентів на навчальні групи.

Використаний нами педагогічний експеримент порівняльного характеру мав на меті підтвердити можливість оптимізації процесу формування плавальних умінь і навичок студентської молоді ВНЗ нефізкультурного профілю за допомогою використання диференційованого підходу в навчанні плавання з врахуванням плавально-координаційної схильності. Для вирішення поставлених завдань у навчальний процес з фізичного виховання було впроваджено паралельний порівняльний експеримент (створені дві експериментальні та дві контрольні групи). Така кількість груп була обумовлена необхідністю в визначенні ефективності запропонованого диференційованого підходу методики при навчанні різним спортивним способам плавання (тут маються на увазі два з чотирьох спортивних видів плавання – брас і кроль на грудях), які були обрані для визначення ефективності запропонованого диференційованого підходу.

Обидві експериментальні групи (ЕГ1 та ЕГ2) студентів вивчали спосіб, який співпадав з їх плавально-координаційною схильністю до одного з видів плавання (кроль або брас), а контрольні групи (КГ1 та КГ2) – без врахування схильностей. За допомогою практичних занять з плавання, відведених для фізичного виховання здійснювався цілеспрямований вплив на формування плавальних умінь і навичок студентів всіх груп. По закінченні навчання (24 практичних заняття) у студентів експериментальних і контрольних груп оцінювались результати пропливання 12-хвилинного тесту. За умовами складання тесту,

досліджуваний повинен був обраним ним способом плавання подолати якнайбільшу дистанцію протягом 12 хвилин.

Виходячи з завдань нашої роботи, під час складання тесту, один з показників, що реєструвався - було відсоткове співвідношення між способами плавання, які використовувались кожним досліджуваним. Даний показник відображав надійність і стійкість сформованої плавальної навички. Оскільки відомо, що надійна, міцна рухова навичка характеризується підвищеною здатністю зберігати її ефективність при різних несприятливих факторах. Для визначення достовірності відмінностей використовувався t - критерій Стьюдента. Отримані результати свідчать, що більшу дистанцію ($\bar{X}_{\text{ЕГ1}} = 289,5\text{м}$; $\bar{X}_{\text{ЕГ2}} = 266,9\text{м}$) в умовах складання 12-хвилинного теста подолали студенти ЕГ1 та ЕГ2 в порівнянні зі студентами контрольних груп ($\bar{X}_{\text{КГ1}} = 208,3\text{ м}$; $\bar{X}_{\text{КГ2}} = 242,7\text{м}$), однак статистично достовірними є лише показники в групах, які вивчали способ „кроль на грудях” (при $p \leq 0,05$).

Дана різниця не є достатньо високою в масштабах можливих результатів даного тесту, однак може характеризувати позитивний вплив впровадженого нами диференційного підходу в навчанні плавання. Результати 12-хвилинного тесту студентів КГ1 „брас” характеризуються дуже великою варіативністю (діапазон від 100 до 425 метрів з середньою $\bar{X} = 208,3$) в порівнянні зі студентами ЕГ1 (діапазон 230 – 450 м з середньою $\bar{X} = 289,5$) вказують на неоднорідність в сформованості плавальної навички серед студентів КГ1. Декілька високих результатів тестування, показаних студентами даної групи можуть бути спричинені більш сприятливими морфофункціональними показниками студентів (антропометричними даними, ЖСЛ, кращою плавучістю, рівнем витривалості та ін.). Зазначені фактори стали причиною високих статистичних показників розсіювання результатів студентів КГ1: $208 \pm 12,8$; $\pm 76,1$; $36,5\%$. А от велика (28%), але статистично недостовірною різниця ($p \geq 0,05$) в результатах студентів ЕГ1 і КГ1 (які вивчали способ «брас»), на нашу думку, все ж, може свідчити про сприятливість врахування фактору плавально-координаційної схильності при навчанні тому чи іншому способу плавання. Отримані нами результати також підтверджують дані, отримані (Губа В. П., Быков В. А., 2001), які вказують, що біля 36% студентів які займаються за паралельно-послідовною методикою, без врахування схильності не отримують стійкої плавальної навички. При цьому автор вказує, що в цих групах відмічається більша кількість учнів (5%), які не засвоїли навичку плавання.

Цікавими показниками ефективності запропонованого нами диференційованого підходу є результати проведеного нами дослідження відсоткового співвідношення способів плавання, які були використані студентами при складанні 12-хвилинного тесту. Відомо, що одним із критеріїв міцності сформованої рухової навички є її ефективне використання на фоні втоми. Саме такими умовами і характеризується 12-хвилинний тест, коли на протязі 12 хвилин треба подолати якнайбільшу дистанцію. Так, за допомогою педагогічного спостереження, проводилась реєстрація способів плавання, які використовувались студентами експериментальних і контрольних при складанні 12-хвилинного тесту. Слід зауважити, що за умовами тесту, плавання тим чи іншим способом не є обов'язковим і, зазвичай, досліджуваний використовує спосіб, який для нього є природнішим. За результатами дослідження видно, що в експериментальних групах спостерігається домінування способу плавання, визначеного плавально-координаційною схильністю (93,5% всієї дистанції студенти схильні до браса і які вивчали брас (ЕГ1) долали брасом і 57% дистанції студенти схильні до кроля і які вивчали кроль (ЕГ2) подолали кролем.

Рекомендації до застосування диференційованого підходу у формуванні спеціальних умінь та навичок студентів у процесі початкового навчання плавання.

1. При організації навчання за критерій диференціації навчальних груп рекомендується використовувати плавально-координаційну моторну схильність.

2. В умовах жорсткого ліміту навчального часу, відведеного на кафедрах для формування плавальних умінь і навичок, а також для вирішення основної мети навчання плавання – оволодіти технікою одного із існуючих спортивних способів плавання, рекомендується навчати студентів лише одному способу, який би найбільш відповідав індивідуальним схильностям кожного студента.

3. Навчання в двох навчальних групах, в залежності від індивідуальної схильності до використання певних локомоцій у водному середовищі необхідно будувати відповідно до загальноприйнятих принципів навчання плавання, з дотриманням методичної послідовності навчання рухових умінь.

4. Для студентського контингенту, що займаються у групах навчання плавання, після завершення навчання одному спортивному способу, рекомендується планувати послідовне освоєння інших способів.

ВИСНОВКИ

1. Огляд літератури свідчить про наявність у студентів, які не вміють плавати індивідуальної плавально-координаційної схильності до виконання нижніми кінцівками рухів, характерних одному зі спортивних способів плавання (брас або кроль). Ця особливість онтогенетично проявляється у формі природжених динамічних і кінематичних схильностей і пов'язана з двома типами утворення рушійних сил у плаванні: коливальним і поштовховим.

2. Проведене дослідження показало, що процес оволодіння плавальними умінями і навичками піддається беззаперечному впливу консервативної спадковості індивіда. Різниця в середніх показниках оцінки в експериментальній і в контрольній групах за результатами пропливання 12-хвилинного тесту вказує на ефективність, а отже і на необхідність використання диференційованого підходу в процесі початкового навчання плавання з використанням плавально-координаційних схильностей в ролі критерія формування навчальних груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баламутова Н. М. Исследование связи показателей физического развития и физической подготовленности студенток с исходным уровнем умения плавать / Н. М. Баламутова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [наук. монографія / ред. Єрмаков С. С.]. – Харків, 2008. – №3. – С. 12–15.

2. Васильев В. С., Савельева О. Ю. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников / В. С. Васильев, О. Ю. Савельева // Физическая культура в школе. – 1988. – №12. – С. 12–15.
3. Глазко А. Б., Глазко Т. А., Обоснование педагогической эффективности методик обучения плаванию / А. Б. Глазко, Т. А. Глазко // Международная научно-методическая конференция «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта». – Минск, 2008, 10-11 апреля. – С. 205–208.
4. Мельникова О. А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тюмень, 2007. – 24 с.
5. Мухина Е. А. Обучение плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моск. Гос. акад. физ. культ. – Малаховка, 1999. – 137 с.
6. Погребной А. И. Перспективы использования достижений биомеханики и психологии в практике обучения плаванию / А. И. Погребной // Тезисы докладов международного конгресса «человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». – М. : Физкультура, образование и наука, 1998. – Т. 1. – С. 64–65.
7. Actes des 3èmes Journées spicialisées de natation / edit.: Michel Sidney, Patrick Pelayo. – Lille 3: Editions Publibook, 2003. – 224 p.
8. Charleville Mezieres L'eau mon amie. Livret de natation / C. Mezieres. – Paris : Édition revue E.P.S., 2003. – 110 p.
9. Clam J.P. 1979. Human morphology and hydrodynamics. International Series on Sport Sciences. Vol. 8, Swimming / edited by J. Terauds and E.W. Bedingfield. – Baltimore: University Park Press.– 1979. – P. 32-41.
10. Hollander A.J. Contributions of the legs to propulsion in front crawl swimming. [International Series on Sport Sciences]. – Vol 18. Swimming science V / edited by B. Ungerechts, K. Wilkie, and R. Reischle. Champaign : Human Kinetics. – 1988. – 335 p.
11. Melischova L. Coordination Motor Abilities in Scientific Research. – Boston, 2000. – P. 139-142.
12. Tatu A. Orienter et rythmer les actions propulsives en continu : compétence spécifiques // revue E.P.S. – 2003. – № 302. – P. 43-48.
13. Vervaecke H.B. Effectiveness of the breaststroke leg movement in relation to selected time-space, anthropometric, flexibility, and force data. [International Series on Sport Sciences]. Vol. 8, Swimming / Vervaecke, H.B., Persyn U.J., edited by J. Terauds, E.W. Bedingfield. – Baltimore: University Park Press.– 1979. – 428 p.

**Володченко О. А., Жадан А.Б. Федутенко В.В.
Харківська державна академія фізичної культури**

ПЕДАГОГІЧНА ОЦІНКА (АНАЛІЗ) ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСІНГУ ISKA (МІЖНАРОДНОЇ СПОРТИВНОЇ КІКБОКСЕРСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ)

У даній роботі розглянута актуальність проблеми підвищення ефективності тренувань, спрямованих на підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів у кикбоксингу ISKA, за допомогою педагогічної оцінки (аналізу) їх тренером-викладачем. Розкриті поняття, які безпосередньо пов'язані з навчально-тренувальним процесом у спорті. Визначені основні структурні елементи навчання як соціально-педагогічної системи, основні форми навчально-тренувальної роботи зі спортсменами, елементи, які є характерними для групово-почасової системи організації процесу навчання у сучасній ДЮСШ. Розглянуто навчальний процес як цілісну динамічну систему. Визначено відмінності педагогічного процесу в галузі спортивного тренування. Встановлено етапи технології розв'язання тренером з кикбоксингу ISKA педагогічних завдань. Визначені основні форми аналізу і самоаналізу заняття у педагогіці; ознаки зростання педагогічної майстерності тренера з кикбоксингу ISKA; критерії оцінювання рівня якості навчально-тренувального заняття з вивчення техніки кикбоксингу ISKA.

Ключові слова: кикбоксинг ISKA, педагогічна оцінка (аналіз), навчальний процес, спортивне тренування, навчально-тренувальне заняття, технічна підготовленість, педагогічна майстерність.

Володченко О. А., Жадан А.Б. Федутенко В.В. Педагогическая оценка (анализ) процесса технической подготовки спортсменов в кикбоксинге ISKA (международной спортивной кикбоксёрской ассоциации). В данной работе рассмотрена актуальность проблемы повышения эффективности тренировок, направленных на повышение уровня технической подготовленности спортсменов в кикбоксинге ISKA, при помощи педагогической оценки (анализа) их тренером-преподавателем. Раскрыты понятия, которые непосредственно связаны с учебно-тренировочным процессом в спорте. Определены основные структурные элементы обучения как социально-педагогической системы; основные формы учебно-тренировочной работы со спортсменами; элементы, которые являются характерными для группово-почасовой системы организации процесса обучения в современной ДЮСШ. Рассмотрен учебный процесс как целостная динамическая система. Определены отличительные черты педагогического процесса в сфере спортивной тренировки. Установлены этапы технологии решения тренером по кикбоксингу ISKA педагогических задач. Определены основные формы анализа и самоанализа занятия в педагогике, признаки повышения педагогического мастерства тренера по кикбоксингу ISKA, критерии оценки уровня качества учебно-тренировочного занятия, направленного на изучение техники кикбоксинга ISKA.

Ключевые слова: кикбоксинг ISKA, педагогическая оценка (анализ), учебный процесс, спортивная тренировка, учебно-тренировочное занятие, техническая подготовленность, педагогическое мастерство.

Volodchenko O.A., Zhadan A.B., Fedutenko V.V. A pedagogical estimation (analysis) of process of technical preparation of sportsmen is in the kickboxing of ISKA (of the international sport kickboxing association). In this paper the author consider the problem of improving the efficiency of trainings aimed at increasing the level of preparedness of athletes in kickboxing by using pedagogical evaluation (analysis) of their coach-teacher. Disclosure concepts which are directly connected with scientific-training process in sport. Designated the basic structural elements of training, such as socio-pedagogical system, the main forms of teaching and training work with athletes. Elements that are characterize of group-hoursly system of organization of educational process in modern children's sports school. Considered the educational process as an integrated dynamic system. Found differences in the pedagogical process in the environment of athletic training. Established stages of technology solutions trainer of kickboxing teaching job. The main forms of analysis and introspection practice in teaching, evidence of teaching excellence coach of kickboxing ISKA. Criteria of level of quality training sessions to study the technique of kickboxing ISKA.

Key words: kickboxing ISKA, pedagogical evaluation (analysis), education process, athletic training, scientific training session, technical preparedness, pedagogical skills.

Сучасний розвиток фізичної культури і спорту ставить важливі завдання перед національними федераціями з видів спорту та дитячо-юнацькими спортивними школами. Вони повинні формувати громадянина з високим інтелектом, моральністю та культурою, який уміє творчо мислити, ініціативно діяти, сприяти соціально-економічному розвитку країни, бути національно свідомим, високоосвіченим, життєво компетентним громадянином, здатним до саморозвитку та самовдосконалення. «...Становлення української державності, побудова громадянського суспільства, інтеграція України у світове та європейське співтовариство передбачають орієнтацію на Людину, її духовну культуру й визначають основні напрямки виховної роботи з молоддю та модернізації навчально-виховного процесу...» [1, 1 с.]. Від того, яким чином організовано навчально-тренувальний процес у дитячо-юнацькій спортивній школі, значною мірою залежить якість навчання, фізіологічного розвитку і вдосконалення спортивної майстерності її вихованців в обраному виді спорту. Вже є очевидним той факт, що на даний час необхідні нові, сучасні, методики навчання і виховання молоді. «...Форми й методи виховання базуються на українських народних традиціях, кращих надбаннях національної та світової педагогіки й психології...» [1, 1 с.].

ДЮОШ забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту [2, п. 1, ст. 1]. Не тільки національно-патріотичне, а і фізичне виховання та спортивна підготовка учнів ДЮОШ, які також є членами національних федерацій з видів спорту, є стратегічним завданням підготовки майбутніх захисників України. У цьому напрямку особливо актуальною є підготовка спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств, зокрема, кікбоксінгу ISKA. «...Сучасний етап розвитку України особливо потребує від органів державної влади та суспільних інституцій здійснення системних заходів, спрямованих на національно-патріотичне виховання молоді, зокрема, з огляду на потребу підготовки потенційних кандидатів для прийняття на державну, військову службу...» [1, 2 с.].

Вищевикладене обумовлює актуальність проблеми підвищення ефективності тренувань, спрямованих на підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів у кікбоксінгу ISKA, за допомогою педагогічної оцінки їх тренером-викладачем. Навчання – це сам процес засвоєння індивідом соціального досвіду, накопиченого людством [3]. Процес навчання — це спеціально організована пізнавальна діяльність, яка моделюється (визначаються цілі, завдання, зміст, структура, методи, форми) для прискореного опанування людиною основами соціального досвіду, накопиченого людством.

Основними структурними елементами навчання як соціально-педагогічної системи є:

— мета навчання як ідеальна модель бажаного результату засвоєння змісту освіти, до якого прагнуть ті, що навчають, і ті, що навчаються;

- зміст освіти;
- методи навчання;
- організаційні форми навчання;
- реальний результат.

У цілому наслідки процесу навчання відбиваються:

- у здатності школярів до самостійного користування надбаними знаннями та здобування нових;
- в усвідомленні способів своїх дій, виборі оптимальних;
- у критичності мислення;
- у самооцінці;
- у спрямованості особистості до самоосвіти, саморозвитку;
- у позитивній мотивації навчальної діяльності;
- у сформованості не лише інтелектуальних, а й комунікативних умінь, розвитку почуттів, якостей особистості [4, с. 208, 209].

Заняття - це форма організації навчального процесу. Заняття, як правило, триває одну [академічну годину](#). Проте, вчителі й викладачі часто проводять по два заняття (пару) [5]. Тренер ([англ.](#) trainer, від [англ.](#) train - виховувати, навчати) - [викладач фізичної культури](#), спеціаліст у якомусь виді [спорту](#). Він веде навчально-тренувальну роботу, спрямовану на виховання та вдосконалення спортивної майстерності [учнів](#), розвиток функціональних можливостей їх організмів [6]. Навчально-тренувальна та спортивна робота спортивної школи проводиться за навчальними програмами з видів спорту, які затверджуються у міністерстві. Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори,

практика суддівства спортивних змагань. Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня [2, ст. 15].

Навчально-тренувальне заняття в ДЮСШ – це форма організації навчального процесу, яка спрямована на виховання та вдосконалення майстерності [спортсменів](#), розвиток їх функціональних можливостей для участі їх у змаганнях різного рівня з метою досягнення спортивного результату.

Навчально-тренувальне заняття починається з проектування його цілей у відповідності з навчальною програмою з виду спорту. Від того, наскільки конкретними вони будуть, залежить ефективність навчальної діяльності вихованців ДЮСШ. Для досягнення цілей навчально-тренувального заняття тренер наповнює його тим неповторним змістом, який притягує до себе спортсменів, розкриває їх можливості. Зміст повинен урахувати індивідуальність кожного вихованця, прищеплювати їм любов до рухів, вчити їх раціонально розподіляти сили. Психологічна складова змісту навчально-тренувального заняття надає змогу спортсменам «розправити груди» для вільного дихання. Навчально-тренувальне заняття повинно надавати спортсменам вміння наглядати за своїм тілом, аналізувати ті зміни, які відбуваються під час виконання рухових вправ. Основним підходом до організації системи навчання у сучасній ДЮСШ залишається групова-почасова система, за якої провідною формою організації навчальної роботи є навчально-тренувальне заняття. Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хвилин. Тривалість одного заняття в спортивній школі не може перевищувати:

двох навчальних годин у групах початкової підготовки;

трьох навчальних годин у групах попередньої базової підготовки, за винятком четвертого і п'ятого років навчання, коли допускається чотири навчальні години, але не більше двох разів на тиждень;

не менше чотирьох навчальних годин у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. [3, ст.17]

Для групової-почасової системи організації процесу навчання характерні такі елементи:

- основною одиницею занять є урок-заняття.

- Вихованці об'єднані в групи за віком та рівнем підготовки.

- Існує постійний склад групи на весь період навчання відповідно періоду підготовки.

- Заняття обов'язкові для всіх.

- Існує розклад занять, перерв, єдиний навчальний рік і каникули.

- Робота всіх вихованців у групі відбувається одночасно і по одній темі за єдиним для всіх учнів планом.

- Навчальним процесом на занятті керує тренер-викладач.

Перед кожним тренером повинні стати питання: як я провів заняття, чи досягнув я його мети, чи виконав я завдання, поставлені перед початком заняття, чи зміг я передати вихованцям те, що мав передати? Розглядаючи навчальний процес як цілісну динамічну систему, зазначимо, що наукове управління ним на сучасному етапі вимагає цілеспрямованої взаємодії тренерів та вихованців, що здійснюється через педагогічну оцінку (аналіз), прогнозування, планування, організацію, контроль, регулювання. Одне з провідних місць серед названих функцій належить педагогічному аналізу, оскільки він дає змогу глибоко вивчити сутність тієї чи іншої частини навчального процесу, виявити взаємозв'язки його розвитку. Тільки через педагогічну оцінку можна постійно і всебічно вивчати процеси навчання та виховання, їх результативність та ефективність для подальшого вдосконалення і на підставі цього здійснювати відповідні прогнози. «...Значну роль відіграє педагогічний аналіз в удосконаленні майстерності кожного вчителя-тренера, він сприяє виявленню взаємозв'язків між методами та засобами, які застосовуються у навчальному процесі, та результативністю навчання...» [7, с.3].

Педагогічна оцінка підвищує загальну культуру тренера-викладача з кікбоксингу ISKA, надає можливість всебічно вивчати вихованців, впливає на зростання творчої активності тренера і докорінно змінює його погляд на свою працю, а також стає найважливішим спонукальним засобом процесу самовиховання і самоосвіти педагога. Значну роль в процесі педагогічного оцінювання заняття відіграє стиль оцінювання тренером виконання спортсменами як окремих завдань, так і тренувального заняття в цілому. Дані 16-факторного особистісного опитувальника Р.Б. Кеттелла дозволяють стверджувати, що перевага тренера того чи іншого стилю керівництва пов'язана з їх особистісними особливостями, що може впливати на педагогічне оцінювання заняття і як слідство на його ефективність [8].

Кретти Брайнет Дж зазначає, що тренер повинен прагнути враховувати індивідуальні відмінності у своїх спортсменів. Він повинен зрозуміти, що не всі спортсмени думають, переживають, освоюють нове і відносяться до спорту і життя так, як він сам. Цю здатність відчувати і розуміти іншого важко виробити, але тим не менш вона необхідна [9, с. 185]. Педагогічний процес у галузі спортивного тренування має свої відмінності. Особливістю цього процесу є тісне переплетіння у спортсменів навчання, виховання і розвитку функціональних можливостей їх організмів. Так, під час навчально-тренувальних занять вихованці не тільки активно засвоюють певну суму знань і набувають відповідних умінь та навичок, але й удосконалюють свої рухові якості: силу, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість; поліпшують стан здоров'я й фізичну працездатність. Це, відповідно, впливає на зміст професійної діяльності тренера з кікбоксингу ISKA, який повинен досконало володіти методикою викладання і технікою управління діяльністю вихованців.

Встановлено, що технологія розв'язання тренером з кікбоксингу МСКА кожного педагогічного завдання складається з трьох тісно пов'язаних між собою етапів: підготовчого, виконавчого й контрольного. Підготовчий етап спрямований на підготовку й забезпечення умов для прийняття та реалізації оптимального професійно-педагогічного рішення. Тобто, тренер з кікбоксингу ISKA на цьому етапі виконує всю попередню роботу, яка необхідна для якісного проведення навчально-виховного процесу загалом і кожного заняття зокрема. Виконавчий етап безпосередньо пов'язаний з вирішенням сформованих педагогічних завдань. Власне, це і є навчально-тренувальний процес, спрямований на управління тренуваності вихованців, під час якого реалізуються програмні вимоги технічної підготовки з кікбоксингу ISKA. Тренер-викладач на цьому етапі докладає зусиль в напрямку цілеспрямованого впливу на кожного вихованця з метою досягнення найбільш ефективного вирішення навчально-

тренувальних завдань. Цей процес потребує від нього розуміння процесів на всіх рівнях видів підготовок та їх впливу на спортсмена як слідство відсунути, так би мовити, свою особистість і на передній план виставити рішення професійного завдання. «...нелегко дозволити собі зрозуміти людину до кінця і повністю, зрозуміти її точку зору і почуття. Це також трапляється рідко...» [10, с. 13].

Контрольний етап спрямований на аналіз та оцінку результатів тренувального процесу і при необхідності – на формування нового професійно-педагогічного рішення завдань технічної підготовки з кікбоксінгу ISKA. Спостереження та аналіз навчально-тренувального заняття з кікбоксінгу ISKA - це складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності. Побачене необхідно одночасно осмислити й оцінити з позицій доцільності рішень у певних обставинах, намітити рекомендації тому, хто проводить тренування. Для формування висновків і пропозицій треба готуватися, спеціально вивчаючи при цьому документи планування та готуючи протоколи спостереження до його початку [11, с.80].

В педагогічній літературі виділяють такі основні форми аналізу і самоаналізу заняття:

1. короткий (оціночний) аналіз — це загальна оцінка навчально-виховної функції уроку, яка характеризує рівень досягнення мети розвитку, освітньої, виховної мети і оцінює урок;
2. структурний (поетапний) аналіз — це виявлення та оцінка домінуючих структур (елементів) уроку, їхня доцільність, що забезпечує розвиток пізнавальних здібностей учнів;
3. системний аналіз — це розгляд уроку як єдиної системи з погляду розв'язання головного дидактичного завдання з одночасним вирішенням завдань уроку, які розвивають, забезпеченням формування знань, умінь і навичок учнів, засвоєнням ними способів навчання;
4. повний — це система аспектичних аналізів, тобто оцінка реалізації завдань уроку, зміст і види навчальної діяльності учнів за такими характеристиками, як рівні засвоєння учнями знань і способів розумової діяльності, розвиток учнів, реалізація дидактичних принципів і результативності уроку;
5. структурно-часовий аналіз — це оцінка використання часу уроку за кожним його етапом;
6. комбінований аналіз — це одночасна оцінка основної дидактичної мети уроку і його структурних елементів;
7. психологічний аналіз — це вивчення дотримання психологічних вимог до уроку (забезпечення пізнавальної діяльності учнів);
8. дидактичний аналіз — це аналіз основних дидактичних категорій (реалізація принципів дидактики, підбір методів, прийомів і засобів навчання, дидактична обробка навчального матеріалу уроку, педагогічне керівництво самостійною пізнавальною діяльністю учнів, тощо);
9. аспектичний аналіз — це розгляд, детальне та всебічне вивчення й оцінка якої-небудь сторони або окремої мети уроку у взаємозв'язку з результатами діяльності учнів [3, 4, 7, 8].

Для оцінювання рівня якості навчально-тренувального заняття з вивчення техніки кікбоксінгу ISKA слід звертати увагу на:

1. Чіткість і конкретність поставлених тренером завдань заняття, які повинні бути сформульовані з урахуванням вікових та психологічних можливостей учнів відповідно до навчальної програми і рівня фізичної підготовленості окремо для хлопчиків і для дівчаток.
 2. Поведінку тренера, його спортивну форму, впевненість звернення до дітей і розпоряджень.
 3. Повноцінність змісту заняття. Оцінити ефективність засобів тренування, відповідність їх завданням та тренувальному навантаженню з погляду їх впливу на різні функціональні системи організму спортсменів.
 4. Ефективність методики заняття.
- Ознаками зростання педагогічної майстерності тренера з кікбоксінгу ISKA є:
- чіткість визначення й диференціація завдань тренування;
 - забезпечення послідовного засвоєння програмного матеріалу;
 - творчий характер методів навчання з урахуванням особливостей навчального матеріалу і рівня підготовленості спортсменів;
 - допомога вихованцям у подоланні труднощів під час навчання;
 - забезпечення високої працездатності спортсменів під час тренувань шляхом застосування знань дидактики, методики навчання, гігієни, врахування здібностей до навчання різних вікових груп вихованців;
 - уміння тренера займатися самоосвітою та постійно покращувати навчально-тренувальний процес на основі сучасних наукових досягнень;

Будь-яка вправа може розрізнятися по своїй ефективності для спортсменів, які виконують цю вправу. Відповідно спортсмени, які тренуються за однією програмою, можуть різною мірою відчувати ту користь, яку приносить їм кожна конкретна вправа. Не впадайте у відчай, якщо інші спортсмени, які тренуються поруч з вами, прогресують швидше за вас. Кожен починає тренуватися, знаходячись на власному рівні фізичної підготовленості та прогресує відповідно до індивідуальних можливостей. Замість того, щоб порівнювати себе з іншими, порівняйте свій теперішній стан з тим, яким він був на початку занять спортом [12, с. 9].

ЛІТЕРАТУРА

1. Концепція національно-патріотичного виховання молоді, - Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України, Міністерства культури і туризму України від 27.10.2009 № 3754/981/538/49, – 9 с.
2. <http://zakon.rada.gov.ua>. Постанова КМУ від 05.11.2008 № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу».

3. Педагогічна енциклопедія. – Т. 3. – М., 1996. – с. 281.
4. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник/ Харк. держ. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – 2-е вид., випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2002. – 400 с.
5. <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F>
6. <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%BD%D0%B5%D1%80>
7. Кас'янова О. М. Педагогічний аналіз навчального процесу в загальноосвітній школі як засіб підвищення його ефективності: Дис... канд.пед наук: 13.00.01 / АПН України; Центральний ін-т післядипломної педагогічної освіти. – К., 2000. – 200 арк.
8. Cattell R.B., Eber H.W., Tatsuoka M.M. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire (16PF) - Champaign, Illinois: Institute for Personality and Ability Testing, 1970.
9. B.Dzh.Kretti "Psychology in modern sport", Trans. from English. YL Hanin Moscow, "Physical Education and Sports" 1978.
10. C.Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
12. Kim S.H. «Stretching, strength, agility in combat practice» / Series "Martial Arts". Rostov-N / A: Phoenix, 2002. -272 p. past.

Галашко О.І.

Харківський національний медичний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ БІОМЕХАНИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ РІЗНОГО РІВНЯ УСПІШНОСТІ.

У статті наведено відомості щодо біомеханічних особливостей спортсменів з різним рівнем майстерності. Стверджується правочинність відбору у цьому виді спорту, що базується на антропометричному дослідженні верхніх кінцівок. Використання основних положень геометрії мас при аналізі техніки у гирьовому спорті дає змогу виділити головні і провідні ланки, які відповідають за забезпечення високого результату. Оцінка якості виконання вправ з урахуванням біомеханічних закономірностей дозволяє удосконалити спортивну техніку. Співставлення біомеханічних показників у спортсменів різного рівня майстерності доводить їх важливість при оцінці якості підготовки у гирьовому спорті та дає змогу підвищити функціональні можливості спортсменів. Застосування біомеханіки в гирьовому спорті є суттєвим чинником удосконалення підготовки за рахунок покращання техніки, оптимізації функціональних можливостей тощо.

Ключові слова: біомеханіка, гирьовий спорт.

Галашко А.И. Исследование биомеханических особенностей спортсменов гиревого спорта разного уровня успешности. В статье приведены сведения относительно биомеханических особенностей спортсменов с разным уровнем мастерства. Утверждается правомочность отбора в этом виде спорта, который базируется на антропометрическом исследовании верхних конечностей. Использование основных положений геометрии масс при анализе техники в гиревом спорте дает возможность выделить главные и ведущие звенья, какие ответственные за обеспечение высокого результата. Оценка качества выполнения упражнений с учетом биомеханических закономерностей позволяет усовершенствовать спортивную технику. Сопоставление биомеханических показателей у спортсменов разного уровня мастерства доводит их важность при оценке качества подготовки в гиревом спорте и дает возможность повысить функциональные возможности спортсменов. Применение биомеханики в гиревом спорте является существенным фактором усовершенствования подготовки за счет улучшения техники, оптимизации функциональных возможностей и тому подобное.

Ключевые слова: биомеханика, гиревой спорт.

Galashko A.I. Research of biomechanics features of sportsmen of weight sport of different level of success. In the article there are some facts about biochemical features of sportsmen with different master levels. The right selection in this kind of sport is concerned, which is based on anthropometric research of upper extremities. The implementation of mass geometry key points in analysis of weightlifting methods gives an opportunity to mark essential and remarkable parts which provide the high results. The evaluation of exercise performing quality considering the biochemical regularities allows to improve sports technique. The comparison of biochemical rates of sportsmen with different master levels proves the importance in evaluation of training quality in weightlifting and gives a chance to increase sportsmen's functional skills. Application of biomechanics in weightlifting is of key importance in training improvement by means of techniques mastering, optimizing the functional skills, etc.

Key words: biomechanics, weightlifting.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження біомеханічних аспектів окремих видів спорту є суттєвим чинником удосконалення спортсменів за рахунок підвищення якості спортивної техніки [1,2]. Застосування біомеханічних підходів дозволяє досягти як оптимізації загальної та спеціальної фізичної

підготовки, так і сприяє зростанню спортивної майстерності, що, у свою чергу, є підґрунтям для збільшення успішності змагальної діяльності [3,4]. Крім того, використання біомеханічних елементів в підготовці дозволяє запобігти спортивним травмам, що є важливим чинником збереження здоров'я спортсменів, профілактики виникнення перед патологічних станів, пов'язаних із нераціональною організацією тренувань, і також відбивається на результативності [5,6]. На цей час в Україні триває зростання популярності силових видів спорту [7]. До цієї групи відноситься і гирьовий спорт, простота тренувань і доступність обладнання якого суттєво сприяли його розповсюдженості, насамперед, серед молоді, що обумовлене спрямованістю на розвиток сили, силової витривалості, збільшення м'язової маси тощо [7,8]. Однак в цьому виді спорту науково-дослідна база ще недостатня, переважна кількість публікацій носять суто практичний характер, містять рекомендації тренерів щодо застосування окремих фізичних вправ і комплексів, тобто присвячені переважно підготовці спортсменів.

Науковий супровід гирьового спорту, медико-біологічне дослідження функціонального стану спортсменів, обґрунтування основних критеріїв відбору дозволяють підвищити якість підготовки, покращити рівень спортивної майстерності та ефективність змагальної діяльності. Серед досліджень, що повинні використовуватись для цього, важливого значення набуває вивчення закономірностей біомеханіки рухів. Це дозволяє виявити умови, які сприяють поліпшенню ефективності дій спортсмена, визначають, як краще пристосуватися до наявних умов та їх застосовувати для отримання результату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наявні публікації, присвячені гирьовому спорту, спрямовані на аналіз змагальних результатів як відбиття максимальної сили атлетів [9]. Підкреслюється важливість оволодіння технікою, як засобу досягнення максимальної результативності у цьому виді спорту [10]. У роботі Т. Isaka, J. Okada, K. Funato [11] було здійснено кінематичний аналіз хвата гирі кваліфікованих атлетів, як чинника, що впливає на їх успішність на змаганнях. Але дотепер відсутні роботи, присвячені біомеханічному аналізу спортсменів гирьового спорту з різним рівнем майстерності, що й обумовило актуальність дослідження.

Формулювання мети та завдань роботи. Виходячи із наведеного, метою роботи було дослідження біомеханічних особливостей спортсменів гирьового спорту із різним рівнем майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У якості основних матеріалів використані результати антропометричного дослідження 63 спортсменів гирьового спорту, що залежно від рівня спортивної майстерності були розподілені на дві групи: дослідна група (ДГ) – 15 осіб з рівнем підготовки від 1 розряду до майстра спорту включно та контрольна група (КГ) – 48 осіб, що займаються гирьовим спортом на аматорському рівні, або є спортсменами масових розрядів. Середній вік учасників склав: у ДГ – (19,31±0,18) років, у КГ – (32,71±1,30) років.

Одним із провідних понять у біомеханіці є геометрія мас, тобто розподіл маси між ланками і в середині ланок [12]. Виходячи з цього, дизайн дослідження передбачав визначення таких показників, як маса окремих сегментів тіла, біомеханічна довжина положення центру мас на поздовжній вісі сегменту та центральні моменти інерції відносно різних осей тіла [12, 13]. Біомеханічні особливості спортсменів гирьового спорту були визначені на підставі результатів проведеного антропометричного дослідження за допомогою рівнянь регресії, наведених у [12, 13]. Отримані результати наведені у таблицях 1,2. Звертає на себе увагу вірогідне зменшення маси визначених сегментів (кисті, передпліччя, плеча) у ДГ порівняно з КГ. У біомеханічному контексті маса оцінюється як кількісна міра інертності тіла відносно до сили, яка на нього діє. Тобто, чим більше маса, тим тіло інертніше, і тим важче вивести його із стану спокою або змінити його рух [3-6].

Таблиця 1

Біомеханічні особливості спортсменів гирьового спорту

Показник	ДГ	КГ
Біомеханічна довжина правого плеча, см	33,93±0,68*	36,07±0,35
Біомеханічна довжина лівого плеча, см	33,92±0,66*	35,98±0,34
Маса кисті, кг	0,14±0,01*	0,18±0,01
Маса передпліччя, кг	0,45±0,01*	0,49±0,01
Маса плеча, кг	1,10±0,04*	1,26±0,03
Положення центру мас на поздовжній вісі кисті, см	11,36±0,39*	13,26±0,34
Положення центру мас на поздовжній вісі передпліччя, см	11,76±0,13*	12,15±0,08
Положення центру мас на поздовжній вісі плеча, см	9,90±0,07	10,01±0,04

* - відмінності з КГ вірогідні ($p < 0,05$).

