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 4 (74) 16

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2016

УДК 0.51
ББК 95
Н 34
WEB сторінка електроного видання : www.ifvs.npu.edu.ua
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 затверджено наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.
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, 2016. – Випуск 4 (74)16, 146 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 методики навчання в фізичної культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

АндрущенкоВ.П	доктор філософських наук, академік АПН України,рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
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 *(секретар Редакційної ради);* 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;
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 педагогічних. 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;
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;
Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, 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;
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова
Камаєв 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;
Хорошуха М.Ф.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Цось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкребтий Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорта і фізической культури, Тунис
Бельскій І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюській педагогічний університет, Літва
Ейдэр Ежи	доктор хабилитований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Киласов О.В.	доктор філософії, професор, Москва, РЕУ імені Г.В. Плеханова, Росія

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова
ISNN 2311-2220
© Автори статей, 2016 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016
Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ

1.	*Гнесь Н.О., Галан Я.П.* ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ ЯК ШЛЯХ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ……	4
2.	*Голованова Н.Л.* К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА……	7
3.	*Грибан Г.П., *Тимошенко О.В., **Краснов В.П., Трухан Л.В.* АНАЛІЗ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ – ОСНОВА ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	10
4.	*Грибовський Р.* МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТЕНДОВІЙ СТРІЛЬБІ	14
5.	*Демчук С.П., Романова В.І.* ДО ПИТАННЯ СФОРМОВАНОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ……..	18
6.	*Джевага В. В.* ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КІНЕСТЕТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ ЗІ ЗБЕРЕЖЕНИМ СЛУХОМ……..	21
7.	*Дьоміна А.А.* РЕЛІГІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВ ВИНИКНЕННЯ ЖІНОЧОГО СПОРТУ В КРАЇНАХ ПІВНІЧНОЇ АФРИКИ ТА БЛИЗЬКОГО СХОДУ……	24
8.	*Єфременко В.М.* СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ В НТУУ "КПІ"……....	27
9.	*Захарова И. Ю.* ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА……..	30
10.	*Зорій Я.Б., Гакман А.В.* СИСТЕМА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ…….	33
11.	*Іваночко В.В., Грибовська І.Б.,Семаль Н.В.* СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ……	35
12.	*Каратник І.В., Гречанюк О.О., Пітин М.П., Бубела О.Ю.* ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ……..	38
13.	*Колумбет О.М.* ВПЛИВ МЕТОДИКИ СТИМУЛЬОВАНОГО РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ НА ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ……	42
14.	*Корюкаєв М.М.* ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МОРФОЛОГІЧНОЇ ПРИДАТНОСТІ ТА ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ……	47
15.	*Корюкаєв М.М.* КОРЕКЦІЯ ЗРОСТО-ВАГОВИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРИ САМОСТІЙНОМУ ТРЕНУВАННІ……	49
16.	*Котко Д.Н., Гончарук Н.Л., Путро Л.М.* ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ……..	53
17.	*Кузенков Е. О.* ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ……..	56
18.	*Ленишин В.А.* ЗМІСТ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ФАКТОРУ СУМІСНОСТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ……..	59
19.	*Лышевская В.М., Шаповал С.И.* ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПАЛЬЦЕВ И ПОДОШВ НОГ ЧЕЛОВЕКА……	64
20.	*Мітова О.О., Івченко О.М.* АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АНКЕТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ ЩОДО СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ……	66
21.	*Онищенко В.М.* СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В МІНІ-БАСКЕТБОЛІ НА ПЕРШОМУ РОЦІ НАВЧАННЯ……	69
22.	*Петровська Т., Малиновський А.* СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ІМІДЖУ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА ЯК СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……	74
23.	*Попадюха Ю.А., Глиняна О.А.* ПРИМЕНЕНИЕ РОБОТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЛОКОМОТОРНОЙ ТЕРАПИИ С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ХОДЬБЫ БОЛЬНЫХ С ПЕРЕЛОМАМИ КОСТЕЙ ТАЗА……	77
24.	*Прудникова М.С.* ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВЕЛОСИПЕДНИМ ТУРИЗМОМ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЛЮДЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА……	80
25.	*Ракитина Т.И., Гейченко С.П., Скидан И.В., Турчина Н.И.* АНАЛИЗ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ……	84
26.	*Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Біленький П.М.* ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМІВ В ПАРАХ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ БІОЛОГО – ТЕХНОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ……..	86
27.	*Сиваш І.С., Широкоступ Р.М.* КОМПОНЕНТИ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ……	90
28.	*Скибицький І. Г., Махунько О.Д.* ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)……	94
29.	*Сотник О.В.* АНАЛІЗ ПОПУЛЯРІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……	97
30.	*Стасюк Р.М., Гриб Т.О.* МОДЕЛЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК КОМПОНЕНТА АДАПТАЦІЙНОГО МЕХАНІЗМУ…..	101
31.	*Стасюк Р.М., Гриб Т.О., Рубаненко А.В.*РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО	

	НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ……	**105**
32.	***Стасюк Р.М., Мелюшкина В.В., Клименченко Т.Г.*** **МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЧЕННЯ НАДАННЯ ПЛАТНИХ ПОСЛУГ ОЗДОРОВЧОГО ХАРАКТЕРУ**……	**108**
33.	***Тищенко В.О.*** **ЗАКОНОМІРНОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ**……	**111**
34.	***Тістол Н.О., Луценко Р.Л.*** **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**……	**115**
35.	***Улан А.Н.*** **ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ В ФЕХТОВАНИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА**……	**119**
36.	***Хорошуха М. Ф.*** **УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**……	**122**
37.	***Чеховська А.Ю.*** **ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМА ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК**……	**125**
38.	***Чеховська А.Ю.*** **ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАЦП РУХІВ І МУЗИКИ**……	**128**
39.	***Школа О. М., Сичов Д. В.*** **УМОВИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ СТУПЕНЯХ ОСВІТИ**……	**132**
40.	***Школа О. М., Бойченко А. В., Пятницька Д. В.*** **ФАХОВА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ВПРОВАДЖЕННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**……	**134**
41.	***Иванюта Н.В.*** **РАЗВИТИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭМОЦИЙ И ИНТЕРЕСОВ**……	**137**
42.	***Панкратов Н.С.*** **СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ**……	**140**

Гнесь Н.О., Галан Я.П.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ ЯК ШЛЯХ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У науковій статті розкрито впровадження у навчальний процес дошкільних навчальних закладів здоров'язбережувальних технологій. Охарактеризовано шляхи реалізації здоров'язбережувальних технологій у режимі дня. Подано основну характеристику психолого-педагогічних технологій реалізації фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Проаналізовано та виокремлено підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності у дошкільнят. Представлено існуючу класифікацію здоров'язбережувальних технологій. Охарактеризовано основні шляхи і засоби формування здоров'язбережувальних технологій. Запропоновано реалізацію здоров'збережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі.

Ключові слова: *рухова активність, здоров'язбережувальні технології, дошкільнята, дошкільний навчальний заклад.*

Гнесь Н., Галан Я. Оптимизация двигательной активности дошкольников как путь реализации *здоров'язбережувальних технологий в работе дошкольных учебных заведений. В научной статье раскрыто внедрение в учебный процесс дошкольных учебных заведений здоровьесберегающих технологий. Охарактеризовано пути реализации здоровьесберегающих технологий в режиме дня. Подано основную характеристику психолого-педагогических технологий реализации физического воспитания для детей дошкольного возраста. Проанализировано и выделено подходы к формированию здоровьесберегающей компетентности у дошкольников. Представлено существующую классификацию здоровьесберегающих технологий. Охарактеризовано основные пути и средства формирования здоровьесберегающих технологий. Предложена реализация здоровьесберегающих технологий в дошкольном учебном заведении.*

Ключевые слова: *двигательная активность, здоровьесберегающие технологии, дошкольники, дошкольное учебное заведение.*

Gnes N., Galan I. Optimization of motor activity of preschool children as a way of implementing the health-improving technology. *The learning process of pre-schools health-improving technology is highlighted in the work of preschool institutions. The health-improving ways are described in day mode. The basic characteristics of psychological and pedagogical technologies of physical education for preschool children are presented. The preschoolers` approaches of the formation singled health-improving competence are analyzed. The health-improving existing classification technology is presented. The basic ways and means of forming health-improving technology are characterized. An implementation of health-improving technology in preschool education is suggested. The aim is to describe the optimization of motor activity of children as one of the ways of implement health-improving technologies in the regulations of preschool institutions. Methods: research of literature and summarizing the practice experience of physical education of preschool children. So health-improving technology in preschools is addressed for solving the priority task of modern preschool education - the preservation, support and strengthen the health of children, teachers and parents. The main purpose of health-improving technology in preschool education is the education of health culture as a set of conscious child's attitude to human health and life, health knowledge and skills to protect, maintain and strengthen its formation of health-improving competence that allows the preschooler meets the challenges of a healthy lifestyle and safe behavior. The special place have the health-improving technology, optimal physical activity of children, the right driving mode promote health, physical and mental development, improve mood and health among the ways of implement. The effectiveness of a preschooler exercise will increase significantly if their implementation takes place in a positive emotional background, which, in particular, can provide using of fairy tales and animations.*

Key words: *physical activity, health-saving technologies, preschool institutions.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими чи практичними завданнями. Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини. Сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих, прагне вести здоровий спосіб життя. Водночас в останні роки спостерігається значне погіршення стану здоров'я дітей. Кількість абсолютно здорових дітей знизилась за останнє десятиріччя з 23 % до 15 %, збільшилась кількість дітей з хронічними захворюваннями. Біля 20-27 % дітей вважаються часто хворіючими [8]. Основними причинами такого стану є погіршення екологічної ситуації, економічні проблеми в країні, падіння рівня життя населення, зниження рівня медичного обслуговування, прискорення темпу життя, збільшення навантаження на дітей тощо. Певне місце посідають фактори, пов'язані з недоліками навчально-виховного процесу, недостатньою обізнаністю дітей з особливостями дотримання здорового способу життя. Отже, сьогодення вимагає створення здоров'язберігаючого простору в навчальному закладі, де дошкільник проводить більшість часу, а також формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей [8]. Як зазначають фахівці, у дітей 5-7 років, які проводять в дитячому садку 8 годин, на рухову активність припадає лише 27,5 % часу, тоді як стан спокою триває 72,5 %, або 2 години 15 хвилин проти 5 годин 45 хвилин відповідно. Тому виникає потреба у винайденні засобів та форм для оптимізації рухової активності у дошкільних навчальних закладах без змін навчально-виховного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблемами впровадження здоров'язбережувальних технологій, виховання здорового способу життя цікавилось багато науковців. Проблеми створення здоров'язбережувального освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Н. Захаревич, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко та ін. Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрющенко, О. Іванашко, Н. Левінець. Розробці компонентів здоров'язбережувального середовища в дошкільних навчальних закладах присвячені праці Н. Денисенко, К. Крутій Т. Овчиннікової. Означене актуалізує проблему розробки науково-обґрунтованого підходу до оптимізації рухової активності дітей як одного зі шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня дошкільних навчальних закладах.

Метою роботи є охарактеризувати оптимізацію рухової активності дітей як один зі шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладах.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливим аспектом у діяльності педагогів у дошкільних навчальних закладах є різносторонній і гармонійний розвиток особистості дітей, створення умов для зміцнення та збереження їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільнят здоров'язбережувальної компетентності, основою якої є життєві навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю. Збереження здоров'я в освітньому просторі дошкільних навчальних закладів спрямовується на підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей; на створення умов, які дають змогу не нашкодити, а покращити фізичне та психічне благополуччя дітей і педагогів; на реалізацію методів, форм і засобів навчання відповідно до фізіологічно-психологічних принципів збереження здоров'я; на впровадження системи заходів, що забезпечують гармонійний духовний і фізичний розвиток, запобігають розвитку захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження та підвищення рівня здоров'я дітей. Усі види діяльності дітей у дошкільних навчальних закладах мають бути «валеологічно обґрунтованими, тобто побудованими з урахуванням базових потреб дошкільників: потреби у саморозвитку, грі, наслідуванні, набутті досвіду» [3]. Одним із засобів вирішення даної проблеми є використання здоров'язбережувальних технологій [8].

Єдиного визначення поняття «здоров'язбережувальна технологія» не існує, хоча останнім часом дане поняття широко використовується. Так, В. Єфімова розглядає дане поняття «не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій» [1], тобто поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – педагогів і дітей. А. Мітяєва також розглядає здоров'язбережувальні технології як сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюють традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [7]. І. Єрохіна розглядає здоров'язбережувальні технології як «сукупність форм, методів і засобів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, формуванні здорового способу життя» [2]. А. Кисла та О. Кошель вважають, що здоров'язбережувальні технології – це сукупність педагогічних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього-виховного середовища в ДНЗ, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дітей [4]. Таким чином, здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології, спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і зміцнення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дошкільних навчальних закладах: дітей, вихователів і батьків.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично й психічно здорової особистості.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

– здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування дитини в дошкільних навчальних закладах, ті, що вирішують проблему раціональної організації виховного процесу (врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідності розумового та фізичного навантаження можливостям дитини;

– оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення проблем зміцнення фізичного здоров'я дітей (фізична підготовка,

загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, аромотерапія, музична терапія);

– технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, статеве виховання, профілактика травматизму;

– виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя [7, 8].

Сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, відображають дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи: залучення дошкільнят до фізичної культури і спорту, використання різних розвиваючих форм оздоровчої роботи. Основна мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – це забезпечення високого рівня здоров'я дошкільнят і виховання культури здоров'я. Що стосується дорослих, мета здоров'язбережувальних технологій – сприяння становленню культури здоров'я, у тому числі культури професійного здоров'я вихователів дошкільних навчальних закладів і валеологічна просвіта батьків.

Фахівці [1, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14] визначають низку здоров'язбережувальних технологій, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дошкільнят. До технологій збереження і зміцнення здоров'я віднесено: стретчинг, ритмопластику, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, сезонні забави, загартовування, релаксацію, заняття естетичної спрямованості, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, дихальну гімнастику, гімнастику за В. Єфіменко, ортопедичну гімнастика, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку, використання елементів «хатха-йоги», «бебі-йоги». Серед технологій навчання здоровому способу життя виокремлено: фізкультурні заняття, фізкультурні-спортивні свята, фізкультурні розваги, ігротренінги, ігротерапію, комунікативні ігри, заняття «Здоров'я», самомасаж, точковий масаж, дитячий туризм, гендерне виховання, розвиток валеологічних умінь і навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки та інше. До корекційних технологій належать: казкотерапія, музикотерапія, арттерапія, кольоротерапія, сміхотерапія, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична ритміка. Рухова активність позитивно впливає на формування психофізичного статусу дитини, оскільки стимулює перцептивні, інтелектуальні процеси, ритмічні рухи. Встановлено, що діти з великим обсягом рухової активності протягом дня мають середній та високий рівень фізичного розвитку, оптимальні показники стану нервової системи, економічну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність [9]. Отже, оптимальна рухова активність є важливою та необхідною для формування та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, їх фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття.

При виконанні певної роботи у дітей дошкільного віку переважає мотив емоційної привабливості. Виконуючи вправи, що мають назви казкових персонажів (заєць, ведмідь, лисиця тощо), діти уявляють їх образи та намагаються якнайкраще, виразніше відтворити рухи. Образ допомагає також якісно виконувати основні рухи («Вродлива лисиця» – ходьба з гордою (прямою) поставою). У роботі дошкільних навчальних закладів пропонується використовувати наступні види фольклорних занять з фізичної культури:

– сюжетні фізкультурні заняття з додаванням елементів фольклору. Ці заняття проводяться у формі «рухової» розповіді або казки;

– творчо-рухові заняття, засновані на одному з видів усної народної творчості – потішках, загадках, казках. При проведенні фізичних вправ доцільно використати 4-5 видів малих фольклорних форм, а також сюжет однієї або двох казок, доповнюючи їх потішками і загадками;

– музично-ритмічні заняття, засновані на українських народних піснях і танцях, іграх і хороводах;

– ігрові фізкультурні заняття, побудовані на українських народних рухливих іграх;

– театралізовані фізкультурні заняття з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ, інсценівок та ігор-драматизацій. Діти виконують різні ролі, наслідуючи або копіюючи дії людини, зображуючи тварин, птахів тощо;

– традиційні заняття з використанням елементів фольклору, які пожвавлюють процес навчання, урізноманітнюють його;

– інтегровані фізкультурні заняття з елементами фольклору [6].

Включення фольклору до процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку вимагає виконання наступних вимог:

– дітям мають бути добре знайомі запропоновані для виконання фізичні вправи;

– фізичні вправи та фольклорний матеріал (потішки, примовки, загадки, казки, лічилки, скоромовки тощо) повинні відповідати віковим особливостям;

– для раціональної організації рухової активності дітей необхідна часта зміна вправ при багаторазовій повторюваності рухів;

– врахування, з одного боку, розвивального характеру навчального матеріалу, а з іншого – національного колориту фольклорного матеріалу [6].