Виконання вправ у гирьовому спорті передбачає багаторазове здійснення стереотипних рухів, метою яких є максимальна кількість підняття нормованої ваги (24, 32 кг) різними засобами (поштовх, ривок). Таким чином, при однаковій величині обтяження, спортсмен, у якого власна маса сегментів менша здійснює меншу роботу за одне підняття, тобто виграє у потужності. На наш погляд, доведене значуще зменшення маси основних сегментів верхньої кінцівки у ДГ повинні бути витлумачені як доказ цього положення. Вірогідне скорочення біомеханічної довжини плеча у спортсменів ДГ повинно бути оцінено як ілюстрація зменшення відстані, яку долає спортсмен під час підняття гирі. Тобто, спортсмени ДГ знаходяться у більш вигідному положенні – при однаковій кількості раз підняття гирі вони виконують меншу роботу, зберігаючи енергію. На погляд, це ще раз доводить положення про більш економне виконання рухів за рахунок виграшу у потужності. Центр мас на поздовжній вісі кисті та передпліччя у цій групі також розташований ближче, що ілюструє скорочення важеля і зменшення відстані, що долається під час підняття обтяження для цих спортсменів. Відсутність відмінності щодо плеча, на наш погляд, обумовлена доведеною нами раніше закономірністю про відносне скорочення цього антропометричного розміру у спортсменів порівняно із аматорами [14]. Ваго-інерційні характеристики сегментів тіла, розраховані за допомогою рівнянь регресії, наведених у роботах [12, 13], представлені у таблиці 2. Ці показники надають підстави для аналізу рухів спортсменів під час здійснення основних

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

вправ. Звертає на себе увагу, насамперед, однакова спрямованість зростання моментів інерції у напрямку кисть – передпліччя – плече, характерна, як для ДГ, так і для КГ. Також у обох групах найбільші величини ГЦМІ визначені для сагітальної вісі, найменші – для повздожньої, показники для фронтальної вісі займають проміжні значення. Основним результатом є зменшення ГЦМІ відносно всіх осей у спортсменів ДГ, що може бути пояснено, насамперед, вищим рівнем технічної підготовки. Досвідчені спортсмени у гирьовому спорті максимально використовують інерцію для підняття гирі, що дозволяє зменшити енерговитрати, суттєво підвищити ефективність діяльності.

Таблиця 2

Головні центральні моменти інерції (ГЦМІ) відносно осей у спортсменів гирьового спорту різного рівню майстерності

Показник	ДГ	КГ
ГЦМІ кисті відносно сагітальної вісі, кг*см ²	13,02±0,67 ^{1,2,3}	15,29±0,44 ^{1,2,3}
ГЦМІ передпліччя відносно сагітальної вісі, кг*см ²	63,76±3,15 ^{1,3}	75,48±2,19 ^{1,3}
ГЦМІ плеча відносно сагітальної вісі, кг*см ²	126,12±7,03 ^{1,3}	148,37±4,42 ^{1,2,3}
ГЦМІ кисті відносно фронтальної вісі, кг*см ²	8,75±0,41 ^{1,3}	10,03±0,26 ^{1,3}
ГЦМІ передпліччя відносно фронтальної вісі, кг*см ²	59,35±2,97 ^{1,3}	70,11±2,03 ^{1,3}
ГЦМІ плеча відносно фронтальної вісі, кг*см ²	112,71±6,61 ^{1,3}	134,04±4,19 ^{1,3}
ГЦМІ кисті відносно повздожньої вісі, кг*см ²	5,29±0,27 ¹	6,25±0,18 ¹
ГЦМІ передпліччя відносно повздожньої вісі, кг*см ²	12,22±0,65 ¹	15,37±0,57 ¹
ГЦМІ плеча відносно повздожньої, кг*см ²	38,26±1,83 ¹	45,81±1,38 ¹

Примітка. 1 – відмінність з КГ вірогідна (p<0,05); 2 – відмінність з фронтальною віссю вірогідна (p<0,05); 3 – відмінність з повздожньою віссю вірогідна (p<0,05).

Саме це, на наш погляд, і ілюструють наведені відомості. Особливий інтерес викликає те, що у ДГ ГЦМІ кисті відносно сагітальної вісі є найбільшим порівняно із іншими осями. Це не тільки відбиває важливість розвитку кисті у гирьовому спорті, але й ілюструє найбільшу значущість розвитку рухів саме у цій площині. Такий підхід дозволяє пояснити і відсутність значущих відмінностей при порівнянні ГЦМІ плеча у сагітальній та фронтальній площині. У ДГ ці показники не відрізняються, а у КГ є вірогідна відмінність. На наш погляд, це повинно бути витлумачено як доказ більшого розвитку рухового навичку спортсменів ДГ, тобто їхньої технічної досконалості порівняно з аматорами або спортсменами масових розрядів. Передпліччя і плече у гирьовому спорті грають роль переважно важелів за допомогою яких і здійснюються підйом гирі, що й доводять наведені у таблиці 2 результати. Зростання величин моментів інерції у напрямку кисть – передпліччя – плече є паралельним із зростанням розвитку м'язів цих сегментів, що може бути витлумачено як ілюстрація різних завдань, які виконують зазначені сегменти у гирьовому спорті.

Згідно біомеханічним підходам верхня кінцівка і кисть представляються складною механічною системою, до складу якої входять декілька послідовних сегментів і зчленувань, пов'язаних між собою [3-5]. Ця система отримала назву «кинестетичний ланцюг» (КЛ), і величина сил, що прикладаються до таких ланцюгів, складається із сили м'язів та опорів руху. Тобто, в контексті гирьового спорту, цей показник буде залежати від фізичного розвитку спортсмена, оскільки величина опору визначається вагою гирі і є постійною. Використання відкритого КЛ (у якому немає зовнішнього тиску) також має своє значення у підготовці спортсменів, насамперед, при опануванні техніки, коли прийоми спочатку проводяться без обтяження або з невеликим обтяженням. Отримання необхідного ефекту пов'язано, насамперед, із максимальною швидкістю КЛ, яка на рівні кисті є результатом підсумовування швидкостей усіх сегментів, що учащують у русі. Максимальна швидкість КЛ залежить від власної швидкості скорочення м'язів і від інтенсивності опору, в результаті чого виникають наступні наслідки:

для досягнення максимальної швидкості скорочення (відповідно і максимальної величина необхідного ефекту) скорочення кожного м'язу повинно підтримуватися протягом деякого часу. Тобто, максимальна швидкість чуттєва до амплітуди руху. Доведено, що логарифм максимальної швидкості знаходиться у лінійній залежності від логарифма амплітуди;

максимальна швидкість знаходиться у зворотній залежності із масою, що приводиться у рух. В результаті цього руху кисті або передпліччя більш швидкі ніж рухи всієї кінцівки, що було доведено результатами таблиці 2.

Водночас необхідність зорового контролю та отримання інформації під час виконання вправ тягнуть за собою зниження швидкості. Тобто ці біомеханічні особливості обумовлюють важливість досягнення автоматизму під час тренувальної підготовки в гирьовому спорті. Біомеханічний аналіз рухів у суглобах верхньої кінцівки дозволяє визначити максимальну силу для кожного, при чому закономірність полягає у тому, що вона убуває у напрямку від плечового суглоба до кисті. Ці властивості є ствердженням необхідності раціонального розвитку всіх м'язів верхньої кінцівки із підвищеним упором на м'язові групи передпліччя і плеча, підвищення функціональної надійності всіх суглобів.

Одним із вирішальних чинників, що забезпечують успішність у гирьовому спорті, повинна бути визнана активність захоплення, що складається із хватальної діяльності пальців кисті і функції утримання, наступної за першою, яка забезпечує сталість механічних умов. Сила досягає максимального значення при дорсальному розгинанні зап'ястка біля 40°, саме цей кут визначає «функціональну позицію зап'ястка». Прагнення надати зап'ястку цього положення при захватах гирі вказує на мимовільний механізм адаптації.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДІВ У ДАНОМУ НАПРЯМІ. Таким чином, проведений аналіз гирьового спорту з позицій біомеханіки стверджує правочинність відбору, що базується на антропометричному дослідженні верхніх кінцівок. Використання біомеханічних закономірностей при аналізі техніки гирьового спорту дозволяє виділити головні і провідні ланки, чим забезпечується високий результат, а оцінка якості виконання рухів дозволяє удосконалити спортивну техніку. Співставлення розрахованих біомеханічних показників у спортсменів різного рівня підготовки доводить їх важливість при

оцінці якості підготовки у гирьовому спорті та дає змогу підвищити функціональні можливості спортсменів. Застосування біомеханіки в гирьовому спорті є суттєвим чинником удосконалення підготовки за рахунок покращання техніки, оптимізації функціональних можливостей тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Atwater A. E. Cinematographic analyses of human movement / A. E. Atwater // Exercise and Sciences Reviews. – 1993. – Vol. 1. – P. 217–258.
2. Bartonietz K. E. Biomechanics of the snatch: Toward a higher training efficiency / K. E. Bartonietz // Strength Cond. J. – 1996. – Vol. 18. – P. 24–31.
3. Laputin A. N. Didactic biomechanics: problems and solutions / A. N. Laputin // Education and Sport. – Budapest, 1994. – P. 49–58.
4. Nelson Richard C. Sport biomechanics: current perspectives / Richard C. Nelson, Vladimir M. Zatsiorsky // Sport Science Review. – 1994. – № 2. – P. 1–7.
5. Уткин В.А. Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 1989.- 120 с.
6. Ламаш Б.Е. Лекции по биомеханике. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dvgu.ru/meteo/book/BioMechan.htm>.
7. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
8. Романчук В. Н. Итоги выступления гиревиков Украины на чемпионатах мира 2008-2012 гг. /В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // Гиревой спорт : ежегодник – 2012 / под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : Полісся, 2013. – С. 36–45.
9. Garhammer J. A. Comparison of maximum power output between elite male and female weightlifters in competition / J. A. Garhammer // International Journal of Sport Biomechanics. – 1991. – Vol. 7. – P. 3–11.
10. Garhammer J. Weightlifting performance and techniques of men and women / J. Garhammer // International Conference on Weightlifting and Strength Training, Lahti, Finland, November 1998 // Conference Book. – Lahti, 1998. – P. 89–94.
11. Isaka T. Kinematic Analysis of the Barbell during the Snatch Movement of Elite Asian Weightlifters / T. Isaka, J. Okada, K. Funato // Journal of Applied Biomechanics. – 1996. – Vol. 12. – P. 508–516.
12. Носко М.О., Брижаний О.В., Гаркуша С.В., Брижата І.А. Біомеханіка фізичного виховання і спорту. – К.: МП «Леся», 2012. – 287 с.
13. Зацюрский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: ФиС, 1981. 144 с.
14. Подригало Л.В. Сравнительная оценка антропометрического развития спортсменов силовых видов спорта / Л.В. Подригало, А.И. Галашко, А.Д. Лозовой // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. – №3. – С. 107-111.

Ганчар А.І.

Одесская национальная морская академия

МОНІТОРИНГ ДИНАМІКИ РЕЗУЛЬТАТІВ КОМАНДНОГО ВИСТУПЛЕННЯ СИЛЬНІЙШИХ ПЛОВЦІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЄВРОПИ ПО ВОДНИМ ВИДАМ СПОРТА С 1926 ПО 1950 ГГ. (І ЕТАП)

В статті виявлена динаміка рейтинга командного виступлення сильніших пловців по результатам получения призових наград среди мужчин и женщин, участников финальных заплывов на I-VII чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 гг.

Ключевые слова: призовые медали, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, чемпионат Европы по плаванию, рейтинг команды, оценка достижений, таблица ФИНА.

Ганчар О.І. Моніторинг динаміки результатів командного виступу найсильніших плавців на чемпіонатах Європи з 1926 по 1950 рр. (I етап). У статті виявлена динаміка рейтингу командного виступу найсильніших плавців за результатами одержання призових нагород серед чоловіків і жінок, учасників фінальних запливів на I-VII чемпіонатах Європи з водних видів спорту з 1926 по 1950 рр.

Ключові слова: призові медалі, плавці-чоловіки, плавці-жінки, чемпіонат Європи, рейтинг команди, оцінка досягнень, таблиця ФІНА.

Ganchar O.I. Monitoring results Dynamics team performance the strongest swimmers at the Championships of Europe Aquatics from 1926 to 1950 's. (I stage). The article identified the dynamics team performance rating of strongest swimmers based on a prize-winning among men and women, the parties to the final cliff on I-VII European Aquatics Championships from 1926 to 1950.

Key words: Prize-winning medals, swimmers-male, female swimmers, Swimming Championships, the top team score achievements, FINA table.

Актуальность проблемы. На современном этапе развития спортивного плавания всё большую значимость приобретают достоверные сведения о возможностях реализации пловцами своих физических способностей в достижении лучших результатов, среди представителей разного пола при обучении и совершенствовании у них двигательных навыков плавания [1-12]. Вместе с тем, достоверные сведений о динамике отличий результатов в спортивном плавании в существующих публикациях по теории и методике физического воспитания и спорта встречаются в литературе и на практике, как правило, фрагментарно [1-6] и эпизодически [7-12]. При этом наибольший интерес для специалистов, любителей и ветеранов плавания

представляют ретроспективный анализ показателей выступления пловцов на достаточно престижных соревнованиях, какими являются финальные старты на чемпионатах Европы по водным видам спорта, что проводятся по нечетным годам. В практике оценки их проведения обычно используются качественные признаки в получении призовых наград, прежде всего золотых, затем серебряных и потом бронзовых медалей, тогда как количественные показатели (число разных медалей, количество очков по таблице ФИНА) практически не используются, что затрудняет объективный анализ успешности развития европейского плавания в каждой отдельно взятой стране и на европейском континенте.

Объект исследования: состояние рейтинга командного выступления элитных пловцов на стартах чемпионатов Европы по водным видам спорта на дистанциях спортивного плавания.

Предмет исследования: мониторинг динамики результатов командного выступления сильнейших пловцов на чемпионатах Европы по водным видам спорта на дистанциях спортивного плавания с 1926 по 1950 гг., на I этапе их проведения.

Цель исследования: определить рейтинг командного выступления различных стран у представителей разного пола на различных дистанциях спортивного плавания по результатам получения призовых медалей на стартах чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 гг.

Основными задачами явились: а) выявление рейтинга динамики показателей командного выступления пловцов мужского и женского пола на стартах чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 гг.; б) внедрение результатов исследования в практику физического воспитания и спорта для выявления объективного рейтинга успешности командного выступления пловцов разного пола. Основными **методами исследования** явились: теоретический анализ литературы, обобщение документальных материалов, математическая статистика.

Результаты исследования. По данным литературы и практики, плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта среди молодежи и взрослых. Поэтому Европейская федерация плавания – ЛЕН, практически всегда включает плавание в программу проводимых ею чемпионатов Европы по водным видам спорта: начиная с 1926 г., на I чемпионате, а к настоящему времени их прошло уже XXXII; с 1926 по 1974 г. они проводились раз в четыре года, в чётные годы между летними Олимпийскими играми. С 1977 по 1999 гг. (исключая 1979 г.) европейское первенство по водным видам спорта проводилось раз в два года (по нечётным годам). С 2000 г. по настоящее время чемпионаты Европы по водным видам спорта проводятся по четным годам. Программа этих соревнований значительно дополнялась и расширялась, начиная от 6 до 23 видов программы плавания с 1926-2012 гг., включая марафонское плавание на открытой воде, что позволяет многим пловцам участвовать в расширенном количестве стартов, проводимых под флагом ЛЕН на международной арене. Начиная с 1991-1993 гг., значительно расширилась количество новых стран, принявших участие в последующих чемпионатах Европы по водным видам спорта. Это касается таких стран как: Украина, Россия, Беларусь, Чехия, Словения, Словакия, Литва, Сербия, Молдова и ряда других независимых государств. В связи с этим, целесообразно выделить: первоначальное развитие и становление программы проведения чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 гг. - **I этап** (от 6 видов программы у мужчин и 5 - у женщин), а также с 1954 г. по 1991 - **II этап**, характеризующий постепенное расширение видов программы (от 7-6 видов программы у мужчин и женщин, соответственно до 18 видов программы), включая и марафонское плавание. Кроме того с 1993 г. по настоящее время происходит расширение видов программы с 18 до 24, включая марафонское плавание и участие новых независимых государств, что целесообразно обозначить как - **III этап** развития европейского плавания.

Таблица 1

I Чемпионат Европы по водным видам спорта, Будапешт-1926, Венгрия (18-22 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Германия	3	-	2	-	3	-	8	-	8
2.	Швеция	2	-	1	-	3	-	6	-	6
3.	Венгрия	1	-	2	-	-	-	3	-	3
4.	Бельгия	-	-	1	-	-	-	1	-	1
Итого медалей		6	-	6	-	6	-	18	-	18

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 2

II Чемпионат Европы по водным видам спорта, Болонья-1927, Италия (31 августа-4 сентября)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Германия	2	1	2	1	3	2	7	4	11
2.	Швеция	4	-	1	-	-	-	5	-	5
3.	Нидерланды	-	3	-	2	-	-	-	5	5
4.	Великобритания	-	1	-	2	-	1	-	4	4
5.	Венгрия	-	-	2	-	1	-	3	-	3
6.	Австрия	-	-	-	-	-	2	-	2	2
7.	Италия	-	-	1	-	-	-	1	-	1
8.	Бельгия	-	-	-	-	1	-	1	-	1
9.	Чехословакия	-	-	-	-	1	-	1	-	1
Итого медалей		6	5	6	5	6	5	18	15	33

Таблиця 3

III Чемпионат Европы по водным видам спорта, Париж-1931, Франция (23-30 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Венгрия									8
2.	Великобритания									7
3.	Нидерланды									5
4.	Германия									4
5.	Италия									4
6.	Франция									3
7.	Финляндия									1
8.	Чехословакия									1
Итого медалей								18	15	33

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблиця 4

IV Чемпионат Европы по водным видам спорта, Магдебург-1934, Германия (12-19 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Германия							6	5	11
2.	Нидерланды							-	7	7
3.	Италия							4	-	4
4.	Великобритания							2	1	3
5.	Дания							1	2	3
6.	Венгрия							2	-	2
7.	Франция							2	-	2
8.	Швейцария							1	-	1
Итого медалей								18	15	33

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблиця 5

V Чемпионат Европы по водным видам спорта, Лондон-1938, Великобритания (6-13 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Нидерланды						2	2	6	8
2.	Германия						-	7	-	7
3.	Дания						1	-	6	6
4.	Великобритания						1	4	2	6
5.	Швеция						-	2	-	2
6.	Венгрия						-	2	-	2
7.	Франция						-	1	-	1
8.	Югославия						-	1	-	1
9.	Бельгия						1	-	1	1
Итого медалей							5	19	15	34

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблиця 6

VI Чемпионат Европы по водным видам спорта, Монте Карло-1947, Монако (10-14 сентября)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Венгрия	1	-	3	1	3	-	7	1	8
2.	Дания	-	4	-	-	-	1	-	5	5
3.	Нидерланды		1	-	2	-	2	-	5	5
4.	Франция	3	-	1	-	-	-	4	-	4
5.	Великобритания	1	-	-	2	-	1	1	3	4
6.	Швеция	1	-	1	-	-	-	2	-	2
7.	Югославия	-	-	1	-	1	-	2	-	2
8.	Чехословакия	-	-	-	-	2	-	2	-	2

Серия 15. Научно-педагогические проблемы физической культуры (физическая культура и спорт)

9.	Бельгия	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Итого медалей								18	15	33

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таблица 7

VII Чемпионат Европы по водным видам спорта, Вена-1950, Австрия (20-27 августа)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Нидерланды									10
2.	Франция									8
3.	Швеция									5
4.	ФРГ									4
5.	Дания									3
6.	Югославия									2
7.	Бельгия									1
Итого медалей								18	15	33

Примечание: муж - медали у мужчин, жен - медали у женщин

Таким образом, безусловными **лидерами** (первые 10 команд) мирового плавания явились (табл.8): Германия (45 медалей), Нидерланды (40), Венгрия (26), Великобритания (24), Швеция (20), Франция (18), Дания (17), Италия (9), Бельгия (5), Югославия (5 медалей). Во **вторую десятку** менее успешных команд вошли: Чехословакия (4 медали), Австрия (2), Финляндия (1), Швейцария (1 медаль). Между тем, среди **мужчин** выделялись пловцы: Германии (35 медалей), Венгрии (24), Швеции (19), Франции (15), Италии (9), Великобритании (7), Югославии (5), Чехословакии (4), Нидерланд (4), Бельгии (2 медали), а среди **женщин** лидерами европейского плавания были представители: Нидерланд (36 медалей), Великобритании (17), Дании (16), Германии (10), Бельгии (3), Франции (3), Венгрии (2), Австрии (2), Швеции (1 медаль).

Таблица 8

Рейтинг команд пловцов стран-участниц чемпионатов Европы по водным видам спорта с 1926-1950 гг. (по золотым, серебряным, бронзовым медалям)

Рейтинг команд	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж-жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	Германия	12	2	13	5	10	3	35	10	45
2.	Нидерланды	1	15	1	14	2	7	4	36	40
3.	Венгрия	8	-	9	1	7	1	24	2	26
4.	Великобритания	2	2	2	8	3	7	7	17	24
5.	Швеция	11	-	4	-	4	1	19	1	20
6.	Франция	7	1	7	-	1	2	15	3	18
7.	Дания	-	9	-	2	1	5	1	16	17
8.	Италия	-	-	4	-	5	-	9	-	9
9.	Бельгия	-	1	1	-	1	2	2	3	5
10.	Югославия	-	-	1	-	4	-	5	-	5
11.	Чехословакия	-	-	-	-	4	-	4	-	4
12.	Австрия	-	-	-	-	-	2	-	2	2
13.	Финляндия	1	-	-	-	-	-	1	-	1
14.	Швейцария	-	-	-	-	1	-	1	-	1
Всего получено медалей		42	30	42	30	43	30	127	90	217

Таблица 9

Чемпионаты Европы по водным видам спорта, прошедшие на I этапе их проведения с 1926 по 1950 гг.

I	1926, Будапешт	6	-	6	-	6	-	18	-	18
II	1927, Болонья	6	5	6	5	6	5	18	15	33
III	1931, Париж	6	5	6	5	6	5	18	15	33
IV	1934, Магдебург	6	5	6	5	6	5	18	15	33
V	1938, Лондон	6	5	6	5	7	5	19	15	34
VI	1947, Монте-Карло	6	5	6	5	6	5	18	15	33
VII	1950, Вена	6	5	6	5	6	5	18	15	33
Итого разыграно медалей		42	30	42	30	43	30	127	90	217

Определенный интерес для специалистов физического воспитания и спорта, а также многочисленных любителей и ветеранов плавания вызывает ретроспективный анализ успешности выступления отечественных пловцов на прошедших чемпионатах Европы по водным видам спорта на I этапе их проведения в период с 1926-1950 гг., так как в имеющихся литературных источниках указанные соревнования отражены пока фрагментарно и эпизодически. Поэтому профессиональный интерес вызывает рассмотрение оценки результатов пловцов, добившись награждения золотыми, серебряными и бронзовыми медалями, обеспечивая выступление по таблице очков ФИНА, что позволило сопоставить их по единому критерию оценивания достижений (табл. 9). Победители рассматриваемых чемпионатов Европы в плавании (1926-1950 гг.), получившие золотые медали как у мужчин (418 очков), так и у женщин (410 очков) в «очковом» эквиваленте практически не отличаются. Такая тенденция также просматривается, как среди награжденных серебряными медалями (соответственно 395 и 394 очков), так и получивших бронзовые награды (соответственно - 380 и 376 очков). В конечном итоге, обобщенное отличие оцениваемых результатов составило 398 очков у мужчин и 394 очка у женщин, а в среднем показатель составил 396 очков. Как показывают материалы, представленные в табл. 2, среднее отличие в очках у мужчин по дистанциям плавания наблюдается в диапазоне: 465 и 354 очка (среднее 398 очков), а у женщин: 423 и 357 очков (среднее 394), получивших золотые, серебряные и бронзовые награды (среднее 394).

Наиболее высокими у **мужчин**, получившие золотые медали оказались показатели в спринтерском плавании вольным стилем (495), далее в плавании брассом (441) и на средних дистанциях вольным стилем (412) и эстафетном плавании (403), потом стайерском плавании (384), а наименьший уровень очков отмечен в плавании на спине (372 очка). При этом среднее значение всех показателей у мужчин-пловцов, награжденных золотыми медалями, составило 418 очков.

Среди **женщин**, награжденных золотыми медалями, более высокий уровень отмечен в спринтерском плавании вольным стилем (439), далее следуют результаты в эстафетном плавании (419) и в плавании брассом (418), потом и плавании на спине (398), а его наименьшее значение выявлено в стайерском плавании вольным стилем (377 очка). При этом среднее значение всех показанных результатов среди женщин-пловцов на уровне получения золотых наград составило 410 очков.

Среди призеров, получивших серебряные награды у **пловцов-мужчин** отмечается, что наибольшее количество очков получили спринтеры вольным стилем (463), потом пловцы-брассисты (428) и в эстафетном плавании (394), а также на средних дистанциях вольным стилем (383) и плавающих на спине (358), а наименьшее их значение выявлено на стайерских дистанциях вольным стилем (346). Таким образом, среднее значение всех зафиксированных показателей у мужчин-пловцов, награжденных серебряными медалями составило 395 очков.

Таблица 10

Мониторинг достижений сильнейших пловцов-призеров чемпионатов Европы по водным видам спорта (1926-1950 гг.) на дистанциях плавания (по таблице очков ФИНА 2012 гг.)

Дистанции плавания	Средние данные достижений пловцов-призеров на дистанциях плавания (очки)										
	мужчины					женщины					
Занятые места	1	2	3	всего	среднее	1	2	3	всего	среднее	итого
100 м в/стиль	495	463	437	1395	465	439	425	406	1270	423	444
400 м в/стиль	412	383	372	1167	389	377	357	338	1072	357	373
1500 м в/стиль	384	346	333	1063	354	-	-	-	-	-	354
100 м на спине	372	358	348	1079	360	398	387	366	1151	384	372
200 м брасс	441	428	408	1277	426	418	408	397	1223	408	417
4x100 м в/стиль	-	-	-	-	-	419	392	375	1186	395	395
4x200 м в/стиль	403	394	384	1181	394	-	-	-	-	-	394
сумма средних значений	2507	2372	2282	7162	2388	2051	1969	1882	5902	1967	2354
обобщенное среднее	418	395	380	1193	398	410	394	376	1180	394	396
отличие минимум/максимум	123	117	104	333	111	62	68	68	198	66	88

Среди **пловцов-женщин**, получивших серебряные медали наибольшее значение выражено в спринтерском плавании вольным стилем (425), потом в плавании брассом (408) и эстафетном плавании (392), затем оказались результаты плавания на спине (387), а наименьшее значение отмечено в плавании на средних дистанциях вольным стилем (357). Таким образом, среднее значение всех зафиксированных показателей у женщин-пловцов на уровне награжденных серебряными медалями составило 394 очка.

У **пловцов-мужчин**, получивших бронзовые награды отмечается, что наибольшие значения и в спринтерском плавании вольным стилем (437), далее в плавании брассом (408), затем в эстафетном плавании (384) и на средних дистанциях вольным стилем (372), а также в плавании на спине (348), а наименьшее значение выявлено выявлены в стайерском плавании вольным стилем (333). Таким образом, среднее значение всех зафиксированных показателей у мужчин-пловцов на уровне награжденных бронзовыми медалями составило 380 очков.

Хотя у **пловцов-женщин** наибольшее значение отмечено в спринтерском плавании вольным стилем (406), далее в плавании брассом (397) и эстафетном плавании (375), затем в плавании на спине (366), а его наименьшее значение на средних дистанциях вольным стилем (338). Таким образом, среднее значение зафиксированных показателей у женщин-пловцов на уровне награжденных бронзовыми медалями составило 376 очков.

Полученные данные позволяют сформулировать следующие **Выводы**:

1. Безусловными **лидерами** (первые 10 команд среди) европейского плавания явились: Германия (45 медалей),

Нидерланды (40), Венгрия (26), Великобритания (24), Швеция (20), Франция (18), Дания (17), Италия (9), Бельгия (5), Югославия (5 медалей). Во **вторую десятку** менее успешных команд вошли: Чехословакия (4 медали), Австрия (2), Финляндия (1), Швейцария (1 медаль).

Между тем, среди **мужчин** выделялись пловцы: Германии (35 медалей), Венгрии (24), Швеции (19), Франции (15), Италии (9), Великобритании (7), Югославии (5), Чехословакии (4), Нидерланд (4), Бельгии (2 медали), а среди **женщин** лидерами европейского плавания были представители: Нидерланд (36 медалей), Великобритании (17), Дании (16), Германии (10), Бельгии (3), Франции (3), Венгрии (2), Австрии (2), Швеции (1 медаль).

2. Существующая ранее и действующая ныне практика учета победителей и призеров по плаванию прошедших чемпионатов Европы по водным видам спорта при составлении сводных таблиц на основе качества получаемых наград, где в первую очередь подлежат оценке сначала победители, затем серебряные призеры и только потом бронзовые призеры, в настоящее время объективно нуждается в корректировке оценки развития плавания. Наиболее яркими примерами такой необходимости тому, могут быть официальные сводные таблицы, подведения итогов по плаванию на прошедших чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 г., на I этапе их проведения:

- на I чемпионате Европы по водным видам спорта 1927 г. в Будапеште (Венгрия) команды пловцов синхронно и последовательно расположились в сводной таблице, а именно: Германия-3 золотые (всего 8), Швеция-2 золотые (всего 6), Венгрия-1 (всего 3) и Бельгия, имеющая только серебряную медаль, что явно отражает общепринятый способ определения их рейтинга, обеспечивающий реальную оценку достижений, проводимую только по качеству полученных наград;

- на II чемпионате Европы по водным видам спорта 1927 г. в Болонье (Италия), команда Швеции с 4 золотыми и 1 серебряной наградами (всего 5) оказывается впереди команды Германии с 3 золотыми медалями, 3 серебряными и 5 бронзовыми медалями (всего 11), что явно не отражает объективную оценку их достижений, игнорируя количество полученных наград;

- на III чемпионате Европы по водным видам спорта 1931 г. в Париже (Франция), команда Нидерланд с 3 золотыми медалями и 2 серебряными медалями (всего 5), оказывается впереди команды Великобритании с 1 золотой, 3 серебряными и 3 бронзовыми наградами (всего 7), что вызывает явное сомнение в оценке достижений без учета количества призовых наград;

- на IV чемпионате Европы по водным видам спорта 1934 г. в Магдебурге (Германия), команда Нидерланд с 4 золотыми, 2 серебряными и 1 бронзовой медалями (всего 7), оказалась впереди команды Германии с 2 золотыми, 7 серебряными и 2 бронзовыми медалями (всего 11), что явно не отражает преимущественные успехи команд;

- на V чемпионате Европы по водным видам спорта 1938 г. в Лондоне (Великобритания), команда Дании с 4 золотыми, 1 серебряной и 1 бронзовой медалями (всего 6), оказывается впереди команды Нидерланд, у которой 2 золотые, 3 серебряные и 3 бронзовые медали (всего 8), что явно указывает на диспропорцию оценки их достижений, которая не учитывает количество наград, а только их качество;

- на VI чемпионате Европы по водным видам спорта 1947 г. в Монте-Карло (Монако), команда Франции с 3 золотыми и 1 серебряной медалью (всего 4), оказывается впереди команды Венгрии, у которой 1 золотая, 4 серебряные и 3 бронзовые медали (всего 8), что явно скрывает их объективную оценку достижений, которая не учитывает количество полученных наград;

- на VII чемпионате Европы по водным видам спорта 1950 г. в Вене (Австрия), команда Бельгии с 1 золотой медалью (всего 1), оказывается впереди команды Югославии, у которой 2 бронзовые медали (всего 2), что скрывает оценку достижений, которая не учитывает количество наград;

Наведенные выше примеры, наиболее ярко указывают на несостоятельность общепринятой системы оценки достижений пловцов, построенной только на качественной стороне оценки показателей достижений и которая практически игнорирует количество полученных наград. Это приводит к необходимости обоснования, разработки и внедрения объективного учета достижений пловцов на основе количества и качества полученных наград с использованием оценки показателей в очках по действующей таблице ФИНА.

3. При расчете достижений пловцов в очках по таблице ФИНА (2012 г.), появляется реальная возможность объективной оценки показанных результатов, которая может быть осуществлена с помощью пролонгированного анализа показателей, на основе единого критерия их оценивания, которая определяет уровень (оценивание) достижений в очках:

- отмечена подобная тенденция изменения параметров достижений у мужчин и женщин в зависимости от уровня преодоления дистанций плавания с учетом получения золотых, серебряных и бронзовых медалей на прошедших чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 г.: победители и призеры прошедших чемпионатов Европы по водным видам спорта по плаванию имеют достаточно сходный уровень оценивания достижений в очках по таблице ФИНА, как у мужчин (418 очков), так и среди женщин (410 очков). Серебряные призеры имеют более низкий уровень оценивания их достижений (395 и 394 очка), как и бронзовые призеры прошедших чемпионатов Европы по водным видам спорта по плаванию (380 и 376 очков);

- **критерий отличия (в очках) по качеству** полученных медалей с 1926-1950 г. составляет у мужчин: 418, 395, 380 очков соответственно, что составляет в среднем - 398 очка, а у женщин эти параметры были соответственно: 410, 394 и 376 очков, которое в среднем равно - 394 очка. Обобщенный показатель отличия среднего значения достижений мужчин и женщин имеет подобный уровень (398 и 394 очка). Это может служить информативным критерием по уровню (цене достижений в очках) для объективного ранжирования учета победителей и призеров по плаванию на прошедших чемпионатах Европы по водным видам спорта при составлении информативной сводной таблицы для определения реального рейтинга команд-участниц с учетом количества и качества полученных призовых наград.

4. Действующая ныне практика учёта победителей и призеров Чемпионатов Европы по плаванию при составлении сводных таблиц, на основе только качества получаемых наград, где подлежат оценке сначала победители, затем серебряные призеры и только потом бронзовые призеры, в настоящее время объективно нуждается в корректировке и уточнения при объективной оценке развития плавания среди многих стран-участниц. Поэтому в практике оценивания достижений команды

пловців на проведених чемпіонатах Європи по водним видам спорту по плаванню слід вводити, в першу чергу, кількісні показники, які будуть доповнюватися їх якістю в залежності від випадків отриманих золотих, срібних і бронзових медалей на основі виявленого критерію їх відмінності по діючій таблиці ФІНА.

5. Приведена сучасна інформація розширює професійну інформацію у вивчаючих плавання, яка є стимулюючим фактором при навчанні і вдосконаленні у них спеціальних знань, умінь і навичок, які цілеспрямовано використовувати при підготовці кваліфікованих спеціалістів в умовах вузу. Дані дані інформації будуть представляти певний інтерес для спеціалістів фізичного виховання і спорту, а також для численних любителів і ветеранів плавання країн СНГ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчар А.И. Состояние динамики гендерных отличий результатов выступления сильнейших пловцов на чемпионате Европы в Эйнховене-2008, Нидерланды / Ганчар А.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов под ред. профессора Ермакова С.С. - Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - № 4. - С. 33-43. - (0,7 авторских листа).
2. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования : часть III: учеб. пособие для студентов вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт» / И. Л. Ганчар - Одесса: Друк, 2007. - 816 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
4. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : информация, статистика / под общей ред. В. Н. Платонова. - Т. III. - К. : Олимпийская литература, 2004. - С. 312-351.
5. Платонов В. Н. Плавание : учебник / Платонов В. Н. Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 495 с.,
6. Фирсов З. П. Плавание: справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 383 с.
7. <http://www.sports-reference.com>
8. <http://www.swimrankings.net>
9. Maglischo E.W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.
10. Schramm E. (red.) u. a. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. - Berlin: Sportverlag, 1987. - 330 p., ill.
11. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions.-New York,1990.238 p., ill.

Іванов В. І., Сосненко Є. П., Копчикова С.Г.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава

ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ

Розглядається підхід до оволодіння професійними вміннями й навичками за допомогою фізичних тренувань спеціального призначення. Визначені об'єктивні причини та умови, які впливають на рівень фізичної підготовки курсантів молодших і старших курсів, а також запропоновані шляхи безперервного фізичного вдосконалення для вирішення завдань бойового навчання.

Ключові слова: Фізична підготовка, тренувальний процес, спеціальні фізичні якості, професійні навички, вміння, адаптація, об'єктивні і суб'єктивні причини.

Іванов В. І., Сосненко Е. П., Копчикова С.Г. ВГУЗУ «Українська медична стоматологічна академія» г. Полтава. К проблеме физической подготовки в системе военно-профессионального обучения курсантов. *Рассматривается подход к овладению профессиональными умениями и навыками с помощью специальной направленности физических тренировок. Определены объективные причины и условия, влияющие на уровень физической подготовки курсантов младших и старших курсов, и предлагаются пути непрерывного физического совершенствования для решения задач боевой учебы.*

Ключевые слова: Физическая подготовка, тренировочный процесс, специальные физические качества, профессиональные навыки, умения, адаптация, объективные и субъективные причины.

Ivanov V. I., Sosnenko E. P., Kopchikova S.G. "The Ukrainian medical stomatologic Academy", Poltava. To the problem of physical training in the system of professional military training of cadets. *The Article deals with an approach of getting command of professional skills and habits by means of special training. There are determined objective reasons and conditions affecting the physical training of junior and senior cadets and the methods of their uninterrupted physical improvement for carrying out the missions of combat training.*

Key words: Physical training, the training process, special physical qualities, skills, abilities, adaptation, objective and subjective reasons.

Актуальність. Сучасна бойова техніка Збройних сил України поєднує в собі останні досягнення науки і техніки, а тому ставить високі вимоги до озброєння і комплектування частин і підрозділів військ, що прямо відображається на рівні професійно-фізичної підготовки. Підготовка військовослужбовців до вирішення бойових завдань так само, як і будь яка складна людська діяльність сьогодні, вимагає широкого використання найсучасніших засобів і технологій управління [10]. Фізична підготовка є загальновійськовою дисципліною, на відміну від інших навчальних предметів даної категорії, має дуже тісні зв'язки з процесом професійного становлення військового фахівця і тому сприяє вирішенню специфічних завдань бойової підготовки і це повинно

враховуватись під час навчання курсантів [4]. Метою статті є визначені об'єктивні причини та умови, які впливають на рівень фізичної підготовки курсантів й пошук шляхів для вирішення завдань бойового навчання.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: методи теоретичного, ретроспективного аналізу, узагальнення даних, науково-методичної літератури й офіційних документів.