Крім казок, сучасних дітей дуже цікавлять мультфільми. Вплив мультиплікаційних фільмів на дошкільнят пояснюється дією трьох основних психологічних механізмів: зараження, навіювання і наслідування.

У режим дня дошкільників можна включати перегляд мультфільмів, в яких герої демонструють різні фізичні вправи, з одночасним виконанням їх дітьми. Такі мультиплікаційні фізкультурні комплекси можна використовувати під час ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики після денного сну, підготовчої частини заняття з фізичного виховання, а також у якості фізкультхвилинок та фізкультпауз під час навчальних заняттях.

Таким чином, вищезазначене розкриває широкий потенціал засобів казки та мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей у режимі дня дошкільного навчального закладу.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології, спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – збереження, підтримки і зміцнення здоров'я дітей, вихователів і батьків. Метою здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті є, зокрема, виховання культури здоров'я як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і вмінь оберігати, підтримувати і зміцнювати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дошкільнику

виконувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки. Серед шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій особливе місце займає оптимальна рухова активність дітей. Правильний руховий режим дітей дошкільного віку є необхідною умовою для формування та зміцнення їхнього здоров'я, фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття. Ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно збільшиться, якщо їх виконання відбуватиметься на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання засобів казки та мультиплікації.

До перспективи подальших досліджень відносимо розробку і апробацію програми використання засобів казки і мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей у режимі дня дошкільного навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
2. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дис. … кандидата пед. наук : 13.00.02 / И. А. Ерохина. – Тамбов, 2005. – 272 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе // И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса, Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.
4. Кисла О. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій / Оксана Кисла, Анна Кошель // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2014 – Вип. 9 (2) . – С. 101–106.
5. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010–2016 рр. // Дошкільне виховання : Науково-педагогічний журнал для педагогів і батьків. – 2010. – № 2. – С. 15–17.
6. Маковецька Н. В. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників [Електронний ресурс] / Н. В. Маковецька // Дошкільна освіта. – 2005. – Режим доступу до ресурсу: http://lips.zp.ua/states/256-120032.html.
7. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
8. Мицкан Т. Характеристика здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі / Тетяна Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Сер. "Фізична культура". – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 12–20.
9. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. реком. / Н. Пангелова, М. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
10. Clarke D.H. Children and research process. In Z.A. Stull and H.M. Eckert (Eds). Effekt of physical artivity on children. – Champaign, TL: Human Kinetics, 1986. – P. 9–13.
11. Dishman R.K. Physical activity epidemiology / R.K. Dishman, R.A. Washburn, G.W. Heath. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 468 p.
12. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p.
13. Rokita A. Bawiac – ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. Wroclaw, 2010/ – 42 s.
14. Wilczkowski E. Wychowanil firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.

Голованова Н.Л.
Національний університет фізичного виховання та спорту України

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА

В статье представлено подробное описание формирования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) учащихся швейного производства в рамках технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств (ПЗФК), а, именно, ППФП как части специальной физической подготовки. Реализация этой части технологии проводилась в рамках внедрения в ряд дисциплин: «Культура молодого работника», «Охрана труда», «Производственная практика» и «Технология пошива» – комплексов упражнений в качестве интерактивного метода обучения, называемого общий галдеж (переключение между разными видами деятельности). Описано распределение блоков технологии на совершенствование ПЗФК учащихся швейного производства в рамках этих дисциплин. Представлен подробный алгоритм внедрения комплексов упражнений в различные дисциплины. Приведены упражнения и необходимый инвентарь для выполнения физической нагрузки без необходимости покидать рабочее место, пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз. Регламентировано время выполнения упражнений для развития специальной физической подготовленности в рамках апробирования предложенной технологии. Рассмотрены средства реализации технологии, направленной на повышение профессионально значимых качеств учащихся швейного производства. Представлены результаты тестирования трех основных составляющих функционального психоэмоционального состояния — самочувствия, активности и настроения, подтверждающих эффективность внедрения предложенной технологии.
Ключевые слова: *специальная физическая подготовка, технология, , профессионально-прикладная физическая подготовка, учащиеся швейного производства, профессионально значимые физические качества.*

Голованова Наталія Леонідівна. До питання організації спеціальної фізичної підготовки учнів швацького виробництва. *У статті представлено докладний опис формування професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП) учнів швейного виробництва в рамках технології, спрямованої на підвищення професійно значущих фізичних якостей (ПЗФЯ),*

а саме ППФП як частини спеціальної фізичної підготовки. Реалізація цієї частини технології проводилася в рамках впровадження до дисциплін: «Культура молодого працівника», «Охорона праці», «Виробнича практика» і «Технологія пошиття» – невеликих комплексів вправ в якості інтерактивного методу навчання, яка називається загальним галас (перемикання між різними видами діяльності). Проведено розподіл блоків технології на вдосконалення ПЗФЯ учнів швацького виробництва в рамках цих дисциплін. Представлено докладний опис етапів впровадження низки вправ у різні дисципліни. Зазначено вправи і необхідний інвентар для виконання вправ, не встаючи з робочого місця, пальчикової гімнастики і гімнастики для очей. Регламентований час виконання вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки в рамках апробації запропонованої технології. Розглянуто засоби реалізації технології, спрямованої на підвищення професійно значущих якостей учнів виробництва. Представлені результати тестування трьох основних складових функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активності і настрою, підтверджують ефективність впровадження запропонованої технології.

Ключові слова: *спеціальна фізична підготовка, технологія, професійно-прикладна фізична підготовка, учні швацького виробництва, професійно значущі фізичні якості.*

Golovanova Nataliia. To the problem of special physical training organization of the garment production students. *The paper presents a detailed description of the professional - applied physical training (PAPT) formation of the garment production students within technology aimed to improve professionally significant physical qualities (PSPQ), namely PAPT as part of the special physical training. Implementation of this technology's part has been introduced small exercises sets to subjects: "The Culture of Young Worker", "Occupational Health"," Internship" and "Technology of Sewing", as interactive method of training, which is named common babel (meaning switching among different activities). A distribution of technology block to improve PSPQ of production garment students in these disciplines has been provided. A detailed description of the stages of implementing a number of exercises into various disciplines has been presented. Exercises and necessary equipment to perform the exercises without leaving the workplace, finger exercises and eyes gymnastics have been indicated. Time of the exercises for the special physical training development under the proposed testing technology has been regulated The means of implementing technology aimed at improving students professionally significant qualities of production has been considered. The presented testing results of three major functional components of emotional state - health, activity and mood, confirm the efficiency of the proposed technology implementation.*

Key words: *special physical training, technology, professional - applied physical training, garment production students, professionally significant physical qualities.*

Введение

Современная образовательная практика в сфере физической культуры не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания. Выпускники в своем большинстве не являются активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в сфере культурного развития, что существенно ограничивает перенос полученных знаний, практических умений, отношений на культуру учебного и профессионального труда, быта, отдыха, стиля жизни, отношение к здоровью, снижает в целом гуманистическое личностное развитие [2, 6, 7]. Любая профессия имеет свою специфику и, соответственно, предъявляет особые требования к специалисту, работающему в ней. К любой профессии человек должен быть готов как психологически, так и физически [4, 8, 9]. Как отмечает в своей работе Пономарева Г. В. [5], современные производственные условия перерабатывающей отрасли сельскохозяйственного производства сопряжены с высоким уровнем автоматизации и механизации, что уменьшает удельный вес физического труда, но одновременно резко повышая уровень его ритма, сложности, интенсивности и ответственности. В свою очередь все это требует от работников значительного напряжения умственных, психических и физических сил, высокоэффективной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания, все эти условия труда так же актуальны и для рассматриваемой нами отрасли швейного производства.

Цель нашего исследования – разработка и внедрение специальной физической подготовки в рамках апробирования технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Результаты исследования. Подготовка высококвалифицированных специалистов является основной задачей всех учебных заведений. Особую роль при этом играет профессионально-прикладная физическая подготовка, которая состоит из теоретической, физической, специальной и психологической подготовки. Недостаточным количеством времени на профессионально-прикладную физическую подготовку в рамках уроков по «Физической культуре» было принято решение о внедрении технологии в ряд дисциплин таких, как «Культура молодого работника», «Охрана труда», «Производственная практика» и «Технология пошива». Благодаря комплексному подходу к организации процесса обучения, технология, направленная на повышение ППФК, насчитывала 60 часов урочной формы обучения (табл. 1).

Таблица 1

Формирование ППФП учащихся швейного производства в рамках применяемой технологии

Предмет	ППФП в рамках технологии			
	Теоретическая	Физическая	Специальная	Психологическая
Физическая культура		По 10 – 20 мин. на 40 уроках: Всего 16 часов		до 2 мин. 40 уроков Всего: 1 час
Охрана труда	Всего 2 часа		ФМ (физкультминутки) 1 – 2 мин.,72 урока Всего 2 часа ФП (физкульт-паузы) до 5мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин. 72 урока Всего: 1 час

Культура молодого работника	Всего: 2 часа		ФМ 1 – 2 мин.,72 урока Всего 2 часа	до 2 мин., 72 урока. Всего: 1 час
Информационные технологии	Всего: 2 часа		ФМ 1 – 2 мин.,72 урока Всего 2 часа ФП до 5мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин. 72 уроков Всего: 1 час
Производственная практика			ФМ 1 – 2 мин.,72 урока Всего 2 часа ФП до 5мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин. 72 урока Всего: 1 час
Технология пошива			ФП до 5мин., 72 урока Всего 6 часов	до 2 мин, 72 урока, Всего: 1 ч
Всего по видам ППФП	**6 часов**	**16 часов**	**32 часа**	**6 часов**
			Итого	**60 часов**

Так, в ряд дисциплин, в качестве «общего галдежа», на различных этапах внедрения технологии были реализованы:

- на втягивающем этапе в рамках дисциплины «Культура молодого работника» учащимися выполнялась «Пальчиковая гимнастика».
- на корректирующий этапе в рамках дисциплины «Информационные технологий» учащиеся осуществляли «Пальчиковую гимнастику», гимнастику для глаз и упражнения, не вставая с рабочего места. На уроках «Охрана труда» девушки делали упражнения для концентрации внимания, упражнения, не покидая рабочего места, и «Пальчиковую гимнастику», во время урока «Культура молодого работника» — упражнения для концентрации внимания и «Пальчиковую гимнастику». В период прохождения производственной практики — гимнастику для глаз и упражнения, не вставая с рабочего места. На уроках «Технология пошива» — упражнения для концентрации внимания и упражнения, не вставая с рабочего места.
- на поддерживающем этапе учащиеся выполняли упражнения, не вставая с рабочего места, в рамках уроков «Технология пошива» и в период прохождения производственной практики.

Предложенные комплексы упражнений были внедрены в форме физкультминутки и физкульт-паузы в следующие дисциплины (табл. 2).

Таблица 2

Распределение блоков технологии на совершенствование ПЗФК учащихся швейного производства в рамках других дисциплин

Блоки	Дисциплины*					Этапы
	1	2	3	4	5	
«Пальчиковая гимнастика»			+			Втягивающий
	+	+	+			Корректирующий
Гимнастика для глаз	+			+		
Упражнения, не вставая с рабочего места	+	+		+	+	
				+	+	Поддерживающий

*Примечание: 1 – «Информационные технологии», 2 – «Охрана труда», 3 – «Культура молодого работника», 4 –Производственная практика», 5 – «Технология пошива».

Одной из особенностей разработанной и апробированной технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств, было применение интерактивных методов обучения. В свою очередь, одним из основных интерактивных методов обучения в рамках повышения специальной физической подготовки было применение метода «Общий галдеж». Этот метод применяется для смены темпа урока, своеобразная физкультминутка, возможность общения в парах или группах [1]. «Общий галдеж» внедрения комплексов упражнений был реализован в основной части уроков и помогал не только снятию усталости, но и способствовал дальнейшему восприятию учебного материала по этим дисциплинам.

Для выполнения «Пальчиковой гимнастики», которая представляет собой сгибание и разгибаний кистей, самомассаж пальцев, растяжку и статическое напряжение пальцев за счет сопротивляемости руки по отношению друг другу, прокатывание вспомогательного инвентаря под ладонью и между пальцев и т.д.; необходимым инвентарем являются карандаш и мячик для пинг-понга. Тренирующее воздействие упражнений - укрепление мышц и снятие усталости зрительного анализатора. Гимнастика для глаз не требовала дополнительного инвентаря и заключалась в закрытие и открытие глаз, концентрация на близком и удаленном предмете, круговые движения глаз, из стороны в сторону и т.д. Тренирующее воздействие этих упражнений развитие мелкой моторики, укрепление мышц и снятие усталости с кистей и пальцев. Для выполнения «упражнений, не вставая с рабочего места», необходим стул, на котором сидит учащийся. Сами упражнения представляли собой сгибание, разгибание и прогибы спины, поднятие рук вверх и в стороны, наклоны головы, подъем и опускание плеч и т.д. Тренирующее воздействие - укрепление мышц и снятие усталости с мышц спины.

Для проверки эффективности предложенной на базе государственного учебного учреждения «Балтского профессионально-технического аграрного училище» г. Балты Одесской обл. было проведен педагогический эксперимент. Было сформировано две группы по 20 человек в каждой. В одной группе все занятия проводились согласно утвержденных программ, а вторая с внедрением разработанной технологии направленной на повышение профессионально значимых качеств учащихся швейного производства. Были проведено ряд исследований, одним из которых предусматривало тестирование трех основных составляющих функционального психоэмоционального состояния — самочувствия, активности и настроения (САН). Тестирование проводилось в течение учебного дня, состоящего из 6 - 7 уроков, одним из которых был «Физическая культура». Первичное тестирование проводилось на 1 уроке, вторичное – на последнем (рис. 1).

Тестирования САН, проводимые в рамках формирующего эксперимента, показали, что в группе, которая занималась без внедрения технологии, до и после эксперимента наблюдается явная дисгармония в показателях. У отдохнувшего человека

оценки активности, настроения и самочувствия обычно приблизительно равны [10].

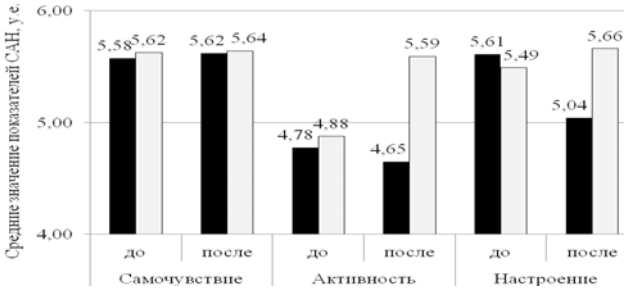

Рис. 1. Результаты тестирования САН учащихся во время формирующего эксперимента: ■- КГ; □- ОГ

Так, показатель самочувствия до эксперимента составил $\overline{X}$=5,58 (S=1,13), а после – $\overline{X}$=5,62 (S=1,27). Показатель активности до эксперимента составил $\overline{X}$=4,78 (S=1,39), а после – $\overline{X}$=4,65 (S=1,27), а настроения до эксперимента составил $\overline{X}$=5,61 (S=1,22), а после значительно снизился $\overline{X}$=5,04 (S=1,36). Тогда, как в группе, где занятия проводились с учетом внедрения технологии, все показатели практически выровнялись. Показатель самочувствия до эксперимента составил $\overline{X}$=5,63 (S=1,18), а после – $\overline{X}$=5,64 (S=0,87). Показатель активности до эксперимента составил $\overline{X}$=4,88 (S=1,30), а после значительно вырос $\overline{X}$=5,59 (S=1,10), также настроения до эксперимента составил $\overline{X}$=5,49 (S=1,16), а после – $\overline{X}$=5,66 (S=1,25). И что более важно, все показатели имели приблизительно одинаковое значение, что свидетельствует об отсутствие накопленной усталости и подтверждает эффективность предложенной технологии.

ВЫВОДЫ

В процессе подготовки высококвалифицированных специалистов швейного производства необходимо учесть различные факторы, влияющие на его формирование. Немаловажную роль в этом вопросе занимает профессионально-прикладная физическая подготовка. Предложена технология, направленная на повышение профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства. При разработке и апробировании технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств, благодаря возможности ее внедрения в ряд дисциплин, нами были учтены все составляющие профессионально прикладной физической подготовки, в том числе и специальная подготовка. Именно многогранность разработанной технологии, как видно из результатов исследований, позволила повысить эффективность учебного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адильбекова А.К. Интерактивные методы обучения и их классификация. Педагогические науки/5. Современные методы преподавания.– 2013. [Режим доступа]: http://www.rusnauka.com/16_NPRT_ 2013/Pedagogica /5_138923. doc.htm

2. Афонский В.И., Хохлова О. А. Концептуальные особенности формирования профессионально значимых качеств, средствами физической культуры у студентов педвуза.// Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей. по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 – 25 апреля 2014 / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т. 1.- 2014. –с.