Постановка проблеми. Як у будь-якій педагогічній системі у фізичній підготовці прослідковується залежність результатів навчання від рівня підготовленості та здоров'я, що спостерігаємо у кандидатів у курсанти. У певних межах його можна прогнозувати [9]. За даними багаторічних спостережень, при оцінці за нормативами Настанови з фізичної підготовки (НФП), переважна більшість кандидатів має незадовільну підготовку. Особливо низькі показники сили, витривалості і дещо краще швидкості. Аналізуючи проблеми розв'язку м'язової сили та силової витривалості, можна помітити взаємну залежність і характерні особливості цих якостей. Враховуючи таке становище, треба розглядати методику їх розвитку як єдиний, системний і в той же час специфічний процес. Важливість розвитку силових якостей не тільки для спортивної підготовки, але й для інших видів професійної рухової діяльності різних підрозділів Збройних сил (ЗС) визначає природну цікавість до цього питання багатьох дослідників. Сучасне спортивне тренування має безліч даних про теорію і практику цього процесу. Узагальнені і систематизовані знання в цій області, накопичені багатьма фахівцями стали основою сучасної методики розвитку м'язової сили та силової витривалості [3,8]. При узагальненні даних про оптимізацію та управління тренувальним процесом з метою підвищення силових можливостей тих, хто тренується, виділяються такі основні положення:

тренувальний ефект будь-якого засобу зменшується в міру зростання рівня фізичної підготовки спортсмена.

кожний тренувальний засіб повинен бути оптимальним подразником, таким, що відповідає поточному функціональному стану організму;

результати попередньої роботи змінюють тренувальний ефект будь-якого засобу.

Тренувальний ефект комплексного впливу визначається не стільки сумою подразників, скільки порядком їх перебігу та інтервалом між ними. Керуючий вплив в цілому повинен включати комплекс подразників, які забезпечують формування потрібного для даного виду військової спеціальності структури тренувальної роботи.

Під час вибору системи засобів силової підготовки різні автори звертають увагу на актуальність нього виду тренувальної роботи, який визначається цілеспрямованістю і передбачає максимальну ефективність кожної використаної при цьому фізичної вправи. Аналіз деяких положень теорії сучасної фізичної підготовки військовослужбовців показує, що в сучасній методиці фізичного тренування курсантів провідна роль відводиться засобам спеціальної силової підготовки. До таких більшість фахівців відносять ті вправи, які в достатній мірі відповідають основним руховим діям конкретної військової спеціальності і виховують у курсантів необхідні фізичні якості, нехай то буде сила чи силова витривалість, сприяють розвитку тих м'язових груп, які несуть основне рухове навантаження в даному виді професійної діяльності. Умовно їх поділяють на три групи: спортивні, спеціальні та спеціально-допоміжні [1,2,5,7]. Найтісніше початковий рівень фізичної підготовки пов'язаний попередши спортивним досвідом кандидатів. Спортсмени-розрядники в середньому мають результати кращі, ніж інші кандидати, але при цьому треба врахувати, що за останні роки спортивна підготовка абітурієнтів знижується. Якщо 10-15 років тому спортсменів-розрядників серед кандидатів у курсанти було більш як 50%, то останнім часом 15-16%, а таких, що мають 1 розряд і вище - лише 2-3%. Тому очікувати поліпшення початкового рівня фізичної підготовки поповнення не доводиться. При цьому коливання початкового рівня фізичної підготовки кандидатів до різних навчальних закладів вкрай незначні, а якщо вони суттєво і відрізняються, то лише в престижних закладах.

Вирішення проблеми. Слабка фізична підготовка вступників до ВВНЗ повинна враховуватись кафедрою фізичної підготовки та спорту при рекомендаціях приймальної комісії. За результатами перевірки треба не просто давати оцінку підготовці згідно **НФП**, а виділяти ту невелику кількість кандидатів (не більше 3-5% від цього контингенту вступників), які можуть бути зарахованими завдяки їх високим інтелектуальним здібностям, але будуть вимагати особливих педагогічних зусиль при оволодінні програмою фізичної підготовки порівняно з іншими курсантами. У ньому випадку приймальна комісія зможе реально врахувати ці рекомендації, розв'язуючи питання зарахування до військового навчального закладу.

Фізична підготовка, як один з основних предметів бойової підготовки, повинна сприяти професійному навчання військовослужбовців, але не важлива завдання не завжди враховується при побудові тренувального процесу. Вирішення проблеми можна знайти, якщо завдання фізичного тренування конкретизуються для послідовних етапів професійного навчання. Тому після зарахування на навчання, фізична підготовка курсантів повинна бути організована з метою навчання процесу адаптації за рахунок прискореного підвищення загальної фізичної підготовки першокурсника до рівня задовільних оцінок за нормативами НФП.

У перші два місяці військової служби, дуже важливо дотримання 2-3 разових навчальних занять на тиждень з використанням простих за структурою фізичних вправ, регулярної ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи із залученням новобранців до участі в спортивних іграх. Так само методично важливий контроль за відвідуванням тренувань курсантами з гіршими показниками початкового рівня фізичної підготовки та регуляції групових тренувальних навантажень в залежності від реакції організму цих курсантів. Практика показує, що особливого контролю в період адаптації вимагають до 30% першокурсників. Критерієм розв'язання поставлених завдань може бути щомісячна оцінка зрушень у рівні загальної фізичної підготовки у курсантів з гіршими початковими показниками. На цьому етапі не можна порушувати принцип регулярного та концентрованого проходження навчального матеріалу, тобто, наприклад, проводити заняття 1-2 рази на місяць з перервою два - три тижні. На нашу думку і одноманітність вправ і методів проведення навчальних занять у цей період, очевидно, є суттєвою причиною зниження їх ефективності. Гострий період адаптації для більшої частини курсантів продовжується два-три місяці. І хоча адаптаційні процеси можуть тривати і довше, для фізичної підготовки ставиться завдання забезпечення етапу початкового оволодіння професійними навичками та уміннями, коли найповніше реалізується фахова спрямованість тренувального процесу.

Ідея фахової спрямованості фізичної підготовки (ФСФП) базується на можливості прямого перенесення навичок і умінь, вироблених спеціально підібраними фізичними вправами. Перелік вправ для ФСФП курсантів ВВНЗ різних видів ЗС є в НФП [6], але це не означає, що кафедри фізичної підготовки не можуть вибірково застосовувати вправи для розвитку професійно-важливих рухових навичок та фізичних якостей. У зв'язку з цим вивчення й. узагальнення досвіду організації фізичної підготовки армій інших держав вимагає досить сумлінної уваги і вивчення.[11]. Застосування, спеціальних фізичних вправ повинно узгоджуватися з програмою професійного навчання і випереджати період оволодіння навиками управління бойовою технікою та озброєнням. Звичайно критерієм успішності реалізації ФСФП є ступінь оволодіння курсантами спеціальними вправами, які передбачені НФП, але кафедра фізичної підготовки повинна уміло використовувати й зовнішні критерії успішності своєї роботи через співставлення результатів фізичної та фахової підготовки курсантів.

Використання зовнішніх критеріїв оцінки ефективності тренувального процесу особливо потрібно, бо в період початкового оволодіння професійними навичками відбувається безперервне зростання середнього рівня фізичної підготовки курсантів. Поліпшення показників настає вже через достатню регулярність участі курсантів у різних формах фізичної підготовки і педагогічна майстерність викладачів впливає тільки на величину одержаних змін. При ньому зміни відбуваються незалежно від спрямованості тренувального процесу через низький початковий рівень показників фізичної підготовки. Після, закінчення етапу початкового оволодіння професійними навичками на старших курсах, коли настає етап закріплення цих навичок, середні показники фізичної підготовки стабілізуються і на випускних курсах через об'єктивні і суб'єктивні причини можливий їх спад.

До об'єктивних можна віднести ту обставину, що після третього курсу припиниться стимулюючий вплив підвищення нормативних вимог НФП. Крім того в багатьох випадках змінюються умови проживання старших курсів. Більшість з них одержують можливість проживати поза гуртожитком, тому вплив таких форм фізичної підготовки, як ранкова зарядка та спортивно-масова робота знижується. До суб'єктивних можна віднести ту обставину, що після сформування навичок дій з бойовою технікою та озброєнням, а також досягнення певного рівня фізичної підготовки у курсантів виникає відчуття достатності для виконання майбутніх професійних обов'язків і прагнення до мінімізації своїх зусиль для підтримання нього рівня. Для попередження негативного впливу вказаних причин треба прагнути до формування у курсантів старших курсів усвідомленої потреби у справжньому фізичному тренуванні. Формування такої потреби протягом процесу навчання відбувається у три стадії. На першій стадії (на початку навчання у ВВНЗ) переважає пасивне підкорення курсантів впливу організованих форм тренування без усвідомленого прагнення до фізичної досконалості з метою професійного становлення. На другому етапі за допомогою бесід викладача фізичної підготовки та під час прищеплення методичних павичок у курсантів формується розуміння закономірності побудови тренувального процесу. До випуску у майбутніх офіцерів повинна сформуватися усвідомлена потреба в наявності оптимального рівня фізичної підготовки для їх професійного довогліття. Тому на третій стадії в курсантів формується розуміння необхідності безперервного вдосконалення. Значний вплив у цьому випадку має зміст лекцій, передбачених програмою фізичної підготовки і побудови тренувань. Часто в лекціях дуже абстрактно розкриваються взаємозв'язки між фізичною підготовкою та професійною діяльністю, не аналізується фахова спрямованість для конкретної військової спеціальності і не акцентується увага на особливостях фізичної підготовки майбутніх офіцерів. На цій стадії потреби індивідуалізації тренувального процесу курсантів, самостійне планування та контроль процесу особистого фізичного вдосконалення, особливо на заняттях поза розкладом, надання методичної допомоги під час оволодіння навичками самоконтролю та саморегуляції функціональному стану організму, прийомами аналізу ефективності тренувального процесу і у виборі оптимальної для характеру майбутньої професійної діяльності.

ВИСНОВКИ. Таким чином треба підкреслити важливість постійного корегування механізмів зворотнього зв'язку між фізичною підготовкою та показниками ефективності професійної діяльності військових фахівців.

На нашу думку усвідомлення такого зв'язку керівниками навчальної роботи та бойової підготовки дозволить вирішити багато проблем фізичної підготовки в системі військово-професійного навчання і, зокрема, проблем регулярності тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баймухаметов Р.М. О развитии силовых способностей курсантов // Материалы итоговой науч. конф. ин-та за 1995 год - СПб.: ВИФК, 1995, - С.95.
2. Варжеленко И.И., Иванов В.И. О средствах повышения профессионально важных качеств курсантов-летчиков // Тезисы докладов итоговой научной конференции ин-та за 1998 год - СПб.: ВИФК 1999, - С. 124-126.
3. Верхованский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.:ФИС, 1998,-330 с.
4. «Концепція виховної роботи у Збройних Силах та інших військових формуваннях України», затверджена Указом Президента України від 4.09.1998 р. №981/98.
5. Лобанов С.В. Комбинированное упражнение для совершенствования силовой подготовленности курсантов учебных подразделений // Материалы итоговой научной конференции ин-та за 1995 год - СПб.: ВИФК, 1995.-С.65-66.
6. Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України (НФП -97) - Міноборони України, 1997/120 с.
7. Осипенко Ф.А., Карапетян Р.К. Об изменениях требований учебно-боевой деятельности у мотострелков к уровню их силовой подготовленности // Тезисы докладов итоговой научной конференции за 1996 год- СПб.: ВИФК, 1997.-С.32.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физвоспитания и спорта. - К.: Олимпийская литература, 1997, - 584 с.
9. Програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 1.09.1998 р. №961/98
10. Стешенко П.О. Методологічні основи фізичного виховання та самовиховання майбутніх офіцерів Збройних сил України. // Педагогіка, психологія та медико-біо логічні проблеми фізичного виховання і спорту –Харків, 2000-№2.-С.3-8.

11. Щеголев В. А., Лутченко Н.Г. Основные итоги изучения опыта физической подготовки в иностранных армиях (по материалам зарубежной печати). // Тезисы, докладов итоговой научной конференции ин-та за 1998 год- СПб.: ВИФК, 1999.- С.119-120.

Крилов А.Г.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) относится к сравнительно молодым видам спорта, известен он чуть больше 30 лет. Название происходит от двух слов «power» - сила, мощь и «лифт» - поднимать. Первооткрыватель этого вида – американцы. В бывшем СССР пауэрлифтинг знают с 1989 года, именно тогда в Москве впервые выступили американцы и английские спортсмены с показательными выступлениями. Официальные Чемпионаты мира проводятся с 1972 года, Чемпионаты Европы – с 1980). С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран участниц международных соревнований. Наряду с соревнованиями по пауэрлифтингу у мужчин успешно проводятся и международные соревнования среди женщин.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, становая тяга, травмо-опасное упражнение, позвоночный столб, техника выполнения.

Крилов А.Г. Техніка виконання станової тяги у пауерліфтингу. *Пауерліфтинг (силове триборство) відноситься до порівняно молодих видів спорту, відомий він трохи більше 30 років. Назва походить від двох слів "power" - сила, потужність і "ліфт" - піднімати. Першовідкривач цього виду - американці. У колишньому СРСР пауерліфтинг знають з 1989 року, саме тоді в Москві уперше виступили американці і англійські спортсмени з показовими виступами. Офіційні Чемпіонати світу проводяться з 1972 року, Чемпіонати Європи - з 1980). З кожним роком цей вид спорту стає все більш популярним, про що свідчить постійно зростаюче число країн учасниць міжнародних змагань. Разом зі змаганнями по пауерліфтингу у чоловіків успішно проводяться і міжнародні змагання серед жінок.*

Ключові слова: пауерліфтинг, становая тяга, травма-небезпечна вправа, хребетний стовп, техніка виконання.

Krylov A.G. Technique of execution of figure traction in powerlifting. *Powerlifting belongs to comparatively young types of sport, well-known he very little more 30. The name originates from two words "power" is force, power and "elevator" - to lift. A discoverer of this kind is Americans. In the former USSR powerlifting is known from 1989, exactly then in Moscow first Americans and English sportsmen came forward with model performances. Official world Cups are conducted from 1972, Championships of Europe - from 1980). With every year this type of sport becomes more popular, what the constantly growing number of countries of participants of international competitions testifies to. Together with competitions on nayepnifmynгу for men successfully conducted and international competitions among women.*

Key words: powerlifting, class traction, danger exercise, rachis, technique of execution.

Становая тяга – самое травмо-опасное упражнение, причем поражается очень важный орган – позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнеров или ассистентов на помосте. Более того, это упражнение – последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом. Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нём наибольшее значение имеет способность настроиться (завестись). От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции – до 25 кг., что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 ÷ 45% от суммы троеборья. Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля – очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо». Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ – это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны – одна ложиться на гриф спереди, другая – сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

Техника «Сумо»

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличается тем, что хват руками уже постановки ног (на ширине плеч). Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 – 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); незначительный

наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); спина прямая или небольшой прогиб в поясничном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги. Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный сьем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

Альтернативный вариант идеальной техники

Сумной стиль при более узкой стойке; угол между ступнями 100/130, большой наклон корпуса вперед, спина прямая или с незначительным прогибом назад в поясничном отделе, слегка опущенные плечи накрывают гриф штанги. При этом незначительно увеличивается расстояние, на стене более активно работают мышцами передней и задней поверхности бедра, что значительно облегчает сьем.

Недопустимые ошибки

Округленные спины повышают вероятность травмирования, а также застревания штанги в мертвых точках.

Центровка штанги должна приходиться на середины стопы.

Отматывание грифа на себя.

Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

Классический способ

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличие от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах).

Применяется при относительно слабых медиальных мышцах бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины.

Эта техника рекомендуется тем спортсменам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки.

Динамическую работу в начале приходится выполнять только разгибателями ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работы разгибателя туловища.

Плечи и голова движутся дугообразно вверх – вперед, и наклон туловища по сравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

Преимущество

Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног.

Недостатки

Штанга проходит наибольшее расстояние

В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

Проблемы в тяге

Тяга - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. Это можно сделать следующим образом:

Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможно при сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибом назад в поясничном отделе).

Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным. Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

Комбинация приемов 1 и 2. При этом прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких приседаний с дерганием штанги при подъеме.

Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах. Одновременно с глубоким вдохом происходит сгибание в коленных суставах и частичное выпрямление туловища, и на остается прямой во всех фазах выполнения упражнения, плечи накрывают гриф штанги) и сразу вслед за этим осуществляется мощный сьем. Преимущества приёма заключаются в том, что ноги спортсмена не утомляются, стоя согнутыми в стартовом положении, пока он сам готовится выполнить движение и настраивается, и движение осуществляется как бы «в отдачу», т.е. сразу вслед за сгибанием ног начинается их разгибание (сьем); кроме того, в таком стартовом положении легче осуществить глубокий вдох. Недостатком является то, что сложнее осуществить контроль спины.

«Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед подходом; спортсмен подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. Применяя этот прием, внимание спортсмена не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут возникнуть следующие осложнения:

а) выскальзывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах спортсмена.

б) «перекос» штанги при смещении захвата, в какую либо сторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята).

Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это сделает более эффективным процесс наступивания и облегчит сьем.

Одновременно с выпрямлением ног во время съема попытаться согнуть руки в локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнутся, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье» штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах.

Можно объединить приемы 1 и 7 то есть одновременно сгибать руки в локтевых суставах и приподнять и отвести плечи назад, но выполнение этого приема сложно по координации, так как при этом необходимо одновременно концентрироваться на выпрямлении ног, контроле спины и действиях рук в локтевых и плечевых суставах.

При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемов или различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов), а также следующие вспомогательные предложения:

Тяга до колен с весом 90/110% max, на 3/5 раз 3-4 подхода

$$\left(\frac{90 \div 110\%}{3 \div 5} \right) 3 \div 5$$

Тяга в изометрическом режиме

$$(5 - 6) \frac{110 \div 130\%}{1 \div 2} 3 \div 4$$

Тяга с подставки

$$\frac{\text{До } 90\%}{3 \div 6} 3 \div 4$$

Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня пола

$$\frac{\text{До } 90\%}{2 \div 4} 3 \div 4$$

Тяга с вися с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 10 см. относительно уровня пола

$$\frac{100 \div 110\%}{1 \div 2} 3 \div 4$$

(двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

Мертвые точки

При выполнении становой тяги могут возникнуть проблемы в двух мертвых точках.

а) первая мертвая точка находится на уровне коленных суставов.

Причины возникновения

Недостаточно мощный съём, обусловленный неглубоким вдохом.

«Зависание» спины при выпрямлении ног (спина не двигается вверх вместе со штангой, и на неё перекачивается вся нагрузка).

Отталкивание штанги перед съемом (или слишком большое расстояние между ногами и штангой перед съемом штанги с помоста).

Слишком близкое расстояние между ногами и грифом штанги (штанга задевает за колени).

Ликвидация ошибок

Работа над мощностью (глубокий вдох перед съемом, компенсирующее ускорение).

Работа над согласованностью действий мышц ног и спины (спортсмен должен не подниматься штангу, а встать вместе с ней).

В стартовом положении (ноги согнуты) ноги должны касаться грифа штанги.

Вспомогательные упражнения:

а) тяга с вися до колен

$$\frac{80 \div 100\%}{3 \div 6} 3 \div 4$$

б) тяга с плитой различной высоты (гриф штанги должен находиться не выше уровня колен в стартовом положении)

$$\frac{100 \div 120\%}{3 \div 5} 2 \div 4$$

в) тяга с 2 остановкой у колен (остановка может быть как при подъеме, так и при опускании штанги, а также в каждой фазе выполнения упражнения)

$$\frac{\text{До } 90\%}{3} 3 \div 4$$

г) тяга с прямых ног

$$\frac{90 \times 75\%}{6 \div 8} 3 \div 4$$

Причины возникновения

Согнут в грудной клетке или поясничном отделе спины

Слабые трапецевидные мышцы

Способы ликвидации

Работа над техникой (прямая спина)

Упражнение ОФП для трапецевидных мышц (толчковая нога, жим плечами)

Специальные вспомогательные упражнения:

- а) тяга с высоких плитов (высота грифа на уровне колен или выше в стартовом положении

$$\frac{100 \div 130\%}{3 \div 5} \quad 2 \div 4$$

- б) упражнение в тяге

$$\frac{\text{max}}{10^x} \quad 2 \div 3$$

- в) выравнивание штанги на руках

Эта проблема особенно часто возникает у спортсменов со слабыми кистями или короткими пальцами.

Способы ликвидации

Работа над укрепление кистей с помощью экспандеров.

На небольших весах не применять магнезию, а также делать тягу с гладким или утолщенным грифом.

Работа с лямками на больших весах.

Различные упражнения ОФП и вил.

Мощности в становой тяге

Работа над мощностью в становой тяге осуществляется аналогично такой работе в приседании со штангой и жиме лежа.

Компенсирующее ускорение – максимальное напряжение на всем протяжении движения (в самом конце движения замедляется для удержания равновесия).

Применение комбинезона для тяги облегчает съем, помогает работать с большими весами.

Принцип изоляции

- а) упражнение ОФП на изолированные группы мышц, участвующих в работе

- б) работа над съемом

- в) работа над дотягивание (тяги с виса, тяги с плитов различной высоты и др.)

Изокинетическая тренировка не может быть применена из-за отсутствия специальных тренажеров.

ВЫВОДЫ

Из анализа литературы по рассматриваемой проблеме можно сделать следующие выводы.

- основной акцент делается на техническую подготовку;
- овладение совершенной техникой, позволяющей достичь максимальных результатов в тяге.
- индивидуализация технического мастерства на этапе совершенствования.
- в результате протоколирования соревнований, выявлено, что эффективность методики для становой тяги заметно выросла и наиболее результативна.

Данную методику мы рекомендуем для тренеров занимающихся со спортсменами ниже среднего и среднего уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М: Советский Спорт, 2005.-600 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия "Хит сезона". - Ростов н/Дону: Феникс, 2003.-416 с.
3. Уилмор Дж. Х., Костил ДЛ. Физиология спорта: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 504 с.
4. Остапенко Л. Пауэрлифтинг. Часть 2. - Режим доступа: www.fatalenergy.com.ru/Book/power2/php. - Заголовок з екрану.
5. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: Рипол Классик, 2006. - 152 с.
6. Пічугін М.Ф. [та ін.]. Фізичне виховання / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, С.В. Романчук // Навчальний посібник. - Житомир: ЖВІ НАУ, 2010.-472 с.
7. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
8. Aron E. N., Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment / Aron E. N., Aron A., Davies K. M. // Personality and Social Psychology Bulletin. - 2005. - V.31. - P. 181—197.
9. Kenneth B.C. Neuroanatomical and Physiological Foundations of Extraversion / Kenneth B.C. // Psychophysiology. - 2007. - V. 18,1.3.P.263-267.

Кузенков О. В., Кузенков Є.О.

Національний технічний університет України "КПІ"

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ТА ТРЕНАЖЕРІВ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

В роботі розглядається зміст навчально-тренувального процесу для баскетболістів з використанням технічних засобів та тренажерних пристроїв.

Ключові слова: баскетбол, технічні засоби та тренажери, технічна підготовка, рухові якості.

Кузенков О.В., Кузенков Е.О. Использование технических средств и тренажеров в учебно-тренировочном процессе баскетболистов. В работе раскрывается содержание учебно-тренировочного процесса для баскетболистов с использованием технических средств и тренажёрных устройств.

Ключевые слова: баскетбол, технические средства и тренажёры, техническая подготовка, двигательные качества.

Kuzenkov O., Kuzenkov E. Use of technology and trainers in the training process basketball players. This article considers content of educational and training process for basketball – players with application of technical means and training devices. The main objective of the training process is to master basketball skills efficiently and effectively which promotes to combine specific techniques with appropriate tactical actions and the purpose of athletic training is to achieve the highest possible level of technical, tactical, physical and psychological fitness of basketball – player and achieving the best results in competitive activities. The main problems to be solved in the preparation are: mastering the technique and tactics of the game; Ensuring the development of motor skills, capabilities of functional systems of player; education of necessary moral and volitional qualities; Ensuring the special mental training; acquisition of theoretical knowledge and practical experience which are necessary to successful training and competitive activity; comprehensive improvement and expression in the competitive activities of various aspects of training of basketball – player. These problems are the main sides (direction) of sports training with independent features: theoretical, psychological, technical, tactical, physical and integrated features. Contents and training facilities are defined with the help of basic laws and specific conditions (contingent and its training, logistical support etc.). It should be noted that each part of training depends on level of improving its other sides; each part is defined by them and in turn determines their level. For example, the technical improvement of basketball – player depends on the level of development of motor skills – strength, speed, flexibility, coordination abilities. The level of manifestation of motor skills such as endurance is closely combined with the efficiency of technology, level of mental stability to overcome fatigue, the ability to implement a rational tactical scheme in terms of competition.

Key words: basketball, technical means and technical devices, technical training, moving qualities.

Актуальність. Головним завданням навчально-тренувального процесу баскетболістів є оволодіння вмінням раціонально і ефективно поєднувати конкретні технічні прийоми з відповідними тактичними діями, а метою спортивної підготовки — досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості баскетболіста та досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності [3.8]. Головні завдання, що вирішуються у процесі підготовки: оволодіння технікою і тактикою гри; забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, спроможностей функціональних систем організму гравця; виховання необхідних моральних та вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості; набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності; комплексне вдосконалення та прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості баскетболіста. Ці завдання визначають головні сторони (спрямованість) спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: теоретичну, психологічну, технічну, тактичну, фізичну та інтегральну [1.4.7]. Зміст та засоби тренування визначаються основними закономірностями та конкретними умовами (контингентом і його підготовленістю, матеріально-технічним забезпеченням тощо). Слід ураховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від рівня вдосконалення інших її сторін, визначається ними і, у свою чергу, зумовлює їхній рівень. Наприклад, технічне вдосконалення баскетболіста залежить від рівня розвитку рухових якостей — сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно поєднується з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомленості, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему в умовах змагань. З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не тільки зі здатністю баскетболіста до сприйняття інформації та її миттєвої переробки, вмінням складати раціональний тактичний план та знаходити ефективні шляхи розв'язання рухових завдань залежно від ігрової ситуації, але й визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю та ін [2.5.6]

Науково-технічний прогрес в спорті здійснюється наступними шляхами:

Використовування в практиці підготовки спортсменів досягнень технічного прогресу, накопичених у нас в країні і за рубежом в різних видах спорту.

2. Використовування в спортивній практиці досягнень технічного прогресу, накопичених в інших сферах суспільно-економічного життя.

3. Створення фахівцями в області фізичної культури і спорту нових засобів матеріально-технічного забезпечення системи підготовки спортсменів на основі принципово нових технічних рішень.

Технічні засоби в спорті — це пристрої, системи, комплекси і апаратура, вживана для тренувальної дії на різні органи і системи організму, для навчання і вдосконалення рухових навиків, а також для отримання інформації в процесі учбово-тренувальних занять з метою підвищення їх ефективності. Тренувальні пристрої — це технічні засоби, що забезпечують виконання спортивних вправ із заданими зусиллями і структурою рухів без контрольованої взаємодії. Тренажер (від англ. Training — виховувати, навчати, тренувати) — учбово-тренувальний пристрій для навчання і вдосконалення спортивної техніки, розвитку рухових якостей, вдосконалення функцій аналізаторів організму. Завдяки наявності зворотного зв'язку тренажери більш ефективні, ніж тренувальні пристрої. Тренувальні пристрої і тренажери можуть бути індивідуального і колективного користування, а їх дія на організм — локальним, регіональним або загальним.

Завдання дослідження

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначити роль тренувальних пристроїв, технічних засобів і тренажерів які застосовуються в учбовому – тренувальному процесі баскетболістів.

2. Розробити на підставі аналізу літературних джерел, а також власних спостережень оптимальну методику тренувань із застосуванням тренувальних пристроїв, технічних засобів і тренажерів.

Методи досліджень

Розглядаючи тренувальні пристрої, технічні засоби і тренажери у фізичній культурі і спорті були дані визначення: «тренувальний пристрій - технічний засіб, що забезпечує виконання спортивних вправ в заданій структурі рухів без контрольованої взаємодії» і «тренажер - технічний засіб із зворотним зв'язком, що дозволяє прискорено формувати і удосконалювати рухові навички і якість»

Результати дослідження

Використання пристосувань, технічних засобів і тренажерів, що забезпечують можливість відтворення вправи (або її частини), що вивчається, в штучно створених і таких, що строго регламентуються умовах, засноване на теоретичній концепції «штучного середовища, що управляє». Їх застосовують для розучування рухових дій, для розвитку рухових здібностей і психічних якостей. В даному розділі ми зупинимося на характеристиках тих пристосувань, технічних засобів і тренажерів, які дозволяють спортсмену виконувати вправу з тими параметрами, які властиві даній руховій дії на рівні запланованого результату. Досягається це за рахунок впорядкування (з самого початку навчання) міжм'язової координації і ритмічно швидкісної основи рухової дії. В результаті включається необхідність істотної зміни рухового навичку (тобто перенавчання) з підвищенням рівня технічної, фізичної підготовленості того, хто навчається.

Баскетбольні кільця призначені для вдосконалення швидкості виконання кидка. До вертикальної труби типу волейбольної стійці в горизонтальній площині схресно приварюються 3 труби, до кінців яких прикріплюються кільця з різним діаметром (45-35 см). Використовуються різні способи кидків як індивідуально, так і в ігрових вправах, із захистом і без нього.

Баскетбольні корзини використовуються для навчання і вдосконалення техніки різних способів кидка. До стійки типу волейбольної через кожних 5 см приварюються кільця різних діаметрів. До вертикальної стійки приварюються дві похило-горизонтальні труби. Їх вільні кінці розташовані на висоті 305 см, в місці зварки висота на 20 см нижча. До кожного вільного кінця приварюються спарені кільця, відстань між парами колії 80 см. Рекомендується виконання кидків різними способами з місця, в русі, в стрибку, з поворотами.

Тренажер для розвитку сили кидка і сили кисті в баскетболі є шкіряним ремінцем з гумовим амортизатором завдовжки 2 м. Ремінець надягає на кисть спортсмена, протилежний кінець амортизатора кріпиться до стіни. Призначений для вдосконалення сили кидка з розвитком м'язів кисті. Вправа, що рекомендується: два гравці стоять один проти одного на відстані 15—20 м і виконують передачі один одному однією рукою зверху, знизу, збоку, потім в стрибку після розгону з опорного положення після однокрокового або двукрокових хитрощів.

Пристрій для вдосконалення кидків в баскетболі призначений для тренування точності кидків. Користуватися пристроєм можуть спортсмени різної кваліфікації. Гімнастичний металевий обруч щільно прив'язується мотузком до баскетбольного кільця в місці з'єднання останнього з щитом. Потім за допомогою упору передня частина баскетбольного кільця жорстко кріпиться з обручем.

Упор складається з трубки, нижній кінець якої тримається за допомогою дуги і болта до передньої частини баскетбольного кільця, а в другий кінець вставляється стрижень, що дозволяє за допомогою болта міняти висоту упору. Дуга і болт служать для жорсткого кріплення упору з обручем. Збірка і установка орієнтури займають мало часу. Під час занять він не створює перешкод для тих, що займаються на майданчику. За допомогою упору можна міняти висоту орієнтури. Колір обруча і упору червоний. Виконуючи кидок, ті, що займаються перекидають м'яч через даний орієнтир, щоб потрапити в кільце. При цьому вони диференціюють зусилля, що додаються до м'яча, і одночасно вибирають точку найвищої траєкторії польоту м'яча залежно від дистанції до кільця. За допомогою пристрою можна навчати штрафному кидку і кидку з різних точок поля, успішно освоюється і кидок з відскоком від щита.

Тренажер для навчання кидку м'яча в корзину розроблений В.Н. Кулімовим і призначений для навчання техніки кидка, виховання уміння відтворювати початкову швидкість розвитку швидкісно-силових якостей м'язів, що беруть участь в кидку. Тренажер є штангою з вифрезерувальними пазами, по яких на чотирьох шарикоподшипникових парах пересувається платформа із закріпленням м'ячем. Штанга рухома кріпиться до стійок, що дозволяє змінювати кут розгону м'яча і висоту його в початковому положенні. Маса платформи з м'ячем 810 г, скачуюча сила при установці тренажера в зоні оптимальних кутів вильоту м'яча при кидку від 48° до 55° змінюється від 6000 до 6500 мН. Тренажер складається з пускового реле, джерела живлення, сигнальної лампочки, перемикача, механічного контакту, що складається з контактної планки на штанзі і рухомого контакту на платформі, електронного секундоміра. Секундомір включається на час проходження 50-сантиметрової контактної планки у момент відділення м'яча від пальців руки. Для розвитку сили м'язів, що беруть участь в кидку, на штангу встановлюється міцніша платформа. Змінюючи діаметр прикріпленого до кронштейна кільця можна використовувати набивні м'ячі різної маси. Можна застосовувати обтяження від 1 до 5 кг і використовувати методи «повністю», варіативної дії, повторний і ударний. Дозування при виконанні вправи з обтяженнями визначається здатністю спортсмена підтримувати задану швидкість за свідченнями електронного секундоміра і лічильника часу, що дозволяє підсумовувати час 10 спроб.

Тренажер точності зусиль пальців баскетболістів при кидку. Попадання м'яча в корзину залежить від ряду чинників, у тому числі і від уміння управляти зусиллями пальців, що додаються до поверхні і маси м'яча. Точність оцінки цих зусиль в основній фазі кидка дуже важлива тим, що ці зусилля взаємозв'язані і частково коректують роботу всіх ланок нервово-м'язового апарату спортсмена. При сумарній недостатності силової дії пальців, м'яч не долетить до корзини, а при надмірності — перелетить. Відмінності в зусиллях окремих пальців визначають відхилення м'яча в ту або іншу сторону від корзини. Для правильної оцінки пропріорецептивного аналізу при кидку в корзину велике значення має не тільки точність зусилля кожного пальця, але і співвідношення зусиль пальців між собою. Однією з умов вироблення адекватної методики оцінки точності специфічної силової роботи є моделювання місця додатку зусилля — в даному випадку поверхні м'яча. Пружність та інші його властивості дозволили використовувати як аналог для зняття зусиль литу гумову пробку з наклеєними на неї тензооперами, розташованими паралельно вектору зусилля. При цьому у спортсмена відсутнє (як і у разі кидка

баскетбольного м'яча) зорве уявлення про величину зусилля, оскільки амплітуда руху пальця при різному ступені натиснення нікчемна. Залишкова деформація пробки не враховувалася, оскільки вона не впливала на точність вимірювань. Для оцінки правильного поєднання силової роботи пальців використовувалися дві пробки, які розташовані один від одного на відстані, рівному дистанції між подушечками вказівного і середнього пальців при кидку однією рукою в стрибку, тобто 4—6 см.

Пристрій для тренування висоти стрибка при кидку м'яча в кільце. Підвищити ефективність кидка в стрибку можна за допомогою зменшення збиваючої дії захисника (виконувати кидок на випередження) або підняти точку викиду м'яча, видаливши її від руки захисника убік назад. Останнє залежить від біомеханічних характеристик кидка (викид над головою з прямої руки або із-за голови) і від висоти виплигування при виконанні кидка у вищій точці польотної фази. За інших рівних умов вищий стрибок утрудняє дії захисника при накритті м'яча, а у нападаючого залишається більше часу для прицілювання і вибору іншого рішення з його виконанням (у разі накриття м'яча виконати націлену передачу партнерові). Важливість тренування висоти виплигування при кидках з дальньої дистанції зросла у зв'язку із зміною правил гри в баскетбол (введенням три очкової лінії на відстані 6 м 25 см). Тренувальна робота в цьому напрямі утруднена відсутністю простих, доступних для будь-якого тренера засобів термінової інформації про висоту стрибка при кидку м'яча в кільце з дистанції, особливо при серійних кидках. Розроблена установка для реалізації стрибкових можливостей у зв'язку з складністю пристрою і виготовлення може бути використана в тренувальному процесі баскетболістів високої кваліфікації і для дослідницьких цілей. Для використання в тренувальному процесі дитячих і юнацьких, студентських команд пропонується простий пристрій, що легко виготовляється самими спортсменами і який складається з поясу, до якого спереду прив'язується тонка довга волосінь, пропущена через блок або отвір з вантажем, розташованим на підлозі декілька попереду між ніг спортсмена. На відстані близько двох метрів вперед до щита ліска (шнур) з'єднується із смугою гумового бинта з яскравою міткою. Гумовий бинт фіксується попереду в розтягнутому стані будь-яким вантажем. Під волосінь підкладається метрова шкала таким чином, що початок шкали (0 см) розташовується над міткою, а сама шкала розгорнена до гравця (волосінь пропускається через кільце в найближчому до гравця кінці шкали). Натягнення гумового бинта і його ширина повинні бути такими, щоб його розтягування вимагало мінімального зусилля для спортсмена. Пристрій дозволяє дати гравцеві термінову інформацію про висоту будь-якого стрибка при кидках з різних точок і дистанцій. При попередньому виконанні максимального стрибка можна визначити відсоток реалізації стрибучості. Пристрій використовується як тренажер. При цьому спортсменові задають нормовану висоту стрибка (поступово збільшуючи) за допомогою додаткової мітки на шкалі при контролі тренера або самоконтролі того, що займається.