3. Голованова Н.Л. Формирование теоретических знаний по физической культуре учащихся швейного производства в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (55), 2015. С. 68 – 72.

4. Краев С.А. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных Вузов. : автореф. дис. на соиск. учеб. степени к.п.н.: спец. 13.00.04 "Теор.мет.физ.восп., спорт. трен., оздор. и адапт. физ.культ."/С.А. Краев. – Санкт-Петербург, 2010. - 25 с.

5. Grad R. Physical activity and leisure time among 13-15-year-old teenagers living in Biala Podlaska / RafalGrad// Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 2. – P. 74-79.

6. Karabanov Y. A. Professional applied physical training of future specialists of agricultural production / Y. A. Karabanov // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – Vol. 1. – P. 34-39.

7. Martin P. Physical education and outdoor education: complementary but discrete disciplines / P. Martin, J. McCullagh // Asia-Pacific Journal of Health, Sportand Physical Education. – 2011. – Vol. 2, № 1. – P. 67-78.

8. Pichurin V. V. Psychological and psycho-physical training as a part of physical education of students in higher educational establishments / V. V. Pichurin // Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol. 11. – P. 44-48.

Грибан Г.П., *Тимошенко О.В., **Краснов В.П., Трухан Л.В.
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
****Національний педагогічний університет імені Н.П. Драгоманова,***
*****Національний університет біоресурсів і природокористування України***

АНАЛІЗ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ – ОСНОВА ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто захворюваність студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Представлено аналіз і класифікацію захворювань протягом навчання студентів у вищому навчальному закладі.

З'ясовуються причини та визначаються напрями для розробки і впровадження здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання у спеціальних навчальних відділеннях.

Ключові слова: *рухова активність, спеціальна медична група, спеціальне навчальне відділення, здоров'я, захворювання, система, розвиток.*

Грибан Г.П., Тимошенко А.В., Краснов В.П., Трухан Л.В. Анализ и обоснование заболеваемости студентов – основание для создания здоровьесберегающих технологий физического воспитания. *В статье рассмотрено заболеваемость студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Представлен анализ и классификация заболеваний во время обучения студентов в высшем учебном заведении. Выясняются причины и определяются направления для разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий физического воспитания в специальных учебных отделениях.*

Ключевые слова: *двигательная активность, специальная медицинская группа, специальное учебное отделение, здоровье, заболевания, система, развитие.*

Gryban G.P., Tymoshenko O.V., Krasnov V.P., Truchan L.V. Analysis and grounds of the sickness of students – the basis for the creation of physical education technology of health protection*. The article examines the sickness of students belonging to the special medical group on the basis of their health condition. The analysis and classification of diseases during the study of students at the university is described. The causes are revealed and areas for development and implementation of physical education technologies in special education departments are identified. It was proved that education and health of students are closely and organically connected. Physical education of students with chronic diseases, deviation in health status and a low level of physical development and physical fitness hinder their preparation for future professional activity, development of the optimal level of health and creation of necessary capacity for future life. While studying in universities, the number of special medical group ranges from 5.4 to 35.5 %. A clear trend is established that the special medical group consists more of women than men. The structure of sicknesses of students has significant differences by different authors. One of the reasons is the wrong approach to the classification of diseases of students, and various regional and ecological characteristics of Ukraine, not the single methodology for assessing health. The sickness of students during study at higher education establishments does not actually change. The most common diseases are those of blood, blood-forming organs, blood circulation, musculoskeletal, urogenital and endocrine systems, vision, digestion and metabolism.*

Key words: *motor activity, special medical group, special educational department, health, sickness, system, development*.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз сучасної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України доводить, що освіта і здоров'я студентської молоді нерозривно та органічно взаємопов'язані. Відповідно, фізичне виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії і вади та дуже низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, не в змозі забезпечити їхню підготовку до майбутньої професійної діяльності, надати їм оптимальний рівень здоров'я та сформувати необхідну працездатність для подальшої життєдіяльності [6]. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів в умовах дії нового закону про вищу освіту України, виникає гостра проблема у пошуку інноваційних оптимальних та ефективних технологій фізичного виховання і оздоровлення студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доведено, що система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я [1, 3, 4, 7]. Аналіз літературних джерел показує, що протягом навчання у вищих навчальних закладах чисельність спеціальної медичної групи сягає меж від 5,4 до 35,5 % [2, 3, 4, 5], а в окремих випадках і вищого відсотка [5]. Встановлена чітка тенденція, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки, так у 2009 році у Житомирському НАЕУ спеціальну медичну групу складало 30,7 % чоловіків і 69,3 % жінок [3]. Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань студентів, різні регіональні та екологічні особливості України та неоднакові підходи до класифікації захворювань і методики їх оцінки у різних вищих навчальних закладах. Захворюваність студентів за період навчання у вищих навчальних закладах фактично не змінюється, що також підтверджується даними наших досліджень [3, 4]. Досить часто можна спостерігати, що до спеціальної медичної групи лікарі включають студентів із незначним порушенням опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи, які цілко могли б займатись в підготовчій чи навіть – основній групах. Таке «перестрахування» завдає значної шкоди здоров'ю студентів, які гостро потребують більшої рухової активності для повноцінного фізичного і психічного розвитку. Відсутність також єдиних критеріїв у лікарів щодо встановлення медичної групи призводить до того, що відсоток студентів із відхиленням у стані здоров'я в різних навчальних закладах не однаковий [3].

Аналіз літературних джерел, проведені нами наукові дослідження та багаторічний практичний досвід діяльності дає підстави аргументувати, що фізичне виховання, як складова частина загальної системи освіти, має забезпечити основи фізичного здоров'я, сформувати у студентів здоровий спосіб життя і створити умови для повноцінної життєдіяльності студентів, які сприяють всебічному оволодінню знаннями, уміннями і навичками під час навчально-виховного процесу, а дисципліна «Фізичне виховання» має посісти своє важливе місце у навчальному плані вищих навчальних закладів України.

Мета та завдання роботи. Метою дослідження є вивчення основ створення здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп на основі аналізу їхньої захворюваності. Завдання дослідження були спрямовані на отримання об'єктивної оцінки захворюваності студентів у різних вищих навчальних закладах України. Окрім того, нами був проведений аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення навчальних занять у спеціальних навчальних відділеннях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення у вищих навчальних закладах умов для впровадження

здоров'язбережувальних технологій для покращання стану здоров'я студентів спеціальних навчальних відділень можливе при формуванні світогляду, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів фізичної культури та формування здорового способу життя. Проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з вирішення цілого комплексу завдань, а саме: забезпеченням гармонійного фізичного і психічного розвитку особистості студента; дотриманням санітарно-гігієнічних вимог режиму дня, навчання та відпочинку, харчування, загартування і особистої гігієни; підтриманням необхідного рівня рухової активності; доланням шкідливих звичок, тощо. Вирішення цієї проблеми знайшло вже відображення у фундаментальних наукових дослідженнях Г.Л. Апанасенка, В.Л. Волкова, М.С.Гончаренко, Г.П. Грибана, О.Д. Дубогай, М.В. Дудчака, Т.Ю. Круцевич, О.Т. Кузнєцової, А.В. Магльованого, І.В. Муравова, С.І. Присяжнюка, Л.П. Сущенко, М.Ф. Хорошухи та інших. Однією із важливих причин низького рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я значної частини студентської молоді є захворювання, вади опорно-рухового апарату, а часто – і важкі хронічні хвороби. За даними наших досліджень, у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, найчастіше зустрічаються хвороби: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи, тощо. Тому під час проведення навчальних, оздоровчо-тренувальних та самостійних занять зі студентами з такими захворюваннями варто дотримуватися певних вимог [4, с. 477–532]. (рис. 1).

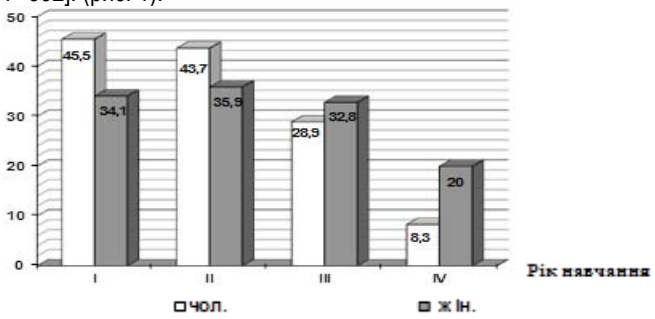

Рис. 1. Захворювання крові, кровотворних органів, системи кровообігу у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

На другому місці серед захворювань у студентів спеціальної медичної групи є порушення опорно-рухового апарату. Ці захворювання знаходяться у межах 8,6 до 18,3 % (рис. 2).

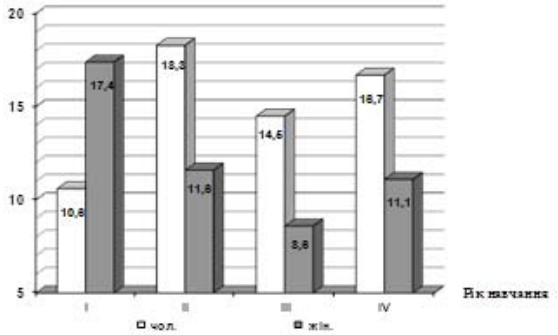

Рис. 2. Захворювання опорно-рухового апарату у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

При цьому викладач має враховувати такі компоненти, як: кількість фізичних вправ у комплексі, тривалість виконання вправ, тривалість інтервалів відпочинку між вправами і серіями, види і характер відпочинку, інтенсивність виконання вправ, характер м'язового навантаження, тощо Аналіз захворюваності студентів показав, що найчастіше зустрічаються хвороби крові, кровотворних органів, системи кровообігу, які досягають 45,5 % у студентів-чоловіків першого року навчання До закінчення вищого навчального закладу спостерігається тенденція до зменшення кількості студентів, що мають такі відхилення у стані здоров'я. Для зміцнення опорно-рухового апарату необхідно у процесі навчальних занять застосовувати коригуючі вправи, які попереджують ускладнення рухливості суглобів, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, тощо (рис. 3).

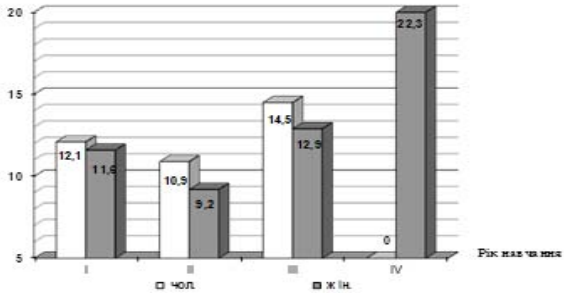

Рис. 3. Захворювання сечостатевої і ендокринної системи у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Суттєво на стан здоров'я студентів впливають захворювання сечостатевої і ендокринної систем, які у студенток четвертого року навчання займають 22,3 %. У цілому ці захворювання, як у жінок, так і чоловіків-студентів, так і чоловіків-студентів знаходять на одному рівні. Широко розповсюджені серед студентської молоді також захворювання органів зору, які серед загальної кількості захворювань займають 3,6 – 25,0 % і в цілому негативно впливають на стан здоров'я (рис. 4).

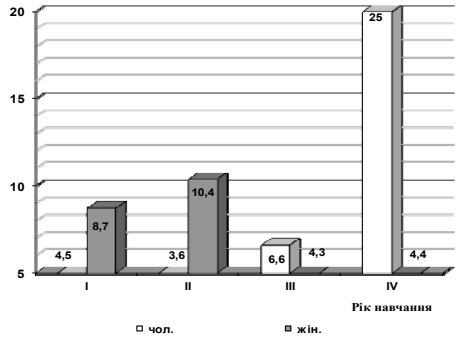

Рис. 4. Захворювання органів зору у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Основні завдання оздоровчих занять мають бути спрямовані на загальне зміцнення здоров'я, підвищення процесів обміну речовин, активізації серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, покращання кровообігу тканин очей і м'язової системи очей, тощо. У студентів спеціальної медичної групи зустрічається від 2,9 до 17,8 % захворювань органів травлення та обміну речовин, серед яких є гастрит, коліт, хронічний гепатит, холецестит, дискенезія жовчних шляхів, жовчнокам'яна хвороба, ожиріння, цукровий діабет, тощо (рис. 5).

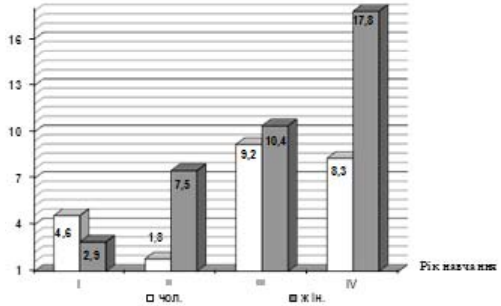

Рис. 5. Захворювання органів травлення та обміну речовин у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Причинами цих захворювань є порушення нервової регуляції травлення, вживання недоброякісної їжі, вплив різних хімічних речовин, вживання неякісної води, отруєння, інфекції, тощо. Для студентів з такими захворювання викладач разом з лікарем визначають руховий режим.

Серед хвороб органів дихання найчастіше зустрічаються: хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на органи дихання припадає 4,8 % випадків у чоловіків та 6,6 % – у жінок. Ця група захворювань посідає від 2,2 до 16,7 % протягом навчання студентів у вищому навчальному закладі (рис. 6).

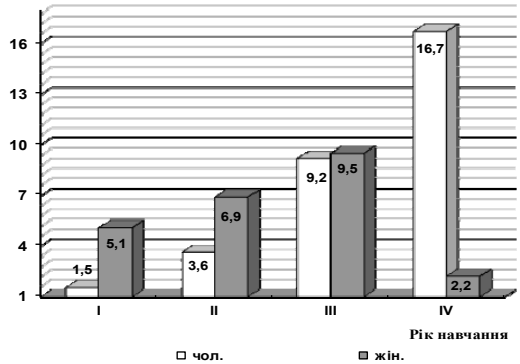

Рис. 6. Захворювання дихальної системи та органів дихання у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Виявлені у студентів захворювання вимагають використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру. Фізичні навантаження повинні викликати малу і помірну фізіологічну реакцію. Тому програма фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи повинна базуватися на новій парадигмі покращання стану здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі валеології та фізіології.

ВИСНОВКИ

Аналіз та оцінка стану захворюваності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі дозволяє розробити

інноваційне науково-методичне забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп, визначити спеціальні форми і зміст самостійної роботи та ефективні засоби контролю за станом їхнього здоров'я. Розуміння пріоритетності проблеми реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі має визначальний характер для формування освітнього середовища щодо поліпшення стану здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 2. – С. 25 – 28.

2. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130 – 132.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009. – 594 с.

4. Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник / Г. П. Грибан, В. Г. Гамов, В. Р. Зорнік; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 536 с.

5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк – К. : Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.

6. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – "Columbia Press". – New York, 2014. – P. 286 – 291.

7. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. The value of motor activity in human life // Proceedings of the 1st International Academic "Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Appliend Science" (Australia, Melbourne, 25 June 2014). Volume I. "Melbourne IADCES Press". – Melbourne, 2014. – P. 657 – 660.

Грибовський Р.
Львівський державний університет фізичної культури

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТЕНДОВІЙ СТРІЛЬБІ

У статті обґрунтовано методика удосконалення технічної підготовки спортсменів зі стендової стрільби. Модифікація методики полягає у застосуванні спеціального приладу для виконання імітаційної вправи та відповідному розподілі обсягу тренувальних навантажень. Виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу рекомендоване для впровадження, впродовж шістнадцяти мікроциклів, у підготовчому періоді підготовки стрільців-юніорів на круглому стенді. Завдяки використанню спеціального приладу моделюється реальна стрільба, при якій відсутня віддача, що доцільно використовувати у початківців для оволодіння технікою стрільби, коли присутній острах удару у плече при виконанні пострілу.

Ключові слова: *технічна підготовка, стрільба, круглий стенд, методика.*

Грибовский Р. Методика совершенствования технической подготовки спортсменов в стендовой стрельбе. *В статье обоснована методика совершенствования технической подготовки спорстсменов по стендовой стрельбе. Модификация методики заключается в использовании специального устройства для выполнения имитационных упражнений и соотвествующему распределению объема тренировочных нагрузок. Выполнение имитационных упражнений с использованием специального устройства рекомендуется для внедрения, в течение шестнадцати микроциклов, в подготовительном периоде подготовки стрелков-юниоров на круглом стенде. Благодаря использованию специального устройства моделируется реальная стрельба, при которой отсутствует отдача, что следует использовать с начинающими при овладении техникой стрельбы, когда присутствует боязнь удара в плечо при выполнении выстрела.*

Ключевые слова: *техническая подготовка, стрельба, круглий стенд, методика.*

Gribovsky R. Methodology of improvement of technical preparation of sportsmen is in stand firing. *Research aim - to ground methodology of perfection of technical preparation of sportsmen from the stand firing. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, documentary method, pedagogical supervisions, method of відеокомп'ютерного analysis, theory of agile tests. An information internet-retrieval is applied. Modification of methodology consists in application of the special device for implementation of imitation exercise and corresponding distribution of volume of the training loading. We are concentrate basic attention, first of all, on a capture most technically of difficult element - скидування guns shooters, in comparison, with other elements of integral motion. It is found out, that the use of the special device allows to conduct training with rifle imitation exercises on a round stand due to creation of image of movable target and aiming point on the apeak placed screen. For forming of rational technique of firing in educational-training employments of groups of previous base preparation it is expedient to increase the volume of employments due to the "single" training with the use of the special device. It is expedient to stabilize the process of target perception a shooter due to the increase of part of imitation exercises with the use of the special device. Implementations of imitation exercises with the use of the special device design the real firing at that absent return. It it is expedient widely to use for beginners for the capture of firing a technique, when present fear of blow in a shoulder at implementation of shot.*

Key words: *technical preparation, shooting, round stand, methodology.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день, складні умови виконання вправ у стендовій стрільбі, які передбачені новими правилами, потребує для досягнення високого результату збільшення обсягів тренувальної роботи [5]. Крім того, у

складних економічних умовах підготовка стрільця високого класу вимагає достатньо великих фінансових витрат. Це стосується не тільки наявності відповідної технічно високої стрілецької зброї, але й щоденних витрат на навчально-тренувальні заняття - придбання стрілецьких мішеней та патронів. Як свідчить практика в середньому спортсмен за тренування виконує від 150 до 500 пострілів, а віддача зброї, яка наявна під час виконання вправи також зумовлює потребу його виконання в полегшених умовах. В зв'язку з цим, щоб спортсмен здатен був уражати максимальну кількість стрілецьких мішеней і доцільно збільшити обсяги тренувальної роботи. Тому, за твердженням науковців, саме високого й стабільного результату стрільби можна досягти тільки за допомогою правильно побудованого навчально-тренувального процесу, який буде оптимізований завдяки змісту та інтенсивності вправ, а також важливим буде порядок й ритмічність їхнього виконання [1]. Загалом удосконалення техніки стрільби потрібно здійснювати не тільки за рахунок збільшення кількості пострілів, але і використовуючи імітаційні вправи. За твердженням фахівців [4, 8, 17 та інш.] значну частину часу на занятті зі стрільцями повинно займати саме таке тренування і особливого значення це набуває на початковому етапі навчання. Адже саме у цей період необхідно сформувати правильні первинні навички стрільби. В зв'язку з цим, для оптимізації навчально-тренувального процесу доцільно застосовувати імітаційні вправи з використанням спеціального приладу - «холосте тренування».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася в рамках теми НДР 2.17 «Моделювання біомеханічних систем у складнокоординаційних видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011 – 2015 рр. (номер державної реєстрації 0111 U 006473).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою вирішення проблеми удосконалення техніки стрільби стрільцями на круглому стенді нами з'ясована потреба використання у навчально-тренувальному процесі імітаційних вправ. Зокрема, завдяки експертному оцінюванню, для виконання імітаційних вправ виявлена доцільність застосування на заняттях спеціального приладу, який імітує траєкторію польоту мішені на круглому стенді [5]. Крім того, виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу моделює реальну стрільбу при якій відсутня віддача. Це доцільно широко використовувати з початківцями для оволодіння технікою стрільби, коли присутній острах удару у плече при виконанні пострілу. Також, є потреба формування у стрільця однакового реагування на мішень, що передбачає дотримання певного діапазону часу після подання команди для випуску мішені та скидуванням рушниці для виконання поводження і влучного ураження мішені. Нами з'ясовано, що виконання імітаційних вправ дозволяє збільшити кількість пострілів в облегшених умовах та значно знизити частку застосування стрілецьких набоїв. Тобто, доцільно збільшити обсяг занять за рахунок «холостого» тренування з використанням спеціального приладу, що дозволить формувати раціональну техніку стрільби [19]. Загалом вивчення проблеми оволодіння технікою в окремих стрілецьких вправах розглядалися у значній кількості наукових праць фахівців [2, 9, 15 та ін.]. Разом з тим, наукової інформації щодо проведення досліджень з питань оволодіння технікою у стендовій стрільбі є недостатньо. Були проведені окремі дослідження, зокрема [4, 6, 17 та інш.]. За твердженням фахівців [10, 13] проблеми, які виникають у стрілецьких видах спорту, пов'язані з можливістю подальшого покращення, зокрема взаємодії системи «стрілець-зброя-мішень». Проведення аналізу на основі певних моделей системи «стрілець-зброя-мішень» повинен будуватися з використанням теорії розподілених ієрархічних систем. Тобто, як наголошують науковці [18], слід будувати достатньо точні моделі локальних підсистем: стрільця, зброї, руху снаряду і мішені та задати загальний багато параметричний зв'язок факту попадання снаряду в мішень.

Таким чином, залишається важливим пошук різних шляхів удосконалення техніки стрільби, що позитивно впливає на результат пострілу.

Мета дослідження – обґрунтувати методику вдосконалення технічної підготовки спортсменів зі стендової стрільби.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми за даними наукової та методичної літератури.
2. Розробити методику вдосконалення технічної підготовки стрільців на круглому стенді з використанням імітаційних тренувальних вправ.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод, педагогічні спостереження, метод відеокомп'ютерного аналізу, теорії моторних тестів. Застосовано інтернет-пошук інформації.

Основний матеріал дослідження. Нами розроблена експериментальна методика удосконалення технічної підготовки для стрільців-юніорів - груп попередньої базової підготовки на круглому стенді. Базовою основою розробленої методики слугували основні теоретико-методичні положення підготовки спортсменів [11, 16 та ін.].

Модифікація методики удосконалення технічної підготовки стрільців-юніорів на круглому стенді полягає у застосуванні спеціального приладу для виконання імітаційної вправи та відповідному розподілі обсягу тренувальних навантажень. Спеціальний прилад був удосконалений нами разом із заслуженим тренером України, майстром спорту міжнародного класу України зі стрільби стендової В. В. Грибовським [3]. Він безпосередньо дозволяє моделювати умови сприйняття мішені наближені до реальних (віртуальний круглий стенд). Слід зазначити, що складність навчання техніки стрільби на круглому стенді полягає у тому, що усі її елементи тісно взаємозв'язані, а саме: напоготівки, здійснення команди для випуску мішені, скидування рушниці й поводження, прицілювання та натискання на спусковий гачок. Їхній поділ носить умовний характер. Також необхідно пам'ятати і про залежність виконання техніки від швидкого переміщення мішені у просторі [12]. Тому нами зосереджено основну увагу, в першу чергу, на оволодіння стрільцями найбільш технічно складного елементу – скидування рушниці, у порівнянні, з іншими елементами цілісного руху. Адже відповідно до правил змагань поява мішені заздалегідь регламентована певним часом, який становить від нуля до трьох секунд. Це робить неможливим для спортсмена визначення її появи і початок здійснення скидування зброї вимагає від стрільця своєчасного реагування, що може бути виконано лише їз вильотом мішені. Крім того, під час виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу важливо стабілізувати процес сприйняття мішені стрільцем. Тому необхідно визначити час від моменту скидування рушниці спортсменом до появи мішені. Так, виконуючи вправи з використанням спеціального приладу стрілець знаходиться у напоготівці і здійснює команду для випуску мішені. Після того, коли він побачить уявну мішень для ураження, яка проектується на екран (стіну) у вигляді світлової крапки червоного кольору, виконує скидування рушниці й поводження, яке також фіксується у вигляді світлової крапки зеленого кольору, прицілюється і

натискає на спусковий гачок (рис. 1).

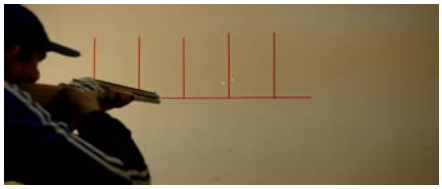

Рис. 1. Виконання імітаційної вправи з використанням спеціального приладую (відеокадр)

Обсяг тренувальних навантажень та інтенсивність тренувальних навантажень планується у відповідності до навчальної програми та рекомендацій фахівців [1, 7, 14, 17]. «Холосте тренування», яке передбачає не тільки застосування імітаційних вправ перед дзеркалом, навпроти стінки та стрілецьких номерах, але й виконання вправ з використанням спеціального приладу рекомендоване для впровадження у підготовчому періоді впродовж шістнадцяти мікроциклів. Загальний обсяг тренувальних навантажень на виконання імітаційних вправ (як з використанням спеціального приладу, так і без нього) впродовж перших трьох мікроциклів, здійснюється за рахунок зменшення обсягу тренувальних навантажень, запланованих на стрільбу на майданчику із застосуванням стрілецьких набоїв. У таблиці 1. подано розподіл обсягу тренувальних навантажень на початку підготовчого періоду.

Таблиця 1

Розподіл тренувальних навантажень у підготовчому періоді на круглому стенді (перші шість мікроциклів)

Різновиди занять	К-на х-ка	Номера мікроциклів					
		1	2	3	4	5	6
імітаційні вправи	*хв*	30	30	24	21	21	21
	к-ть	150	150	120	105	105	105
імітаційні вправи на спеціальному приладі	*хв*	180	180	170	150	150	150
	к-ть	540	540	510	450	450	450
стрільба із набоями	*хв*	90	90	90	120	120	120
	к-ть	45	45	45	60	60	60
Разом	*хв*	300	300	284	291	291	291
	к-ть	735	735	675	615	615	615

Як свідчить аналіз таблиці 1 на перші шість тижнів занять спортсменам заплановано виконання найбільшої кількості імітаційних вправ. Так, з використанням спеціального приладу вона становить 540, 510 та 450 разів відповідно; на традиційні імітаційні вправи передбачено відповідно 150, 120 та 105 скидувань. Разом з тим, частка імітаційних вправ з використанням спеціального приладу є у 3,5 рази вищою. Також в процесі занять слід акцентувати увагу на однаковість виконання стрільцем скидування рушниці із появою уявної мішені, адже саме імітація умов вильоту стрілецької мішені дозволяє удосконалювати діяльність підсистеми «стрілець-зброя», що так важливо, як наголошують фахівці, для подальшого покращання взаємодії цілісної системи. Загалом впродовж шести мікроциклів стрілець виконує 735, 675 та 615 скидувань та пострілів відповідно. Загальний час відведений на виконання імітаційних вправ є найбільшим на перших двох тижнях занять і становить 210 хвилин. У подальшому час незначно знижується на третьому тижні до 194 хвилин та на четвертому, п'ятому і шостому сягає 171 хвилині. Це пов'язано із збільшенням кількості серій, які виконує спортсмен на стрілецькому майданчику із застосуванням стрілецьких набоїв. Так, з першого по третій тиждень стрілець виконує 45 пострілів, а з четвертого по шостий 60 пострілів. На що буде витрачатися від 90 до 120 хвилин тренувальних занять відповідно.Щодо умов проведення стрільби із набоями тут важливо продовжити удосконалення техніки стрільби на окремих стрілецьких номерах. Зокрема, стрільбу по одиночним мішеням запуск яких відбувається, як з верхньої, так і нижньої будки (відповідно до стрілецького номера) із подальшим виконанням серій К-1к – здійснення 15 пострілів. На завершення шостого тижня тренувань стрілець групи попередньої базової підготовки здійснює на кожному тренуванні стрільбу по дві серії, де кожна налічує 15 мішеней для ураження. Стрільба відбувається лише одним патроном. У подальшому, впродовж наступних десяти мікроциклів, спортсмени на навчально-тренувальних заняттях виконують імітаційні вправи лише на окремих стрілецьких номерах із використанням спеціального приладу. Загальна характеристика тренувальних навантажень впродовж наступних десяти мікроциклах представлена у таблиці 2.

Таблиця 2

Розподіл тренувальних навантажень у підготовчому періоді на круглому стенді (десять мікроциклів)

Різновиди занять	К-на х-ка	Номера мікроциклів									
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
імітаційні вправи	*хв*	18	18	16	16	15	15	15	15	15	15
	к-ть	90	90	81	81	75	75	75	75	75	75
імітаційні вправи на спеціальному приладі	*хв*	120	120	100	100	80	80	70	70	80	80
	к-ть	360	360	300	300	240	240	210	210	240	240
стрільба із набоями	*хв*	180	180	210	210	240	240	270	270	240	240
	к-ть	90	90	105	105	120	120	135	135	120	120
Разом	*хв*	318	318	326	326	335	335	355	355	355	355
	к-ть	540	540	486	486	435	435	420	420	420	420

Так, їхня частка дещо зменшується і становить на сьомому і восьмому тижнях - 90 разів традиційних імітаційних вправ на які відводиться 18 хвилин та 360 разів – на імітаційні вправи на спеціальному приладі на що відводиться 120 хвилин навчально-тренувальних занять. На дев'ятому і десятому тижнях кількість імітаційних вправ становить 81 разів та 300 разів

відповідно. На тринадцятому та чотирнадцятому тижнях навантаження на виконання імітаційних вправ дещо знижується і становить 75 та 210 разів відповідно. Однак, на п'ятнадцятому та шістнадцятому тижнях занять виконання імітаційних вправ на спеціальному приладі зростає до рівня, який застосувався на одинадцятому та дванадцятому тижнях і сягає 240 разів.

Застосування розробленої програми загалом дозволяє інтенсифікувати навчально-тренувальний процес завдяки тому, що виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу дозволяють збільшити загальну кількість виконання вправ у «холостому тренуванню». Тобто, як свідчить практика, фактично за однаковий час виконання «холостого тренування» - без спеціального приладу та з ним спортсмен може здійснити якісну кількість повторень саме виконуючи імітаційні вправи із застосуванням спеціального приладу. Таким чином, виконання імітаційних вправ дозволяє лише тренувати і удосконалювати такі технічні елементи як: скидування та поводження зброї, тоді як виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу ще й дозволяє тренувати умови сприйняття стрілецької мішені. Це є позитивним для інтенсифікації тренувального навантаження та оволодіння основами техніки стрільби. Якщо перші шість мікроциклів передбачають найбільші навантаження на виконання імітаційних вправ (70-80% загального навантаження), то впродовж наступних тижнів вони зменшуються завдяки тому, що зростає кількість виконання стрілецьких вправ із набоями. Так, починаючи з сьомого тижня стрілець виконує 90 пострілів, яка поступово зростає і становить на дев'ятому і десятому тижнях 105 пострілів. На одинадцятому та дванадцятому тижнях кількість пострілів збільшується до 120 за тиждень і пікове навантаження припадає на тринадцятий та чотирнадцятий тижні і становить 135 пострілів. Із наближення змагального періоду на п'ятнадцятому та шістнадцятому тижнях занять навантаження щодо виконання пострілів із набоями дещо знижується і становить 120 пострілів стабільно.

Також слід наголосити, що технічна підготовка не виокремлюється від спеціальної фізичної підготовки. Тому загальний обсяг тренувальних навантажень передбачає фіксацію кількості скидувань зброї та стрільби із набоями для її сумування і визначення загального часу тренувальної діяльності. Який становить 540 вправ на сьомому –восьмому тижнях; 486 вправ на дев'ятому і десятому тижнях; 435 вправ на одинадцятому та дванадцятому тижнях та 420 вправ з тринадцятого по шістнадцятий тиждень.Вдосконалення техніки стрільби на круглому стенді та розвиток спеціальних фізичних якостей передбачає застосування методів суворо регламентованої вправи з повними інтервалами відпочинку. Також важливим є те що, цей спеціальний прилад дозволяє реалізувати прискорені та сповільнені режими виконання імітаційної вправи з метою вдосконалення техніки виконання пострілу.

ВИСНОВКИ

1. Використання спеціального приладу дозволяє проводити тренування зі стрілецькими імітаційними вправами на круглому стенді завдяки створенню зображення рухомої мішені і точки прицілювання на вертикально розміщеному екрані.

2. У навчально-тренувальних заняттях груп попередньої базової підготовки для формування раціональної техніки стрільби доцільно збільшити обсяг занять за рахунок «холостого» тренування з використанням спеціального приладу.

3. Доцільно стабілізувати процес сприйняття мішені стрільцем завдяки збільшенню частки імітаційних вправ з використанням спеціального приладу.

4. Виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу моделюють реальну стрільбу при якій відсутня віддача. Це доцільно широко використовувати у початківців для оволодіння технікою стрільби, коли присутній острах удару у плече при виконанні пострілу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амбарцумов Н. А. Распределение тренировочной нагрузки на спортсменов в стендовой стрельбе (с учетом их квалификации) / Амбарцумов Николай Александрович, Блеер Александр Николаевич // Экстремальная деятельность человека научно-методический журнал / No3 (32) – 2014. С.12-19. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.extreme-edu.ru/sites/extreme-edu.ru/files/book_03-2014.pdf (Дата звернення 22.01.2015) .

2. Банах С. М. Діагностика помилок у техніці виконання влучного пострілу // Молода спортивна наука України: Зб. наукових статей аспірантів галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4 - Л: ЛДІФК, 2000 - С. 254-255.