Пристрій для тренування швидкості виконання і оптимальної траєкторії кидка м'яча в баскетболі. Збільшення кількості попадань в гри можна досягти в процесі спеціального тренування, направлено на досягнення оптимального кута вильоту м'яча і скорочення підготовчої фази кидка.

Виборча, направлена дія на вдосконалення цих опорних моментів кидка може бути здійснене за допомогою спеціального тренажера, розробленого Тіменовим С. Н., Полієвським С. А., Лунічкиним В. Р., Суслон Ю. В. Він складається з рухомої стійки заввишки 400 см, на якій змонтована платформа розмірами 55х55 см з круглим отвором діаметром 45 см посередині. Висоту платформи можна змінювати, направляючими при цьому служать бічні стінки стійки. Фіксація щита на певній висоті здійснюється протилежно. На задній стороні платформи закріплені електромеханічний пристрій, який при включенні закриває і відкриває отвір в платформі за допомогою шторки і тягового реле. Тимчасова експозиція вибирається тренером в діапазоні від 0,5 до 5 с і контролюється пристроєм (реле часу), що управляє, залежно від завдань тренування і рівня підготовки спортсмена. Оптимальний кут викиду м'яча при кидках з середньої і дальньої дистанції складає 55—60°. Його реалізація досягається зміною висоти розташування отвору. Рівень отвору при нормованій відстані гравця від стійки легко визначається за подвійною шкалою, розташованою на бічній стінці стійки таким чином. Тренер ставить гравця збоку поряд зі шкалою і візуально визначає висоту викиду м'яча при кидку в стрибку за першою шкалою, що фіксує відстань від підлоги (у см). За цією ж шкалою визначається висота отвору. За додатковою шкалою відразу ж можна визначити відповідну висоту розташування отвору для виконання кидків при розташуванні стійки на різній відстані від гравця (1,0; 1,5 м і ін.). Ефективність навчання при роботі з тренажером ґрунтується на можливості цілеспрямовано впливати на уміння спортсмена управляти траєкторією польоту м'яча при обмеженні часу кидка.

Тренування здійснюються в такій послідовності: одночасне оволодіння технікою руху кидка і оптимальною траєкторією польоту м'яча без обмеження часу його виконання; потім поступове зменшення часу на виконання кидка переважно за рахунок скорочення часу підготовчої фази.

ВИСНОВКИ

Отже, раціональне застосування технічних засобів та тренажерів дає можливість: 1) цілеспрямовано вирішувати питання управління учбово-тренувальним процесом спортсменів і більш ефективно проводити навчання їх техніці спортивних вправ; 2) розширити круг засобів і методів, які вживаються у фізичній, технічній, тактичній, морально-вольовій і теоретичній підготовці спортсменів; 3) дотримувати принцип зв'язаності, тобто відповідності спеціальних вправ основним змагальним рухам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, але і одночасно удосконалюється технічна майстерність; 4) використовувати ефект поєднання долаючого і поступового режимів роботи м'язів з урахуванням специфіки рухів основної спортивної вправи; 5) виборчо-цілеспрямовано розвивати основні або специфічні групи м'язів, які визначають успіх в даному виді спорту; 6) застосовувати вправи локального і регіонального характеру, які сприяють зміцненню щодо слабих ланок м'язової системи спортсменів; 7) вибірково впливати на певні м'язові групи з урахуванням фаз рухів, де необхідний прояв максимальних зусиль; 8) багато разів повторювати складно-координаційні вправи в заданому режимі; 9) відновлювати в м'язовій пам'яті основні фази і деталі спортивної вправи; 10) чітко дозувати навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин – К.: Знання, 1997 -135с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997- 583с.

3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко: учебное пособие. – Донецк: изд-во Дон НУ, 2005 – 290с.
4. Хромаев З.М., Родионов А.В. Основы планирования подготовки баскетболистов высокой квалификации: Метод, реком. — К.: КГИФК, 1991. — 28 с.
5. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 2002. — 44 с.
6. Pfeifer H., Harre D. Fundamentals and principles of endurance training // Principles of Sport Training.- Berlin: Sportverlag, 1982.-P108-124
7. Reindell H., Roskamm H., Gerschler W. Das Intervalltraining. Physiologische Grubdlager, praktische Anwendung und Scheidigungsmoglichkeiten // Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes.- Barht, Munchen. – 1962. – bt.4 . – S. 94.
8. Schnabel G., Harre D. Trainingswissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf.- Berlin : Sportverlag, 1995. - 556 s.

Луковська О.Л., Ермолаєва А.В.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
Запорізький національно технічний університет

ВИКОРИСТАННЯ КЛАСИЧНИХ ТА НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНІЙ ІШЕМІЇ МОЗКУ

Судинна патологія головного мозку є провідною причиною стійкої втрати працездатності та смертності населення, при цьому дебютує хронічна ішемія мозку. Дані літератури свідчать про значну увагу вчених до розробки та вдосконалення сучасних реабілітаційних технологій. Проте, велика частина публікацій стосується реабілітації хворих з інсультами і постінсультних станами. Разом з тим, досліджень, спрямованих на розробку реабілітаційних програм при хронічній ішемії мозку, які сприяли не тільки відновленню хворих, але й попереджали розвиток гострого мозкового кровообігу при цереброваскулярної патології, недостатньо. Отже, в роботі проведено аналіз сучасних та новітніх реабілітаційних технологій, що використовуються разом з медикаментозною терапією при відновленні функціонального стану хворих з хронічною ішемією мозку. З'ясовано, що перспективною при даній патології є розробка комплексних програм фізичної реабілітації із застосуванням поряд з класичними методиками новітніх підходів до відновлення, в тому числі використання елементів як давньосхідних оздоровчих систем (Йога та ін.) Так і сучасних західних фітнес-технологій (Пілатес, Стрейчинг та ін.).

Ключові слова: фізична реабілітація, сучасні оздоровчі, хронічна ішемія мозку.

Луковская О.Л., Ермолаева А.В. Использование классических и новейших технологий в физической реабилитации при хронической ишемии мозга. Сосудистая патология головного мозга является ведущей причиной стойкой потери работоспособности и смертности населения, при этом дебютирует хроническая ишемия мозга. Данные литературы свидетельствуют о значительной внимание ученых к разработке и совершенствованию современных реабилитационных технологий. Однако, большая часть публикаций касается реабилитации больных с инсультами и постинсультных состояниями. Вместе с тем, исследований, направленных на разработку реабилитационных программ при хронической ишемии мозга, которые способствовали не только восстановлению больных, но и предупреждали развитие острого мозгового кровообращения при цереброваскулярной патологии, недостаточно. Итак, в работе проведен анализ современных и новейших реабилитационных технологий, используемых вместе с медикаментозной терапией при восстановлении функционального состояния больных с хронической ишемией мозга. Выяснено, что перспективной при данной патологии является разработка комплексных программ физической реабилитации с применением наряду с классическими методиками новейших подходов к восстановлению, в том числе использование элементов как древневосточных оздоровительных систем (Йога и др.) так и современных западных фитнес-технологий (Пилатес, Стрейчинг и др.).

Ключевые слова: физическая реабилитация, современные оздоровительные средства, хроническая ишемия мозга.

Lukovskaya O.L., Yermolayeva A.V. Using the classical and the latest technology in physical rehabilitation in chronic cerebral ischemia. Vascular pathology of the brain is a leading cause of persistent loss of efficiency and mortality, with debuts chronic cerebral ischemia. The literature suggests considerable scholarly attention to the development and improvement of modern rehabilitation technologies. However, most of the publications concerns the rehabilitation of patients with stroke and post-stroke conditions. However, the research focused on the development of rehabilitation programs in chronic cerebral ischemia, which contributed not only to the recovery of patients, but also to prevent the development of acute cerebral circulation in cerebrovascular disease, is not enough. Thus, in the analysis of modern and advanced rehabilitation technologies used in conjunction with drug therapy in the reduction of the functional status of patients with chronic cerebral ischemia. It was found that the perspective in this pathology is to develop a comprehensive physical rehabilitation programs with the use of classical techniques along with new approaches to rehabilitation, including the use of elements such as ancient eastern health systems (Yoga et al.) And modern Western fitness technologies (Pilates, Stretching et al.).

Key words: physical rehabilitation, modern wellness facilities, chronic cerebral ischemia.

Постановка проблеми. Аналіз сучасних досліджень і публікацій. В останні роки судинна патологія головного мозку є однією з провідних причин стійкої втрати роботоздатності та смертності населення, при цьому дебютує хронічна ішемія мозку (ХІМ), що робить проблему реабілітації даного контингенту хворих вельми актуальною [1, 18]. Аналіз наукової літературних та Інтернет джерел свідчить про значну увагу вчених до розробки та удосконалення реабілітаційних технологій. Проте, більша частина публікацій стосується реабілітації хворих з інсультами та післяінсультними станами. Разом з тим, досліджень, що спрямовані на розробку реабілітаційних програм при ХІМ, які б сприяли не тільки відновленню хворих, але і попереджували розвиток гострого мозкового кровообігу при цереброваскулярної патології, недостатньо [6, 13, 14, 15].

В Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) хронічній ішемії мозку відповідають наступні рубрики: I67.2 – церебральний атеросклероз (атерома артерій мозку); I67.3 – прогресуюча судинна лейкоенцефалопатія (хвороба Бінсвангера); I67.4 – гіпертензивна енцефалопатія; I67.8 – ішемія мозку (хронічна). Хронічна ішемія мозку – це синдром прогресуючого багатоглибкого ураження головного мозку, що клінічно виявляється неврологічними, нейропсихологічними та психічними порушеннями, обумовленими хронічною судинною мозковою недостатністю [8]. В залежності від ступеня враженості клінічних проявів, розрізняють – компенсовану, субкомпенсовану та декомпенсовану стадії ХІМ. Згідно зі сучасними уявленнями у відновному лікуванні даного контингенту хворих поряд з медикаментозною терапією застосовуються класичні та новітні технології фізичної реабілітації, що підпорядковуються загальним принципам відновлювальної стратегії та тактики (ранній початок реабілітаційних заходів, комплексність, мультидисциплінарність, адекватність, соціальна спрямованість, систематичність і тривалість, а також використання методів контролю адекватності навантажень та ефективності реабілітації), в тому числі, сучасним стандартам нейрореабілітації, які спрямовані на відновлення порушених функцій нервової системи, профілактику ускладнень і рецидивів захворювання та соціальну реадaptaцію хворих [7]. Абсолютною умовою сучасної реабілітології є активна участь хворих в реабілітаційному процесі, саме тому фізичні методи реабілітації при хронічній ішемії мозку набувають особливого значення [16]. В науковій літературі існує багато різноманітних програм, які поряд з класичними застосовують новітні реабілітаційні технології. Однак враховуючи, що ефективність існуючих відновних заходів залишається недостатньою, актуальним є пошук найбільш перспективних напрямів фізичної реабілітації, що обумовлює своєчасність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Даний літературний аналіз є фрагментом дисертаційної роботи, яка виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою «Реабілітація осіб з обмеженими фізичними спроможностями з урахуванням особливостей психофізіологічних і компенсаторно-приспосувальних реакцій на м'язову діяльність» (номер державної реєстрації 0111U001170).

Мета дослідження – на основі аналізу сучасних наукових досліджень визначити перспективні шляхи використання класичних та новітніх технологій в фізичній реабілітації при хронічній ішемії мозку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення сучасної науково-методичної літератури і Інтернет джерел з вивчаємої проблеми.

Результати дослідження. Серед класичних технологій фізичної реабілітації хворих з хронічною ішемією мозку, базовою та патогенетично значущою залишається *кінезотерапія*, яка дозволяє успішно відновлювати рухові функції, корегувати біохімічні та фізіологічні процеси, поліпшувати психологічний стан пацієнтів та в цілому досягти тривалої ремісії, покращення кровообігу і підвищення роботоздатності [5]. Основними засобами кінезотерапії є лікувальні фізична культура та масаж. Використання спеціальних *лікувальних гімнастичних* вправ в поєднанні з дихальними при цереброваскулярних захворюваннях, сприяє покращенню показників психоемоційного стану, рухових порушень, нормалізації мозкового кровотоку та профілактиці повторних церебральних дизгемій. Враховуючи, що нервова система перша сприймає механічне подразнення, не менш ефективним засобом при хронічному порушенні мозкового кровообігу є *масаж*, який покращує роботу судин головного мозку, зокрема, сприяє активізації кровотоку, нормалізує кров'яний тиск, підвищує розумові здібності, сприяє зменшенню негативного впливу стресу та поліпшує психоемоційний стан [10, 17]. Важливою складовою фізичної реабілітації є *фізіотерапевтичні методи* відновлення, які на відміну від медикаментозної терапії, не викликають звикання та надають можливість уникнути сенсibilізації організму [2, 9]. Не останнє місце у системі відновлення за допомогою засобів фізичної реабілітації при цереброваскулярній патології займає *працетерапія*. Її слід розглядати як метод рівноцінний за ефективністю іншим лікувальним процедурам. Більше того, працетерапія на визначених етапах реабілітації відіграє особливо важливу роль [6].

Суттєвим значенням у відновному лікуванні хворих з атеросклеротичним ураженням судин головного мозку є індивідуальна корекція харчування. *Дієтотерапія* при цереброваскулярних захворюваннях призначається, виходячи з особливостей організму, основної причини та чинників розвитку захворювання і значно підвищує ефективність усіх реабілітаційних заходів [7]. Окрім лікувальної дії фізичні методи лікування позитивно впливають на фактори ризику виникнення ускладнень цереброваскулярної патології, що надає можливість використовувати їх в багато профільній первинній профілактиці мозкових інсультів. В теперішній час збільшилася кількість досліджень, які присвячено застосуванню альтернативних та додаткових методів фізичної реабілітації хворих з цереброваскулярною патологією. Використання в фізичній реабілітації при ХІМ *новітніх технологій* спрямоване на попередження прогресування захворювання та запобігання інвалідизації хворих.

В останні роки досить популярною в системі фізичної реабілітації на госпітальному етапі реабілітації є *технологія Бобат*, яка основана на концепції застосування спеціальних положень тіла, що дозволяють реабілітологу стимулювати рухи (за рахунок розтягування коротких м'язів, мобілізації або руху суглобів, зміцнення слабких м'язів) та зменшити дисбаланс тіла [11]. Наступною популярною програмою реабілітації є *система Brain-Gym*, що ґрунтується на взаємозв'язку трьох елементів: мозку, тіла і емоцій пацієнта та цілеспрямованій активації різних ділянок мозку для зняття стресу та формування сенсомоторного інтелекту [12]. На сучасному етапі розвитку реабілітології досить широко застосовується *метод пропріоцептивного нервово-м'язового полегшення (PNF)*, який заснований на використанні для активізації уражених м'язів «комплексних рухів» в умовах

пропріоцептивного полегшення [7]. Виходячи з того, що шляхом посилення сигналів з боку пропріорецепторів можна поліпшити функціональний стан рухових центрів, в даному методі використовують певні схеми і типи вправ, що наближаються до природних рухів. Слід засвідчити, що у сьогоднішній час більшої актуальності набуває використання в фізичній реабілітації східних та західних оздоровчих фітнес-технологій. В тому числі елементи дихальної гімнастики Йоґи, Пілатесу, Стрейчінгу та ін., які успішно застосовували при цереброваскулярних захворюваннях. Доведено, що вони позитивно впливають на респіраторну та серцево-судинну систему і тому можуть значною мірою сприяти покращенню мозкового кровообігу. Спрямованість дихальних вправ йоґи на збільшення обсягу вдихуваного повітря для підвищення біоенергетичних процесів, а також уповільнення дихання для більш економного споживання кисню надає можливість покращити функціональний стан системи кровообігу і, зокрема, церебральну гемодинаміку при цереброваскулярних захворюваннях.

В зв'язку з цим, в подальших наших дослідженнях планується розробка комплексної програми фізичної реабілітації пацієнтів з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку, з включенням елементів оздоровчих фітнес-технологій та урахуванням виявлених особливостей клінічного перебігу захворювання.

Таким чином, враховуючи мультифокальний характер цереброваскулярних порушень, який обумовлює різноманітність когнітивних, емоційно-афективних та рухових розладів при ХІМ, найбільш перспективним при даному захворюванні слід визнати комплексний підхід до фізичної реабілітації із застосуванням поряд з класичними методиками відновлення – новітніх, в тому числі використання елементів як стародавніх східних оздоровчих систем (Йоґа та ін.), так і сучасних західних фітнес-технологій (Пілатес, Стрейчінг та ін.).

ВИСНОВКИ

1. Значне збільшення захворюваності та тяжкість наслідків хронічних порушень мозкового кровообігу, обґрунтовує необхідність в теперішній час розробки більш ефективних реабілітаційних заходів.

2. Аналіз сучасних програм та методик відновлення хворих з ХІМ, дозволяє визначити як найбільш перспективний напрям фізичної реабілітації, що включає комплексний підхід, з використанням поряд класичними засобами відновлення, елементів як східних, так і західних оздоровчих фітнес-технологій, спрямованих на покращення церебрального кровообігу та кардіореспіраторних функцій в цілому.

3. При виборі засобів фізичної реабілітації необхідно враховувати особливості не тільки порушення рухових функцій, але і когнітивних та емоційно-афективних розладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Астапенко А. В. Дисциркуляторная энцефалопатия и нейропротекция: новые возможности лечения / А. В. Астапенко // Медицинские новости. 2011. – № 6. – С. 29-33.
2. Демиденко Т. Д. Основы реабилитации неврологических больных / Т. Д. Демиденко, Н. Г. Ермакова. – Изд-во: Фолиант, 2004. – 304 с.
3. Евтушенко С. К. Дисциркуляторная энцефалопатия как анахронизм отечественной неврологии / С. К. Евтушенко // Международный неврологический журнал, 2010. – № 6 (36). – С.181-188.
4. Епифанов В. А. Реабилитация в неврологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М.: Гэотар-медиа. 2014. – 416 с.
5. Исанова В. А. Кинезотерапия в реабилитации неврологических больных с двигательными нарушениями / В. А. Исанова. – Казань, 1996. – 234 с.
6. Исмаил Б. И. Амро Физическая реабилитация при хронической недостаточности мозгового кровообращения (дисциркуляторная энцефалопатия) / Исмаил Б. И. Амро // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2008. – №2. – С. 29-32
7. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: [навчальний посібник] / О. К. Марченко. – Київ: Олімпійська література, 2006. – 196 с.
8. Путилина М. В. Современные представления о терапии тревожно-депрессивных расстройств при хронической ишемии головного мозга / М. В. Путилина // РМЖ. Неврология. Психиатрия, 2011. – № 9. – С. 569-573.
9. Сейтенов Е. С. Методы физио-, бальнео-, климатотерапии при начальных нарушениях мозгового кровообращения. Сосудистая патология головного мозга / Е. С. Сейтенов. – Алма-Ата, 1986. – С. 74-77.
10. Фокин В. Н. Полный курс массажа: [учебное пособие. – 2-е изд. испр. и доп.] / В. Н. Фокин. – М.: Издательство ФАИР, 2008. – 512с.: ил. – (Популярная медицина).
11. The effectiveness of the Bobath concept in stroke rehabilitation: what is the evidence? / Kollen B.J, Lennon S., Lyons B. et al., 2009. – Vol. 40. – № 4. – P.89-97.
12. Langhammer B. Functional exercise and physical fitness post stroke: the importance of exercise maintenance for motor control and physical fitness after stroke / B. Langhammer, B. Lindmark // Stroke research and treatment, 2012. – 9 p.
13. Roth E. Medical rehabilitation of the stroke patient / E. Roth // Be Stroke Smart, 1992. – №8. – P. 8-12
14. Rovira-CaneUas A. Resonancia magnetica en la encefalopatia de Binswanger/ A. Rovira-CaneUas, J. Alvarez-Sahm // Rev. Neurol., 1996. – 24, 129. – P. 582-583.
15. Siesjo B. Pathophysiology and treatment of focal cerebral ischemia. Patophysiology / B. Siesjo. Neurosurgery, 1992. – № 77. – P. 169-184.
16. Shacklock M. Клинические Нейродинамическая.Новая система опорно-двигательного лечения, Elsevier здравоохранения / M. Shacklock, 2005. - 4 p.
17. Vascular cognitive impairment / J. T. O'Brien, T. Erkinjuntti, B. Reisberg et al. // Lancet Neurol, 2003. – Feb;2 (2). –P. 89-98
18. Yermolaeva A. V. Risk factors that contribute to occurrence of chronic atherosclerotic cerebral ischemia in patients of Prydniprovia / A. V. Yermolaeva // Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики. Науково-практичний журнал. Запоріжжя: КЕРАМІСТ, 2013. – №2 (12) додаток. – С. 190.

Луценко О.О., Балаж М.С.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН НЕДОНОШЕНИХ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

У роботі висвітлено комплексну програму фізичної реабілітації для недоношених дітей першого року життя, спрямовану на створення умов для нормального розвитку основних функціональних систем організму дитини, розвиток рухової сфери, стимуляцію позитивних емоцій. На основі вивчення особливостей стану недоношених дітей на першому році життя було розроблено та науково обґрунтовано комплексну програму фізичної реабілітації для використання в умовах поліклініки, що включила застосування лікувальної гімнастики, масажу, гідрокінезітерапії за спеціальними методиками. Розроблена програма включала також освітню програму для батьків недоношених дітей, з метою навчання їх необхідним навичкам занять із дітьми в домашніх умовах. Визначено ефективність впливу запропонованих засобів та методів фізичної реабілітації, включених у програму, на фізичний та психічний розвиток недоношених дітей першого року життя.

Ключові слова: недоношені діти, фізична реабілітація, психофізичний розвиток.

Луценко А.А., Балаж М.С. Воздействие комплексной программы физической реабилитации на состояние недоношенных детей первого года жизни. В работе освещена комплексная программа физической реабилитации для недоношенных детей первого года жизни, направленная на создание условий для нормального развития основных функциональных систем организма ребенка, развитие двигательной сферы, стимуляцию положительных эмоций. На основе изучения особенностей состояния недоношенных детей на первом году жизни была разработана и научно обоснована комплексная программа физической реабилитации для использования в условиях поликлиники, которая включила применение лечебной гимнастики, массажа, гидрокинезитерапии по специальным методикам. Разработанная программа включала также образовательную программу для родителей недоношенных детей с целью обучения их необходимым навыкам занятий с детьми в домашних условиях. Определена эффективность воздействия предложенных средств и методов физической реабилитации, включенных в программу, на физическое и психическое развитие недоношенных детей первого года жизни.

Ключевые слова: недоношенные дети, физическая реабилитация, психофизическое развитие.

Lutsenko O.O., Balazh M.S. The impact of the comprehensive physical rehabilitation program in preterm infants. In recent decades worldwide trend towards increasing the number of premature children is observed. Preterm children fall behind in physical development compared with children who were born in time, and belong to the high risk group for following increased morbidity and mortality. Special studies have convincingly demonstrated that development of the child is determined by the process of physical education and the creation of favorable external conditions. Early corrective intervention and rehabilitation system effects may be crucial in terms of reducing adverse outcomes among these children. Yet despite the urgency of the problem scientific substantiation of physical rehabilitation in preterm infants neglected. The work covered a comprehensive program of physical rehabilitation for premature infants, aimed at creating conditions for the normal development of major functional systems of the body of the child, the development of the motor areas and stimulation of positive emotions. The study was conducted at the children's department of Korsun-Shevchenko Central District Hospital. The study involved 30 children – 15 children who were born prematurely, and 15 infants who were born in full term. In addition study included a survey of parents of premature babies. On the basis of studying the characteristics of preterm children in the first year of life comprehensive program of physical rehabilitation has been developed and scientifically substantiated. The program included the use of therapeutic exercise, massage, hydrokinezotherapy by special techniques. The developed program also included an educational program for parents of premature babies in order to teach them the necessary skills at training with children at home. The effectiveness of the impact of the proposed means and methods of physical rehabilitation included in the program for the children's psychological and physical state was determined. The results of the research showed after eight months of rehabilitation significant improving of the psychophysical development in children of intervention group that proved positive effect of the proposed program on the recovery process and feasibility of its application in therapy practice in the given contingent of patients.

Key words: premature babies, physical rehabilitation, psychological and physical development.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Діти складають третину населення нашої планети. Від їхнього здоров'я залежить майбутнє країни, людства в цілому. Лише покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил здатне вирішувати питання подальшого розвитку й укріплення суспільства. Здоров'я людини в перші роки є визначальним для його розвитку протягом всього наступного життя. Вчені відносять ранній віковий період до критичних періодів онтогенезу, оскільки на даному етапі уточнюється програма розвитку організму, формується адаптація до несприятливих зовнішніх впливів, закладаються основи психічного і фізичного розвитку. Саме цей період на 75% визначає розвиток потенційних можливостей дорослої людини [1, 7, 8]. В останні десятиліття в усьому світі спостерігається тенденція до збільшення кількості народження недоношених дітей (10–25% всіх новонароджених), в тому числі і в Україні (4,2–6,5%) [4, 7, 8, 13].

Неонатальний період – визначальний з точки зору формування короточасної та довготривалої адаптації організму дитини до умов зовнішнього середовища. Недоношені діти відстають у фізичному розвитку у порівнянні з дітьми, що народилися вчасно, і є групою високого ризику наступної підвищеної захворюваності та смертності [8, 11, 12, 13]. Спеціальні дослідження переконливо довели, що розвиток дитини визначається процесом виховання та створення сприятливих зовнішніх умов, і ранне

коригувальне втручання і система реабілітаційних впливів можуть мати принципове значення з точки зору зниження несприятливих результатів серед цих дітей [1, 5, 9]. На дану обставину звертають увагу багато дослідників, хоча відомості про конкретні підходи і результати подібної корекції носять уривчастий характер. Наводяться дані про те, що масаж в неонатальному періоді покращує щоденне збільшення маси у дітей, які народилися з малою масою, а також сприяє зниженню постнатальних ускладнень і зменшує тривалість госпіталізацій [2, 3]. В.Л. Страковська, В.С. Ладигіна [6] вказують на важливість раннього фізичного виховання недоношених дітей. Встановлено, що кінезіотерапія сприятливо впливає на центральну нервову систему, органи дихання, кровообіг, тренує терморегуляторні механізми, підвищує опірність організму недоношених дітей, стимулює їх психомоторний розвиток. У дітей першого року життя після проведення курсу реабілітаційної терапії відзначається поліпшення моторики, просторової орієнтації, розумового і психічного розвитку. Є дані про те, що діти з низькою масою тіла в цілому краще реагують на різні реабілітаційні заходи, демонструючи значні позитивні зміни за багатьма параметрами. С. Blair [9] вказує на більш високі показники розумового розвитку в 24 і 36 місяців у дітей, що народилися з малою масою тіла, після проведених втручань, при чому цей ефект не залежав від соціально-демографічних характеристик. Не зважаючи на загальновизнану користь і необхідність використання засобів фізичної реабілітації у недоношених дітей першого року життя, досі залишаються дискусійними багато питань, що стосуються принципів застосування програм реабілітації у даній категорії пацієнтів. Так, досі немає єдиної думки щодо питань етапності, періодизації комплексів лікувальної гімнастики, послідовності та дозування вправ, немало протиріч зустрічається в рекомендаціях з лікувального масажу. Все вище зазначене обумовлює актуальність теми та необхідність проведення досліджень у напрямку вивчення впливу програм фізичної реабілітації на організм недоношених дітей першого року життя.

Мета дослідження – обґрунтування та розробка програми фізичної реабілітації для недоношених дітей першого року життя.

Методи дослідження: аналіз літератури; педагогічне спостереження; аналіз медичної документації; соціологічні методи; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі дитячого відділення Корсунь-Шевченківської ЦРЛ протягом 2011–2014 рр. У дослідженні брали участь 30 дітей: 15 дітей, що народились недоношеними, та 15 дітей, що народились доношеними, а також батьки дітей першого року життя. Для проведення педагогічного спостереження дітей розділили на три групи. До групи 1 (n=8) увійшли недоношені діти, що пройшли програму реабілітації, до групи 2 (n=7) – недоношені діти, що не брали участь у програмі реабілітації, до групи 3 (n=15) – діти, що народились доношеними. Всі діти не мали ознак вроджених вад розвитку, внутрішньоутробних інфекцій, вроджених та набутих прогресуючих захворювань на момент обстеження. Дітей обстежували у віці від двох до восьми місяців.

Результати досліджень та їх обговорення. За даними аналізу медичної документації перед початком відновлювальних заходів спостерігали суттєву різницю між основними клініко-функціональними характеристиками доношених та недоношених дітей. Згідно з результатами соціологічного опитування батьків, що мають дітей першого року життя (всього було опитано 80 осіб), виявили обмеженість необхідних знань та вмінь у питаннях застосування засобів фізичної реабілітації для відновлення та зміцнення здоров'я дитини. Так, було встановлено, що методикою лікувальної гімнастики володіє 10% респондентів, засобами загартування – 7,5%, прийомами масажу – лише 5% батьків. На основі даних літератури та попередніх досліджень було розроблено програму фізичної реабілітації для недоношених дітей першого року життя. Програма була спрямована на створення умов для нормального розвитку основних функціональних систем організму дитини, розвиток рухової сфери, стимуляцію позитивних емоцій у дитини. Наповненням програми стали наступні засоби та методи.

1. Лікувальна гімнастика. Обґрунтуванням до застосування лікувальної гімнастики у недоношених дітей першого року життя стали дані досліджень, що вказують на важливість раннього застосування фізичних вправ у цього контингенту та їх сприятливий вплив на центральну нервову систему, органи дихання, кровообігу, терморегуляторні механізми, підвищення загальної резистентності організму, психомоторний розвиток дитини [5, 6]. Комплекси лікувальної гімнастики склались із вправ, заснованих на безумовних рефлексах, пасивних і дихальних вправ, а також вправ на фітболі, які добирали індивідуально залежно від віку дитини.

2. Масаж. Існують відомості про те, що масаж у неонатальному періоді покращує щоденне додавання маси у дітей, що народилися з малою масою тіла, а також сприяє зниженню післянатальних ускладнень та зменшує тривалість госпіталізацій [2, 3, 5]. У розробленій програмі застосовували поєднання класичного та точкового масажу за методиками, розробленими для недоношених дітей [3].

3. Гідрокінезіотерапія. Відомо, що плавання дітей першого року життя покращує додавання маси тіла, сприяє нормалізації м'язового тону, відновленню безумовних рефлексів, покращенню сну та емоційного стану дітей і водночас є процедурою загартування [5, 6].

Сеанси лікувального плавання проводили за методикою В.А. Гутерамана, З.П. Фірсова [5].

4. Освітня програма для батьків стала одним із базових компонентів комплексної програми реабілітації у зв'язку з низьким рівнем необхідних знань та вмінь серед батьків, які мають дітей першого року життя, що було виявлено на етапі попередніх досліджень. Батьків навчали методики лікувальної гімнастики та прийомам масажу для проведення занять із дітьми в домашніх умовах. Програма реабілітації складалась із чотирьох курсів – кожен із 15 процедур, – що проводили в умовах лікувального закладу. Заняття під постійним контролем лікаря лікувальної фізичної культури проводили 5 разів на тиждень: спочатку сеанс масажу та гімнастики, потім плавання. Перерва між курсами складала чотири тижні. В цей час батьки займалися із дітьми у домашніх умовах. Для кожного курсу складали нові комплекси вправ. Протягом курсу реабілітації проводили аналіз захворюваності в обстежених дітей, згідно з результатами якого було встановлено, що доношені та недоношені діти з подібною частотою переносили ГРВІ, бронхіт, пневмонію, гострий середній отит, стоматит, анемію, інфекції. Між групами дітей не було виявлено значущих відмінностей і в частоті інших патологічних станів. Таким чином, проведення реабілітаційних заходів істотно

не позначилося на захворюваності дітей, що народилися з недоношеними, на першому році життя. Дані результати можуть частково пояснюватися тим, що для дослідження підбиралися недоношені діти, які не мали значущих ознак патології. Проводили дослідження фізичного розвитку дітей обстежуваних груп з другого до восьмого місяця життя. Дві групи недоношених дітей (ті, що пройшли і ті, що не пройшли курс реабілітації) не відрізнялись між собою за значеннями маси, довжини тіла та окружності грудної клітки протягом всього періоду спостереження і при цьому відставали за даними показниками від дітей, що народились доношеними (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка маси тіла, довжини тіла та окружності грудної клітки в обстежених дітей, \bar{x} ; S

Вік, місяці	Недоношені діти, n=15			Доношені діти, n=15		
	маса тіла, г	довжина тіла, см	ОГК, см	маса тіла, г	довжина тіла, см	ОГК, см
1	3093; 280	50; 2	33; 1	5321; 345*	56; 1*	37; 1*
2	4026; 310	53; 3	36; 1	6147; 429*	59; 1*	39; 1*
3	4918; 308	57; 3	38; 1	6887; 420*	62; 1*	41; 1*
4	5611; 450	60; 3	40; 1	7499; 550*	64; 2*	42; 1*
5	6324; 490	63; 4	42; 2	7923; 537*	66; 3*	44; 1*
6	6864; 470	65; 4	43; 1	8409; 610*	68; 2*	45; 1*
7	7361; 520	66; 4	44; 1	8782; 680*	70; 3*	46; 1*
8	7932; 630	68; 4	45; 1	8898; 640*	71; 3*	46; 1*

Примітки: * – різниця між показниками недоношених та доношених дітей статистично значуща при $p < 0,01$; ОГК – окружність грудної клітки, ОГ – окружність голови.

Значення окружності голови не відрізнялись у недоношених дітей протягом перших п'яти місяців життя, проте від шостого місяця у дітей, що пройшли курс реабілітаційних заходів, порівняно з тими, хто не проходив реабілітацію, відзначали більші значення окружності голови ($p < 0,05$), і ці значення були такими ж самими, як у дітей, що народились у строк (рис. 1).

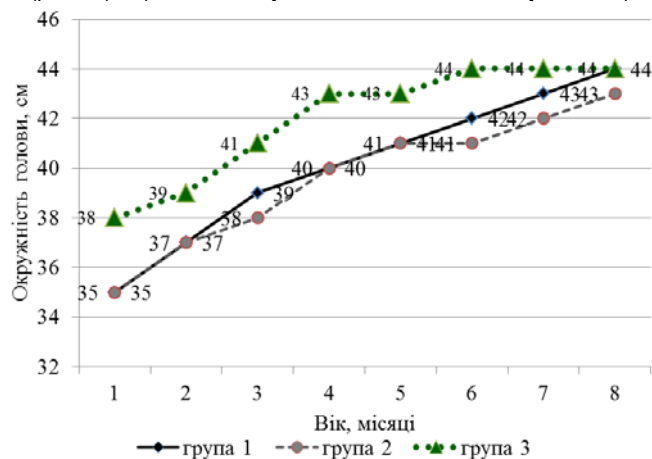


Рис. 1 Динаміка окружності голови в обстежених дітей

Згідно з результатами аналізу психомоторного розвитку дітей за допомогою шкали Harold Ireton виявили покращення темпів психомоторного розвитку у дітей, що пройшли курс реабілітації. Так, починаючи з тримісячного віку і в подальшому відзначали різницю між групами недоношених дітей у показниках розвитку загальної моторики: діти, що пройшли курс реабілітації раніше починали утримувати голову, повертатися на бік і на живіт, сидіти, повзати, ставати на ноги. З чотирьох місяців виявляли різницю між групами у рівні розвитку тонкої моторики, соціальних навичок та навичок самообслуговування, з п'яти місяців – у формуванні мовної функції (табл. 2).

Таблиця 2

Показники психомоторного розвитку обстежених дітей, абс. (%)

Вік, місяці	Показник	Група 1, n=8	Група 2, n=7	Група 3, n=15
3	Стійко тримає голову	7 (86%)	4 (57%)	14 (93%)
	Повертається на бік	4 (50%)	2 (29%)	8 (53%)
4	Розрізняє чужих та близьких	6 (75%)	4 (57%)	14 (93%)
	Повертається на бік	7 (86%)	5 (71%)	13 (87%)
	Тримає предмет у руці	8 (100%)	6 (86%)	14 (93%)
5	Перекладає іграшку з однієї руки до іншої	4 (50%)	0	6 (40%)
	Голосно сміється	7 (86%)	5 (71%)	13 (87%)
	Реагує на голос (повертає голову)	4 (50%)	2 (29%)	7 (47%)

Продовження таб.2

6	Стійко сидить	5 (63%)	2 (29%)	14 (93%)
	Підбирає іграшку однією рукою	8 (100%)	4 (57%)	14 (93%)
	Перекладає іграшку з однієї руки до іншої	7 (86%)	4 (57%)	13 (87%)
	Реагує на голос (повертає голову)	6 (75%)	4 (57%)	12 (80%)
7	Стійко сидить	4 (50%)	2 (29%)	14 (93%)
	Реагує на ім'я (повертається і дивиться)	4 (50%)	2 (29%)	9 (60%)
	Встає, тримаючись за опору	2 (25%)	0	8 (53%)
8	Повзає	7 (86%)	4 (57%)	13 (87%)
	Самостійно сідає	4 (50%)	2 (29%)	14 (93%)
	Встає, тримаючись за опору	7 (86%)	4 (57%)	12 (80%)
	Ходить біля опори	5 (63%)	2 (29%)	11 (73%)
	Реагує на ім'я (повертається і дивиться)	8 (100%)	6 (86%)	14 (93%)

ВИСНОВКИ. В цілому, недоношені діти протягом всього періоду обстеження відставали від доношених дітей за всіма показниками фізичного розвитку. Водночас, діти, що пройшли курс фізичної реабілітації, на відміну від тих, хто реабілітацію не пройшов, з п'ятого місяця життя досягли рівня контрольної групи доношених дітей за показниками розвитку загальної та тонкої моторики, мовленнєвої функції та соціальних навичок. Все вище зазначене підтверджує ефективність реабілітаційних заходів у покращенні показників фізичного та психомоторного розвитку дітей, що народились недоношеними. Важливо підкреслити необхідність якомога більш раннього початку реабілітаційних програм та залучення до них більшої кількості дітей, що буде сприяти покращенню розвитку дітей першого року життя, що народились недоношеними.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ полягають у поглибленому вивченні ефективності комплексної програми фізичної реабілітації та у з'ясуванні віддалених результатів впливу даної програми на стан недоношених дітей першого року життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочкова Л.Г. Новорожденный ребенок с крайне малой массой тела при рождении / Л.Г. Бочкова // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2010. – Т.6, № 3. – С. 640–646.
2. Красикова И. Массаж для грудных детей / И. Красикова. – СПб: Питер, 1997. – 242 с.
3. Моисеева Т.Ю. Профилактические возможности массажа: что должен знать педиатр / Т.Ю. Моисеева // Российский педиатрический журнал. - 2003. - №2. - С.54-56.
4. Моисєенко Р.О. Аналіз захворюваності дітей першого року життя в Україні / Р. О. Моисєенко // Перинатология и педиатрия. – 2010. – №1 (41). – С. 6–9.
5. Страковская В.Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни / В.Л. Страковская – Ленинград: Медицина, 1991.-158 с.
6. Страковская В.Л. Физическое воспитание недоношенных детей / Страковская В.Л., Ладыгина В.Е. – Москва: Медицина, 1990.-76 с.
7. Шунько Є.Є. Впровадження концепції подальшого розвитку перинатальної допомоги в Україні / Є.Є. Шунько // Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина. – 2011. – Т. 1, №1. – С. 10–16.
8. Шунько Є.Є. Сучасні технології медичної допомоги новонародженим та перспективи розвитку неонатології в Україні / Є.Є. Шунько // Дитячий лікар. – № 3.– 2011. – С.36 – 37.
9. Blair C. Early intervention for low birth weight, premature infants: the role of negative emotionality in the specification of effects / C. Blair // Dev.Psychopathol.-2002.-Vol.14.-P. 311-332.
10. Intensive care for extreme prematurity — Moving Beyond gestational age / J.E.Tyson, N.A. Parikh, J.Langer [et al.] //N Engl J Med. – 2008. – Vol. 358(16). –P. 1672-1681.
11. Outcomes in young adulthood for very-low-birth-weight infants / M.Hack, D.J. Flannery, M.S. Chluchter [et al.] //N. Engl. J. Med. – 2002. – Vol. 346(3). – P. 149–157.
12. Saigal S. Self-perceived health-related quality of life of former extremely low birth weight infants at young adulthood /S.Saigal, B.Stoskopf, J. Pinelli [et al.] // Pediatrics. – 2006. – Vol.;118(3). – P. 1140–1148.
13. Trends in mortality and morbidity for very low birth weight infants, 1991–1999 / J.d.horbar,G.J. Badger, J.h. Carpenter [et al.] // Pediatrics.–2002.–Vol. 110.–P. 143–151.

Михнов Ан.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА СТРЕСС-УСТОЙЧИВОСТЬ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

В исследованиях представлены результаты экспериментальной апробации программы по коррекции уровня стресс-устойчивости и мотивационно-волевой сферы хоккеистов высокого класса. Экспериментальные исследования проводились в подготовительном периоде подготовки хоккеистов. В исследованиях приняли участие шестнадцать

хоккеистов высокого класса. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группу таким образом, что бы исходные данные, до внедрения специализированных воздействий, были равными. В исследованиях изучались следующие психологические показатели: личностная и ситуативная тревожность, самооценка тревоги, уровень стресса, мотивация к достижению успеха, мотивация к избеганию неудач, склонность к риску. Предложенная, в настоящем исследовании программа по коррекции психологической подготовленности положительным образом повлияла на уровень стресс-устойчивости и мотивации спортсменов. При повторном тестировании у спортсменов экспериментальной группы, были выявлены достоверно более низкий уровень ситуативной тревожности ($36,12 \pm 8,25$ до эксперимента и $28,75 \pm 4,65$ баллов после его проведения). Спортсмены экспериментальной группы имели достоверно $p < 0,05$ более высокий уровень мотивации к успеху при повторном тестировании, нежели при первичном, который был показан до внедрения программы в процесс подготовки ($18,62 \pm 2,66$ при первичном и $23,12 \pm 2,47$ при повторном тестировании). По другим изучаемым показателям (личностная тревожность, самооценка тревоги, мотивация к избеганию неудач, склонность к риску, уровень стресса) также наблюдалась положительная динамика, однако эти изменения не имели статистически достоверного характера.

Ключевые слова: стресс-устойчивость, мотивация, волевые качества, соревновательная деятельность, специализированная программа психологических воздействий.

Михнов А.П. Оцінка ефективності використання спеціалізованої програми психологічних дій на стрес-стійкість хокеїстів високого класу. В дослідженнях представлені результати експериментальної апробації програми по корекції рівня стрес-стійкості та мотиваційно-вольової сфери хокеїстів високого класу. Експериментальне дослідження проводилось в підготовчому періоді підготовки хокеїстів. В дослідженнях прийняли участь шістнадцять хокеїстів високого класу. Спортсмени були розподілені на експериментальну та контрольну групи таким чином, щоб вихідні данні, до впровадження спеціалізованих впливів, були рівними. В дослідженнях вивчались наступні психологічні показники: особистісна та ситуативна тривожність, самооцінка тривоги, рівень стресу, мотивація на досягнення успіху, мотивація на досягнення невдач, схильність до ризику. Запропонована в дослідженні програма по корекції психологічної підготовленості, позитивним чином вплинула на рівень стрес-стійкості та мотивації спортсменів. При повторному тестуванні у спортсменів експериментальної групи, були виявлені достовірно більш низький рівень ситуативної тривожності ($36,12 \pm 8,25$ до експерименту та $28,75 \pm 4,65$ балів після його проведення). Спортсмени експериментальної групи мали достовірно $p < 0,05$ більш високий рівень мотивації до успіху при повторному тестуванні, у порівнянні з початковим, який був зафіксованим до впровадження програми в процес підготовки ($18,62 \pm 2,66$ при початковому та $23,12 \pm 2,47$ при повторному тестуванні). За іншими досліджуваними показниками (особистісна тривожність, мотивація до уникнення невдач, схильність до ризику, рівень стресу) також спостерігалась позитивна динаміка, однак ці зміни не мали достовірного характеру.

Ключові слова: стрес-стійкість, мотивація, вольові якості, змагальна діяльність, спеціалізована програма психологічних впливів.

Mikhnov A.P. An estimation of efficiency of the use of the specialized program of the psychological operating is on stress-firmness of hockey players of high class. In researches the results of experimental approbation of the program are presented on the correction of level of stress-stability and motivational-volitional sphere of hockey players of high class. Experimental researches were conducted in setup time of preparation of hockey players. Sixteen hockey players of high class took part in researches. Sportsmen parted on an experimental and control group so that basic data, to introduction of the specialized influences, were equal. The followings psychological indexes were studied in researches: personality and situation anxiety, self-appraisal of alarm, level of stress, motivation to achievement of success, motivation to avoidance of failures, propensity to the risk. Offered, in the real research the program on the correction of psychological preparedness positive appearance influenced on the level of stress-stability and motivation of sportsmen. At the repeated testing for the sportsmen of experimental group, were exposed for certain more low level of situation anxiety ($36,12 \pm 8,25$ to the experiment and $28,75 \pm 4,65$ marks after his lead through). The sportsmen of experimental group had for certain $p < 0,05$ more high level of motivation to success at the repeated testing, than at primary, which was rotined to introduction of the program in the process of preparation ($18,62 \pm 2,66$ at primary and $23,12 \pm 2,47$ at the repeated testing). On other studied indexes (personality anxiety, self-appraisal of alarm, motivation to avoidance of failures, propensity to the risk, level of stress) also there was a positive dynamics, however much these changes had reliable character statistically.

Key words: stress-stability, motivation, volitional qualities, competition activity, specialized program of psychological influences.

Обострение конкуренции на международной спортивной арене в хоккее и постоянное повышение уровня спортивных результатов, требует поиска новых средств и методов подготовки. В этой связи, особое место в системе подготовки спортсменов высокого класса принадлежит психологической составляющей [1,2,5]. Безусловно, высокая эмоциональность игры в хоккей, необходимость постоянного взаимодействия с партнерами по команде, умение быстро переключаться в постоянно меняющихся условиях игры, требует от спортсмена проявления определенных свойств и качеств [1, 6]. Особую значимость вопросы психологической подготовки спортсменов приобретают на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, а также поддержания и сохранения высшего спортивного мастерства (этапы, которые входят в состав второй стадии мегаструктуры многолетней подготовки – реализации и развития высшего спортивного мастерства) [2]. Причиной этому, по мнению специалистов, является тот факт, что на заключительных этапах многолетнего совершенствования, специальная спортивная подготовка постепенно теряет свою приоритетность, что связано с достижением спортсменами оптимальной формы и исчерпанию функциональных резервов организма. Чем выше уровень квалификации спортсмена, тем сложнее

находить методы и средства совершенствования его возможностей [4]. На уровне высшего спортивного мастерства индивидуальные психологические особенности игроков выявляются более отчетливой, нежели на более низких уровнях, что в свою очередь, находит подтверждение в исследованиях многих специалистов [1-3]. Важным направлением научных исследований является поиск средств и методов, направленных на управление и коррекцию психологических состояний спортсменов. В настоящем исследовании представлены результаты изучения влияния разработанной специализированной программы психологических воздействий на уровень стресс-устойчивости и мотивационно-волевую сферу хоккеистов высокого класса.

Цель: определить влияние разработанной специализированной программы психологических воздействий на уровень стресс-устойчивости и мотивационно-волевую сферу хоккеистов высокого класса.

Методы исследований: педагогические наблюдения и анализ соревновательной деятельности, анализ данных специальной научно-методической литературы, анализ данных Интернет, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение: Разработанная программа была использована в подготовительном периоде подготовки хоккеистов высокого класса. Программа включала десять отдельных занятий, которые проводились в течение двух недель. Занятия имели различные целевые установки, от формирования позитивного отношения к себе, до формирования мотивации к достижению успехов и непосредственному повышению уровня самооценки спортсменов. Проведенные экспериментальные исследования позволяют констатировать, что предложенные, в ходе исследований, психологические воздействия положительным образом сказались на уровне ситуативной тревожности (рис. 1).

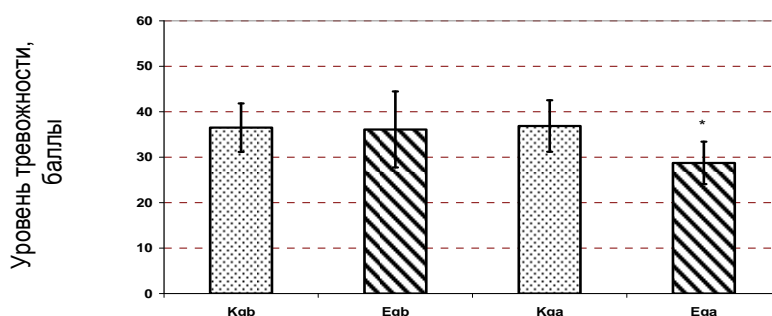


Рис. 1. Уровень ситуативной тревожности хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

Спортсмены, экспериментальной группы при повторном тестировании имели достоверно ($p < 0,05$) более низкий уровень ситуативной тревожности, нежели до эксперимента, а также в сравнении с хоккеистами контрольной группы ($36,12 \pm 8,25$ до эксперимента и $28,75 \pm 4,65$ после проведения эксперимента). Среди спортсменов контрольной группы данные по уровню ситуативной тревожности при первичном и повторном тестировании практически не изменились ($36,50 \pm 5,34$ и $36,87 \pm 5,66$ соответственно). Также, можно отметить, что при повторном тестировании в экспериментальной группе наблюдается снижение и личностной тревожности (рис. 2). Однако в отличие от ситуативной тревожности эти данные не имеют статистически достоверного характера. Полученные данные подтверждают существующее мнение специалистов о тесной взаимосвязи двух состояний тревожности, а установленные нами результаты, по всей вероятности, можно объяснить тем, что ситуативная тревожность является более лабильным свойством характера спортсмена и быстрее поддается коррекции при целенаправленном воздействии.

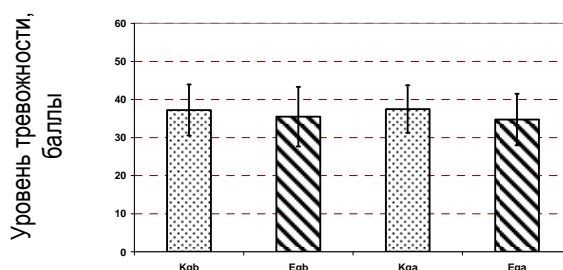


Рис. 2. Уровень личностной тревожности хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

Учитывая тесную взаимосвязь двух видов тревожности, улучшение ситуативной тревожности благоприятным образом сказывается на уровне личностной тревожности спортсменов. Разницу в приросте полученных изменений, возможно как раз и можно объяснить тем фактом, что один из видов тревожности имеет более лабильную, а другой, более константную природу. Оптимальный уровень как ситуативной, так и личностной тревожности, является важным свойством личности хоккеистов высокого класса. Сегодня в современном хоккее соревновательная деятельность имеет высокую напряженность и непредсказуемость, хоккеистам необходимо принимать рискованные решения, уметь быть собранным и спокойным в наиболее сложных отрезках матча. Высокая стресс-устойчивость спортсмена, безусловно, может являться важной предпосылкой для более эффективного поведения в борьбе с соперником. Следующим показателем, который анализировался в наших исследованиях, был уровень стресса спортсменов. Мы сопоставили результаты первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной группы, для того, чтобы оценить степень влияния предложенной программы по коррекции самооценки на изменение этого значимого свойства личности. Результаты этого исследования наглядно можно видеть на рис.3.

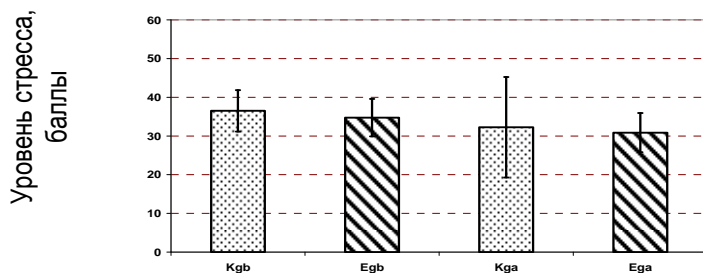


Рис. 3. Уровень стресса хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы
* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

Полученные данные показали, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдается снижение уровня стресса при повторном тестировании (в контрольной группе при первичном тестировании – $36,50 \pm 5,37$, при повторном – $32,25 \pm 12,98$, в экспериментальной группе – $34,75 \pm 4,83$ и $30,87 \pm 5,08$ соответственно). Для спортсменов экспериментальной группы эти изменения являются более выраженными. Однако нужно здесь отметить, что как для спортсменов контрольной, так и для спортсменов экспериментальной группы, полученные данные не имели статистически достоверного характера.

Также, нами было проанализировано влияние специализированной программы на самооценку хоккеистами своей тревоги (рис. 4.). Полученные в наших исследованиях данные не позволяют утверждать, о том, что предложенная программа имеет положительное влияние на изменение самооценки тревоги.

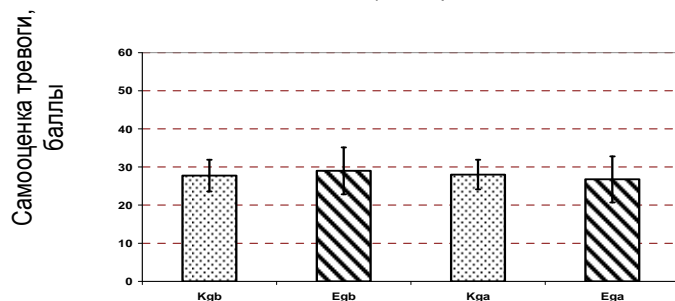


Рисунок 4. Самооценка тревоги хоккеистами контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

На рисунке 4. можно видеть, что результаты тестирования самооценки тревоги хоккеистов, практически не изменились при первичном и повторном тестировании для спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Незначительное понижение самооценки тревоги в экспериментальной группе при повторном тестировании ($29,0 \pm 6,16$ против $26,75 \pm 6,04$) не имело статистически достоверного характера. Интересным, на наш взгляд, представлялось изучение влияния разработанной и апробированной программы на склонность к риску хоккеистами высокого класса. Об исключительной значимости этого свойства личности в игровой деятельности в хоккее нет необходимости дополнительно говорить. Мы сопоставили полученные данные хоккеистов контрольной и экспериментальной группы при первичном и повторном тестировании, и получили следующие результаты (рис. 5.).

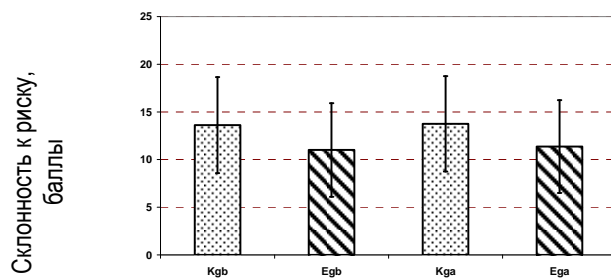


Рисунок 5. Склонность к риску у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы
* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

При повторном тестировании, как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдалось незначительные изменения в сторону улучшения изучаемого показателя. В контрольной группе при первичном тестировании склонность к риску составляла – $13,62 \pm 5,04$, при повторном тестировании – $13,75 \pm 5,0$, в экспериментальной группе эти показатели были равны – $11,0 \pm 4,91$ и $11,37 \pm 4,87$ соответственно.

Результаты первичного и повторного тестирования спортсменов были статистически не достоверными. В настоящем исследовании мы не можем утверждать о положительном воздействии предложенной специализированной программы на повышение этого значимого свойства личности спортсменов. А вот результаты, полученные при сопоставлении данных первичного и повторного тестирования, по показателю мотивация к успеху, позволяют говорить о положительном влиянии специализированных психологических воздействий на уровень этого показателя (рис.6.).

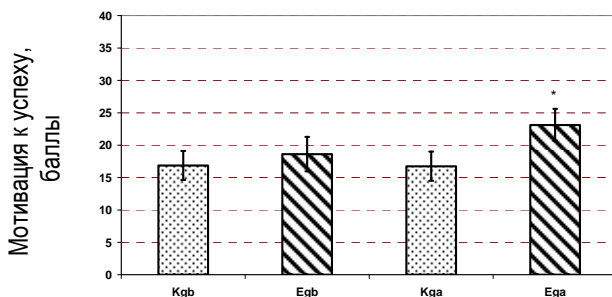


Рис. 6. Мотивация к успеху у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы
* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

Спортсмены экспериментальной группы имели достоверно $p < 0,05$ более высокий уровень мотивации к успеху при повторном тестировании, нежели при первичном, который был показан до внедрения программы в процесс подготовки ($18,62 \pm 2,66$ при первичном и $23,12 \pm 2,47$ при повторном тестировании). Так, можно констатировать, что повышение уровня самооценки хоккеистов влияет на повышение их мотивации к успеху, обеспечивает нацеленность на достижение более высоких спортивных результатов. Подобное стремление может влиять на повышение эффективности соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса. Еще один показатель, который был нами изучен, определял склонность спортсменов к избеганию неудач (рис.7).

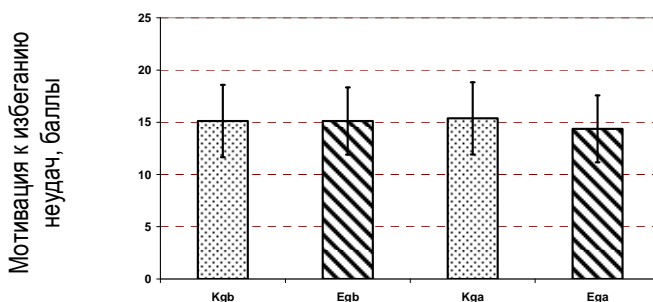


Рис. 7. Мотивация к избеганию неудач у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы
* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

Анализируя данные, представленные на рисунке 7 можно отметить незначительное (статистически не достоверное) снижение показателя мотивации к избеганию неудач у хоккеистов экспериментальной группы (при первичном тестировании $15,12 \pm 3,22$, при повторном – $14,37 \pm 3,20$ балла). Однако, все же полученные в настоящем исследовании результаты, не позволяют утверждать о положительном влиянии специализированной программы на показатель мотивации хоккеистов к избеганию неудач.

ВЫВОДЫ

Анализ и обобщение данных литературных источников, а также мнения специалистов, указывает на необходимость поиска средств и методов управления и коррекции психологическими состояниями спортсменов высокого класса. Высокая эмоциональность игры в хоккей, значительная степень риска для спортсменов, обусловленная травмоопасностью, требуют поиска адекватных решений для повышения качества психологической подготовки хоккеистов высокого класса.

Предложенная, в настоящем исследовании программа по коррекции психологической подготовленности положительным образом сказывается на уровне стресс-устойчивости и мотивации спортсменов. При повторном тестировании у спортсменов экспериментальной группы, были выявлены достоверно более низкий уровень ситуативной тревожности ($36,12 \pm 8,25$ до эксперимента и $28,75 \pm 4,65$ баллов после его проведения) и более высокий уровень мотивации к успеху (до эксперимента $18,62 \pm 2,66$, после - $23,12 \pm 2,47$ баллов).

По другим изучаемым показателям (личностная тревожность, самооценка тревоги, мотивация к избеганию неудач, склонность к риску, уровень стресса) также наблюдалась положительная динамика, однако эти изменения не имели статистически достоверного характера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова В.И. Психология спорта: навч. посібник / В.И. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физ. Культура, 2006. – 96 с.
4. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001.
5. Gee, Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychology of Sport and Exercise. -2007 - V. 8, Issue 4. - P. 567–583
6. Kernis M.H. Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making / M.H. Kernis, B.D. Grannemann, L.C. Barclay // Journal of Personality. – 1992. – V. 60. – P. 621-644.

Михнов Ал. П.

Национальный университет физического воспитания и спорта

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОФИЛИ (ПСИХОСПОРТОГРАММЫ) ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК КРИТЕРИЙ ВЫБОРА ИГРОВОГО АМПЛУА

Проведенный анализ показал, что при выборе игровой специализации в хоккее, необходимо учитывать комплекс информативных показателей, отражающих разные стороны подготовленности спортсмена. Одним из малоизученных направлений, остается исследование особенности психологической подготовленности хоккеистов высокого класса. Актуальным является установление психологических задатков и способностей, которые определяют выбор предмета будущей специализации хоккеиста. Для разработки психологических профилей хоккеистов высокого класса различного амплуа, было проведено тестирование спортсменов, принимавших участие в регулярном первенстве Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) в сезоне 2013-2014 гг. В общей сложности в исследованиях приняли участие тридцать два хоккеиста, данные которых были использованы при разработке психологических профилей. В результате проведенных исследований, были выделены информативные психологические показатели, которые могут быть использованы в целях диагностики игрового амплуа: уровень самооценки, личностная и ситуативная тревожность, самооценка тревоги, склонность к риску, мотивация к успеху и избеганию неудач, нейротизм, экстраверсия-интроверсия, различные показатели внимания. На базе полученных данных были сформированы психологические профили (психоспортограммы) для хоккеистов различного амплуа и продемонстрированы характерные отличия между ними. Так, игроки нападения, имеют более высокий уровень самооценки, мотивации к достижению успеха и склонность к риску. У игроков защиты и хоккейных вратарей, наблюдаются более высокий уровень проявления внимания и склонность к избеганию неудач. Среди игроков нападения, гораздо чаще, в сравнении с защитниками и вратарями, встречаются спортсмены, с преимущественным проявлением холерического и сангвинистического темперамента.

Ключевые слова: психологический профиль спортсмена, игровое амплуа, тип темперамента, стресс-устойчивость, мотивация, волевые качества.

Міхнов О. П. Психологічні профілі (психоспортограми) хокеїстів високого класу як критерій вибору ігрового амплуа. Проведений аналіз показав, що під час вибору ігрової спеціалізації в хокеї, необхідно враховувати комплекс інформативних показників, які відображають різні сторони підготовленості спортсмена. Одним із недостатньо досліджуваних напрямів, є вивчення особливостей психологічної підготовленості хокеїстів високого класу. Актуальним є встановлення психологічних задатків та здібностей, які визначають вибір предмета майбутньої спеціалізації хокеїста. Для розробки психологічних профілів хокеїстів високого класу різного амплуа, було проведено тестування спортсменів, які приймали участь в регулярній першості Континентальної хокейної ліги (КХЛ) у сезоні 2013-2014 рр. Загалом в дослідженнях прийняли участь тридцять два хокеїста, данні яких були використані при розробці психологічних профілів. В результаті проведених досліджень, були виділені інформативні психологічні показники, які можуть бути використані з метою

діагностики ігрового амплуа: рівень самооцінки, особистісна та ситуативна тривожність, самооцінка тривоги, схильність до ризику, мотивація до успіху та уникання невдач, нейротизм, екстраверсія та інтроверсія, різні прояви уваги. На базі отриманих даних були сформовані психологічні профілі (психоспортограми) для хокеїстів різного амплуа і продемонстровані характерні відмінності між ними. Так, гравці нападу, мають більш високий рівень самооцінки, мотивації на досягнення успіху та схильність до ризику. У гравців захисту та хокейних воротарів, спостерігається більш високий рівень прояву уваги та схильність до уникання невдач. Серед гравців нападу, частіше, у порівнянні із захисниками та воротарями, зустрічаються спортсмени, з переважним проявом холеричного та сангвіністичного темпераменту.

Ключові слова: психологічний профіль спортсмена, ігрове амплуа, тип темпераменту, стрес-стійкість, мотивація, вольові якості

Mikhnov A.P. Psychological profiles (psychosportogrammy) of hockey players of high class as criterion of choice of playing line of business. The conducted analysis retained that at the choice of playing specialization in hockey, it is necessary to take into account the complex of informing indexes, reflecting the different sides of preparedness of sportsman. One of insufficiently known directions, there is research of feature of psychological preparedness of hockey players of high class. Actual is establishment of the psychological making and capabilities which determine the choice of the article of future specialization of hockey player. For development of psychological types of hockey players of high class of different line of business, testing of sportsmen, taking part in regular championship of the Continental hockey league (KHL) in a season 2013-2014 was conducted. In general complication thirty two hockey players took part in researches, information of which was used for development of psychological types. As a result of the conducted researches, informing psychological indexes which can be used for diagnostics of playing line of business were selected: level of self-appraisal, personality and situation anxiety, self-appraisal of alarm, propensity to the risk, motivation to success and avoidance of failures, neyrotizm, ekstraverisya-inroversiya, different indexes of attention. On the base of findings psychological types (psikhosportogrammy) were formed for the hockey players of different line of business and characteristic differences are shown between them. So, players of attack, have more high level of self-appraisal, to motivation to achievement of success and propensity to the risk. For the players of defence and hockey goalkeepers, there are more high level of display of attention and propensity to avoidance of failures. Among the players of attack, much more frequent, by comparison to defenders and goalkeepers, there are sportsmen, with a primary display choleric and sanguine temperament.

Key words: psychological type of sportsman, playing line of business, type of temperament, stress-stability, motivation, volitional qualities.

Постановка проблеми и ее связь с научными и практическими задачами. Непрерывный рост достижений в спорте в целом, и хоккее в частности, предъявляет все больше требований к системе подготовки спортсменов, в которой существенное место занимает поиск одаренных людей. Важным направлением совершенствования системы подготовки спортсменов, является поиск талантливых спортсменов, способных достичь высоких результатов и максимальная ориентация всей многолетней подготовки на индивидуальные задатки и особенности спортсмена. Подобная ориентация может проявляться, как в выборе специфических средств и методов подготовки, так и выборе оптимальных путей ведения соревновательной деятельности [1,2]. Известно, что в игровых видах спорта, спортсмены выполняют различные функциональные обязанности, что обуславливается спецификой игровой деятельности каждой игровой позиции, и склонностью хоккеиста, к решению, тех или иных задач. Огромную роль в выборе игрового амплуа спортсменов играют природные задатки и способности, которые создают благоприятный фундамент для успешной игровой деятельности [3,6]. Процесс ориентации спортсмена на выбор определенного амплуа должен иметь системный характер. Распределение игроков по амплуа, на основании данных отдельных сторон подготовленности (физической или технической) может оказаться малоэффективным [4,5]. В структуре подготовленности игрока в сложном единстве проявляется целый комплекс различных способностей и качеств, и принимать решение о предмете будущей специализации, необходимо на основании их всестороннего рассмотрения. В этой связи, достаточно актуальными являются исследования направленные на выявление модельно-целевых показателей, которые отражают уровень проявления разных сторон подготовленности хоккеистов высокого класса. Такие модельные параметры, могут служить информативными величинами в процессе ориентации молодых спортсменов на выбор игрового амплуа. На сегодняшний день, в специальной литературе можно встретить работы многих специалистов, в которых показаны отличия между хоккеистами высокого класса разного амплуа, по показателям, характеризующим физическую подготовленность [5], уровень реализации технико-тактических действий в матче [6] и др. При этом практически неизученными остаются, вопросы, которые отражают особенности психологической подготовленности хоккеистов высокого класса разного амплуа. Определение ведущих психологических качеств и свойств спортсменов, которые влияют на выбор игрового амплуа, и определяют успешность дальнейшей игровой деятельности, является, на наш взгляд, достаточно актуальным исследованием. Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта» согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011- 2015 гг.

Цель: выявить особенности проявления психологических свойств и качеств у хоккеистов высокого класса различного амплуа, и составить их психологические профили (психоспортограммы).

Методы исследований: педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение передового опыта, психологическое тестирование, анализ данных специальной научно-методической литературы, экспертный опрос, анализ данных Интернет.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенные исследования позволили изучить предложенные специалистами показатели, на предмет их информативности с целью диагностики игрового амплуа в хоккее. На основе тех

данных, которые мы получили в результате исследований, можно говорить о том, что не все рекомендуемые показатели могут быть использованы для диагностики игрового амплуа. По ряду показателей были действительно получены данные, которые имели значительные различия у хоккеистов разного амплуа, а по другим показателям, достоверных различий выявлено не было. Очевидно, что ряд психологических показателей (таких как уровень стресса и др.), вряд ли могут быть использованы в целях спортивной ориентации по причине своей лабильности и значительными резервами коррекции. Впрочем, возможно, дальнейшие исследования позволят получить дополнительные данные по этому вопросу. На наш взгляд, в целях выбора игрового амплуа, целесообразным предполагается использование константных психологических показателей, которые в значительной мере являются врожденными, сохраняются, длительный период времени и могут служить информативным индикатором склонности спортсмена к решению определенных игровых задач в составе хоккейной команды.

Среди психологических показателей, которые продемонстрировали свою информативность, и которые могут быть использованы в целях диагностики игрового амплуа, были выделены двенадцать показателей, отражающих различные свойства и качества психики спортсмена: Уровень самооценки хоккеиста, личностная тревожность, ситуативная тревожность, самооценка тревоги, мотивация к достижению успеха, мотивация к избеганию неудач, склонность игрока к риску, экстраверсия-интроверсия, нейротизм. Также, в качестве информативных, предложено использовать три показателя, отражающих уровень проявления внимания спортсменов: точность при работе, требующей сосредоточения внимания, точность и сосредоточение внимания, скорость переработки информации. На основе выявленного уровня проявления психологических показателей, были составлены психологические профили (или психоспортограммы) хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа. Для лучшей наглядности и визуального восприятия, существующих различий между игроками, данные по амплуа представлены в сравнении с условной созданной моделью (которая была получена на основе обобщения показателей всех хоккеистов).

На рисунке 1. можно видеть особенности проявления психических свойств и качеств для крайнего нападающего. Здесь и далее, белые цветом окрашены многогранники, которые отражают усредненную модель, без учета амплуа, в темный цвет, окрашены многогранники, характеризующие спортсменов определенного амплуа. На рисунке 1. можно видеть, что для крайнего нападающего ведущую роль в структуре психологической подготовленности приобретают: уровень самооценки, склонность к риску, мотивация к успеху. Также, среди спортсменов, выступающих на позиции крайнего нападающего, чаще встречаются спортсмены с преобладанием экстраверсии. В тоже время, крайний нападающий, имеет более низкий уровень проявления внимания, нежели игроки защиты и хоккейные вратари.

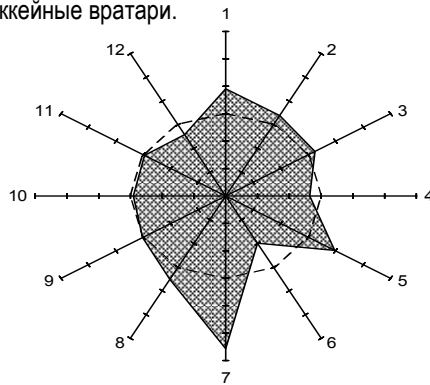


Рис. 1. Психоспортограмма хоккеистов высокого класса, выступающих на позиции крайнего нападающего:

1) – уровень самооценки; 2) – ситуативная тревожность; 3) – личностная тревожность; 4) – самооценка тревоги; 5) – мотивация к успеху; 6) – мотивация к избеганию неудач; 7) – склонность к риску; 8) – экстраверсия-интроверсия; 9) – нейротизм; 10) – точность при работе, требующей сосредоточения внимания; 11) – точность и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

На рисунке 2. представлен психологический профиль для хоккеистов, выступающих на позиции центрального нападающего. Так, к наиболее значимым психологическим показателям для центрального нападающего можно отнести: 1) - уровень самооценки; 2) - личностную и ситуативную тревожность; 3) - мотивацию к успеху; 4) - склонность к риску; 5) преобладание экстраверсии над интроверсией. На рисунке 2. также можно видеть, что центральные нападающие значительно уступают усредненной модели, по показателям, отражающим уровень развития внимания.

Высокая самооценка для обоих нападающих, на наш взгляд, обеспечивает их активную игровую деятельность на площадке, большое количество бросков, результативных передач и др. Хоккеисты, выступающие на линии атаки, достаточно часто берут на себя лидерскую роль в команде.

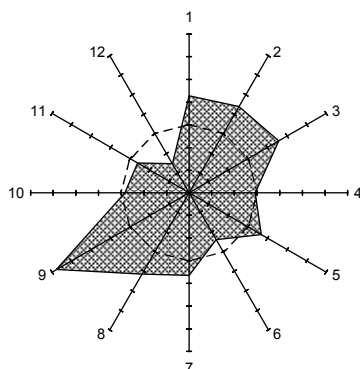


Рис. 2. Психоспортотрама хокеїстів високого класу, виступаючих на позиції центрального нападального:

1) – рівень самооценки; 2) – ситуативна тривожність; 3) – особиста тривожність; 4) – самооценка тривоги; 5) – мотивація к успіху; 6) – мотивація к избеганию неудач; 7) – склонність к риску; 8) – екстраверсія-інтроверсія; 9) – нейротизм; 10) – точність при роботі, требуючій сосредоточения внимания; 11) – точність и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

Психологический профиль игроков защиты в хоккее, представлен на рисунке 3. Так, на рисунке видно, что по многим психологическим показателям, игроки защиты уступают даже усредненной модели. Уровень самооценки, мотивации к успеху и склонность к риску у игроков данного амплуа, гораздо ниже в сравнении с нападающими. В тоже время, игроки защиты, имеют более высокие показатели проявления внимания. На рисунке 4. можно видеть психоспортотраму для хоккейного вратаря. Среди наиболее значимых, психологических показателей для вратаря можно отметить уровень проявления внимания, по которому хоккеисты данного амплуа, значительно превосходят полевых игроков.

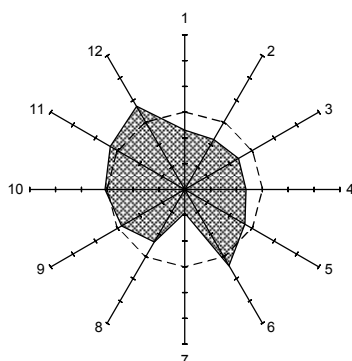


Рис. 3. Психоспортотрама хокеїстів високого класу, виступаючих на позиції захисника:

1) – рівень самооценки; 2) – ситуативна тривожність; 3) – особиста тривожність; 4) – самооценка тривоги; 5) – мотивація к успіху; 6) – мотивація к избеганию неудач; 7) – склонність к риску; 8) – екстраверсія-інтроверсія; 9) – нейротизм; 10) – точність при роботі, требуючій сосредоточения внимания; 11) – точність и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

Также, на представленном выше рисунке можно видеть, что среди хоккейных вратарей, гораздо чаще можно встретить спортсменов, с преимущественным преобладанием флегматического темперамента, в отличие от игроков нападения. Вратари, значительно уступают даже усредненной модели.