3. Грибовський В. В. До проблеми використання технічних засобів у стрільбі стендовій / Віталій Грибовський // Теорія та методика фізичного виховання. −Харків.−2008. − №6. − С. 42−46.

4. Грибовський В. Застосування тренажерних пристроїв у стендовій стрільбі / Віталій Грибовський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 53-58.

5. Грибовський Р. Проблема вдосконалення технічної підготовки спортсменів у стендовій стрільбі з використанням імітаційних вправ / Ростислав Грибовський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Л., 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 60-64.

6. Жилина М. Я. Технические средства в тренировке стрелков / М. Я. Жилина // Разноцветные мишени: Сб.стат. и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 42-46.

7. Жилина М. Я. - "Основные средства в тренировке стрелков" / Жилина М. Я. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://shooting-ua.com/books/book_299.htm (дата звернення 04.05.2015)].

8. Козяр М. Основи влучної стрільби / Михайло Козяр, Богдан Виноградський, Андрій Ковальчук – Львів: «СПОЛОМ», 2008. – 108 с.

9. Korostyl'ova Yu. Stan problemy vdoskonalennya tekhniky stril'by z pnevmatychnoho pistoleta / Yuliya Korostyl'ova // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kul'tury ta sportu. – L., 2009. – Vyp. 13, t. 1 – S. 161–166.

10. Lopat'ev A. O vozmozhnыkh podkhodakh pry modelyrovanyy slozhnыkh system v strelkovыkh vydakh sporta / A. Lopat'ev, N. Dzyubachyk, B. Vynohradskyy // Nauka v olympyyskom sporte. – 2004. – #. 2. – S. 101–107.

11. Mykulenko N. V. Osnovы tekhnyky strel'bы na kruhlom stende / N. V. Mykulenko // Raznotsvetnыe mysheny : Sb. statey. – M. : FYZ, 1986. – S. 14-17.

13. Modelyuvannya system u strilets'kykh vydakh sportu ta problemy yikh informatsiynoho zabezpechennya / A. O. Lopat'yev, M. I. Dzyubachyk, V. V. Tkachek, V. O. Karas'ov // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – # 6 (44). – S. 18–22.

14. Pavlyuk Ye.O. Udoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovky sport·smeniv u stril'bi po rukhomykh mishenyakh: Avtoref. dys. … kand. nauk z fiz.vykhov. i sportu.-L., 2004.-19 s.

15. Polyakov M. Y. Obъem y yntensyvnost' nahruzky stendovykov / M. Y. Polyakov // Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'turы. – 1983.-#12. – S.13-15.

16. Pyatkov V. T. Imitatsiyna model' shvydkisnoyi stril'by / V. Pyatkov //Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. pid red.. Yermakova S. S. – Kharkiv, 2011. – # 14. – S. 46 – 53.

17. Hrybovskyy R. Modeling of skeet shooting technique with using of simulation exercises / Rostislav Hrybovskyy, Ihor Zanevskyy, Vitaly Hrybovskyy // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (3), art. 91. – P. 603 – 609 (Scopus).

Демчук С.П., Романова В.І.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янчука (м. Рівне)

ДО ПИТАННЯ СФОРМОВАНОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті розкрито стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Серед основних завдань вищої школи важливе місце займає розробка ефективних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Мета дослідження – вивчити стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя. У результаті дослідження на основі анкетного опитування студентів виявлено розбіжності між належним та реальним ставленням молоді до питань здорового способу життя, що дозволило констатувати необхідність формування в них відповідних ціннісних орієнтацій. Результати анкетного опитування щодо сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя свідчать про низьку спроможність студентів об'єктивно оцінити власний спосіб життя – відповідна самооцінка є завищеною при низькій практичній реалізації її вихідних основ і, в першу чергу, пов'язаних із використанням засобів фізичної культури. Низьким інформаційним насиченням відзначається зміст занять з фізичної культури, оскільки не забезпечує належних обсягу та якості інформації про основи ведення першокурсниками здорового способу життя.

***Ключові слова**: здоровий, спосіб, життя, студент, цінність, орієнтація.*

***Демчук С.П., Романова В.І. К вопросу сформированности ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни**. В статтье раскрыто состояние сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Среди основных задач высшей школы важное место занимает разработка эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи. Цель исследования – изучить состояние сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни. В результате исследования на основе анкетирования студентов выявлены расхождения между необходимым и реальным отношением молодежи к вопросам здорового образа жизни, что позволило констатировать необходимость формирования у них соответствующих ценностных ориентаций. Результаты анкетного опроса относительно сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни свидетельствуют о низкой способности студентов объективно оценить собственный образ жизни – соответствующая самооценка завышена при низкой практической реализации ее исходных основ и, в первую очередь, связанных с использованием средств физической культуры. Низким информационным насыщением отмечается содержание занятий по физической культуре, поскольку не обеспечивает надлежащий объем и качество информации об основах ведения первокурсниками здорового образа жизни.*

***Ключевые слова**: здоровый, образ, жизнь, студент, ценность, ориентация.*

***Demchuk S., Romanova V. To the issue of formation of valuable orientations of students on healthy lifestyle**. In the article is revealed the state of formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle (HLS). The main tasks of the Graduate School occupies an important place to develop effective measures to preserve and improve the health of students. The condition for achieving the goal of universal education is a high level of health and physical fitness of students, their willingness to lead a healthy lifestyle. The basis of the implementation of this condition is the effective organization of the educational process. However, in practice and scientific research sector, by years of study in higher education significantly increases the number of students from various diseases. That is why special attention needs student age, because at this age ends not only physical maturation, but also intensive formation of mature personality, intellectual growth, moral strength, character formation, formation of identity, self-esteem, self-education. The aim – to examine the state of formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle. The study based on the theoretical, psychological, socio-pedagogical analysis and questionnaire students 1st year revealed differences between the real and proper attitude to young people on healthy lifestyles, which allowed to ascertain the necessity of forming in them appropriate values. The results of a questionnaire survey on formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle, show a low ability of students to objectively evaluate their own lifestyle – on inflated self-esteem is at a low initial practical implementation of the foundations and primarily related with the use of physical education. Also lower saturation of information content is marked lessons in physical education, since it does not provide the proper amount and quality of information on the basics of maintaining a healthy lifestyle.*

***Key words**: healthy, way, life, student, value, orientation.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими або практичними завданнями. Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є пріоритетом

держави, загальним завданням сім'ї, школи, суспільства. Свідченням зазначеного є такі державні документи: Конституція України, Основи Законодавства України про охорону здоров'я, Закон «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» [5, 7, 8]. В Указі Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» зазначається, що «діяльність органів виконавчої влади, громадських та релігійних організацій, навчальних, культурно-просвітницьких закладів … повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової, духовно багатої особистості» [8].

Одним із принципів державної політики в галузі освіти є гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя й здоров'я людини, вільний розвиток особистості. У зв'язку з цим серед основних завдань вищої школи важливе місце посідає розробка ефективних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Умовою досягнення мети загальної освіти є високий рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, бажання та готовність їх вести здоровий спосіб життя. В основі реалізації цієї умови лежить ефективна організація навчально-виховного процесу у ВНЗ. Разом з тим, як показує практика й дослідження вчених [8, 9], за роки навчання у ВНЗ значно збільшується кількість студентів із різними захворюваннями. Особливо небезпечним на сьогодні є стрімке погіршення стану здоров'я молоді, оскільки це становить реальну загрозу генофонду нації. Так, різні порушення постави виявлено у 60 % студентів, відхилення від норми в діяльності серцево-судинної системи – 30-40 %, неврози – 30 %. Також у 80-90 % студентів, які відстають у навчанні, однією з причин цього є погіршення стану здоров'я, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету. Фахівці галузі зазначають, що за умови такої ситуації впродовж 50-60 років більшість працездатного населення буде характеризуватись значним відхиленням від норми [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчить аналіз літературних джерел, здоров'я громадян України відзначається скороченням тривалості життя, зниженням народжуваності, підвищенням рівня смертності, зростанням захворюваності на злоякісні новоутворення, цукровий діабет, психічні розлади, СНІД, серцево-судинні, шлунково-кишкові хвороби [1, 2, 6, 10]. Відомо, що найбільша кількість хвороб виникає внаслідок нездорового індивідуального способу життя людей, а тому гостро постає необхідність усвідомлення молоддю цінності здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя для його збереження і зміцнення [10, 47]. Особливої уваги потребує студентський вік, оскільки саме в цьому віці завершується не лише фізичне дозрівання, але й інтенсивне формування зрілості особистості, зростання інтелектуальних, моральних сил, становлення характеру. Також важливим моментом розвитку особистості студента є формування його самосвідомості, самооцінки, самовиховання. Аналіз вітчизняної літератури, присвяченої різним аспектам організації здоров'єзберігаючого навчально-виховного процесу у ВНЗ, показав, що на сьогоднішній день накопичений значний досвід роботи в цьому напрямку [1, 4, 6, 9, 10]. Існує ряд досліджень щодо формування ЗСЖ, збереження й зміцнення здоров'я студентів у вищих навчальних закладах, проте досліджень, спрямованих на вивчення стану сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя, нами не знайдено.

Мета дослідження – вивчити стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя.

Завдання дослідження – визначити рівень сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетне опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя – це, насамперед, діяльність, активність самої особистості, що забезпечує відносну єдність і узгодженість декількох рівнів життя людини: соціального, психічного та фізичного [2]. Останнім часом поняття здорового способу життя розглядають дещо ширше, включаючи в його структуру не тільки конкретні форми життєдіяльності, але й систему ціннісних орієнтацій, інтереси, моральні установки, потреби, цінності та об'єктивні суспільні умови, спрямовані на оздоровлення людини. Згідно сучасного наукового тлумачення, ціннісні орієнтації – це фіксована у психіці індивіда й соціально обумовлена спрямованість на цілі та засоби діяльності у всіх сферах [10]. Це важливий елемент внутрішньої структури особистості, який закріплений життєвим досвідом індивіда, сукупністю його переживань. Ціннісні орієнтації відмежовують значуще, суттєве для даної людини від несуттєвого, сукупність усталених ціннісних орієнтацій створює свого роду вісь свідомості, певний поведінковий план, який забезпечує стійкість особистості, наступність певного типу поведінки і відображає спрямованість її потреб та інтересів. Унаслідок цього ціннісні орієнтації виступають важливим чинником, що обумовлює мотивацію дій та вчинків особистості. Розвиток ціннісних орієнтацій – це ознака зрілої особистості, показник міри її соціальності [1]. Аналіз проведеного анкетування студентів 1-го курсу спеціальності «Фізичне виховання», їх батьків та викладачів Рівненського державного гуманітарного університету для визначення рівня сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя виявив такі результати. Студенти на запитання: «що Ви думаєте про значення здоров'я в житті людини?» – відповіли так: 84 % – це головна цінність у житті, яку повинна берегти і зміцнювати людина; 16 % – важлива річ, але є й набагато важливіші речі (рис. 1).

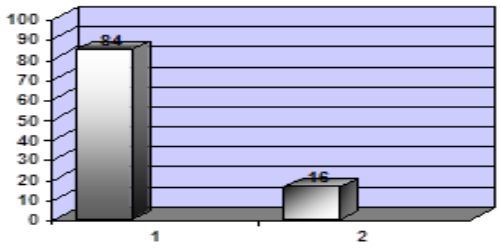

Рис. 1. Значення здоров'я в життєдіяльності студентів

На запитання: «на яких дисциплінах ти отримуєш знання про цінність здоров'я?» – 75 % студентів відповіли: на дисциплінах з безпеки життєдіяльності, біології і лише 25 % – на заняттях з фізичної культури. На думку 61,5 % респондентів,

їхній стан здоров'я на 100 % залежить від обраного способу життя; 30,7 % переконані, що воно тільки наполовину залежить від способу та стилю життя; 7,8 % не змогли дати будь-якої ствердної відповіді (Рис. 2). На запитання: «чи вважаєш ти свій спосіб життя здоровим?» – 84,6 % студентів відповіли ствердно і лише 15,5 % – що не знають. Також 100 % студентів дали ствердну відповідь, на запитання: «чи бажаєте Ви дотримуватись норм здорового способу життя?». 46 % студентів спробували хоча б раз цигарки, алкоголь, наркотики; 54 % студентів відповіли, що не разу не пробували. На запитання: «чи сподобалось їм відчуття?» – 46 % відповіли: ні. (Рис. 3). На запитання про оцінку рівня своїх знань для ведення здорового способу життя за 5-ти бальною шкалою студенти відповіли таким чином: 1 бал – 0 %, 2 бали – 0 %, 3 бали – 38,6 %, 4 бали – 46,1 %, 5 – 15,3 % (Рис. 4). На запитання батькам: «як Ви оцінюєте здоров'я вашої дитини?» – 50 % батьків оцінили – добре; 50 % – задовільно, 100% батьків зазначили, що цікавляться питанням збереженням здоров'я своїх дітей, 33,3 % батьків отримують інформацію про збереження здоров'я з телебачення, 41,6 % – з книг, 35,1 % – від лікарів та народної медицини (Рис. 5). 100 % батьків указали, що систематично виїжджають на природу з дітьми, з них 55 % з метою відпочинку і 45 % – праці на городі. На запитання: «чи дотримується Ваша дитина норм здорового способу життя?» – 55,6 % батьків відповіли – так, 35,4 % – ні. Ті батьки, які стверджують, що їх дитина дотримується норм здорового способу життя, вказали, що їх діти займаються спортом, нормально харчуються, не палять. 100 % батьків вважають доцільним навчати дітей у вузі ведення здорового способу життя. На їх думку, цю роботу має здійснювати кожен викладач на своєму занятті (25%), куратор під час години спілкування (41,6%), один із викладачів на спеціальному занятті (43,4 %).На запитання: «чи розповідаєте Ви дітям про залежність здоров'я від стану навколишнього середовища?» – 100 % батьків відповіли – так. Викладачам були поставлені запитання такого характеру: «чи вважаєте Ви актуальною проблему формування ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя?». 100 % респондентів відповіли – так

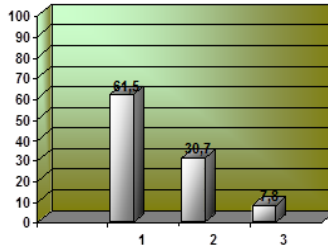

Рис. 2. Залежність стану здоров'я від обраного способу життя

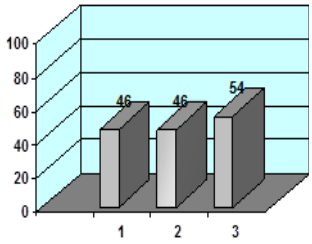

Рис. 3 Місце шкідливих звичок у системі способу життя (1 – вживали хоча б раз; 2 – не сподобалось; 3 – не вживали)

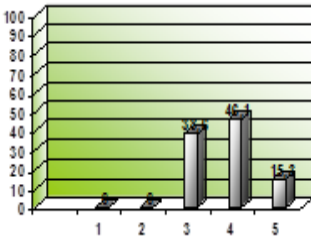

Рис. 4. Рівень знань першокурсників про ведення здорового способу життя

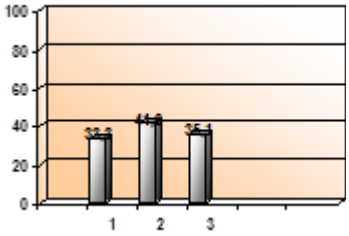

Рис. 5. Місце отримання батьками інформації про способи збереження здоров'я: 1 – телебачення, 2 – книги, 3 – лікарі та народна медицина

. «Як часто на своїх заняттях Ви звертаєтесь до проблем збереження здоров'я студентської молоді?». 45,1 % опитаних відповіли – систематично, 48,3 % – періодично, 6,6 % – інколи, 0 % – дуже рідко (Рис.6). На запитання: «які форми навчально-виховної діяльності Ви вважаєте найбільш ефективними для формування ціннісних орієнтацій на здоров'я?» – 25,8 % викладачів відповіли – спеціальні заняття, 19,4 % – позакласна робота, 54,8 % – сімейне виховання (Рис. 7). Проаналізувавши всі анкети трьох груп респондентів, ми встановили ставлення до важливості формування ціннісних орієнтацій кожної групи. Відповіді респондентів (батьків): 100% вважають, що потреба у ціннісних орієнтаціях не зникла; також 67 % студентів вважають, що це є актуальним; 60 % викладачів стверджують, що є потреба у систематизації знань та впровадженні у навчальний процес навчального процесу вузу. Чинники, що впливають на формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студента: 54% – сімейне виховання, 37% – засоби масової інформації, 6% – лекції фахівців у навчальному закладі, 3% – спеціальні заняття. Зацікавленість респондентів проблемою, пов'язаною з формуванням ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, такі: 1 – батьки, 2 – вчителі, 3 – учні. На запитання, «які причини перешкоджають чи ускладнюють формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів?» – 58 % студентів відповіли – дефіцит навчального часу, 29 % – недостатня методична база, 13 % – відсутність вільного часу (Рис. 8).