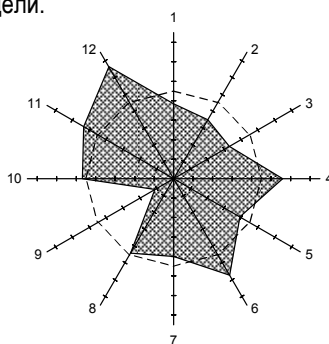


Рис. 4. Психоспортотрама хокеїстів високого класу, виступаючих на позиції вратаря:

1) – рівень самооценки; 2) – ситуативна тривожність; 3) – особиста тривожність; 4) – самооценка тривоги; 5) – мотивація к успіху; 6) – мотивація к избеганию неудач; 7) – склонність к риску; 8) – екстраверсія-інтроверсія; 9) – нейротизм; 10) – точність при роботі, требуючій сосредоточения внимания; 11) – точність и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

Впрочем, и среди вратарей, спортсмены с преобладанием экстраверсии встречаются достаточно часто. Также, можно отметить, что уровень самооценки хоккейного вратаря, несколько уступает хоккеистам нападения. Полученные модельно-целевые значения для хоккеистов разного амплуа, позволяют рассчитать уровень проявления того или иного психологического показателя (табл.1.)

Таблица 1

Шкала оценивания уровня проявления психологических свойств и качеств для хоккеистов, ориентированных на игровое амплуа крайних нападающих

Показатель	Оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1. Уровень самооценки	74,32 и ниже	74,33 – 82,29	83,30 – 89,29	89,30 – 98,26	98,27 и выше
2. Ситуативная тревожность	30,81 и ниже	30,82 – 35,74	35,75 – 39,04	39,05 – 43,97	43,98 и выше
3. Личностная тревожность	25,52 и ниже	25,53 – 33,97	33,98 – 39,61	39,62 – 48,06	48,07 и выше
4. Самооценка тревоги	19,37 и ниже	19,38 – 25,68	25,69 – 29,90	29,91 – 36,21	36,22 и выше
5. Мотивация к достижению успеха	14,18 и ниже	14,19 – 18,23	18,24 – 20,95	20,96 – 25,00	25,01 и выше
6. Мотивация к избеганию неудач	8,98 и ниже	8,99 – 12,43	12,44 – 14,75	14,76 – 18,20	18,21 и выше
7. Склонность к риску	-27,64 и ниже	-27,63 – -0,14	-0,15 – 18,15	18,16 – 45,63	45,64 и выше
8. Точность при работе, требующей сосредоточения внимания	0,930 и ниже	0,931 – 0,948	0,949 – 0,960	0,961 – 0,977	0,978 и выше
9. Точность и сосредоточение внимания	773,9 и ниже	774,0 – 836,6	836,7 – 878,4	878,5 – 941,1	941,2 и выше
10. Скорость переработки информации	1,01 и ниже	1,02 – 1,12	1,13 – 1,21	1,22 – 1,33	1,34 и выше

В таблице 1 представлена шкала оценивания уровня проявления психологических показателей для хоккеистов, выступающих на позиции крайнего нападающего, такие же шкалы для оценки могут быть разработаны и для игроков других амплуа.

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ показал, что при выборе игровой специализации в хоккее, необходимо учитывать комплекс информативных показателей, отражающих разные стороны подготовленности спортсмена. Одним из малоизученных направлений, остается исследование особенности психологической подготовленности хоккеистов высокого класса. Актуальным является установление психологических задатков и способностей, которые определяют выбор предмета будущей специализации хоккеиста.

В результате проведенных исследований, были выделены информативные психологические показатели, которые могут быть использованы в целях диагностики игрового амплуа: уровень самооценки, личностная и ситуативная тревожность, самооценка тревоги, склонность к риску, мотивация к успеху и избеганию неудач, нейротизм, экстраверсия-интроверсия, различные показатели внимания.

На базе полученных данных были сформированы психологические профили (психоспортограммы) для хоккеистов различного амплуа и продемонстрированы характерные отличия между ними. Так, игроки нападения, имеют более высокий уровень самооценки, мотивации к достижению успеха и склонность к риску. У игроков защиты и хоккейных вратарей, наблюдаются более высокий уровень проявления внимания и склонность к избеганию неудач. Среди игроков нападения, гораздо чаще, в сравнении с защитниками и вратарями, встречаются спортсмены, с преимущественным проявлением холерического и сангвистического темперамента.

ЛИТЕРАТУРА

- Байрачний О. В. Психологічний профіль юних футболістів як критерій визначення ігрового амплуа / О. В. Байрачний // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10, т. 4, розділ 4.1. – С. 172.
- Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. - №2. - С. 79- 86.
- Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физ. Культура, 2006. – 96 с.
- Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001.

Gee, Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychology of Sport and Exercise. -2007 - V. 8, Issue 4. - P. 567–583

Carré, J. Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the 'home advantage' / J. Carré, C. Muir, J. Belanger, S. K. Putnam // Psychology of Sport and Exercise. - 2006. - V. 89, Issue 3, №30. - P. 392–398.

Нікольська Н. Д., Нікольський Ю.В.

Національний Педагогічний Університет імені М. П. Драгоманова

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ

У даній статті розглянуте питання використання різних систем, методик, форм, засобів та методів початкового навчання плавання. А також можливості їх варіювання викладачем з метою підвищення ефективності процесу формування плавальних умінь і навичок студентів, які не вміють плавати.

Ключові слова: навчання плаванню, система, методика, плавальні вміння і навички, фактор.

Никольская Н. Д., Никольский Ю.В. Системный подход в начальном обучении плаванию студентов. В данной статье рассмотрен вопрос использования разных систем, методик, форм, способов и методов начального обучения плаванию. А также возможности их варьирования преподавателем с целью повышения эффективности процесса формирования плавательных умений и навыков не умеющих плавать студентов.

Ключевые слова: обучение плаванию, система, методика, плавательные умения и навыки, фактор.

Nikolska N., Nikolskyi U. Systematical approach in the elementary education to swim of the students. In given article considered question of systematization student's physical culture processing of the high educational institutions not profilled in the sporting education. The authors underlines the importance of systematization process of the students elementary education to swim in view of the fact that quantitative level of students which not know how to swim increase every year. In the article a principal concern is the question of organizations and methods of the lessons with the students of 17-20 years (first year of education), which not know how to swim. The thesis is devoted to the problem of organization and methods of the firsts lessons with the students of 17-20 years not profilled in the physical culture, which not know how to swim. For the problem solving the authors suggests the method of optimization of the students elementary education to swim which need, in the judgment of the authors, the use of the systematical approach as a factor of optimization of the process of the students elementary education to swim. In article is considered question of the choice of the methods with the regard for factor of individual particulars of students which not know how to swim (for example co-ordination aptitudes to swimming motions by lower limbs, typical one of the swim style). Within the framework of systematical approach underlay the categorization on groups is realized on base the utilization and variation of the teacher of different methodic, programs, forms and methods of education to swim. Experimental is proved efficiency of the offered systematical approach of the shaping the swimming skills and skill on occupation on physical education with student youth in high school.

Key words: education to swim, system, methodic, sail-ability, skill, factors.

Постановка проблеми. Плавання є обов'язковим компонентом навчальної програми з фізичного виховання вищих навчальних закладів України. Однак, проведені нами педагогічні дослідження вказують на зниження рівня плавальної підготовки студенток I курсу з кожним роком (Нікольська Н.Д., Нікольський А.Ю. 2006-2010). Погляди науковців на питання вибору системи для початкового навчання плавання різняться [2, 4, 7 та ін]. У зв'язку з цим назріла проблема систематизації підходів до навчально-виховного процесу в плаванні.

Мета дослідження полягає у теоретично-науковому обґрунтуванні вибору оптимальної системи початкового навчання плавання студентської молоді.

Завдання дослідження :

1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань формування спеціальних умінь і навичок у процесі початкового навчання плавання студентів, які не вміють плавати;

2) виявити відмінності існуючих систем початкового навчання плавання;

3) розробити рекомендації щодо процесу організації навчального процесу з фізичного виховання на початковому етапі навчання плавання.

Об'єктом дослідження є навчальний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – форми, засоби і методи формування плавальних умінь і навичок студентів.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення даних наукової літератури;

- *емпіричні:* педагогічне спостереження.

Результати дослідження.

Фактори, які впливають на успішність процесу формування спеціальних плавальних умінь та навичок складають систему педагогічного впливу, але структурно можуть бути розділені на дві категорії: організаційно-методичні (програма, форми, засоби, і методи навчання) і особистісні (вікові, статеві та індивідуальні особливості тих, які навчаються). В залежності від їх

варіювання було сформовано різні системи початкового навчання плавання. Зважаючи на сучасний стан розвитку галузі навчання плавання, можна відзначити, що загальні методичні питання формування плавальних умінь і навичок достатньо розроблені (Маслов В. І., 1964; Кістяковський І. Ю., 1976; Булгакова Н. Ж., 1977; Булах І. М., Петрович Г. І., 1984; Осокіна Т. І., 1987 та ін.). При цьому, в науковій літературі вказується, що зміст програми навчання обумовлюється наступними взаємопов'язаними факторами: метою та завданнями курсу навчання; тривалістю курсу; умовами занять; особливістю контингенту тих, які навчаються. Характерною особливістю плавання є те, що безпосередньому оволодінню плавальними вміннями і навичками передують оволодіння руховими вміннями у специфічному за своїми властивостями водному середовищі. Ознайомлення з яким призводить до утворення специфічних рефлексів вестибулярного, дихального, терморегуляційного апарату, сприяє оволодінню вміннями відчувати і використовувати властивості рідини, лежати на воді, робити видихи у воду [2, 11].

В фізичному вихованні особливості побудови процесу навчання залежать від структурної складності рухів, що вивчаються. Однак, незалежно від виду рухової діяльності, виокремлюють ряд етапів, які відповідають певним фазам формування рухового вміння і рухової навички. Ці етапи розрізняються за педагогічними задачами і за методикою навчання. Структурною особливістю процесу навчання плавання є виділення окремого – нульового етапу, або як його ще називають – етапу ознайомлення з водним середовищем [1, 2, 4, 7, 9]. Отже, початкове навчання плавання включає: ознайомлення із властивостями водного середовища, оволодіння підготовчими вправами для освоєння з водою і полегшеними способами плавання, формування уяви про техніку способу плавання, який вивчається. Однією з причин, яка ускладнює процес початкового навчання плаванню є наявність у великої кількості студенток, які не вміють плавати, такого явища, як побоювання води. Не спляючи на водобоязні як на захворюванні (це галузь спеціального дослідження і медичного лікування) розглянемо його, як стан студентки. Почуття страху у людей, що не вміють плавати, викликане потраплянням у водне середовище, часто заважає їм зосередитись на виконанні вправ. Таким чином неправильне виконання навчальних завдань, напружені і безладні рухи, неухважність, що є причиною психологічного стресу, стають на заняттях по навчанню плаванню звичайним явищем [2, 4, 9, 11, 12]. В процесі перших занять, відповідно до методики навчання, необхідно створити умови для подолання у студенток страху перед водою, вселити в тих, хто навчається плавати впевненість у своїх силах, навчити вільно і невимушено почувати себе у водному середовищі. Одне з основних завдань перших уроків полягає в тому, щоб дати студенткам можливість звикнути до води і навчити їх виконувати в ній найпростіші рухи. Оскільки людина, яка не вміє плавати, потрапивши у воду, відчуває себе невпевнено, рухи її сковані і некоординовані, то на перших заняттях слід навчити правильно використовувати такі властивості води, як щільність і в'язкість. Засвоєння плавальних рухів та їх доведення до рівня рухової навички, є одним з основних завдань методики навчання плавання. Але умова страху перед водним середовищем у студенток часто унеможливує процес оволодіння ними. Для цього застосовують ряд стандартних вправ, які допомагають призвичаїтись до водного середовища і подолати страх перед водою, а також сприяють вивченню окремих плавальних рухів у простій, доступній формі [4, 9]. Метою навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів, які не вміють плавати є навчити їх триматися на воді, а в кращому випадку – навчити автономно долати дистанцію 25 метрів любым способом плавання без допоміжних засобів і зупинки.

Отже, одним з важливих завдань, поставлених перед викладачем є виявити систему та методику навчання, а також спосіб плавання, які дозволять в найкоротший термін досягти поставленої мети [1, 2, 3, 7, 8]. За даними наукової літератури першочерговий спосіб навчання плавання обумовлюється системою, обраною викладачем для навчання. Таких систем три: одночасна (паралельна), паралельно-послідовна, та послідовна. Класичною для навчання осіб, які не володіють навичками плавання вважається паралельно-послідовна система, з першочерговим вивченням способів кроль і кроль на спині (Булгакова Н. Ж., 1984). Однак, у світлі останніх педагогічних досліджень її ефективність піддається сумніву (Айкін В.А., 1997; Биков В.А., 2004; Глазько Т.А., 2008; Давидов В.Ю., 1996). При цьому, авторами зазначаються численні прикладні переваги способу брас, більш короткі строки оволодіння даним способом і те, що послідовність вивчення техніки плавання, починаючи зі способу брас, може бути базою для оволодіння іншими спортивними способами плавання (Пижов В. В., 1963; Радигін Ю. І., 1978; Фарафонов М. С., 1980; Глазько Т.А., 2008). Ці автори віддають перевагу послідовній та одночасній системам навчання [2, 3, 7, 8].

Різниця між цими двома системами полягає у кількості способів плавання, які вивчаються на занятті. В одночасній системі використовуються підготовчі вправи для освоєння всіх чотирьох способів плавання (брас, кроль на спині, кроль на грудях, дельфін), а в послідовній кожен спосіб вивчається досконально, чому слідує вивчення іншого способу плавання. На думку деяких науковців одночасне вивчення всіх способів плавання дозволяє більш швидко обрати зручний для кожної людини, яка навчається спосіб плавання і, тим самим, скорочує процес навчання і підвищує інтерес до занять (Протченко Т.А., 1981; Семенов Ю.А., 2003). Включення в одне заняття завдань з використанням елементів різних способів плавання дозволяє уникнути монотонності і поповнити запас рухових навичок. Окремі автори (Погребной А.І., 2003) вважають ефективним на початковому етапі навчання плавання засвоєння опорного гребка (навичка утримання на поверхні води). Це дозволяє навчити того, який навчається відчувати опору об воду, що сприяє в подальшому більш швидкому засвоєнню гребкових плавальних рухів. Також у практичній роботі розрізняють дві основні методики навчання плавання: цілісно-роздільна та цілісна. Перша передбачає показ способу плавання, який вивчається в цілому і його розучування по частинах, а друга – засвоєння способу плавання в цілому [1, 4, 6, 11, 12].

Для одержання високого кінцевого педагогічного ефекту необхідно вибрати і успішно реалізувати адекватну для можливостей групи методику навчання. Вважається, що більш успішною є цілісно-роздільна методика навчання, згідно якої вправа вивчається за частинами. Вона дозволяє сформувати на досить високому рівні міцні плавальні локомотиви. Однак, деякі дослідження вказують, що не можна повністю виключити з роботи з масового навчання плаванню і такі методики, як цілісна, а також додаткові: прискорена та екстенсивна. Кожна з них дозволяє вирішувати цілком конкретні завдання і домогтись результату в роботі з конкретним контингентом [1-12]. Щодо вибору першочергового вибору способу плавання для початкового вивчення, думки науковців різняться. Слідуючи рекомендаціям провідних фахівців галузі (Булгакова Н. Ж., 1984),

першочерговим способом навчання є кроль на спині (тому що не потрібно виконувати видих у воду), за ним слідує освоєння кролю на груді, дельфіна й брасу. Разом з тим, дослідженнями (Т. Н. Павлова, Н. А. Чистова, 2003) показано, що переважна більшість тих, які навчаються, з легкістю освоюють техніку плавання кролем на грудях і, навпроти, неохоче плавають на спині. Острах плавання на спині може бути пояснений рядом причин: знаходженням у незвичному середовищі, відсутністю твердої опори, обмеженням зорового й слухового контролю, відчуттям дискомфорту при попаданні води в ніс та ін. Більшість студентів засвоюють техніку плавання на спині лише після того, як опанують міцними навичками рухів ногами й навчаться робити видихи у воду, а також затримувати подих на тривалий час.

Слід зазначити, що деякі студенти виявляють схильність до виконання одночасних і симетричних рухів ногами, подібних за структурою з рухами, виконуваними при плаванні брасом. Як вказують науковці, – тільки на основі таких вже існуючих фізіологічних механізмів можна успішно формувати плавальні вміння і навички (Павлов С. Е., 2000, 2004; Павлова Т. Н., 2001). Тому на початковому етапі навчання плаванню необхідною умовою є враховування і використання вже сформованих у людини плавальні-координаційних рухових схильностей.

Рекомендації до застосування різних систем початкового навчання плавання студентської молоді у процесі фізичного виховання

1. При організації початкового навчання студентської молоді плаванню рекомендується обирати одночасну (паралельну) систему з використанням навчання опорному гребку на першому етапі (1-5 заняття) і послідовну систему на другому етапі навчання.

2. Для виявлення плавальні-координаційних рухових схильностей кожного студента використовувати педагогічне спостереження, на основі якого здійснювати диференціацію навчальних груп.

3. В умовах жорсткого ліміту навчального часу, відведеного на кафедрах для формування плавальних умінь і навичок, а також для вирішення основної мети навчання плавання – оволодіти технікою одного із існуючих спортивних способів плавання, рекомендується навчати студентів лише одному способу, який би найбільш відповідав індивідуальним схильностям кожного студента.

4. Навчання в двох навчальних групах, в залежності від індивідуальної схильності до використання певних локомоцій у водному середовищі необхідно будувати відповідно до загальноприйнятих принципів навчання плавання, з дотриманням методичної послідовності навчання рухових умінь з використанням цілісно-роздільної методики.

5. Для студентського контингенту, що займаються у групах навчання плавання, після засвоєння одного спортивного способу рекомендується планувати послідовне освоєння інших способів.

ВИСНОВКИ

1. Засвоєння плавальних умінь і навичок, а також оволодіння технікою спортивного способу плавання можливе лише за умови аргументованого використання системи і методики навчання з органічно взаємодіючими в їх рамках формами, засобами і методами.

2. На успішність процесу формування плавальних умінь та навичок студентів впливають дві групи факторів: організаційно-методичні і особистісні. Їх врахування і варіювання викладачем в навчанні обумовлює успішність даного процесу.

3. За даними наукової літератури у практичній роботі розрізняють три системи навчання: одночасна (паралельна), паралельно-послідовна, та послідовна; та дві методики: цілісно-роздільна та цілісна, які обираються викладачем для навчання студентської молоді.

4. Огляд літератури свідчить про наявність у студентів, які не вміють плавати індивідуальної плавальні-координаційної схильності до одного зі спортивних способів плавання (брас або кроль). Цей фактор повинен впливати на процес вибору викладачем системи навчання.

ЛІТЕРАТУРА

Глазько А.Б., Глазько Т.А., Обоснование педагогической эффективности методик обучения плаванию // Международная научно-методическая конференция «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта». – Минск, 2008, 10-11 апреля. – С. 205-208.

Гольцов В.Н., Трубицына Л.В. Методика начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна // Плавание. Ежегодник, 1984, С. 50-51.

Губа В. П., Быков В. А. Технология процесса ускоренного обучения спортивным двигательным действиям (на примере плавания) // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №9. – С. 28-30.

Жолудева Г. С., Слюньков А. Н., Теплова З. Н. Комплексный подход в организации обучения студенток оздоровительному плаванию // Международная научная конференция. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – Минск, 2007. – Ч. 2. – С. 142-144.

Мельникова Ю.А. Программно-нормативное обеспечение учебного процесса по плаванию с использованием технологии дифференцированного обучения для учащихся среднего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Омский гос. тех. ун-т – Омск, 1999. – 20 с.

Плавание : [учебн. для пед. фак. ин-тов физ. культ.]; ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 288 с. : ил.

American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness and Committee on Injury and Poison Prevention: [Swimming programs for infants and toddlers] // Pediatrics. – 2000. – 105. – P. 868-870.

Attikleme K. Programme d'enseignement de la natation dans les collèges [contraintes et conditions d'élaboration. Le point de vue de l'anthropologie didactique] : thèse ... gr.doc.: STAPS / Université J. Fourier. – Grenoble, 2002. – 24 p.

Delaie E., Les non-nageurs en EPS : organisation d'un cycle de savoir nager [stage F.P.C. natation] / E. Delaie, C.Delaie. – Academie de Reims-Annee, 2009. – 65 p.

Enseigner au college education physique et sportive : programmes et accompagnement [reedition juillet 2005 (Edition precedente : reedition mai 2004)]. – Paris : Centre national de documentation pedagogique, 2005. – 218 p.
L'organisation sportive / Gasparini W., Chifflet P., Jallat D., Pichot L. – Paris : Édition revue E.P.S., 2003. – 128 p.
Pelayo P. Natation au colege et au lycee / P.Pelayo, D.Maillard, D.Rozier et P.Chollet. – Paris : Édition revue E.P.S., 1999. – 180 p.

Радченко Л. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСВІТНІ ПРОГРАМИ МІЖНАРОДНОЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ: ЗМІСТ, СПРЯМОВАНІСТЬ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ

Міжнародна Олімпійська Академія (IOA) функціонує як багатокультурний міждисциплінарний центр, який цілиться у вивчення, збагачуючи і просуваючи Олімпізм. Основа такої установи була створена древньою Гімназією, яка сформувала Олімпійський Ідеал близько гармонійно, культивує тіло, і розум. Мета Міжнародної Олімпійської Академії - створити міжнародний культурний центр в Олімпії, щоб зберегти і поширювати Олімпійський Дух, вивчати і здійснювати освітні і соціальні принципи Олімпізму і об'єднувати наукову основу Олімпійського Ідеалу, відповідно до принципів, покладених древніх греків і відновників сучасного Олімпійського Руху, через П'єра Кубертена.

Ключові слова: Олімпійська Академія, Олімпія, Олімпійський Дух, П'єр Де Кубертен.

Радченко Лидия. Образовательные программы Международной Олимпийской Академии: содержание, ориентация, организация и проводимость. Международная Олимпийская Академия (IOA) функционирует как многокультурный междисциплинарный центр, который целится в изучение, обогащая и продвигая Олимпизм. Основание такого учреждения было создано древней Гимназией, которая сформировала Олимпийский Идеал близко гармонично, культивируя тело, и ум. Цель Международной Олимпийской Академии - создать международный культурный центр в Олимпии, чтобы сохранить и распространять Олимпийский Дух, изучать и осуществлять образовательные и социальные принципы Олимпизма и объединять научную основу Олимпийского Идеала, в соответствии с принципами, положенными древними греками и восстановителями современного Олимпийского Движения, через П'єра Кубертена.

Ключевые слова: Олимпийская Академия, Олимпия, Олимпийский Дух, П'єр Де Кубертен.

Radchenko Lidia. Educational programs of International Olympic Academy: content, orientation, organization and conduction. The International Olympic Academy (IOA) functions as a multicultural interdisciplinary center that aims at studying, enriching and promoting Olympism. The foundation of such an institution was inspired by the ancient Gymnasium, which shaped the Olympic Ideal by harmoniously cultivating body, will and mind. The aim of the International Olympic Academy is to create an international cultural center in Olympia, to preserve and spread the Olympic Spirit, study and implement the educational and social principles of Olympism and consolidate the scientific basis of the Olympic Ideal, in conformity with the principles laid down by the ancient Greeks and the revivers of the contemporary Olympic Movement, through P. de Coubertin's initiative.

Educational programs of IOA:

International Session for Young Participants;

International Seminar on Olympic Studies for Post-Graduate students;

International Session for Directors of National Olympic Academies (NOA);

Joint International Session for Presidents or Directors of NOAs and Officials of NOCs;

International Session for Educators and Officials of Higher Institutes of Physical Education;

International Session for Sports Journalists;

Master's Degree Programme «Olympic Studies, Olympic Education, Organisation and Management of Olympic Events».

All the IOA Sessions are held in Ancient Olympia and participants are accommodated in the guestrooms located on the Academy grounds. The IOA has three official languages; English, French and Greek, and participants must be fluent in at least one in order to participate in the educational programmes.

Key words: Olympic Academy, Olympia, Olympic Spirit, П'єр Де Кубертен.

Актуальність. Засновник сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен вважав одним із ключових підходів до виховання одночасний розвиток духовних, фізичних та інтелектуальних здібностей людини. Ним було започатковано ідеологію Олімпізму, що лягла в основу олімпійської освіти – педагогічного феномену, який набув всесвітнього визнання і подальшого розвитку в різних країнах світу [3, 4]. Сьогодні олімпійська освіта, як суспільне явище, здобуває все більшу популярність на різних континентах у зв'язку з актуалізацією проблем виховання молоді, здорового способу життя, профілактики несприятливого впливу навколишнього середовища й ін. Провідна роль у цьому належить Міжнародній олімпійській академії [1, 2, 5].

Зв'язок дослідження з науковими темами. Роботу виконано в рамках теми 0111U001714 «Історичні, організаційно-методичні й правові засади реалізації олімпійської освіти України, що розробляється відповідно до замовлення МОН України № 1241 від 28.10.11р.

Мета роботи – шляхом системного аналізу дослідити динаміку становлення, спрямованість та висвітлити особливості

реалізації освітніх програм Міжнародної олімпійської академії.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; програм та офіційних звітів щодо проведення сесій Міжнародної олімпійської академії (МОА); інформації мережі Інтернет; синтез та узагальнення.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз освітніх проектів МОА [2, 6] дозволяє зазначити, що найдавнішою із виділених програм є Міжнародна сесія для молодих учасників, яка проводиться щороку, розпочинаючи з 1961 р. Метою сесії є організація заходів, спрямованих на «введення» молоді до Олімпізму та олімпійського руху [7]. Під час її проведення протягом двох тижнів в червні або липні МОА на своїй базі об'єднує значну групу молодих людей з різних країн світу. Програма сесії передбачає проведення лекцій, які читають провідні фахівці зі всього світу, по їх завершенню відводиться час на запитання та відповіді; екскурсії в місця археологічних розкопок та в музеї, а також, проведення досліджень в бібліотеці. Крім того, учасників розподіляють в дискусійні групи, що складаються з 15-20 осіб – обов'язково представників різних країн та різних континентів, для обговорення актуальних проблем розвитку олімпійського руху. За результатами обговорення, кожна група, має підготувати та представити презентацію. Невід'ємною і безцінною частиною саме цієї сесії, є позакласні заходи, які включають спортивні змагання, ігри, мистецькі випробування, пісні, танці, а також численні проекти, що мають соціальну спрямованість. Щороку, МОА публікує звіт про роботу сесії, куди входять звіт декана (або президента) МОА щодо її проведення, матеріал лекцій та резюме групових дискусій. Наступним, за хронологією організації проектом – є Міжнародна сесія для педагогів профільних вищих навчальних закладів (1973-1990 рр.). Її метою було розповсюдження та популяризація ідей Олімпізму у вищих навчальних закладах. До основних питань, які входили до обговорення між учасниками можна віднести: місце та роль освіти в олімпійському русі, взаємозв'язок Олімпізму та освітніх проектів, методи викладання олімпійської ідеї в навчальних закладах різних рівнів акредитації, олімпійська освіта в системі освіти та у вихованні молоді тощо. Тісно пов'язаною із сесією для педагогів була Міжнародна сесія для директорів і керівників вищих профільних навчальних закладів (1986-1990 рр.). Основними питаннями, що становили порядок денний сесій були: Олімпізм, як складова навчальних програм вищих навчальних закладів; «олімпійська освіта», як самостійний предмет навчального плану інституту; навчально-методичне забезпечення інтеграції олімпізму в освітній процес вищого навчального закладу. У 1993 році сесії, що проводились окремо для педагогів та керівників були об'єднані в Міжнародну сесію для педагогів і представників вищих профільних навчальних закладів. Сесія проводиться що два роки. Для кожної сесії МОА обирає основну тему обговорення, при цьому в основі всіх тем лежить Олімпізм. Сьогодні це міжнародний форум педагогів, співробітників та керівників навчальних закладів з питань інтеграції ідеології Олімпізму в навчальний процес. Учасники, відповідно до теми сесії мають заздалегідь направити в МОА, короткі доповіді, та презентації. З надісланого матеріалу комісія МОА обирає доповідачів сесії. Аналіз питань, що підіймались на Міжнародній сесії для педагогів та керівників вищих профільних навчальних закладів з 1993 р. свідчить, що найбільш обговорюваними були: Олімпізм, «чесна гра» та навчання молоді в школах і університетах; педагогіка спорту; етика в спорті та Олімпійських іграх; культурно-освітня спадщина Давньогрецьких Олімпійських ігор; Юнацькі Олімпійські ігри: діти і спорт; культурні та соціальні аспекти Олімпійських ігор та ін. Дослідження дозволили виділити і ще один проект МОА – Міжнародну сесію для членів і співробітників НОК та МСФ (1978-1991 рр). До основних питань, що обговорювались на сесіях можна віднести: місія НОК у суспільстві; роль НОК у поширенні олімпійської ідеї; Олімпізм, насильство та «чесна гра»; Олімпізм та дійсність; олімпійська освіта в діяльності НОК та МСФ; олімпійський рух та його актуальні проблеми.

1986 р. МОА, з метою підтримки функції НОА, що вже існують у світі та заохочення до створення нових, запровадила проведення Міжнародних сесій для президентів національних олімпійських академій. Ці завдання реалізуються через лекції професорів, викладачів і співробітників різних ланок олімпійського руху, а також через групові дискусії. Основними завданнями цієї сесії є сприяння налагодженню співпраці між національними олімпійськими академіями для просування програм олімпійської освіти у всьому світі. До переліку питань, що розглядалися під час сесій для президентів НОА, можна віднести: олімпійська освіта в системі загальної освіти, взаємодія між НОК, МОК і МОА; роль Міжнародної і національних олімпійських академій у розвитку олімпійського руху; культурне розмаїття та Олімпізм; національні олімпійські академії: структура, завдання та напрями діяльності; олімпійська педагогіка; молодь і майбутнє олімпійського руху; Олімпійські ігри та їх освітні завдання.

Президентам національних олімпійських академій пропонується представити короткий звіт про діяльність своїх НОА в рамках доповіді щодо динаміки розвитку академії їх країни, цілей, напрямків, програм та пріоритетів у реалізації олімпійської освіти. Враховуючи досвід роботи сесії для представників НОК та МСФ, а також сесії для директорів НОА у 1992 р. Міжнародною олімпійською академією було запроваджено проведення об'єднаної Міжнародної сесії для директорів НОА, членів та співробітників НОК та МСФ. До основних питань, що входять до порядку денного об'єднаних сесій можна віднести: дослідження найбільш ефективних способів співпраці НОК, НОА та МСФ щодо поширення олімпійської освіти; розробка, структура та зміст універсальної олімпійської програми, що буде враховувати різноманіття культурних зон світу; діяльність НОА в рамках національних систем освіти; шкільні програми олімпійської освіти; моделі ефективного впровадження олімпійської освіти: варіанти, методи, стратегії, реалізація та оцінка; допінг у спорті; культурні аспекти Олімпізму; національні олімпійські комітети: культурний і освітній аспект олімпійського руху; нові виклики у співпраці між МОК, МОА, НОК та НОА; просування культурних заходів НОК та НОА в рамках олімпійської освіти. Об'єднана міжнародна сесія для президентів НОА та посадових осіб НОК і МСФ проводиться раз на два роки поперемінно з сесією для президентів НОА. Її метою є об'єднання зусиль організацій щодо участі в освітніх та соціальних заходах, спрямованих на розвиток олімпійського руху. Роль МОА полягає в координації та наданні допомоги НОА в їх роботі. Ця сесія є форумом для обміну ідеями та обговорення особливостей реалізації освітніх програм в діяльності НОА та НОК різних країн світу. МОА пропонує учасникам підготувати виступи по темі сесії, яка анонсується заздалегідь. Дослідження дозволяють зазначити, що 1986 р. Міжнародною олімпійською академією було запроваджено проведення сесії для спортивних журналістів, що відбувалися раз на два роки. Однак, через фінансові проблеми, 2011 р. проведення сесії було припинено. Основними темами для обговорення представниками спортивної журналістики з різних країн світу були: засоби масової інформації та олімпійський рух, висвітлення ідей Олімпізму в ЗМІ; новітні технології, тощо.

Як свідчать результати досліджень, у 1993 р. МОА запровадила щорічне проведення Міжнародного семінару з олімпійських досліджень для аспірантів, призначеного для більш глибокого розуміння та ґрунтовного вивчення різних аспектів олімпійського руху молодими вченими. Програма семінару передбачає лекційні заняття, організацію тематичних досліджень, обговорення в дискусійних групах актуальних питань розвитку олімпійського руху та розповсюдження олімпійської освіти, перегляд аудіовізуальних презентацій, підготовку індивідуальних дослідницьких проєктів, а також численні виїзди на місця археологічних розкопок, екскурсії в музеї, проведення спортивних і культурних заходів. Семінар складається з чотирьох циклів навчання. Перша частина пов'язана зі стародавніми Олімпійськими іграми та їх філософією. Друга – присвячена сучасному олімпійському руху, відродженню та історії сучасних Олімпійських ігор, питанням олімпійської освіти. Третя частина передбачає розгляд соціально-політичних та економічних аспектів Олімпійських ігор сучасності. Протягом четвертої частини навчання молоді науковці розглядають та обговорюють етичні та філософські проблеми олімпійського спорту; питання місця, ролі та прав спортсменів в олімпійському русі тощо. Молоді науковці, які бажають взяти участь в цій сесії мають надіслати в МОА резюме дослідження, що вони проводять, вказати фахові видання в яких були представлені попередні результати наукової роботи, а також надати автобіографічні дані. Обов'язковим є наявність рекомендаційних листів наукових керівників та рекомендація від національної олімпійської академії. З числа кандидатів МОА обирає 30-40 учасників семінару аспірантів. Основним критерієм відбору є зміст та наукова розробленість теми дослідження. Аспіранти на базі МОА під керівництвом професорів та запрошених з університетів усього світу лекторів мають змогу продовжити своє дослідження. Презентація результатів дослідження є обов'язковою. Робота має бути виконана на високому рівні, аспірант має продемонструвати ґрунтовне знання матеріалу та оволодіння методами дослідження. Результати всіх наукових проєктів аспірантів друкуються у щорічних збірках робіт учасників сесій. Аналіз діяльності МОА дозволяє зазначити, що 2007 р. академією було запроваджено реалізацію новаторської ідеї – проведення сесії для олімпійських медалістів, які є одними з найважливіших послів олімпійського руху щодо розповсюдження олімпійських ідеалів. Освітня програма базується на проведенні теоретичних та практичних занять, в основі яких лежить розкриття можливостей реалізації олімпійської освіти в діяльності видатного спортсмена. Зокрема, на теоретичному рівні, читаються лекції матеріал яких має відношення до олімпійської освіти, розглядаються питання освітньої та культурної ролі, морального і соціального аспектів сучасного Олімпізму, роль призерів Олімпійських ігор, як моделі інтеграції олімпійської ідеї в життя суспільства, їх вплив на доросле, та особливо молоде покоління. Шляхом прямого діалогу з іншими призерами Олімпійських ігор, застосування емпіричних способів освіти, спортсмени мають змогу поділитися власним досвідом та обмінятися ідеями. В рамках цієї сесії МОА тісно співпрацює з НОК, НОА, асоціаціями призерів при МФС. Мета цієї співпраці полягає у розширенні функцій атлетів та сприянні тому, щоб видатні спортсмени саме на батьківщині Олімпійських ігор мали змогу усвідомити та далі повною мірою реалізувати гуманістичний потенціал Олімпізму як у суспільній діяльності, так і у власному постолімпійському житті.

Важливим проєктом МОА стало запровадження, спільно з Пелопонесським університетом, у 2009 р. магістерської програми «олімпійські дослідження, олімпійська освіта, організація і управління проєктами, що реалізуються в рамках олімпійського руху». До основних тем, вивчення яких охоплює навчальна програма можна віднести: зародження спорту; історія та філософія спорту в давнину; сучасні Олімпійські ігри; олімпійська педагогіка; спорт та етика; міжнародні відносини в олімпійському русі; розробка та впровадження олімпійських освітніх програм для шкіл; олімпійський спорт та маркетинг, стратегічне й оперативне планування великих спортивних подій. Молоді люди, прослухавши курс лекцій, склавши іспити та підготувавши кваліфікаційну роботу отримують диплом за фахом «олімпійських досліджень, олімпійської освіти, організації і управління проєктами, що реалізуються в рамках олімпійського руху». Учасниками магістерської програми можуть бути: молоді вчені, які на базі своєї країни отримали ступінь магістра, перевага віддається здобувачам, які мають рекомендації від національних олімпійських академій, національних олімпійських комітетів, Міжнародного олімпійського комітету та комітету ЄС з питань освіти, культури та спорту, а також випускникам центрів олімпійської досліджень, шкіл спортивного маркетингу, спортивним журналістам та ін. Тривалість програми складає три семестри. Присутність студентів на всіх лекціях є обов'язковою. Також обов'язковими є виконання всіх модульних завдань та складання іспитів в кінці кожного семестру, підготовка проєкту дисертаційного дослідження к кінцю третього семестру. Саме це обумовлює успіх учасників цієї програми. 1997 р. Міжнародною олімпійською академією було започатковано проведення сесій медалістів Олімпійських ігор. Під час цих сесій видатні атлети мають змогу обмінятися досвідом, обговорити актуальні питання, як місця і ролі спортсмена в олімпійському спорті, організації післяспортивного життя, так і питання освіти через спорт, що можуть зробити видатні атлети для залучення різних верств населення, і в першу чергу дітей та молоді до активної участі в олімпійському русі.