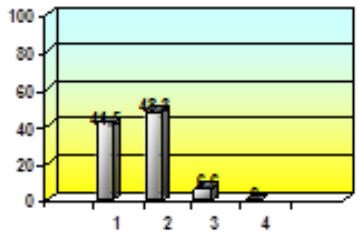

Рис. 6. Надання студентам інформації викладачами про збереження здоров'я: 1 – систематично, 2 – періодично, 3 – інколи, 4 – дуже рідко

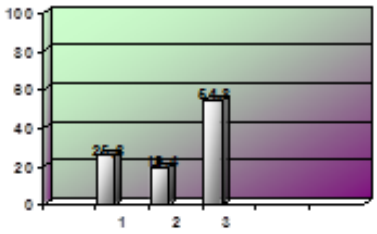

Рис. 7. Ефективність форм навчально-виховної роботи для формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя: 1 – спеціальні заняття, 2 – сімейне виховання, 3 – позакласна робота, 4 – позашкільна діяльність

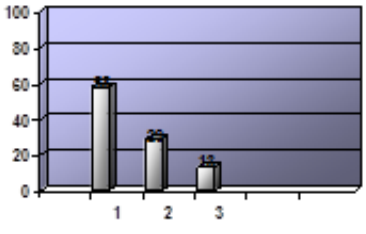

Рис. 8. Причини, що ускладнюють формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів: 1 – дефіцит навчального часу; 2 – недостатня методична база; 3 – відсутність вільного часу

Отже, стан сформованості ціннісних орієнтацій сучасних першокурсників відзначається такими особливостями: 85,0 % опитаних вважає збереження власного здоров'я головним надбанням у своєму житті; більшість інформації про нього 84,0 % отримує з дисциплін природничого характеру та безпеки життєдіяльності людини; 60,5 % основним у його належному стані вважає обраний спосіб життя, а 29,5 % – інші чинники, від яких воно залежить меншою мірою; 81,5 % оцінює свій спосіб життя як

здоровий, хоча 46,0 % опитаних хоча б один раз вживали алкоголь, наркотики, палили тютюн. У той же час оцінка студентів рівня своїх знань про ведення здорового способу життя виявилась такою: 38,6 % оцінюють на «3»; 46,1 % – на «4»; 15,3 % – на 5 балів.

ВИСНОВКИ. У результаті дослідження на основі теоретичного, медико-психологічного, соціально-педагогічного аналізу та анкетного опитування студентів виявлено розбіжності між належним та реальним ставленням молоді до питань здорового способу життя, що дозволило констатувати необхідність формування в них відповідних ціннісних орієнтацій. Результати анкетного опитування свідчать про низьку спроможність студентів об'єктивно оцінити власний спосіб життя – відповідна самооцінка є завищеною при низькій практичній реалізації її вихідних основ і, в першу чергу, пов'язаних із використанням засобів фізичної культури. Також низьким інформаційним насиченням відзначається зміст занять з фізичної культури, оскільки не забезпечує належного обсягу та якості інформації про основи ведення першокурсниками здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – №2. – С. 37-40.
2. Березин И.П. Школа здоровья. / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев – М.: Московский рабочий, 1989. – 230 с.
3. Вронский В.А. Экологический словарь – спр. / В.А. Вронский. – Ростов-на-Дону: Изд-во Обл. ИИУ, 1994. – 70 с.
4. Глухов В.І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. / В.І. Глухов. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
5. Державна національна програма «Освіта» / Україна XXI ст. / – К. : Райдуга, 1994. – 62 с.
6. Нестеренко Е.И. Формирование здорового образа жизни – важная компонента интерактивного лечения / Е.И. Нестеренко, Н.В. Полунина, Хесус Эстуардо Васкес Абанто. // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. – 2000. – № 5. – С. 18-22.
7. Основи законодавства України про охорону здоров'я. Зб. документів «Діти, молодь і закон». – К., 1994 – С. 132-138.
8. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян. Указ Президента України № 456/99 від 27 квітня 1999 р. м. Київ.
9. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
10. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №3. – М.: Школьная книга, 2002. – 127 с. Akhmerova S. G. Healthy lifestyle and its formation in the process of learning / S. G. Akhmerova // Disease Prevention and Health Promotion. – 2001. – №2. – S. 37-40.
11. P. Berezin School of health. / I. P. Berezin, Y. Dergachov – M .: Moscow Worker, 1989. – 230 p.
12. Vronsky V. A. Environmental Dictionary-reference. / V. A. Vronsky. – Rostov-na-Donu: Izd str. IIU, 1994. – 70 p.
13. V. Glukhov Fitness in the formation of a healthy lifestyle. / V. I. Glukhov. – K .: Health 1989. – 72 p.
14. State national program "Education" / Ukraine XXI century. / K: Rainbow, 1994. – 62 p.
15. Nesterenko E. I. Formation of a healthy way of life – an important component of the interactive treatment / E. I. Nesterenko, N. V. Polunin, Jesús Vazquez Estuardo Abant. // Disease Prevention and Health Promotion. – 2000. – № 5. – S. 18-22.

Джевага В. В.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КІНЕСТЕТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ ЗІ ЗБЕРЕЖЕНИМ СЛУХОМ

У статті розглянуто стан сформованості кінестетичних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Проводиться порівняльний аналіз показників розвитку кінестетичних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху та їх однолітків зі збереженим слухом. У експерименті прийняло участь 117 дітей молодшого шкільного віку без порушень слухової функції та 124 дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Встановлено достовірні відмінності в розвитку кінестетичних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху у порівнянні з їхніми однолітками зі збереженим слухом.

Ключові слова: *адаптивне фізичне виховання, кінестетичні здібності, молодші школярі, глухота.*

Джевага В. В. Сравнительная характеристика кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъянами слуха и их одногодков с сохраненным слухом. *В статье рассмотрено состояние сформированности кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъянами слуха. Проводится сравнительный анализ показателей развития кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъянами слуха и их одногодков с сохраненным слухом. В эксперименте приняло участие 117 детей младшего школьного возраста без нарушений слуховой функции и 124 детей младшего школьного возраста с изъянами слуха. Установлены достоверные отличия в развитии кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъянами слуха в сравнении с их однолетками с сохраненным слухом.*

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание, кінестетичні способности, младшие школьники, глухота.*

Vladimir Dzhevaga. Comparative characteristics kinesthetic abilities of children of primary school age with impaired hearing and their peers surviving hearing. *The article examines the state of formation kinesthetic abilities of primary school children with hearing impairments. The comparative analysis indexes of kinesthetic abilities of primary school children with hearing disabilities and their peers with preserved hearing. In the experiment was attended by 117 primary school children without disabilities auditory function and 124 primary school children with hearing impairments. Found significant differences in kinesthetic abilities of primary school*

children with hearing problems compared with their peers with preserved hearing.

Key words: *adaptive physical education, kinesthetic abilities, younger students, deafness. показатели*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку українського суспільства не втрачає своєї актуальності проблема дитячої інвалідності. Тому, першочерговим завданням соціальної політики України є забезпечення відповідних умов для нормалізації життєдіяльності та повноцінної адаптації таких дітей в соціум [7]. На сьогодні в Україні створено державну систему спеціальних навчально-виховних закладів, яка пройшла складний і тривалий шлях свого розвитку і відіграє суттєву роль у підготовці дітей з різними нозологіями, зокрема дітьми з вадами слуху до самостійного життя. У сучасних соціально-економічних умовах першочергового значення набуває підвищення якості такої підготовки. Перед вченими постають важливі проблеми, одна з яких – проблема готовності дітей до праці, продовження освіти, сімейного життя, раціонального проведення дозвілля, тобто до повноцінного і соціально активного самостійного життя [1, 4, 7].

Вдосконалення системи спеціальної освіти потребує глибокого та різнобічного вивчення розумового й фізичного розвитку осіб з особливостями психофізичного розвитку, у тому числі і дітей з вадами слуху. Вирішення складних завдань навчання та виховання цих дітей потребують проведення відповідних досліджень у сфері спеціальної педагогіці, адаптивного фізичного виховання, фізичної реабілітації та ін. На це вказують провідні українські науковці – Афанасьєва О.С. [1], Н.Г. Байкіна [2], Когут І.О. [7], Ляхова І.М. [9]. Проблема розвитку координаційних здібностей різного віку завжди привертала увагу науковців. Під координаційними здібностями розуміють можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухових дій [3, 8, 10]. Відомо, що розвиток рухових здібностей багато в чому пов'язане з розвитком інтелектуальних здібностей у дітей, особливо тих здібностей, що стосуються управління і регулювання руховими діями (координаційні здібності). У зв'язку з цим, їхнє вивчення у дітей з вадами слуху має велике значення для вдосконалювання корекційно-педагогічної роботи в цілому [4, 5, 6].

Координаційні здібності являють сукупність освоєних рухових дій, що забезпечують продуктивну рухову діяльність. Це складна за структурою здатність. У програмах фізичного виховання спеціальних (корекційних) шкіл розвиток координаційних здібностей є важливою складовою частиною освітнього процесу і розглядається як базис, який формує фонд рухових умінь і навичок, як передумова і основа розвитку фізичних здібностей [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами. Роботу виконано відповідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до теми 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 011U001734) та плану на 2016 – 2020 роки Міністерства освіти і науки України до теми 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження. Виявлення різниці у формуванні кінестетичної здібності у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху у порівнянні з їх однолітками зі збереженим слухом.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, відеометрія (оптико-електронна система «Optojump»), динамометрія, методи математичної статистики. З метою визначення показників максимальної сили і показників половини від максимальної сили скорочення м'язів кисті використовувався кистьовий динамометр. Для діагностики показників максимального стрибка в довжину з місця та показників половини від максимального стрибка в довжину з місця використовувалася відеометрія (оптико-електронна система "Optojump").

Результати дослідження та їх обговорення. Виходячи з того, що координаційні здібності, а саме кінестетичні здібності, універсально представлені в різних видах трудової, спортивної і побутової діяльності [7, 8, 10], необхідно провести дослідження стану сформованості цих здібностей у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Це дозволить покращити психофізичний розвиток даної категорії дітей, що у подальшому буде сприяти інтеграції дітей з вадами слуху у соціум, поліпшить їх трудову адаптацію до умов сучасного виробництва, що постійно змінюється, надасть можливість найбільш повно реалізувати себе як особистість. Саме потреба у цьому, а також оптимізація процесу їх фізичного виховання зумовлює актуальність теми нашого дослідження. В результаті багаторічних досліджень координаційних здібностей школярів з порушеннями слуху визначена комплексна програма тестування базових координаційних здібностей [3], яка включає доступні для дітей з порушеннями слуху прояви, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Програма тестування базових координаційних здібностей

Реагуюча здатність	- час рухової реакції - «ловля лінійки»; - час простої і складної зорово-моторної реакції.
Кінестетична здатність	- тактильно-кінестетична здатність; - точність відтворення заданої амплітуди рухів рук; - точність відтворення половини максимального стрибка в довжину; - точність відтворення заданої величини зусилля; - точність відтворення заданого часового інтервалу.
Здатність до збереження рівноваги	- статичної; - динамічної.
Здатність до орієнтації в просторі	- «слаломний біг»; - «попадання в ціль»; - «набивання м'яча»; - теппінг-тест в обмеженому просторі.

Наше дослідження було присвячено такому прояву координаційних здібностей, як кинестетична здатність, а саме: точність відтворення заданої величини зусилля; точність відтворення половини максимального стрибка в довжину. Дані

порівняльного аналізу точності відтворення заданої величини зусилля, а саме показники максимальної сили і показники половини від максимальної сили скорочення м'язів кисті дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху та їх однолітками зі збереженим слухом представлені в таблиці 2. Показники здатності до диференціювання силових параметрів руху у дітей з вадами слуху значно гірші ніж у їхніх однолітків зі збереженим слухом, що підтверджується достовірною різницею показників 50-відсоткового зусилля від максимальної кистевої динамометрії.

.Таблиця 2

Показники кистьової динамометрії дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху та їх однолітками зі збереженим слухом

			права кисть						ліва кисть					
			макс. сила, кг		утримання 50% від макс. сили, кг		утримання 50% від макс. сили, %		макс. сила, кг		утримання 50% від макс. сили, кг		утримання 50% від макс. сили, %	
			x	S	x	S	x	S	x	S	x	S	x	S
діти з порушенням слуху	хлопці	7 р., n=14	**7,7**	0,9	**5,1**	0,5	**66***	8,3	**7,8**	0,89	**4,7**	0,50	**60***	7,2
		8 р., n=12	**9,4**	1,	**6,8**	0,8	**73***	9,1	**9,2**	1,00	**6,3**	0,78	**68***	7,4
		9 р., n=16	**12,3**	1,4	**7,3**	0,7	**59***	7,4	**11,9**	1,29	**6,8**	0,73	**56***	6,7
		10 р., n=21	**13,4**	1,4	**8,1**	1,0	**61***	7,6	**13,1**	1,31	**7,5**	0,95	**56***	6,8
	дівчата	7 р., n=16	**7,6**	0,9	**4,1**	0,2	**54***	3,9	**7,2**	0,91	**5,0**	0,23	**78***	3,2
		8 р., n=15	**8,5**	0,9	**4,6**	0,4	**54***	4,7	**8,1**	0,89	**5,3**	0,38	**69***	9,0
		9 р., n=14	**10,1**	0,9	**6,2**	0,3	**62***	4,0	**9,7**	1,06	**6,0**	0,33	**58***	5,7
		10 р., n=16	**11,7**	1,2	**7,5**	0,1	**67***	1,1	**10,8**	7,14	**1,4**	0,17	**72***	2,1
діти зі збереженим слухом	хлопці	7 р., n=14	**9,2**	1,2	**4,3**	0,6	**46,9**	6,3	**9,4**	1,1	**3,9**	0,6	**41,7**	8,7
		8 р., n=12	**11,3**	1,3	**4,6**	1,0	**41,8**	6,0	**11,0**	1,2	**5,0**	0,9	**44,7**	9,0
		9 р., n=16	**14,8**	1,7	**6,2**	0,9	**42,8**	9,0	**14,3**	1,6	**6,3**	0,9	**43,7**	8,1
		10 р., n=14	**16,1**	1,7	**7,4**	1,2	**46,9**	9,2	**15,7**	1,6	**7,1**	1,1	**44,7**	8,2
	дівчата	7 р., n=16	**9,1**	1,2	**4,2**	0,3	**46,9**	4,8	**8,6**	1,1	**4,1**	0,3	**47,7**	3,9
		8 р., n=15	**10,2**	1,2	**5,3**	0,5	**53,0**	5,7	**9,7**	1,1	**4,4**	0,5	**44,7**	5,2
		9 р., n=14	**12,1**	1,2	**5,6**	0,4	**46,9**	4,8	**11,6**	1,3	**5,0**	0,4	**42,7**	6,9
		10 р., n=16	**14,0**	1,5	**5,6**	0,2	**40,8**	1,4	**13,0**	1,4	**5,1**	0,2	**38,9**	2,6

примітка: * – відмінності достовірні (p=0,05)

Показники спроби відтворення 50% зусилля від максимальної сили кисті у дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху заходяться в діапазоні від 54% до 78%, а в їхніх однолітків зі збереженим слухом даний показник складає від 40% до 53%. Таким чином нами виявлено наступну тенденцію: більшість дітей зі збереженим слухом молодшого шкільного віку в спробі відтворити зусилля 50% від максимального показують значення менше ніж потрібно в той час, як діти з порушеннями слуху показують значення більше ніж те, яке потрібно відтворити

Разом з тим показники максимальної сили м'язів згиначів кисті не мають достовірних відмінностей хоча показники дітей з вадами слуху є дещо нижчими ніж у їх однолітків зі збереженим слухом. Дані порівняльного аналізу точності відтворення показників половини максимального стрибка в довжину з місця дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху та їх однолітків зі збереженим слухом представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники стрибків у довжину з місця дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху та їх однолітків зі збереженим слухом

			максимальне значення стрибка в довжину,м		половинне значення стрибка в довжину, %		половинне значення стрибка в довжину,м	
			x	S	x	S	x	S
діти з порушенням слуху	хлопці	7 років, n=14	**122,1**	13,1	**60***	6,4	**73,3**	8,4
		8 років, n=12	**126,6**	12,9	**56,5***	5,2	**71,6**	7,3
		9 років, n=16	**129,2**	13,4	**53,5***	5,1	**69,7**	7,1
		10 років, n=21	**131,0**	13,2	**53***	4,9	**69,1**	7,3
	дівчата	7 років, n=16	**119,6**	11,8	**54***	5,8	**64,6**	6,2
		8 років, n=15	**121,7**	12,9	**57,5***	5,9	**70,0**	7,3
		9 років, n=14	**125,3**	12,8	**54***	4,7	**67,2**	6,3
		10 років, n=16	**126,2**	13,1	**55***	4,8	**69,6**	6,8
діти зі збереженим слухом	хлопці	7 років, n=14	**125,8**	13,5	**50,5**	5,9	**62,0**	6,6
		8 років, n=12	**130,4**	13,3	**49**	5,1	**62,8**	5,7
		9 років, n=16	**133,1**	13,8	**48**	5,0	**62,4**	6,4
		10 років, n=14	**138,9**	13,6	**48,5**	5,1	**63,7**	6,2
	дівчата	7 років, n=16	**123,2**	12,2	**45**	4,3	**53,6**	5,5
		8 років, n=15	**130,2**	13,8	**48**	5,1	**60,8**	6,2
		9 років, n=14	**129,1**	13,2	**46**	4,4	**58,7**	5,6
		10 років, n=16	**135,6**	14,3	**47**	4,1	**65,7**	5,5

примітка: * – відмінності достовірні (p=0,05)

Результати спроб відтворити 50-відсоткове значення довжини від максимального значення стрибка в довжину з місця у дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху гірші ніж у їх однолітків зі збереженим слухом. Відмінності є достовірними у всіх досліджуваних вікових групах на рівні p>0,05. Разом з тим максимальні показники стрибка в довжину не мають достовірних

відмінностей хоча показники дітей з вадами слуху є дещо нижчими ніж у їх однолітків зі збереженим слухом. В обох досліджуваних групах показники максимального значення стрибка в довжину підвищуються зі збільшенням віку дітей і в хлопців більші ніж у дівчат. В той час, як спроба відтворити 50-відсоткове значення довжини від максимального значення стрибка в довжину мають не настільки виражену динаміку вікових змін, як у дітей з вадами слуху так і у їх однолітків зі збереженим слухом.