ВИСНОВКИ

Олімпійська освіта, як суспільне явище, здобуває все більшу популярність на різних континентах. Системоутворюючим фактором олімпійської освіти є гуманістично організований педагогічний процес, спрямований на забезпечення умов для активного оволодіння різними верствами населення знаннями щодо цінностей Олімпізму, перетворення останніх у діючі мотиви поведінки і норми гуманістичного способу життя. Провідна роль у розвитку системи олімпійської освіти у сучасному світі цьому належить Міжнародній олімпійській академії.

Дослідження дозволяють зазначити, що основа діяльності Міжнародної олімпійської академії полягає в реалізації освітніх програм, які базуються на ідеології Олімпізму. Програми спрямовані на вивчення іноземних мов, культурних традицій інших націй, а також привернення уваги громадськості до світових проблем екології, економіки та освіти.

Серед основних проєктів, що проводяться та проводились Міжнародною олімпійською академією можна виділити: Міжнародну сесію для молодих вчених, Магістерську програму «олімпійські дослідження, олімпійська освіта, організація і управління проєктами, що реалізуються в рамках олімпійського руху»; Міжнародну сесію для президентів національних олімпійських академій; Об'єднану міжнародну сесію президентів НОА, членів і представників НОК та МФС з олімпійських видів спорту; Міжнародний семінар з олімпійських досліджень для аспірантів; Міжнародну сесію для педагогів і представників вищих

профільних навчальних закладів; Сесію для педагогів і співробітників вищих профільних навчальних закладів; Сесію для спортивних журналістів та Сесію для медалістів Олімпійських ігор.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні / М.М. Булатова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 1. – С. 40–43.
2. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования / К. Георгиадис // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 3–16.
3. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л – ра, 2009. – Т.2. – 736 с.
4. Coubertin P. Olympism. Selected Writings / P. Coubertin. – Lausanne: International Olympic Committee, 2000. – 862 p.
5. Durandez C. The Olympic Flame / C. Durandez. – IOC, 1988. – 196 p.
6. Moragas M. Olympic cities and communication / M. Moragas, K. Chris// Centre d'Estudis Olímpics, Universitat Autònoma de Barcelona. – 2005. – 16 p.
7. Th. Touba olympism and multicultural education // report on the 39th Session for Young Participants, 20 July-5 August 1999, Antient Olympia, special subject "The Olympic Ideal and Culture in the global age", Athens, IOC/IOA, 1999. – 84-85.

Ровный А.С.

Харьковская государственная академия физической культуры

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Цель: Изучить уровни чувствительности кинестетической и зрительной сенсорных систем у спортсменов с различным уровнем спортивного мастерства. **Материал:** протоколы исследования разностной чувствительности сенсорных систем спортсменов-волейболистов с различным уровнем подготовленности. **Результаты:** Применяя методы разностной сенсометрии установлены различные уровни чувствительности кинестетического и зрительного анализаторов и их взаимосвязи у волейболистов с различным уровнем спортивного мастерства. Материалы исследования свидетельствуют о высокой корреляционной связи показателей чувствительности и точности элементов техники. **Выводы:** Установлено, что в процессе спортивной тренировки происходит совершенствование дифференцировочного торможения в сенсорной сфере мозга, вызывая, таким образом, установление нового, более высокого уровня функциональной активности сенсорных систем.

Ключевые слова: кинестетический и зрительный анализатор, уровень подготовленности, корреляционная связь.

Ровный А.С. Характеристика функционального стану сенсорных систем і їх взаємозв'язку в залежності від рівня підготовленості спортсменів. Мета: Вивчити рівні чутливості кинестетичної і зоровою сенсорних систем у спортсменів з різним рівнем спортивної майстерності. **Матеріал:** протоколи дослідження різницевої чутливості сенсорних систем спортсменів-волейболістів з різним рівнем підготовленості. **Результати:** Застосовуючи методи різницевої сенсометрії встановлені різні рівні чутливості кинестетичного і зорового аналізаторів і їх взаємозв'язку у волейболістів з різним рівнем спортивної майстерності. Матеріали дослідження свідчать про високий кореляційний зв'язок показників чутливості і точності елементів техніки. **Висновки:** Встановлено, що в процесі спортивного тренування відбувається вдосконалення дифференцировочного гальмування в сенсорній сфері мозку, викликаючи таким чином встановлення нового, більш високого рівня функціональної активності сенсорних систем.

Ключові слова: кинестетичний і зоровий аналізатор, рівень підготовленості, кореляційний зв'язок.

Rovnyi A.S. Description of the functional state of the sensory systems and their intercommunication is depending on the level of preparedness of sportsmen. One of main tasks on the contemporary stage of the development of sports is the formation and improvement of stability of moving habits of sportsmen during the process of competition activity. Increasing interest to this problem was made by theoretic and practical importance of optimization of training process. It is known, that the degree of improvement of complex sports movements depends on functual state and summery activity of afferent (sensory), efferent (performing) and central (integrative) system of brain. In connection with this fact studying the role of sensory system at the process of forming and voluntary control of complex moving actions becomes of great importance. The methodic of different sensibility meters of mentioned sensory system were used to define the quantity of mini growth of sensations during increasing the strength of adequate stimulus. It was established, that super league sportsmen have the highest quantity of sensations as the main indices of functional state of sensory system. The research materials showed that alignment of sensitivity of all sensory system of all researched sportsmen is characterized by having persistent partner expressed by the level of correlation connection corresponding to the level of sportsmen preparedness. It was made correlate analysis between indices of exactness passing the ball and the level of sensitivity of sensory system for establishment the role of sensory systems activity in performing exact movements of volleyball players. The results of research show that with increasing level of sports mastership the main factor in controlling the exact movement habits visual sensibility plays leading role. Increasing the level of sensibility of sensory system and definition their role in control of exact movements become as the result of improvement of differentiative inhibition in sensory sphere of brain and improvement their joint action that establishes a new more stabilized level.

Key words: kinesthetic and visual sensory system, level of preparedness, correlate connection.

Введение. Исследованию чувствительности сенсорных систем у спортсменов различного уровня мастерства были посвящены работы Пыдоря А.М. (1992), Ровной О.А. (2010) и других авторов. Установлено, что чувствительность анализаторов повышается с ростом спортивного мастерства. Однако, большинство ранее проведенных исследований характеризовали функциональную активность одного анализатора и определение его чувствительности указанными методами не отражало по сути их чувствительность. Вместе с тем не учитывалась спортивная специализация, что затрудняет понимание значения функциональной активности сенсорных систем в формировании спортивных двигательных навыков. Большой практический интерес представляет взаимодействие анализаторов в выполнении сложных спортивных двигательных актов как их основного звена. Вероятно, межсенсорные взаимодействия будут обеспечивать специальную двигательную деятельность в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Поэтому исследование этих вопросов, на наш взгляд, является актуальным.

Связь работы с научными программами, планами и темами. Исследование проведено в соответствии с темами сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта МОН Украины на 2011-2015 гг. согласно теме 2.2.4 «Совершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

Цель исследования: Определить уровень функциональной активности кинестетического и зрительного анализаторов, их взаимосвязи у спортсменов в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Задачи исследования:

1. Установить уровень разностной чувствительности кинестетического и зрительного анализаторов у волейболистов различной подготовленности.

2. Установить уровень функциональной активности, согласованность анализаторов и их роль в выполнении точности элементов техники игры в зависимости от классификации спортсменов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на волейболистах высшей лиги – 12 человек, первой лиги – 12 человек и первого спортивного разряда – 9 человек. Для сравнения исследовалась чувствительность сенсорных систем такого же возраста не занимающихся систематически спортом – 30 человек.

Для исследования разностной чувствительности кинестетического анализатора применялся кинестезиометр (А.С.Ровный, 1975), позволяющий определять разностные пороги определения увеличения веса с 50 гр. до 1000 гр. Показателем уровня функционирования кинестезии являлось общее количество порогов ощущений увеличения веса. Разностная чувствительность зрительного анализатора определялась при помощи адаптометра АДМ-2. Вначале используемый адаптировался к свету яркостью 800 нт. Затем проводилась темновая адаптация в течении 100 с. В качестве первого исходного светового раздражителя использовалась величина абсолютного порога ощущений. Путем постепенного увеличения светового потока к нему отыскивался минимальный прирост яркости света, вызывающий усиления ощущений. Определения латентного времени напряжения (ЛВН) и латентного времени расслабления (ЛВР) производилось миографическим методом, который имел объективную запись при движении ленты со скоростью 50 мм/с. Все материалы обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. В исследовании участвовали спортсмены волейбольных команд различной подготовки в количестве 35 человек (табл. 1). Полученные результаты чувствительности анализаторов волейболистов сравнивались с показателями студентов не занимающихся спортом.

Таблица 1

Показатели чувствительности кинестетического и зрительного анализаторов у спортсменов различной подготовленности

Разряд / Испытуемые	МС/МК	МС	КМС	І р	Всего
Суперлига	5	7	-	-	12
Высшая лига	2	6	5	-	13
Команда института	-	-	1	9	10
Не занимающиеся спортом	-	-	-	-	30
Все испытуемые	7	13	6	9	65

Исследование чувствительности анализаторов проводилось путем определения количества разностных порогов ощущения при постепенно возрастающей силе адекватности раздражителя в широком диапазоне.

Материалы исследования показали, что разностная чувствительность наиболее высокая у волейболистов суперлиги (рис. 2), ниже у спортсменов высшей лиги, у спортсменов команды института и не занимающихся спортом наиболее низкий показатель. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$). Уровень устойчивости этих показателей, характеризующийся величиной коэффициента вариации, с ростом спортивного мастерства стабилизируется. Так, у спортсменов суперлиги коэффициент вариации кинестетической сенсорной системы составляет $C = 12 \pm 0,91\%$, у спортсменов высшей лиги $C = 14,7 \pm 1,2\%$, у волейболистов команды института $C = 17,2 \pm 1,35\%$ и у не занимающихся спортом $C = 29,35 \pm 2,35\%$.

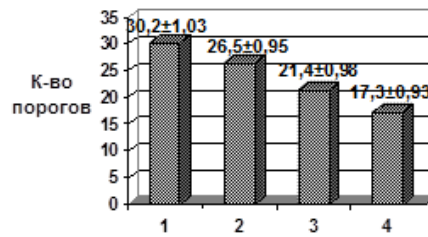


Рис. 1. Разностная чувствительность кинестетического анализатора у спортсменов различного уровня подготовленности

Зрительная чувствительность с ростом спортивного мастерства претерпевает аналогичные изменения (рис. 2). Установлено, что спортивные команды суперлиги имеют наибольшее количество порогов восприятия яркости света и обладают наиболее низкой ее вариативностью.

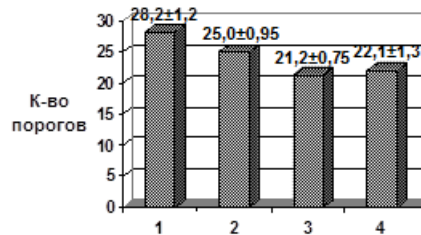


Рис. 2. Разностная чувствительность зрительного анализатора в зависимости от уровня спортивного мастерства: 1. суперлига; 2. высшая лига; 3. команда института; 4. не занимающиеся спортом

Коэффициент вариации показателей зрительной чувствительности у спортсменов суперлиги составил 16,3±0,75%, волейболистов команды института 17,3±0,73% и у не занимающихся спортом 28,7±2,7%. С улучшением функциональной активности нервных сенсорных приборов и повышением уровней их устойчивости наблюдается повышение сопряженности кинестетического и зрительного анализаторов с ростом спортивного мастерства (табл. 2). Материалы исследования свидетельствуют, что соотношение функциональной активности сенсорных систем у всех испытуемых характеризуется наличием «постоянной составляющей», выражающейся уровнем корреляционной связи, соответствующей уровню подготовленности спортсменов.

Таблица 2

Межсенсорные взаимоотношения у спортсменов с различным уровнем подготовленности

Значение (r)	r			
	Суперлига	Высшая лига	Команда института	Не занимающиеся спортом
Анализатор				
Кинестетический анализатор	0,82±0,17	0,728±0,17	0,641±0,28	0,642±0,16
Зрительный анализатор	p<0,001	p<0,001	p<0,01	p<0,01

С целью выяснения роли кинестетического анализатора в координации точных движений исследовалась способность спортсмена к дифференциации мышечных усилий. Было доказано ранее, что эта способность зависит от четкого восприятия и анализа воздействия адекватного раздражителя [6, 9]. Установлено, что показатели точности воспроизведения усилия находятся в прямой зависимости от уровня подготовленности спортсменов (рис. 3).

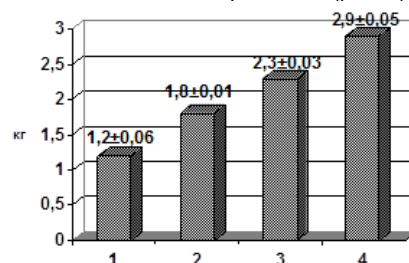


Рис. 3. Показатели точности воспроизведения усилия у волейболистов в зависимости от уровня спортивного мастерства: 1. суперлига; 2. высшая лига; 3. команда института; 4. не занимающиеся спортом

Полученные результаты исследования дают основание предполагать, что способность дифференцировать усилия влияет на выполнение точностных двигательных действий. Проведенный корреляционный анализ показал, что между показателями сенсометрии и воспроизведением заданного усилия у всех испытуемых существует прямая отрицательная связь (табл. 3).

Таблиця 3

Взаимосвязь показателей сенсометрии и точности воспроизведения заданного усилия

Составляемые показатели	Значение r			
	Суперлига	Высшая лига	Команда института	Не занимающиеся спортом
Кинестезия и точность усилия	-0,788 p<0,001	-0,741 p<0,001	-0,682 p<0,01	-0,623 p<0,001
Зрительная система и точность усилия	-0,662 p<0,01	-0,641 p<0,01	-0,744 p<0,001	-0,748 p<0,001

Материалы исследования свидетельствуют, что с повышением спортивного мастерства функция кинестетического анализатора становится определяющей. По всей видимости, это является результатом высокого уровня совершенствования двигательного навыка. У спортсменов более низкой квалификации и не занимающихся спортом соотношение мышечных напряжений происходит в основном на основе зрительной информации. С целью определения состояния нервно-мышечной реакции у спортсменов и у не занимающихся спортом исследовали латентное время напряжение (ЛВН) и латентное время расслабления (ЛВР). Материалы исследования представлены на рис. 4.

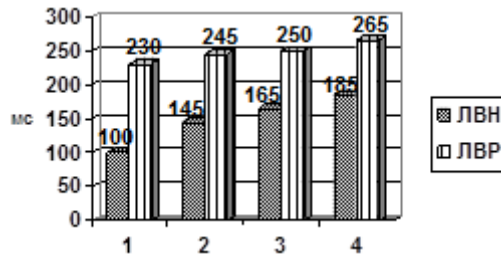


Рис. 4. Показатели латентных периодов простой сенсомоторной реакции у испытуемых с различным уровнем подготовленности: 1. суперлига; 2. высшая лига; 3. команда института; 4. не занимающиеся спортом

Как показано на рис. 4 показатели сенсомоторных реакций соответствуют уровню подготовленности спортсменов. По данным исследований [7] показатели латентных периодов сенсомоторных реакций характеризуют уровень тормозно-возбудительных процессов коры больших полушарий. Разностная чувствительность анализаторов является функцией их центральных звеньев. Из этого следует, что показатели сенсометрии и латентных периодов сенсомоторных реакций взаимосвязаны между собой (табл. 4).

Таблиця 4

Показатели взаимосвязи сенсометрии и латентных периодов сенсомоторных реакций в зависимости от уровня подготовленности испытуемых

Составляемые показатели	r			
	Суперлига	Высшая лига	Команда института	Не занимающиеся спортом
Кинестетический анализатор и ЛВН	-0,749	0,680	0,420	0,422
Кинестетический анализатор и ЛВР	0,710	0,646	-0,485	0,465
Зрительный анализатор и ЛВН	0,675	0,615	0,480	-0,485
Зрительный анализатор и ЛВР	-0,643	-0,625	-0,478	0,495

Известно, что коэффициент корреляции определяет уровень и направление прямолинейных связей. Однако в исследованиях прямолинейная связь устанавливается не всегда. С целью установления механизма сенсорного управления двигательными действиями нами исследовалась точность передачи мяча и ее взаимосвязь с сенсорными функциями у волейболистов с различным уровнем подготовленности. Точность передачи мяча определялась в % из 10 попыток. У спортсменов суперлиги она составила 78,3±1,49%, у спортсменов высшей лиги 68,0±4,16% и у команды института 53±3,07%. Различия статистически достоверны (p<0,001). Уровень устойчивости точности выполнения технических элементов с повышением уровня мастерства повышается. У спортсменов суперлиги коэффициент вариации составил 13,81±2,9%, у спортсменов высшей лиги 14,65±2,37% и спортсменов институтской команды – 17,30±4,11%. Наличие корреляционной связи между исследуемыми сенсорными системами обеспечивает их взаимосвязь и с показателя точности передачи мяча (табл. 5).

Таблиця 5

Показатели корреляционной зависимости между точностью передачи мяча и разностной сенсометрией анализаторов у волейболистов разного уровня подготовленности

Сопоставляемые факторы	Значение r		
	Суперлига	Высшая лига	Команда института
Кинестетическая чувствительность и показатель точности	0,828±0,04 p<0,001	0,784±0,07 p<0,001	0,764±0,03 p<0,01
Зрительная чувствительность и показатель точности	0,623±0,02 p<0,001	0,647±0,07 p<0,001	0,784±0,02 p<0,001

Результати дослідження свідчать, що збільшення рівня спортивного майстерства головним фактором управління точними рухами є кінестетична чутливість. Це підтверджує доведений факт, що на початковому етапі формування рухових навичок ведучу роль грає зрительна сенсорна система, а з часом ця роль належить кінестезії [4, 8, 10]. Для визначення ролі точності зусиль в забезпеченні точності виконання технічних елементів проведено кореляційний аналіз. Результати аналізу свідчать, що між цими показниками існує достовірна негативна залежність: у волейболістів суперліги – $0,747 \pm 0,04$; у волейболістів вищої ліги – $0,684 \pm 0,03$ і у спортсменів команди інституту – $0,460 \pm 0,2$.

ВИВОДИ

Отримані результати дослідження свідчать, що зростаючи спортивний майстерство рівень різноманітної чутливості збільшується. Це відбувається внаслідок того, що в процесі систематичних спортивних тренувань відбувається диференційоване гальмування в сенсорній сфері і покращується взаємодія в межах кожної сенсорної системи, що призводить до встановлення нового, більш стабільного, рівня функціональної активності сенсорних систем. Це підтверджує установлене зменшення варіабельності «спонтанних» коливань чутливості зростаючи спортивний майстерство (Ю.Т. Рукавцов, 1972).

Міжсенсорні оптико-кінестетичні взаємозв'язки у всіх досліджуваних характеризувалися наявністю прямої позитивної кореляції. Однак, ступінь синхронності аналізаторів у спортсменів вище, ніж у не займаючихся спортом.

В результаті дослідження встановлено, що між показниками сенсометрії і точними руховими діями існує пряма достовірна кореляційна зв'язь, рівень якої визначає ступінь покращення рухових навичок.

ПЕРСПЕКТИВИ ДАЛЬНІЙШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ включаються в систематичне тестування сенсорних систем і їх взаємозв'язки, результати яких об'єктивно характеризують готовність спортсменів до змагальної діяльності в даний конкретний момент і узгодженість між партнерами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пыдоря А.М. Особенности восприятия и оценки тактильной информации у квалифицированных спортсменов / А.М. Пыдоря // Физиология человека. – 1992. – Т.18. – №3. – С. 58-62.
2. Ровная О.А. Межсенсорные отношения как система сенсорного контроля двигательной деятельности спортсменов синхронного плавания / О.А.Ровная, А.С.Ровный, В.Н.Ильин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХХПІ., 2010. – №10. – С.65-69.
3. Ровный А.С. Динамика разностной чувствительности кинестетического и зрительного анализаторов в процессе формирования двигательных навыков спортсменов / А.С.Ровный // Дис. канд. биол. наук. Харьков, 1975. – 192 с.
4. Ровный А.С. Роль сенсорных систем в управлении сложно-координированными движениями спортсменов / А.С.Ровный, О.А.Ровная, В.А. Галимский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – №3. – 78-82.
5. Рукавцов Ю.Т. Об изменениях в сенсорной сфере в процессе спортивной тренировки / Ю.Т.Рукавцов // Мат. 2-й научн. конф. «Физиологические корреляты психической деятельности». – Курск, 1972. – С.11-14.
6. Cafarelli E. Sensory processes and endurance performance / E.Cafarelli // Endurance in Sport. – Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 261-269.
7. Enoka Roger M. Neuromechanical basic kinesiology // Second Edition. Human Kinetics. USA. 1994. 466 p.
8. McCloskey D.I. Kinesthesia, kinesthetic perception. In G.Adelman (Ed), Encyclopedia of neuroscience. – Boston: Birkhauser, 1987. V. 1. – P. 548-551.
9. Laming D. Some principles of sensory analysis / D.Laming // Psychol. Rev. 1985. – V. 92. – № 4. – P. 460-463.
10. Roll J. Kinesthetic role of muscle afferents in man, studies by tendon vibration and microneurography / J.Roll, J. Vedel // Exp. Brain. – Res. 47. – 1982. – P.177-190.

Скомороха О.С., Савісько Я.С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ДІТЕЙ НА ХРОНІЧНИЙ ГАСТРОДУОДЕНІТ

Фізична реабілітація має важливе значення в лікуванні хворих дітей на хронічний гастроудоденіт. В основі організації цілісної системи лежать спеціально обґрунтовані принципи: раннє включення фізичної реабілітаційних заходів у відновний процес, свідомо та активна участь хворої дитини, систематичність, принцип циклічності, індивідуальний підхід, новизна та різноманітність. До основних засобів фізичної реабілітації при лікуванні даної патології відносять: режим дня, лікувальне харчування, лікувальна фізична культура в поєднанні з дихальними вправами, лікувальний масаж та фізіотерапію. Так, у сучасній гастроентерології сприятливий перебіг хронічного гастроудоденіту можливий при комплексному застосуванні медикаментозного лікування та засобів фізичної реабілітації.

Ключові слова: хронічний гастроудоденіт, фізична реабілітація, принципи, засоби, методика.

Скомороха О.С., Савісько Я.С. Практические аспекты комплексной физической реабилитации больных детей хроническим гастроудоденитом. Физическая реабилитация имеет существенное значение в лечении больных детей хроническим гастроудоденитом. В основе составления и организации целостной системы лежат специально подобранные

и обоснованные принципы: раннее включение физреабилитационных мероприятий в восстановительный процесс, сознательное и активное участие больного ребенка, систематичность, принцип цикличности, индивидуальный подход, новизна и разнообразие. К основным средствам физической реабилитации в процессе лечения данной патологии относят: режим дня, лечебное питание, лечебная физическая культура в сочетании с дыхательными упражнениями, лечебный массаж и физиотерапию. Так, в современной гастроэнтерологии благоприятное течение хронического гастродуоденита возможно при комплексном применении медикаментозного лечения и средств физической реабилитации.

Ключевые слова: хронический гастродуоденит, физическая реабилитация, принципы, средства, методика.

Skomorokha O., Savisko J. Practical aspects of comprehensive physical rehabilitation of children with chronic gastroduodenit. *Chronic gastroduodenit occupies an important place in the structure of chronic digestive diseases. Currently, there is a tendency of prevalence increasing of this disease, that is why the problem of chronic children's diseases of the digestive system takes medical and social significance. The favorable course of the disease is possible with complex application of medical treatment and physical rehabilitation. There are specially grounded principles in the core of an integrated system of physical rehabilitation that reflect the main regularities of recovery process. The most important thing is the principle of comprehensiveness application of physical rehabilitation. It is used variety of physical rehabilitation, paying attention to the child's individual characteristics, in certain order. Usually, at the beginning of the recovery process it is determined the child's timetable, which includes sleep, food, fresh air-walking, exercises. Different types of physical activity are used in the complex rehabilitation, among which an important place in the rehabilitation of patients with chronic gastroduodenit takes therapeutic exercises, that reduces and eliminates inflammatory process, creates facilities for reparative processes, stimulates blood and lymph circulation in abdominal organs, improves digestive trophic tract, normalizes secretory and motor functions of the stomach and duodenum, normalizes neurohumoral regulation of digestion. It is important to note, that in our days it is offered a sufficient number of techniques for the treatment of this pathology, like drug and non-drug, but advantage in the treatment of chronic gastroduodenitis is in non-medical ways, including the child's diet and physical rehabilitation on the most important place.*

Key words: chronic gastroduodenit, physical rehabilitation, principles, means, methods.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Хронічний гастродуоденіт (**Gastroduodenitis chronica (ХГД)**) – це поліетіологічне захворювання, яке характеризується функціональними (порушення кислотоутворюючої, ферментативної, секреторної функцій) та морфологічними (поверхневі зміни, ураження залоз, атрофія залоз, ерозивні пошкодження) змінами слизової оболонки шлунка і дванадцятипалої кишки. У клінічній медицині саме ця патологія посідає важливе місце в структурі хронічних захворювань органів травлення та за даними різних авторів кількість хворих складає від 38,7% до 57,6%) [2, 4, 15, 17]. Разом з тим встановлено, що у 70 % дітей 7-14 років ХГД починається ще в дошкільному віці, але діагностується значно пізніше [1, 18]. І як відзначають науковці, у 5-10 % випадків ХГД може бути першою стадією виразкової хвороби, тобто трансформуватися у виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки [10, 14, 20]. Необхідно зазначити, що ХГД у дітей виникає внаслідок впливу на організм комплексу ектогенних та ендогенних факторів, а саме: неправильне харчування (вживання пряної, гострої, грубої їжі), спадковість, різноманітні стреси, вживання ліків, шкідливі звички, перенесені захворювання. Одним із основних етіологічних чинників є хелікобактерна інфекція, яка колонізує ділянки епітелію та викликає запальний процес. Основними клінічними проявами хронічного гастродуоденіту є больовий синдром, який зустрічається майже в усіх хворих та локалізується в гастродуоденальній зоні; диспепсичні явища, до яких відносять порушення апетиту, відрижку, печію, гикавку, нудоту, блювоту, метеоризм та закреп; синдром ендогенної інтоксикації, який також зустрічається майже в усіх хворих та проявляється скаргами на головний біль, запаморочення, слабкість, швидку втомлюваність, порушення сну. У дітей хворих на ХГД спостерігаються вегетативні дисфункції, які виникають зазвичай у фазі загострення хронічного дуоденіту. Вони проявляються вираженою слабкістю, пітливістю, серцебиттям, тремтінням рук, а іноді позивами на дефекацію і рідким випорожненням. На сьогодні зберігається тенденція до зростання поширеності цієї патології, і саме тому проблема хронічних захворювань травної системи у дітей набуває медико-соціального значення [2, 12, 13, 16, 19]. Враховуючи вищезгадане, всі педіатри і лікарі різних профілів, які консультують і лікують дітей, повинні враховувати і застосовувати комплексне лікування зазначеної патології. Так, у клінічній медицині сприятливий перебіг захворювання можливий при комплексному застосуванні медикаментозного лікування та засобів фізичної реабілітації. В основі організації цілісної системи фізичної реабілітації лежать спеціально обґрунтовані принципи, що відображають провідні закономірності відновного процесу. Важливе місце відводиться принципу комплексності застосування засобів фізичної реабілітації.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні спеціальної літератури щодо застосування засобів фізичної реабілітації у дітей хворих на хронічний гастродуоденіт.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та інтернет-пошук інформації.

Результати дослідження. В основі організації цілісної системи фізичної реабілітації лежать спеціально обґрунтовані принципи, які необхідно розглядати як теоретичні положення, що відображають провідні закономірності при формуванні рухових навичок та умінь. При складанні програм реабілітації необхідно враховувати вік та стать дитини, загальний стан здоров'я, особливості течії патологічного процесу, рівень фізичного розвитку і рухової підготовленості, конституцію, біоритмологічні чинники, соціальні умови та сімейний мікроклімат [6, 7]. Раннє включення у відновний процес фізреабілітаційних заходів, оптимальних для стану дитини, допомагає швидше відновити або компенсувати функції організму, забезпечити сприятливішу течію та результат захворювання, попередити ускладнення. Тільки свідомо й активна участь самої дитини в процесі реабілітації створює необхідний психоемоційний фон і психологічний настрій, що підвищує ефективність різноманітних реабілітаційних заходів. Принцип поступовості особливо важливий при підвищенні фізичного навантаження за усіма її показниками: об'єму,

інтенсивності, кількості вправ, числу їх повторень, складнощі вправ як всередині одного заняття так і впродовж усього процесу реабілітації. Систематичність — основа лікувально-відновного тренування впродовж процесу реабілітації, спеціалісти з даного напрямку, систематично застосовуючи різні засоби реабілітації, можуть забезпечити достатню, оптимальну для кожної дитини дію, що дозволяє підвищувати функціональний стан організму [9].

З урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта використовуються різноманітні засоби фізичної реабілітації в певній комплексній послідовності (залежно від індивідуальних умов протікання патологічного процесу). Методики й вживані засоби фізичної реабілітації, рекомендовані дітям, мають бути доступні та відповідати їх фізичним, руховим нормам, інтелектуальним здібностям та психологічній підготовці, що забезпечить оптимальні умови досягнення позитивних ефектів у відновному процесі [7]. Особливу увагу слід приділяти принципу циклічності, в основі якого лежить чергування роботи та відпочинку з дотриманням оптимального інтервалу (відпочинок або між двома вправами, або між двома заняттями), а також послідовне чергування початкових положень та вправ для різних м'язових груп. Новизна та різноманітність у підборі та застосуванні фізичних вправ, тобто 10-15% фізичних вправ повинні оновлюватися, а 85-90% повторюватися для закріплення досягнутих успіхів лікування. Помірність дії засобами фізичної реабілітації означає, що фізичні навантаження мають бути помірними, можливо тривалішими, або навантаження мають бути дробовими, що дозволить досягти адекватності навантажень стану пацієнта [9].

При реабілітації хворих дітей на ХГД важливе значення має режим дня та лікувальне харчування. Режим дня включає в себе сон, прогулянки, лікувальні процедури, правильне збалансоване харчування, фізичні навантаження. Основним принципом дієтотерапії є фізіологічна взаємодія між окремими харчовими речовинами. В харчувальний раціон вводять жири тваринного та рослинного походження. Для лікувального харчування характерно фізіологічно нормальний вміст білків та вуглеводів при невеликому обмеженні жирів (в основному туюплавких). Рекомендуються продукти з підвищеним вмістом ліпотропних речовин, клітковини, пектинів, рідини [8, 9]. Фізіотерапію застосовують у лікарняний та післялікарняний періоди реабілітації. Основними механізмами лікувальної дії при захворюваннях органів травлення є нервово-рефлекторний та гуморальний. Фізіотерапевтичні методи нормалізують функціональний стан ЦНС, врівноважують діяльність вегетативної нервової системи і травлення; діють протизапально, знеболююче, антиспазматично та підвищують неспецифічну резистентність та імунологічні властивості організму. Фізіотерапевтичні процедури, що викликають активну гіперемію та пов'язані з нею активізацію мікроциркуляції, обмінних та трофічних процесів в органах травної системи, сприяють згасанню загострення захворювання, скорішому одужанню і подовженню періоду ремісії. Фізичні лікувальні чинники позитивно діють на секреторну, моторно-евакуаторну та всмоктувальну функції шлунку, перистальтику шлунково-кишкового тракту [5, 11].

Одним із засобів комплексної реабілітації є ароматерапія, яка позитивно впливає на дисфункцію центральної нервової системи, гармонізацію вегетативної нервової системи, гормонального та ферментативного гомеостазу [3]. Лікувальну фізичну культуру (ЛФК) при захворюваннях органів травлення застосовують на всіх етапах реабілітації хворих. Лікувальна дія фізичних вправ виявляється у вигляді чотирьох основних механізмів, серед яких на перший план виступає механізм нормалізації функцій та трофічної дії. Органи травлення знаходяться у складних взаємозв'язках з вищими відділами ЦНС, підкорковими центрами, зоровим, нюховим, смаковим аналізаторами. Будь-яке порушення в діяльності кори призводить до змін у секреторній, моторній та всмоктувальній функціях травної системи. Фізичні вправи сприяють оптимальному збалансуванню процесів збудження та гальмування, нормалізації регулюючої функції ЦНС та поліпшенню діяльності вегетативної нервової системи, що позитивно впливає на функції органів травлення, а отже фізичні вправи змінюють та нормалізують рухову, секреторну та всмоктувальну функції органів травлення. Помірні фізичні навантаження підвищують кислотність шлункового соку, збільшують виділення жовчі, стимулюють всмоктування та перистальтику шлунку та кишок. Під впливом фізичних вправ активізуються трофічні процеси в органах травлення: поліпшення крово- та лімфотоку, інтенсифікації обмінних процесів, сприяє згасанню запальних та прискоренню регенеративних процесів. Велику увагу приділяють дихальним вправам та вправам на розслаблення. Включають спеціальні вправи для м'язів черевної стіни та тазового дна. Також використовують дихальні вправи із йоги, що позитивно впливають на вегетативну нервову систему, таким чином зменшуючи больовий синдром.

Збільшення екскурсії діафрагми при виконанні дихальних вправ, скорочення та розслаблення м'язів живота періодично змінюють внутрішньочеревний тиск, масажують внутрішні органи, підсилюють гемодинаміку та ліквідують застійні явища у черевній порожнині. Одночасно активізується моторно-евакуаторна функція кишок [6, 9]. Лікувальний масаж також застосовують на всіх етапах реабілітації дітей із зазначеною патологією, лікувальна дія його проявляється трьома основними механізмами, серед яких основним є нервово-рефлекторний. Масаж врівноважує основні нервові процеси в ЦНС, поліпшує нервово-гуморальну регуляцію травних процесів, покращує та нормалізує порушену хворобою функцію вегетативної нервової системи, діє знеболююче, заспокійливо, позитивно діє на нервово-психічний стан хворого. Рефлекторно впливає на секреторну функцію органів травлення. Залежно від застосованих прийомів масаж може підсилювати або послаблювати перистальтику шлунка та кишок, діяти спазмолітично або стимулююче і таким чином сприяти нормалізації видільної, рухової та евакуаторної функцій. Масаж активізує крово- і лімфообіг у черевній порожнині, покращує мікроциркуляцію, обмінні та трофічні процеси в стінці шлунку і кишок, що зменшує запалення. Лікувальний масаж призначають у лікарняний та післялікарняний періоди реабілітації у вигляді сегментарно-рефлекторного, точкового та класичного масажу [5].

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, хронічний гастродуоденіт посідає важливе місце в структурі хронічних захворювань органів травлення. Захворювання є складною соціальною проблемою, оскільки в окремих випадках воно трансформується у виразку дванадцятипалої кишки.

2. Слід також відзначити, що перевагу в лікуванні хворих дітей на хронічний гастродуоденіт приділяють засобами фізичної реабілітації, серед яких важливе значення має режим дня дитини, дієтотерапія, лікувальна фізична культура, лікувальний масаж та фізіотерапія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов А.А. Избранные лекции по педиатрии / А.А. Баранов, Р.П. Шилева, Б.С. Каганова. – М.: Династия, 2005. – 640 с.
2. Быков В.О. Справочник педиатра / В.О. Быков, Г.М. Бондаренко, Э.В. Водовозова. – М.: Медицина, 2007. – 576 с.
3. Валеев Н.М. Лечебная физическая культура / Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева, С.Н. Попов. – М.: АКАДЕМИЯ, 2009. – 416 с.
4. Ерофеева Л.Г. Популярный справочник детских болезней / Л.Г. Ерофеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 300 с.
5. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учебное пособие / [Т.Ю. Быковская, А.Б. Кабарухин, Л.А. Семенович и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 557 с.
6. Корж Ю.М. Основи лікувальної фізичної культури / Ю.М. Корж, О.М. Звіряка. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – 76 с.
7. Лянной Ю.О. Основы физической реабилитации / Ю.О. Лянной. – Сумы: СумДПУ, 2004. – 473 с.
8. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости / И.И. Пархотик. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 365 с.
9. Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
10. Сміян І.С. Лекції з педіатрії / І.С. Сміян. – Тернопіль: Підручники посібники, 2006. – 768 с.
11. Сокрута В. М. Фізичні чинники в медичній реабілітації / В. М. Сокрута, В. М. Казакова. – Донецьк, 2008. – 576 с.
12. Харченко Н. В. Клиническая гастроэнтерология / Н. В. Харченко. – К.: Здоровье, 2000. – 456 с.
13. Assessment of the Sydney System in Helicobacter pylori-associated gastritis in children / M. C. Cohen – et al. // Act. Gastroenterol. Latinoam. – 2000.1. Vol. 30, № 1.p.35–40
14. Current European concepts in the management of Helicobacter pylori infection the Maastricht Consensus Report / P. Malfertheiner et al. // Aliment. Pharmacol. Ther. – 2002. – № 6. – P. 167–180
15. Kapadia C. R. Gastric atrophy, metaplasia, and dysplasia: a clinical perspective // J. Clin. Gastroenterol. – 2003. – May-Jun., № 36, suppl. 5.1. P. 29–36, 61–62.
16. Kashiwagi H. Ulcers and Gastritis // Endoscopy. – 2005. – № 37 (2). – P. 110–115.
17. Macarthur C. Is there an infectious etiology to abdominal pain in children? // J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr. – 2000. – Vol. 30, № 2. – P. 3–12.
18. Magnifying Endoscopy in Gastritis of the Corpus / K. Yagi et al. // Endoscopy. – 2005. – № 37. – P. 660–666.
19. <http://www.sitemedical.ru>
20. www.sgastro.com.ua

Супруненко М.В.