Показники здатності до диференціювання силових та просторових параметрів руху у дітей з вадами слуху значно гірші ніж у їхніх однолітків зі збереженим слухом, що підтверджується достовірною різницею показників 50-відсоткового зусилля від максимальної кістевої динамометрії та 50-відсоткової довжини від максимального значення стрибка в довжину. Відмінності є достовірними у всіх досліджуваних вікових групах на рівні $p>0,05$. Разом з тим максимальні показники даних тестів не мають достовірних відмінностей хоча показники дітей з вадами слуху є дещо гіршими ніж у їх однолітків зі збереженим слухом. Також, слід відмітити, що при спробах відтворення 50% силових та просторових параметрів руху у дітей з вадами слуху отримані показники вищі за 50-відсоткове значення, а у дітей зі збереженим слухом в основному нижчі ніж 50%. Тобто діти з вадами слуху мають порушення в моторній сфері. Отримані нами результати узгоджуються з даними інших авторів, які також вказують на порушення кінестетичної здатності у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху (Губарєва Н.В. [5], Ляхова І.М.[9] та ін.).

ВИСНОВКИ. Показники точності відтворення заданої величини зусилля, а саме показники максимальної сили і показники половини від максимальної сили скорочення м'язів кисті дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху значно гірші ніж у їхніх однолітків зі збереженим слухом. Показники точності відтворення половини максимального стрибка в довжину з місця дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху гірші ніж у їх однолітків зі збереженим слухом.

Робота з розвитку і корекції кінестетичної здібності повинна стати невід'ємною частиною системи корекційно-педагогічного впливу на загальний психофізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Корекційно-розвиваючі заняття необхідно проводити, не тільки при явних порушеннях у моторній сфері, але й у випадках незначних, малопомітних особливостей у розвитку дитини. А також у профілактичних цілях для попередження відхилень у розвитку координаційних здібностей, що, у свою чергу, буде впливати на загальний розвиток дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Наша робота дозволяє зробити висновки про актуальність проведення подальших наукових досліджень щодо впливу засобів фізичного виховання на корекцію та розвиток кінестетичної здатності дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Afanas'єva O.S. Fizichna reabilitaciya slabkochuyuchih ditej seredn'ogo shkil'nogo viku z porushennyami postavi: avtoref. dis. … kand. fiz. vih. i sportu: spec. 24.00.03. / O.S. Afanas'єva – Kiïv, 2014. – 20 s.
2. Bajkina N. Osoblivosti funkcional'nogo stanu analizatoriv, yaki berut' uchast' u ruhovij diyal'nosti na zanyattyah ozdorovchim turizmom / N. Bajkina, P. Piptyuk, O. Poddueva // Fizichne vihovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnik naukovih prac'. – 2012. – № 3 (19), S. 126-130.
3. Begidova T.P. Osnovy adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: Uchebn. posobie. – M.: Fizkul'tura i Sport, 2007. – 192 s.
4. Vipasnyak I. P. Social'na integraciya gluhih ditej na osnovi ruhovoï aktivnosti : avtoref. dis. … kand. nauk z fiz. vih. i sportu: spec. 24.00.02. / I. P Vipasnyak. – L'viv, 2007. – 19 s.
5. Gubareva N.V. Differencirovannyj podhod v processe korrekcii i razvitiya koordinacionnyh sposobnostej u shkol'nikov s razlichnoj stepen'yu narusheniya sluha: avtoref. diss. … kand. ped. nauk: spec. 13.00.04 / N.V. Gubareva. – Omsk, 2009. – 26 s.
6. Kirgizov A. P. Razrabotka i realizaciya ozdorovitel'no-korrekcionnogo processa po fizicheskomu vospitaniyu u gluhih detej: avtoref. diss. kand. ped. nauk: 13.00.04 / Artyom Pavlovich Kirgizov. – GOU VPO Zabajkal'skogo gos. gumanitarno-ped. un-ta im. N. G. Chernyshevskogo. – Ulan-Udeh – 2011. – 23s.
7. Kogut I.O. Social'no-gumanistichni zasadi rozvitku adaptivnoï fizichnoï kul'turi v Ukraïni (na materiali adaptivnogo sportu): avtoref. dis. … d-ra z fiz. vih. i sportu: spec. 24.00.02. / I.O. Kogut. – Kiïv, 2016 – 44 s.
8. Lyah V.I. Koordinacionno-dvigatel'noe sovershenstvovanie v fizicheskom vospitanii i sporte //Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury.-1995.-№11.-S.16-23.
9. Lyahova I.M. Teoretiko-metodichni osnovi korekciï ruhovoï sferi ditej zi znizhenim sluhom zasobami fizichnogo vihovannya: avtoref. dis. … d-ra ped. nauk: spec. 13.00.03. / I.M. Lyahova – Kiïv, 2006 – 41 s.
10. Shapkova L. V. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: Uchebnoe posobie / Pod red. L. V. Shapkovoj. – M.: Sovetskij sport, 2004. – 464 s.

Дьоміна А.А.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

РЕЛІГІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВ ВИНИКНЕННЯ ЖІНОЧОГО СПОРТУ В КРАЇНАХ ПІВНІЧНОЇ АФРИКИ ТА БЛИЗЬКОГО СХОДУ

У статті показано ряд актуальних проблем, які вивчаються фахівцями всього світу. Разом з тим, однією з важливих проблем жіночого спорту, що визначив особливості його розвитку, на наш погляд, є вплив громадської думки і соціальний статус жінки в різних регіонах і країнах світу. На сьогоднішній день, роль жінок регіону у розвитку міжнародного спортивного руху зростає з кожним роком. Представництво жінок на всіх рівнях управління сфери фізичного виховання і спорту в країнах Північної Африки та Близького Сходу дає додатковий стимул до процесу розвитку жіночого спорту в регіоні.

Ключові слова: *жіночий спорт, Північна Африка, Близький схід, міжнародне спортивне рух.*

Дьомина А.А. Религия как фактор формирования социокультурных условий возникновения женского спорта в странах северной Африки и Ближнего востока. *В статье рассмотрено ряд актуальных проблем, которые изучаются*

специалистами всего мира. Вместе с тем, одной из важных проблем женского спорта, определившим особенности его развития, на наш взгляд, является влияние общественного мнения и социальный статус женщины в различных регионах и странах мира. На сегодняшний день, роль женщин региона в развитии международного спортивного движения возрастает с каждым годом. Представительство женщин на всех уровнях управления сферы физического воспитания и спорта в странах Северной Африки и Ближнего Востока дает дополнительный стимул к процессу развития женского спорта в регионе.

Ключевые слова: *женский спорт, Северная Африка, Ближний восток, международное спортивное движение.*

Domina A. Religion as a factor of formation of sociocultural conditions of women sport genesis in the countries of North Africa and Middle East. *This article shows a number of topical issues, which are currently being studied by experts around the world. However, one of the important problems of women's sport that defined the features of its development, in our view, is to influence public opinion and social status of women in different regions and countries. The role of women in the region in the development of the international sports movement is growing every year. Representation of women at all management levels of physical education and sport in North Africa and the Middle East provides an additional impetus to the development process of women's sports in the region.*

Key words: *women's sports, North Africa, the Middle East, the international sports movement.*

Актуальність: Історично склалося так, що одним з головних критеріїв що визначає міру розвитку суспільства країни або регіону служить рівень свободи жінки і її участь в соціальному житті. Спорт є невід'ємною частиною цього життя [1]. На сьогоднішній день, сучасний спорт характеризується повсюдною емансипацією і призводить до того, що практично не залишилося чисто «чоловічих» видів спорту. З кожним роком програми змагань розширюються і додаються «жіночі» категорії участі. Так, «жіночими» стали боротьба, бокс, хокей, футбол, важка атлетика, а число жінок беруть участь в Олімпійських іграх практично було порівнянним в процентному співвідношенні з чоловіками (Космініна Е.2012, Шахліна Л. Г. 2010). Величезний вплив на популяризацію жіночого спорту в світі надає міжнародний олімпійський комітет. Відродження сучасних олімпійських ігор зіграло знакову роль у розвитку жіночого спорту. Міжнародний олімпійський комітет і безліч фондів і асоціацій виступають на користь вирішення цих проблем і сприяють популяризації спорту серед жінок. Відомо, що серед основних завдань МОК особливе місце займає заохочення і підтримка просування жінок у спорті на всіх рівнях і у всіх структурах з метою домогтися здійснення принципу рівності чоловіків і жінок (Платонов В. Н. 2005, Шахліна Л. Г. 2008).

У спеціальній літературі можна зустріти велику кількість робіт, як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, присвячених питанням жіночого спорту. Так, в численних роботах Шахліної Л. Г. показані особливості біологічного розвитку жіночого організму, вплив занять спортом на особливості статевого дозрівання юних спортсменок, а також вплив специфіки жіночого організму на працездатність спортсменок і багато іншого. У дослідженнях Тараканової Б. І. розглянуті педагогічні аспекти роботи з жінками-спортсменками, Н. Ю. Мельникової (1997) проведено аналіз та встановлено еволюція жіночої олімпійської програми та ін. Основою формування і розвитку культурного життя країн Північної Африки і Близького Сходу є мудрість, духовність, а разом з тим і релігійність жителів регіону. Незважаючи на те, що Іслам є самою «молодою» зі світових релігій, вона значною мірою синтезована в повсякденне життя суспільства. Це пояснюється, як і колосальною повагою мусульман до своєї релігії і до Бога, так і систематичною агітаційною роботою з боку представників влади і релігійних еліт. Відомо, що основою Ісламу є Святе писання «Коран», який був посланий пророку Мухаммаду, Аллахом, як керівництво до праведного життя віруючого. У той же час, існує велика кількість не справедливих і стереотипних думок і коментарів про постулат Ісламу, багато з них стосуються ролі спорту у житті мусульман і місце жінки в суспільстві [2].

У цьому зв'язку, необхідно уточнити питання про місце законів Шаріату в сучасному житті країн Північної Африки та Близького Сходу. Сучасні мусульманські держави відрізняються різними системами правління та економічними моделями. Точно також і в соціальному плані ці держави відрізняються один від одного, від соціально відкритих країн до автократичних, закритих. Але в сучасному світі глобалізації та урбанізації неминуче стає питання міжнародного співробітництва країн і можливість добровільної ізоляції зводиться до мінімуму. Міжнародне співробітництво на увазі взаємодію на всіх рівнях: політичному, економічному, правовому, соціальному і т п. У таких умовах необхідно мати уніфіковані правові норми і закони для ефективної роботи системи держави. Закони Шаріату часом не відповідають нормам міжнародного права, сучасним умовам і суперечать принципам гуманності. В останні десятиліття стався потужний вихід країн Близького Сходу на міжнародну арену і в зв'язку з цим соціально-культурне життя країн стрімко змінилося [4]. Більшість країн регіону відкрили свої двері для туристів та іноземних партнерів, що призвело до їх соціального відкритості. Країни Північної Африки мають колоніальне минуле, що значною мірою вплинуло на життя суспільства. Таким чином, у сучасному світі закони Шаріату не мають державного статусу і не є істиною в останній інстанції. Але також, не можна стверджувати, що Шаріат - це минуле. У багатьох провінціях, не великих містах і селах побутові суперечки вирішують у судах із застосуванням принципів Шаріату, але покарання стають все більш гуманними. Не варто також упускати той факт, що деякі країни регіону переживають важкі постреволюційні часи, що неминуче впливає на встановлення влади в державах і зміни, в деяких випадках, системи правління. Так, у Лівії 4 грудня 2013 року був прийнятий законопроект, який би відродив значення Шаріату і брав би його за основу правового життя країни. Але необхідно враховувати, що звід законів Шаріату був сформульований в VII-XII століттях і умови життя значно змінилися. У цьому зв'язку, виникає велика кількість питань пов'язаних з можливістю використання Шаріату в сучасних умовах [5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконується у відповідності до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» по темі 1.1. «Історичні, організаційно-методичні та правові основи реалізації олімпійського створення України».

Мета роботи: визначити соціально-історичні умови розвитку і виявити чинники, які вплинули на становлення і сучасний стан жіночого спорту в країнах Північної Африки і Близького Сходу.

Завдання досліджень:

1. Вивчити соціально - історичні особливості формування жіночого спорту в країнах Північної Африки і Близького Сходу.
2. Визначити вплив соціокультурних факторів на розвиток жіночого спорту в східних країнах.
3. Встановити вплив специфіки регіонального розвитку на сучасний стан і перспективи сучасного жіночого спорту в країнах Північної Африки і Близького Сходу.

Об'єкт дослідження – участь жінок в міжнародному спортивному русі.

Предмет дослідження – соціально - історичні передумови формування жіночого спорту в країнах Північної Африки і Близького Сходу, чинники, які вплинули на його розвиток, і участь жінок на найбільших міжнародних змаганнях.

Методи досліджень:

1. Аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел і матеріалів Інтернет.
2. Соціологічні методи: бесіди, інтерв'ю, опитування.
3. Контент – аналіз.

Наукова новизна роботи:

- вперше визначені соціально - історичні передумови формування і розвитку жіночого спорту в країнах Північної Африки і Близького Сходу;
- вперше виявлені і систематизовані чинники, які вплинули на розвиток жіночого спорту в регіоні;
- доповнено відомості про значення і роль жіночого спорту в сучасному суспільстві і міжнародному спортивному русі.

Результати досліджень та їх обговорення.

Близький Схід в традиційній географії включає в себе країни південно-західної Азії: Бахрейн, Йорданія, Ізраїль, Ірак, Іран, Ємен, Катар, Кувейт, Ліван, ОАЕ, Оман, Палестина, Сирія і Саудівська Аравія. 14 держав регіону відрізняються за державним устроєм, з них: 7 республік; 7 монархій, з яких 3 абсолютні монархії. Північна Африка охоплює територію на більшій частині якої розташована пустеля Сахара. Тут знаходяться найбільші за територією держави Африки: Алжир, Єгипет, Лівія, Мавританія, Марокко, Судан, Туніс, Західна Сахара.

Велике значення у формуванні мусульманської культури зіграло її арабське культурне ядро, високий рівень самосвідомості арабського народу, що прийняв іслам. Г. Е. фон Грюнебаум пише: "Звернувшись в іслам, араби відчули себе центром світобудови, а потім і центром вселенської держави... Богобоязливі віруючі часто запитують, який вид спорту є дозволеним в Ісламі, а який заборонили? Отже, постараємося відповісти на це питання.
До дозволених видів спорту відносяться - біг і ходьба, незалежно від відстані. Сюди також можна віднести біг на лижах на великі відстані, біатлон, стрибки в довжину, у висоту і т.д. Адже це, все розвиває в людині стійкість, спритність і витривалість, в якій є необхідність під час війни. Сподвижники Пророка змагалися в бігу. Як вже було сказано раніше, посланник Аллаха сам змагався в бігу з дружиною, щоб доставити їй задоволення і подати приклад іншим. Це вказує на допустимість змагання в бігу, незалежно від того хто змагається, чоловіки чи жінки [7]. Будь-який вид єдиноборства, як засіб самооборони або війни з противником, дозволений. Головне, щоб це не було тим видом боротьби, де є велика ймовірність отримати травму або поранитися, це заборонено. Змагання, спаринги та інші змагання в таких видах спорту повинні проводитися, так щоб була виключена можливість отримання травм або каліцтв, також змагання не повинні стати приводом того, щоб між змагаються з'явилася ненависть і ворожнеча. До дозволеного увазі змагань відносяться скачки на конях, верблюдах, слонах і т.д. Сюди, також, можна віднести змагання на вітрильних човнах, байдарках, шлюпках і т.д., а також змагання на машинах - авторалі і т.д. Все це, придатне на війні, особливо в даний час, коли військові походи набагато відрізняються від походів минулих століть [8]. Якось Пророк Мухаммад, розпорядився видати вершникові, який брав участь у священній війні, в три рази більше трофеїв, ніж пішому учаснику: дві частки - коню, плюс одну - самому воїну. Пророк влаштовував скачки на конях і нагороджував призами переможців. В одному з хадисів говориться: «Той, хто не проявляє поваги до коня, що бере участь у священній війні, в тому є частка лицемірства» (аль-Куртубі). Передають від Анаса ібн Маліка, що у Пророка не було нічого улюбленішими ніж коні [7].