Київський національний університет культури і мистецтв

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ ПИТАНЬ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ТА ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На основі аналізу і узагальнення психолого-педагогічної літератури у статті розглянути питання за якими визначають сучасний стан мотиваційно-ціннісного ставлення та інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом в вищих навчальних закладах, які сприяють до створення відповідних умов усвідомленого напрямку систематичних занять фізичними вправами, спонукають до задоволення особисто-значущих потреб, направляють до ведення здорового способу життя та забезпечення належних норм рухової активності. Наводяться основні засоби, які сприяють масовим заняттям фізичною культурою та спортом в системі вищої освіти США.

Ключові слова: студенти, стимули, мотивація, інтерес, захоплення, фізична культура, спорт, освіта, заняття.

Супруненко М.В. Исследование отношения вопросов мотивационно-ценностного отношения и интереса студентов к занятиям по физической культуре. На основании анализа и обобщения психолого-педагогической литературы в статье рассмотрены вопросы, по которым определяется современное положение мотивационно-ценностного отношения и интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях, которые способствуют к созданию соответствующих условий сознательного стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, побуждают к удовлетворению лично-значимых потребностей, направляют к ведению здорового способа жизни и обеспечению надлежащих норм двигательной активности. Обнаружения обзора показывают, что большинство из исследователей использует методологию обзора в качестве исследовательского инструмента. Приводятся основные средства, которые содействуют массовым занятиям физической культурой и спортом в системе высшего образования США.

Ключевые слова: студенты, стимулы, мотивация, интерес, привлечение, физическая культура, спорт, образование, занятия.

Suprunenko M.V. Research of relation of questions of the motivational-valued relation and interest of students to employments on a physical culture. On grounds of theoretical analysis and compilation of psychological and educational literature, the article deals with the issues defining the modern condition of motivation and values relation as well as interest among student youth in engaging in physical training and sports activities in higher education institutions which facilitate the creation of corresponding conditions for conscious aspiring to systematic engaging in physical exercises, motivate to meet personally meaningful needs, direct

towards healthy living and securing proper norms of motor activity. Findings of the review show that most of the researchers use the survey methodology as a research instrument. Crucial measures for promoting mass engagement in physical training and sports within the US higher education system are mentioned. To the article basic motivational options that assist engaging in physical education and sport students are driven. The successful decision of health influence on student young people possibly only in the complex use of physical, psychical, social and spiritual sphere. It is needed to form the necessity of physical health, to integrate the components of health influence on students. The study of modern scientifically-pedagogical literature leads to absence of terms of the motivational going near the process of sports and physical exercises in higher educational establishments. Conception of encouragement and study of motivation to the necessity of athletic-sport education will allow to get around the decision of main task of modern - grant of possibility to the students in society that changes, feel sovereign, protected, adequately to form and keep the physical, spiritual and moral health. The formation of stable motivation to exercise is an important prerequisite of physical perfection, the harmonious development of physical strength and abilities.

Key words: student, stimulus, motivation, interest, bringing in, physical culture, sport, education, employments.

Актуальність. Нові умови соціально-економічного і культурного розвитку, процеси гуманізації суспільства висунули на перший план питання про пошук нових форм роботи на заняттях з фізичної культури і спорту, що можуть реалізувати широкий комплекс соціально-педагогічних завдань, оскільки заняття розвивають та удосконалюють чимало важливих соціальних та біологічних якостей людини та справляють прогресивний вплив на гармонійний розвиток та виховання студентської молоді.

Мета: аналіз комплексу психолого-педагогічних умов для успішного формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до зайняття фізичною культурою і спортом та до свого здоров'я, формування вдосконалення процесів навчання занять з фізичного виховання.

Завдання: визначити ефективні форми та мотиваційних пріоритети і інтереси студентів до зайняття фізичною культурою і спортом, які дадуть можливість визначити стимули, сприяючі формуванню потреби до систематичного зайняття фізичними вправами і ефективної побудови процесу фізичної підготовки.

Результати. Фізична культура є потужним чинником тривалості життя населення. Якщо в Європі тривалість життя більше 80 років, то в Україні 68,1 рік, що відповідає одному з останніх місць серед європейських країн. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вузах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. Слід зауважити, що люди, які займаються фізичною культурою менше стомлюються на роботі, менш схильні до різних захворювань. В найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, створює, спонукає людину до певної дії. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити студентів. Подолання посилення для студента труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Якщо завдання занадто важке, інтерес швидко падає. Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу. Мотиви навчальної діяльності мають динамічний характер. Вони змінюються залежно від соціальних установок особистості, умов її формування і розвитку в процесі навчання [6]. З'ясовано, що формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреб в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом є пріоритетним завданням фізичного виховання у ВНЗ. Аналіз наукової літератури (В. К. Бальсевича, 1995; М. Я. Віленський, 2013; Л. І. Лубушева, 2009) доводить, що в основу організаційної діяльності у сфері фізкультурного руху повинно бути покладено вимогу розвитку фізкультурних потреб людей. Успішне вирішення оздоровчого впливу на студентську молодь можливе тільки в інтегрованому одночасному використанні принаймні чотирьох складових: фізичної, психічної (розумової), соціальної (суспільної) та духовної.

Процес формування зацікавленості студента заняттям фізичною культурою обумовлений як зовнішніми, громадськими чинниками, так і внутрішніми, які теж мають громадську компоненту. У реалізації першого способу підвищення мотивації при навчанні фізичній культурі необхідно обґрунтувати громадську значущість фізичного виховання. Для реалізації цього способу на занятті доцільно: забезпечувати залежність громадського престижу студента від успіхів при занятті фізичною культурою і спортом. Для цього необхідно розробити комплекс заохочень студентів з широкою громадською гласністю на рівні окремої групи, інституту, навчального закладу, міста; розкривати значення фізичної культури для розвитку і прогресу усього людства в цілому, для вирішення різних глобальних проблем; вказувати на історичне значення діяльності видатних учених, таких як М. М. Амосов, Б. Є. Патон та ін.; розкривати величезну роль фізичного виховання в забезпеченні обороноздатності нашої країни; обґрунтовувати значущість фізичної підготовки в професійній діяльності людей найширшого спектру професій (учених, лікарів, інженерів, програмістів, режисерів, спортсменів і т.і.). Для реалізації другого способу підвищення мотивації, що полягає у збільшенні залежності громадської значущості індивіда від його відношення до фізичного виховання як до учбового предмета, доцільно: створювати умови для інтенсивної комунікації студентів в групах, що мають високу мотивацію до фізкультурно-спортивної діяльності (в основу якої покладено максимальне урахування фізкультурно-оздоровчих та спортивних інтересів студентів), так чи інакше пов'язаної з фізичним вдосконаленням в різних спортивних і оздоровчих секціях та клубах, створювати умови у поза навчальної діяльності, наприклад фізкультурні свята, змагання.

За даними наукових досліджень існує понад 35 мотивуючих установок, які спонукають молоду людину до занять фізичними вправами. Серед них: мати красиву поставу, ходу, фігуру; красиво, пластично рухатися; досягнення спортивних результатів; почувати впевненість в собі; систематична участь в різного роду змаганнях; якісний музичний супровід занять; належна матеріальна спортивна база (наявність спортивної форми, забезпечення спортінвентарем), гарне устаткування місць проведення занять, виділення спеціального часу для секційної роботи та додаткових тренувань; наявність літератури, газет, журналів з фізкультури і спорту і виділення місця і часу з їх читання; ознайомлення з новою науково-методичною літературою;

супровід кожного заняття спеціальною теоретичною інформацією, яка розкриває зміст і значення пропонованим фізичним вправам; застосування барвистого інвентарю; проведення співбесід о значущості фізичної культури; надання можливості студентам вибору виду занять тощо. Процес фізичного виховання потрібно будувати щоб його результати переросли в широкі соціально значущі. У посиленні цього процесу важливу роль відіграє наведення еталонів та цілей, які сприймаються і можуть практично реалізуватися студентами.

Аналіз бажань студентів в зайнятті фізичною культурою і спортом показав, що найбільш поширеними видами спорту являються спортивні ігри, аеробіка (для дівчат), плавання. В якості основної причини пасивності займатися фізичною культурою студенти визначають: відсутність зайвого часу; втому від занять; домашні справи; відсутність коштів; зайнятість; необхідність додаткового заробітку; думка, що заняття фізичною культурою не мають відношення до їх майбутньої роботи. До цього слід додати вплив батьків, які спрямують основну увагу дитини на майбутню фахову діяльність, недостатню роботу адміністрації вузів на розвиток матеріально-технічної бази та надання умов для проведення занять та секцій з фізичного виховання та спорту.

На сучасному етапі переходу ВНЗ на європейську систему освіти встає питання про нові нетрадиційні, інноваційні підходи до фізичного виховання, які зможуть підвищити зацікавленість студентів і ліквідують аморфне відношення до загальнолюдських цінностей фізичної культури. Вирішення цих питань пов'язане з ліквідацією стандартизації учбових програм, використанням варіативності в учбово-тренувальному процесі, творчої співдружності, довіри і ініціативи викладача та студентів, відродження демократичних традицій ВНЗ, подолання педагогічного авторитаризму в системі фізичного виховання та відмежування фізкультурного виховання і розвитку особової культури від громадського життя. У США [3] немає чіткої, обумовленої у всіх відношеннях державної системи фізичного виховання студентської молоді. Кожен вищий навчальний заклад здійснює фізичне виховання по-своєму, залежно від своїх матеріально-фінансових можливостей, спортивної бази, традицій, особливостей контингенту студентів, їхніх фізкультурних та спортивних інтересів. З метою широкого залучення студентів до занять з фізичного виховання, спортом та підвищення інтересу до них американські фахівці, керівництво навчальних закладів відійшли від класичної форми проведення обов'язкових занять у жорсткій сітці навчального розкладу, від поділу по групах без узгодження з бажаннями студентів, від розроблених кафедрою програм і послідовності видів фізичної діяльності. Студентам, як правило, надається широкий вибір різних видів діяльності і форм занять, хоча в деяких вищих навчальних закладах зберігаються обов'язкові вимоги відвідування занять з фізичного виховання впродовж двох семестрів, але їм надається право вибору дисципліни. У ВНЗ США практикуються наступні форми організації занять з фізичного виховання:

а) заняття факультативних груп за обраним курсом з обов'язковим відвідуванням, виконанням певних вимог і здачею заліків (бали йдуть до диплому);

б) тренування і участь у будь-яких масових змаганнях за особистим вибором;

в) заняття будь-яким видом спорту чи фізичною діяльністю в групі або самостійно без участі в змаганнях і здачею заліків для вивчення техніки з обраного виду спорту, зміцнення здоров'я, спілкування.

Найпоширеніша форма фізичного вдосконалення студентів - фізичне виховання на базі факультативних занять з загальним або спортивним тренуванням чи фізкультурною рекреацією, що організується кафедрою фізичного виховання та спортивним клубом ВНЗ. Ефективність цієї системи визначається активним відношенням студентів до занять своїм фізичним вдосконаленням, що стимулюється соціальним замовленням фізичної підготовки фахівців. Студентам надається вибір форм і режимів рухової активності з урахуванням їх фізкультурних та спортивних інтересів, гарними умовами для занять, професіоналізмом викладачів та тренерів, великим обсягом рухової активності під час занять, їх індивідуалізацією з урахуванням особистісних чинників, матеріальним добробутом студентів. Вибір засобів та методів фізичного виховання найчастіше підлягає тільки фізкультурним і спортивним інтересам студентів і логіці обраного ними виду тренування, що дає повноцінно, у стислі терміни, цілеспрямовано реалізувати основну мету фізичного виховання [5].

ВИСНОВКИ. Вдосконалення ціннісного відношення до фізичного виховання можливо: - на основі використання диференційованого підходу на учбових заняттях, яке здійснюється на основі вивчення мотивації студентів і комплексної діагностики індивідуальних і особових якостей людини, які дозволяють визначити її схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності, системи фізичного виховання або видів спорту. На основі підходу, що проявляється у включенні усіх студентів в різні види фізкультурно-спортивної діяльності кожен студент отримує можливість знайти область діяльності, у більшій мірі що відповідає його фізичному розвитку, інтересам, і схильностям. Досліджено, що найбільш істотним фактором фізичної культури студентської молоді виступає бажання ведення фізично активного здорового способу життя, відношення до свого тіла як цінності, бажання поліпшити свої спортивні досягнення або покращити свою фігуру.

Вивчення сучасної науково-педагогічної літератури доводить відсутність умов потребо-мотиваційного підходу до процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Концепція заохочення та вивчення мотивації до необхідності фізкультурно-спортивної освіти дозволить наблизитися до рішення головної задачі сучасності - надання можливості студентської молоді в суспільстві, що змінюється, почувати себе суверенно, захищено, компетентно формувати і зберігати своє фізичне, духовне і моральне здоров'я.

У подальших перспективах планується більш детально дослідити особливості ставлення студентів різних спеціальностей до проблеми здорового фізично активного способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, А. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995 – № 4.
2. Виленский М. Я. [Физическая культура и здоровый образ жизни студента](#) / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. –3-е изд. – М. : КНОРУС, 2013.–240с.
3. Канишевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

4. Лубышева Л. И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры и спорта - 2009. №3 –С. 10-13.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : теоретичний розділ з фізичного виховання для студентів першого курсу / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навчальний посібник / Б. М. Шиян, В.Г. Пампуша – Харків : „ОБС”, 2005. – 208 с.
7. Buffer S. M. Assuring affordable health care for all americans // J. of Health Care for the Poor and Undeserved. 1990. – V.1. P. 63-73.
8. Edwards D. J., Edwards S. D., Basson C. J. Psychological Well - Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise // International Journal of Mental Health Promotion, 2004. – vol. 6(1). – P. 25–32.
9. McCullagh P., Wilson G. Psychology of Physical Activity: What Should Students Know? // Quest, 2007. – vol. 59(1). – P. 42–54.
10. Brown J., Busfield R., O'Shea A., Sibthorpe J. School ethos and personal, social, health education. Pastoral Care in Education. 2011. – vol. 29(2). – P. 117–131.
11. Macleod G., Cebula K.R. Experiences of disabled students in initial teacher education. Cambridge Journal of Education. 2009, vol. 39(4). – P. 457–472.
12. Mead N. The Provision for Personal, Social, Health Education (PSHE) and Citizenship in School-based Elements of Primary Initial Teacher Education. Pastoral Care in Education. 2004, vol. 22(2). – P. 19–26.

Фоменко Д.С., Коросташівець О.М., Гончарук А.И.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТИ ФІЛОСОФІЇ ПІДГОТОВКИ ВЛАСНИХ ВИХОВАНЦІВ ТА СПЕЦИФІКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО РЕЗЕРВУ В ДІТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ АКАДЕМІЇ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «АЯКС» - «DE ТОЕКОМСТ»

Академія голландського футбольного клубу "Аякс", De Toekomst - вважається однією з найсильніших у світі. Йохан Кройф, Марко ван Бастен, Франк Райкард, Денніс Бергкамп, Рафаель ван дер Ваарт, Веслі Снейдер, Едвін ван дер Сар, Найджел де Йонг, Едгар Давідс, Мікаель Райцигер, Патрік Клуїверт, Роналд і Франк де Бури, Кларенс Зеєдорф ... це далеко не повний перелік знаменитостей, які пройшли академію, назва якої в перекладі означає "Майбутнє". І зараз, в заявці дорослої команди на матч, постійно знаходиться як мінімум половина власних вихованців. Приблизно 80% випускників стають професіоналами, і якщо не заграють в "Аяксі", то в іншому клубі вищого голландського дивізіону.

Ключові слова: Система розіграшів, система підготовки, футбольні змагання.

Фоменко Д.С., Коросташівець О.М., Гончарук А.И. Особенности философии подготовки собственных исполнителей и соревновательной деятельности футбольного резерва в диско-юношеской академии футбольного клуба «Аякс» «De Toekomst». В статье осуществлен анализ особенностей подхода к развитию футбольного резерва известной академии за последние 20 лет и воспитавшие футбольному миру много талантов под названием «De Toekomst», изучение организации подготовки и формирование соревновательной практики.

Ключевые слова: Юные футболисты, особенности подготовки юных футболистов, футбольная академия «Аякса».

Fomenko D.S., Korostashev O.M., Goncharuk A.I. Features philosophy preparing their own artists and competitive activities reserve football in children and the youth academy of FC "Ajax". Academy of Dutch football club "Ajax", De Toekomst - considered one of the strongest in the world. Johan Cruyff, Marco van Basten, Frank Rijkaard, Dennis Bergkamp, Rafael van der HAART, Wesley Sneijder, Edwin van der Sar, Nigel de Jong, Edgar Davids, Michael Reiziger, Patrick Kluyvert, Ronald and Frank de Boers, Clarence Seedorf ... this is not a complete list of celebrities who have passed the academy, whose name means "Future". And now, in the application of the adult team for the match, is always at least half of their own children. Approximately 80% of graduates are professionals, and if you do not tune in "Ajax", in other Dutch club top division. The success of the football academy of the Dutch club brings benefits not only the game but also financially. As a result, the opportunity to open similar centers in South Africa and Ghana. Players "Ajax" Cape Town, which manifested themselves in the Championship South Africa are invited to Amsterdam, where they continue learning and improving their skills, and then successfully debut in "Ajax" and other European clubs. Investing in youth football from the "Ajax" justified from Trinity: again and again Amsterdamer sell their pets in leading teams of the Old World. "Where Tukomst" - Football Sports School Dutch Ajax. We can say that this is the absolute value and unique one. No pets Academy of football as a sport would be much unprincipled and presnee. This grand as Bavaria without remorse borrowed from Ajax in 90 years the system of training young talents. This grand football as Barcelona, invited to his best football player "Jew" and tried to just copy the style of play the Netherlands, as well as their principle work with young players.

Key words: The system draws, system training, football competitions.

Постановка проблеми. Аналіз дослідження публікацій.

Постійне зростання спортивних рекордів, конкуренції на міжнародній спортивній арені, розширення спортивного календаря призвели до інтенсифікації тренувального процесу і змагальної діяльності, значного збільшення навантажень на

організм спортсмена, що вимагає від нього максимальної мобілізації функціональних резервів і психологічної стійкості в умовах тренувальної та змагальної діяльності [3,8]. PFPO (The Professional Football Players 'Observatory), що займається різноманітними статистичними дослідженнями, визнала футбольну академію Аякса найпродуктивнішою в Старому Світі - станом на грудень 2010 року у вищих дивізіонах європейських чемпіонатів виступало 54 вихованця амстердамського клубу. Підготовка в академії проходить протягом не одного десятка років, школа Аякса користується славою одного з кращих, а то і кращого футбольного навчального закладу в Європі[1,2,6,7]. Результати такого аналізу можуть стати в нагоді українським фахівцям з метою їх адаптації до потреб кадрового забезпечення футболу в Україні. Дослідження проводилося в рамках теми 2.3 "Науково-методичні основи вдосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності" Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 рр. (Номер державної реєстрації 0111U001722), яка виконується на кафедрі футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Мета роботи Проаналізувати підхід до підготовки талантів в футбольній академії «Аяксу».

Методи: аналіз спеціальної літератури та документів, метод порівняння і зіставлення.

Результати досліджень та їх обговорення.

Юні аяксиди займаються по тій же системі, грають за тією ж схемою 4-3-3, що і перша команда (винятком є лише фізична підготовка, що цілком логічно). Випускники «Де Тукомст» з малих років вбирають філософію Аякса і приходять в першу команду вже пристосованими до її стилю гри, який бере свої витoki з часів «тотального футболу» Рінуса Міхелса[9]. Пріоритет Аякса - атакуючий, привабливий, швидкісний футбол, і система підготовки футболістів у «Де Тукомст» націлена на розвиток відповідних навичок. Система TIPS (Technique, Insight, Personality, Speed) - техніка, інтелект, особистість (характер), швидкість - над цим в першу чергу працюють тренери академії[9]. Багато тренувань складаються з нетривалих футбольних ігор, під час яких тренери стежать за переміщеннями хлопців і їх роботою з м'ячем. Вкрай важливим є вибір правильної ігрової позиції. Тільки відшукавши «свою» позицію, можна реалізувати себе у футболі, впевнені у академії «**Де Тукомст**» [10]. Іноді «вінгера» - правого півзахисника, ставлять на фланги оборони, щоб вони краще розуміли тих футболістів, проти яких їм зазвичай доводиться грати, тоді як захисники переводяться в півзахист для розвитку футбольного мислення одна з таких особливостей розвитку футбольної особистості. Трансферна політика футбольного клубу «Аякс», має особливості щодо розвитку власних гравців, перехід як в стан аутсайдерів так і грандів, також, тим не менш, більшість власних вихованців мати у власному складі. Найбільш знаковий перехід відбувся в 1973-му році, коли команду покинув кращий гравець Нідерландів всіх часів Йохан Кройфф, який змінив Ф.К. «Аякс» на Ф.К. «Барселону» [11].

Філософія футбольного клубу Аякса полягає на єднанні всіх команд. Гравці основного складу постійно і з власної ініціативи відвідують поєдинки дитячих команд, проводячи майстер класи. Молоді наставники повинні допускати до роботи в першій команді, в обов'язковому порядку попрацювати з молодшими командами[12,13]. **Методи** підготовки талантів, революція в тактичному сприйнятті гри, поставлене на потік виховання розумних і технічних футболістів - все це надбання футбольної академії Аякса. Навчання тактиці і командній грі починається з U-12 вікової групи, а найменші футболісти працюють тільки над технічними навичками. Особливості змагальної діяльності в академії мають такі особливості, які показані в таблиці 1.

Таблиця 1

Особливості змагальної діяльності різних вікових груп футбольної академії «Аяксу»

Вікова група	Кількість учасників	Розмір поля ш x д	Розмір воріт ш x в
До U-8	4 проти 4 без голкіпера	30 x 20 м	3 x 1 м
U-9	6 проти 6	40 X 30 м	4 x 2 м
U-10	8 проти 8	50 x 40 м	5 x 2 м
U-11	9 проти 9	60 x 50 м	6 x 2 м
U-12	11 проти 11	45 x 90 м	7,32 x 2,44 м

Юні футболісти академії приймають участь у постійних змаганнях в яких є результат тільки з 12 років, всі інші вікові групи починаючи з 6 річного віку приймають участь у змаганнях в яких є головним участь і демонстрація розвитку особистості та природних навичок юних футболістів особливості технічної підготовки та втілення в практику природжених та набутих здібностей. До U-12 вікових груп більше уваги приділяється роботі з м'ячем, тому дистанція яку треба пробігати за матч менша, але поступово збільшується разом з віком учасників[12]. В академії налічується близько 200 хлопців, переважна більшість, звичайно ж, голландці. Йде поділ за віковими групами: 7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 і 17-18 років. Далі йде молодіжна команда, вік гравців 18-21 рік. Працюють більше 50 співробітників-тренера, лікарі, фізіотерапевти, масажисти, дієтологи, причому працюють вони на повній ставці. Також, хоча кожен тренер займається тільки своїм віком, він охоче допомагає кожному колезі. Від них не вимагають моментального результату (у змаганнях, наприклад) на шкоду якості підготовки[9].

Усі команди, з молодших віків дотримуються одним і тим же принципам напрямки розвитку, які позначені формулою "TIPS" (техніка, інтуїція, індивідуальність, швидкість). **Історія розвитку професійної підготовки майбутніх кадрів почалася в «Аяксі» з 60-х років минулого століття, і постійно вдосконалюється, що дозволяє клубу справно отримувати майстровиті поповнення. Особисті шафки майбутніх футболістів «Аякса» мають імена «зірок» легендарного минулого: юний футболіст, який кожен день передягається під табличкою, з надписом видатного гравця «Аяксу» Кройффа, просто не може закинути тренування.**

Робота в школі «Майбутнє» ведеться не тільки на полі, але і поза ним.

Якщо юнак отримує травму, то йому буде забезпечена допомога медичного штабу клубу, всі знання і можливості докторів, фізіотерапевтів та масажистів. Для більш ефективного навчання хлопці займаються в басейні, гімнастичному та тренажерному залах, на інших ігрових майданчиках, що допомагає розвинути витривалість, силу, швидкість і координацію. Згідно багаторічної практики школи «Аякса», молодому гравцеві потрібно 10 років, щоб повністю розкрити свій талент. Саме тому робота в академії розбита на десять етапів довжиною в рік. З 8 до 18 років молодого вихованця ведуть 10 тренерів, а кожен період закінчується іспитами. Так само як і старші хлопці, діти, тільки прийшли в школу амстердамського клубу отримують допомогу дієтологів, тренерів з фізичної підготовки та медиків. Обід в місцевій їдальні нічим не відрізняється від домашньої їжі, приготовленої мамами, а дозвілля чітко організований. Для цього є музичний клас з піаніно і гітарами, більярдні столи, відеоприставки з комп'ютерними іграми. Але, мабуть, найголовнішим в успіху школи є політика розвиваючого процесу, в якому беруть участь гравці першої команди, наочно демонструючи юним вихованцям чого можна домогтися наполегливою працею.

Маартен Стекеленбург вже другий рік є першим голкіпером «Аякса», але він також тренує хлопчаків команди D, і щотижня його група проводить дві тренувальні сесії. Успіх футбольної академії голландського клубу приносить не тільки ігрову спроможність, а й фінансові вигоди за яких клуб може бути на своєму високому рівні за рахунок своєї роботи з молоддю. Кожен учасник отримує майку «Аякса» і персональний номер, а за його діями в тренувальному та ігровому процесі спостерігають тренери клубу, та функціонери. У разі сприятливого враження, клуб запрошує щасливчика в свої ряди для участі в дитячих лігах, якщо ж мова йде про хлопців постраше, то полягає спеціальний непрофесійний договір строком зазвичай на 5, 6 років.

Швидше, технічне, розумніше

Юні футболісти розділені у Де Тукомст на 14 вікових груп, у кожній з яких є свій наставник. Таким чином, юні аяксіди щороку працюють під керівництвом нового тренера. Крім наставників вікових груп, у Де Тукомст працюють 10 тренерів, які відповідають за окремі елементи підготовки. Приміром, Брайан Рой, колишній гравець Аякса і збірної Голландії, займається з гравцями атакуючого плану. Відповідно, є тренер, який спеціалізується на захисті, і тренер воротарів. Якщо юний гравець не володіє достатньо сильним і точним ударом - його чекають додаткові заняття з тренером, який спеціалізується на ударах; якщо юний футболіст погано координований - йому не уникнути занять дзюдо і гімнастикою. Окремі фахівці відповідають за біг, дриблінг, пас, силові вправи. У цьому полягає один з головних принципів роботи «Де Тукомст» - **індивідуальний підхід до вихованців**. Але цей принцип не заважає існуванню чіткого генерального плану, тобто загальної стратегії підготовки власних футболістів. Але багаторічна підготовка в академія Аякса - це не тільки виключно ігрові вправи і робота з м'ячем. Без фізпідготовки виростити футболіста-професіонала неможливо. Брайан Рой відзначає, що менш талановиті, але більш працездатні хлопці домагаються успіху частіше, ніж більш талановиті, але ледачі. В академії Аякса не перевантажують юних футболістів частими і виснажливими тренуваннями. Гравці від 12 років тренуються три рази на тиждень і проводять одну гру на вихідних. 15-річний юнак тренується п'ять разів на тиждень.

Природний відбір

Щорічно першу команду Аякса поповнюють 1-2 випускники академії. З двохсот дітей, які одночасно займаються у «Де Тукомст», далеко не всім пощастить стати професійними футболістами. Деякі проходять всі стадії дитячо-юнацького футбольного освіти, але не знаходять себе у «дорослому» футболі, інші ж, і таких набагато більше, поступають своїм місцем в академії більш талановитим або більш працездатним хлопцям. З раннього дитинства вихованці «Де Тукомст» звикають до жорсткої конкуренції. В кінці кожного року на підставі чітких критеріїв оцінюється прогрес гравців. Якщо дитина зупинився в рості, йому вказують на двері, а його місце займає інший юний футболіст, якого скаути і тренери вважають більш перспективним. На початку року з кожним із вихованців академії проводиться індивідуальна бесіда. Комуś кажуть, що він швидко розвивається, старанно займається і тому поки може не турбуватися про своє місце у «Де Тукомст». Причиною відрахування з академії може бути не тільки рівень футбольного розвитку дитини, але і недисциплінованість, небажання до навчання або, наприклад, зайва вага. У юних футболістів з U-12 вікової групи відсоток жиру в організмі не повинен перевищувати 13 відсотків. Після 17-ти років ліміт зменшується до 12-ти відсотків.

Навчання в значній мірі складається з коротких ігор і працюють над вправами або навчанням в передачах м'яча на короткій відстані. В академії AFC Ajax, Найбільш важливим є навчання з м'ячем. Це особливість Голландського стилю гри у футбол. Точний і агресивним. Зосередження на позиційній грі (функціонального навчання), і грі з великою кількістю варіацій починається оцінка здібностей гравця. Вікова категорія: від 17 до 20 років має тактичну схему 4-ри захисник 3 півзахисники 3 нападники. Під час навчання, 16-річні юнаки зобов'язані зробити 30 метровий спринт з датчиків, які реєструють раз гравців більше п'яти метрів. Це відстань, в реальних іграх, в якій прискорення зустрічається найчастіше. Особливості навичок проти звичок і контролю м'яча, вікова категорія 18 років і старше: молодь (U-18 – U-19) 4-3-3. До 16 років, є нормальний процес шкільного навчального плану; діти живуть і батьки приводять дітей до навчального центру. Для старших вікових груп, спеціальна програма була розроблена спільно з Урядом (еквівалент двох рівнів).

ВИСНОВКИ: Амстердамський Аякс найближчим часом перетворюватиметься на загниває болото не збирається, тому його футбольні «інженери» невпинно працюють над поліпшенням академії «Де Тукомст». В основі всього - науковий підхід. Допомагає підходити до роботи по-науковому співпрацю з Амстердамським університетом.

Футбольні фахівці спільно з ученими трудяться над вдосконаленням наявних у «Де Тукомст» умов для підготовки футболістів. У найближчих планах - створення спортивного залу, обладнаного відеокамерами.

За допомогою відзнятих відеоматеріалів будуть ретельно розібрані дії юних гравців, аналізуватися їх переміщення, удари, тактичні дії та інші складові футбольної майстерності. Коли буде готовий такий спортзал, прийде черга нового проекту, головне - не стояти на місці.

Поліпшення умов підготовки футболістів дозволить виростити ще більше першокласних професіоналів і заробити ще більше грошей на їх продажі - кому, як не голландцям, знати толк в торгівлі?

«Ми усвідомлюємо необхідність продажу гравців, щоб тримати клуб на плаву і платити зарплати, але серце

справжнього вболівальника Аякса плаче всередині», - говорить Девід Ендт, менеджер Аякса, який напевно пам'ятає колишні успіхи улюбленого клубу, чотириразового володаря Кубка чемпіонів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ніколаєнко В.В. Аналіз особливостей змагальної діяльності та філософія підготовки футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Динамо» Загреб/ В. В. Ніколаєнко, Фоменко Д.С. //«Науковий часопис». – К.:Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова. – Київ, 2014. - Випуск 10 (51) 14. – С. 119– 122
2. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 23-27.
3. Ніколаєнко В.В. Аналіз особливостей змагальної діяльності та філософія підготовки футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Динамо» Загреб/ В. В. Ніколаєнко, Фоменко Д.С. //«Науковий часопис». – К.:Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова. – Київ, 2014. - Випуск 14 (27). – С. 18– 24.
4. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/ В. Н. Платонов.– К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с
6. Фоменко Д.С Аналіз дитячо-юнацьких програм змагань які проходять на території США/ Д.С.Фоменко//«Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця, 2014. – Випуск 18. – С. 480–485.
7. Фоменко Д.С. Філософія підготовки та аналіз особливостей змагальної діяльності в дитячо-юнацькій футбольній академії «La Masia» //«Науковий часопис». – К.:Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова. – Київ, 2014. - Випуск 11(52)14 (27). – С. 133– 135.
8. Shunkaryk O. A. Selection of sportsmen and orientation of their preparation in the process of long-term perfection (on material of olympic types of sport) / O. A. Shunkaryk. - K. : Olympic Literature, 2011. - 360 p.
9. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.
10. <http://hollandomania.ru/articles/id-81/>
11. <http://www.dokaball.com/dokaball-forum/futbolnye-shkoly-mira-mirovii-futbolnye-academii/18-futbolnaya-akademiya-de-toekoms-gollandskogo-futbolnogo-kluba-ayaks>
12. <http://wsport.com.ua/football/567-luchshaya-futbolnaya-akademiya-evropy.html>



**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Інститут фізичного виховання та спорту
Інститут перепідготовки та підвищення кваліфікації**

Оголошують набір на курси підвищення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів та тренерів – викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл України та інших оздоровчих та спортивних закладів як державного так і недержавного підпорядкування.

Підвищення кваліфікації відбувається за напрямом «Група А: єдиноборства, ігрові літні та зимні види спорту, фітнес та аеробіка». В Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова історично має розвиток декілька потужних напрямків, а саме: блок єдиноборств, який включає олімпійські та сучасні, популярні у студентської молоді види спорту (дзюдо, боротьба на поясах Алиш, Шірім, різновиди веслування та інші); блок літніх та зимових ігрових видів спорту (теніс, хокей, фігурне катання на ковзанах, та інші); блок жіночого фітнесу та різновидів аеробіки. Так, наприклад, збірна команда університету з боротьби на поясах Алиш є чемпіоном світу та Європи 2009 та 2012 роки має двох призерів Всесвітньої універсиади 2013 р. в м. Казань (Росія) та срібного призера Всесвітніх ігор з бойових іскуств 2013 р. у м. Санкт-Петербург..

На цей час Університет є єдиною комплексною науково-методичною та практичною базою для розвитку традиційних видів боротьби народів світу..

Університет має потужну кадрову та науково-методичну базу для здійснення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів, викладачів фізичної культури середніх шкіл, тренерів спортивних закладів та фахівців, які працюють в галузі фізичного виховання та спорту.

Вартість навчання в обсязі 84 навчальних годин становить відповідно до затвердженого кошторису 1500 грн. Термін навчання – 3 тижня.

Можливий виїзд в регіони.

Проїзд, проживання та харчування слухачів за рахунок організації, які направляють на навчання або за особистий рахунок.

За довідками звертатися до завідувача кафедри фізичного виховання і єдиноборств ІФВС - Арзютова Геннадія Миколайовича.- 067-238-69-81. E mail: arzut1947@mail.ru, arzut@i.kiev.ua

По завершенню курсів слухачі отримують посвідчення МОН України.

**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ
НАУКОВОГО ЧАСОПИСУ НПУ ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА
НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)**

ПОДАЧА СТАТЕЙ ДО 15 ЧИСЛА КОЖНОГО МІСЯЦЯ, ВИПУСК ТА ОТРИМАННЯ ЗБІРНИКА З 25 ПО 30 ЧИСЛО КОЖНОГО МІСЯЦЯ.

Текст обсягом 10 і більше сторінок формату А4, 1,5 інтервалу, шрифт 14 Times New Roman білий папір розмір, 210x297 мм., поля 30 мм зліва та 20 мм з кожного краю). До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін.. Стаття повинна мати авторську довідку, що подається в електронному виді на носіях, анотацію та ключеві слова на трьох мовах: англійська, українська та російська. Анотація англійською мовою повинна бути не менш за сторінку форматом А4. Список літератури повинен мати не менш 50% авторів надрукованих латинською мовою. Переклад одної сторінки на англійську мову - 25 грн.

Зовнішнє рецензування проводять фахівці за напрямком статті. Відповідні за рецензування автори статей.

Статтю на українській (російській, англійській) мові переслати електронною поштою E-mail: arzut1947@gmail.com.; на ім'я 'for Arziutov' або Арзютов Г. М. (моб. (067) 238-69-81) або привезти до Інституту фізичного виховання, кафедра фізичного виховання і єдиноборств за адресою: м. Київ, вул. Тургенівська, б. 3-9. секретарю редакції Любіної Людмили Володимирівни моб. тел. (097) 120-78-98 з 10-00 до 16-00), E-mail: grafonitd@mail.ru.

Вартість однієї сторінки 30 грн. сплачується на кафедри або поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5211 5373 3001 9584 і повідомленням SMS на +380 67 238 69 81 своє прізвище і перерахованої суми коштів. Арзютову Геннадію Миколайовичу. Для пересилки поштою по Україні включите в загальну суму 20 грн.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника. Співавтори або бажаючи можуть заказати додаткову кількість збірників за 80 грн. за 1 примірник до 15 числа поточного місяця.

Даний збірник публікацій є фаховим виданням ВАК України з педагогіки та фізичного виховання.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова

Серія № 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

Випуск 1 (54)15

Матеріали подані в авторській редакції



Підписано до друку 20.01.2015 р. Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Agial Narrow.
Умов.друк.арк. 9,3. Облік.видав.арк. 10,13
Наклад 300 прим. Зам. № 003
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26.