З дозволених видів спорту слід назвати плавання. У хадисі говориться: «Навчайте дітей плаванню». Праведний халіф Умар написав листа в Шам: «Навчайте дітей плаванню, стрільби з лука, а також застрибування на спини коней». На сьогоднішній день плавання, як вид спорту, має багато різновидів: серед них є дозволені і заборонені. Дозволеними є плавання на відстань, стрибки у воду і т.д. Тут немає сумніву в дозволеності, за умови, що не виставляються аврат, який необхідно ховати від погляду чужих. Що стосується, підводного плавання, то імам ан-Нававі пише, що якщо в ньому є користь, як наприклад, придатність для військових цілей - те дозволено, а якщо ні користі - то заборонено. Але, як ми бачимо сьогодні, в цьому є користь не тільки для війни, а й для порятунку потопаючого або підводних робіт, де є користь для людей. Виходячи з цього, підводне плавання дозволено. Що стосується синхронного плавання за участю дівчат і музичним супроводом, то цей вид спорту заборонений Шаріатом, бо тут виставляється аврат жінки, за яким слідують непристойності і смута, розпалювання пристрастей. До того ж, демонстрація оголеного тіла заборонена в Ісламі [6]. Дозволяється змагатися в піднятті штанги, гир, каменів і т.д., щоб визначити найбільш сильного, так як це буває необхідно на війні, для виходу на поєдинок один на один. Адже саме це, багато в чому, вирішує результат війни або стає засобом підняття духу війська, а також способом, ведучим до договору про скасування зіткнення і т.д. Що стосується культуризму, то це дозволено для нарощування сили і потужності проти супротивника. Головне, щоб надмірні навантаження не завдавали б шкоди здоров'ю, а були б помірними - тільки для підтримки тіла і духу. Тут треба зазначити, що більшість займаються подібними видами спорту, виставляють аврат для демонстрації нарощених м'язів тіла, що є забороненим. Цим видом спорту можна займатися лише для того, щоб показати красу тіла в голому вигляді і змагатися в тому, у кого більше маси м'язів, щоб потім пишатися цим.

З дозволених видів спорту слід назвати футбол, теніс, гольф, волейбол, баскетбол, бадмінтон, гандбол та інші види спорту, пов'язані з м'ячем. Вони дозволені лише для відпочинку, розваги і розминки, бо розвивають швидкість і спритність, зміцнюють здоров'я. Дозволеної є спортивна гімнастика, бо це сукупність спеціально підібраних фізичних вправ для здоров'я і гармонійного розвитку організму. Сюди входять акробатика, заняття на перекладині, брусах, кільцях і т.д. Гімнастика розвиває

швидкість, спритність, точність, впевненість у собі, терпіння, правильність думки і рішень. З давніх пір в світі проводяться олімпійські ігри - цьому приділяють увагу на державному рівні. В олімпійських іграх змагання проводяться майже у всіх видах спорту, більшість котрих дозволені Ісламом. Серед них є ті, які ми згадали, є й ті, що не торкнулися.

В якості короткого резюме, можна сказати так: більшість видів спорту дозволені Ісламом, а деякі навіть заохочуються, оскільки вони придатні для війни з противником, до якої ми повинні бути завжди готові. Проведення спортивних змагань веде до формування здорового суспільства. Держава має сприяти, щоб у всіх населених пунктах були спортивні оздоровчі школи, де діти могли б з раннього віку долучатися до спорту [3,5]. Дуже важливо відзначити, що при змаганнях в певних видах спорту, в основному в спортивній або художній гімнастиці, легкій атлетиці та у плаванні необхідно дотримуватися умов для дозволеності даного виду спорту. Також є забороненою боротьба між дівчатами або між чоловіками і жінками. Що стосується таких видів спорту, як карате, кунг-фу (тобто, безконтактні види боротьби) - то їх прийоми можна вивчити і дівчатам, оскільки вони можуть стати в нагоді для самооборони, але за умовою закриття аврат. Також, потужним аргументом є і те, що на сьогоднішній день перемога в міжнародних змаганнях підіймає авторитет не тільки самого спортсмена або спортсменки, а й країну, яку вони представляють. Слідуючи логіці «корисності» або «марності» певного виду спорту, то можна з упевненістю сказати, що спорт, у тому числі і жіночий, на 100% корисний для країни та її престижу на світовій арені. Що може служити цілком адекватним аргументом, що свідчить на користь занять спортом в цілому і окремими його видами, як для чоловіків, так і для жінок [7].

ВИСНОВКИ

1. В останні роки роль жінок країн Північної Африки і Близького Сходу стає все більш помітною і важливою, оскільки, в умовах глобалізації світового співтовариства для них відкриваються нові можливості самореалізації засобами занять фізичною культурою і спортом.
2. Важливим є той факт, що участь жінок у спортивному русі не обмежується тільки лише представництвом їх у збірних командах країн, але й одержанням спеціалізованої освіти тренера. Також, у більшості країн регіону в органах державного управління сфери фізичної культури і спорту, жінки представлені на всіх рівнях.
3. Питання проблематики жіночого спорту в країнах Північної Африки та Близького Сходу виносяться на всіх світових наукових спеціалізованих конгресах і конференціях. Створюються комісії з питань жіночого спорту при Національних олімпійських комітетах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Соболєва Т.С. Мускулинні жінки і спорт. Теорія і практика фізичної культури. Науково-теор журнал №7, 1997.
2. Соболева Т.С., Азарних Т.Д. Стать, гендер та жіночий спорт. Вчені записки університету ім. П.Ф. Лесгафта. №10(104)/2013. – 158-162 с.
3. Мельникова Н.Ю. Основні тенденції розвитку жіночого олімпійського спорту в сучасному світі // Олімпійський і міжнародний спортивний рух: історія, теорія, практика: Міжвузовий збірник наукових матеріалів, присвячений 90-річчю першого виступу російських спортсменів на Олімпійських іграх. Воронеж - 1998. - 140 с.
4. Мягкова С.Н. Проблеми гендерної асиметрії в сучасному олімпійському русі // Теор. і пр. фіз. культ. № 3.- 2001-49 с.
5. Fasteau, B.F. Giving women a sporting chance. InS.L. Twin (Ed.), Out of the bleachers: Writing on women and sport. Old Westbury, NY: Feminist Press. – 2007 – 165-173 pp.
6. Grant, C.H., & Geadelmann, P.L. Equality in sport for women. Washington, DC: American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation. – 2008 –96-102 pp.
7. Joan Steidinger. Sisterhood in Sports: How Female Athletes Collaborate and Compete Rowman & Littlefield Publishers – 2014 –176-182 pp.
8. Sandra L. Hanson and Rebecca S. Kraus Sociology of Education Vol. 71, No. 2 (Apr., 2014), pp. 93-110.

Єфременко В.М.
Національний технічний університет України "КПІ"

СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ В НТУУ "КПІ"

Стаття присвячена дослідженню проведення занять з технічній і спеціальній підготовці по баскетболу студентів, що навчаються в НТУУ "КПІ". Оцінка результатів показала, що студенти, які поступили на перший курс на різні спеціальності, мають істотні відмінності в показниках спеціальної і технічної підготовленості по баскетболу. Слід зазначити і дуже високий індивідуальний розкид результатів.

***Ключові слова**: баскетбол, студенти, факультет, фізична и технічна підготовка, спеціальності.*

***Ефременко В.М. Секционные занятия по баскетболу в НТУУ "КПИ".** Статья посвящена исследованию проведения занятий по технической и специальной подготовке по баскетболу студентов, которые учатся в НТУУ "КПІ". Оценка результатов показала, что студенты, которые поступили на первый курс на разные специальности, имеют существенные отличия в показателях специальной и технической подготовленности по баскетболу. Следует отметить и очень высокий индивидуальный разброс результатов.*

***Ключевые слова**: баскетбол, студенты, факультет, физическая и техническая подготовка, специальности.*

***Efremenko V.M. Sectional employments on basketball in NTUU "KPI".** The dynamic of development of society and scientific and technical achievements of humanity for the last decades provide the necessity of continuous improvement of different structural connections of the home system educations that is directed to provide the balanced pedagogical influence on an individual in accordance with the modern requirements of forming of personality with the high level of physical capacity, and also creative, intellectual and morally-volitional preparedness. But only discipline, that allows to decide educational, educator and health tasks simultaneously,*

there is P.E, and the substantive provisions of functioning of the corresponding system are set forth in works of many researchers. The article is sanctified to research of realization of employments on technical and special preparation on basketball of students that study in НТУУ "КПІ". The estimation of results showed that students that acted on the first course on different specialities had substantial differences in the indexes of the special and technical preparedness on basketball. It should be noted and very high individual variation of results.

Key words: *basketball, students, faculty, physical and technical preparation, specialities.*

ВСТУП

Динамічність розвитку суспільства та науково-технічні досягнення людства за останні десятиріччя забезпечують необхідність безперервного удосконалення різних структурних з'єднань вітчизняної системи освіти, які спрямовані забезпечити збалансований педагогічний вплив на індивіда у відповідності з сучасними вимогами формування особистості з високим рівнем фізичної працездатності, а також творчої, інтелектуальної та морально-вольової підготовленості. Єдиною дисципліною, що дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, є фізичне виховання, а основні положення функціонування відповідної системи сформульовані у роботах Б. Ашмаріна, О. Гужаловського, Ю. Курамшина, Л. Матвєєва, Б. Шияна та інших дослідників. Однак, згідно даних Ю. Євсєєва, В. Іл'їніча, С. Канішевського, Н. Рєшетнікова, Ю. Кісліцина, Ж. Холодова та В. Кузнєцова, теорією та методикою фізичного виховання сучасної студентської молоді передбачено вирішення ряду завдань, які дублюють зміст попередніх етапів фізичного та особистісного розвитку індивіда в умовах середньої загальноосвітньої школи. Проблемі удосконалення пріоритетних механізмів педагогічного впливу, якими у системі фізичного виховання є засоби, методи та форми організації фізичного виховання, а також шляхи їх впровадження, за останні роки приділяється значна увага. Однак, у більшості, дослідження не мають єдиної методології, а методичні рекомендації носять однобічний характер і спрямовані на розвиток одного чи кількох компонентів фізичної, морально-вольової та творчої підготовленості або на вдосконалення тільки одного з компонентів системи педагогічного впливу. Крім того, експериментально доведено – у студентському віці активно розвиваються як окремі системи організму, так і особистість в цілому, що передбачає наявність сенситивних періодів та вимагає врахування інших вікових особливостей. Враховуючи, що саме ефективність фізичного удосконалення у відповідності з природним, творчим і духовним розвитком, визначає надійність створення міцного фундаменту для всебічного розвитку особистості, в такій ситуації, є закономірними результати досліджень, які свідчать про:

• низький рівень розвитку фізичних здібностей та стану фізичного здоров'я представників сучасної студентської молоді;

• тенденцію до збільшення контингенту спеціальних медичних груп;

• погіршення стану морально-вольової підготовленості та зниження мотивації до відповідних занять у представників сучасної молоді.

В результаті, за даними О. Гнинюка, Р. Раєвського, С. Канішевського, С. Халайджі, до 50% випускників ВНЗ фізично неспроможні працювати в таких обсягах і з такою інтенсивністю, яких вимагають умови ринкової економіки. Таким чином, теоретико-методичною основою фізичного виховання може бути тільки науково обґрунтована та експериментально перевірена комплексна педагогічна система, яка дозволяє забезпечити формування міцного фундаменту фізичної працездатності у взаємозв'язку з принципом всебічного та гармонійного розвитку особистості. Відсутність комплексних досліджень по вивченню стану спортивно-технічної підготовки по баскетболу, необхідність подальшого розвитку наукових основ в підготовці фахівців в області фізичного виховання послужили заснуванням для постановки справжнього дослідження.

Дослідження виконані згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України "КПИ".

Формулювання цілей роботи.

Метою цієї роботи було - вивчити у студентов різних факультетів НТУУ "КПИ", тих, що поступили на 1 курс, спортивно-технічну підготівку по баскетболу.

У дослідженні взяли участь студенти 1 курсу всього 78 чоловік: юнаки 52, дівчат 26.

Спочатку експерименту нами було проведене анкетування, за допомогою якого виявили кількість студентів, які займалися фізичною культурою, спортом в школі, в ДЮСШ і яких добились спортивних результатів до вступу в інститут, а також хто з них займався баскетболом.

Для визначення спортивної (спеціальної фізичної) підготовки по баскетболу застосовувалися наступні тести: біг 28 метрів (довжина баскетбольного майданчику), човниковий (змінний) біг по баскетбольному майданчику, стрибок в довжину з місця і у висоту з місця.

Для оцінки рівня технічної підготовки використали тести: кількість передач за 30 секунд з відстані: юнаки - 3м, дівчата - 2,5м, ведення м'яча 2 х14 метрів і штрафний кидок. Ці тести рекомендовані управлінням спортивних ігор для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [8] і підручником "Баскетбол" [9].

Результати дослідження.

Для повноцінного аналізу спортивно-технічної підготовки по баскетболу студентів першого курсу нами було проведено анкетування.

Анкетне опитування показало, що більшість студентів поступили відразу після закінчення середньої освіти. Вивчаючи спортивну підготовленість студентів, що поступили на перший курс на різні спеціальності, ми спостерігаємо істотні відмінності. Так, в першу (найбільш спортивно просунуту групу) поступило 93% студентов, які вчилися в міських школах, тренувалися в спортивних клубах і більшість з них, 43%, мали високі спортивні розряди (в основному 1 розряд) по таких видах спорту, як веслування, карате, легка атлетика. Баскетболом займалися лише двоє студентів (5%). Причому, спортом вищих досягнень практично ніхто не займався, а лише відвідували уроки фізичної культури. В університеті 52% студентов для підвищення спортивної майстерності обрали вид туризм. Навчаючись, у ВНЗ продовжити підвищувати свою спортивну майстерність 60% дівчат вибрали аеробіку.

Слід зазначити, що у вказаних студентів на уроках фізкультури не вивчали програмний матеріал по баскетболу.

В результаті аналізу і статичної обробки даних спеціальної фізичної і технічної підготовленості студентів 1 курсу залежно від їх вибраної професії було встановлено, що усі результати можна розділити на три групи. Найкращі результати у бігу на 28 метрів 4,13 с були показані студентами першої групи (див. таблицю. 1) як юнаками так і дівчатами, відповідно до 4,13 с і 4,57 с.

Таблиця 1

Спеціальна фізична підготовленість по баскетболу студентів першокурсників різних факультетів НТУУ "КПІ"

Групи	Тести				
	Біг 28м		Човниковий біг	Стрибок в довжину з місця	Стрибок у висоту з місця
Друга	ч	4,41 ±0,04	25,25±0,26	220,6±4,22	49,5±1,26
	ж	4,92±0,85	29,2±0,98	166,5±2,87	38,1±2,80
Третя	ч	4,26±0,05	25,5±0,53	217,3±4,12	57,1±1,14
	ж	4,96±0,05	30,2±0,39	170,0±5,16	37,0±1,68
Перша	ч	4,13±0,04	24,5±0,17	234,1±3,71	56,0±0,96
	ж	4,57±0,10	26,14±0,46	201,7±5,69	45,8±2,10

Істотно нижче результати в другій групі: у юнаків на 6,8 % ($p < 0,001$), у дівчат - на 7,65%($p < 0,05$). Відмінності в показниках бігу на 28 метрів між другою і третьою групами не істотні($p < 0,05$). Аналогічні результати отримали в човниковому бігу. Показник у студентів третьої і другої груп знаходяться на одному рівні, відповідно у юнаків 25.5 сік і 25,25 сік, у дівчат - 29,2 сік і 30,2 сек. Результати у студентів першої групи значно вище - 24,5 сік і 30,2 сек. Проте великий розкид індивідуальних результатів в групі юнаків не дав істотних відмінностей. Показники у дівчат на 25 % були нижчі ($p < 0,01$). Стрибок в довжину з місця: результати у юнаків і дівчат першої групи вище в порівнянні із студентами другою і третьою групами. Відмінностей в показниках стрибка в довжину з місця між студентами другої і третьої груп немає. Аналогічні результати ми отримали і по стрибку у висоту (див. таблицю. 1). По технічній підготовці були отримані наступні результати. У кількості передач за 30 сік, кращими були юнаки і дівчата першої групи (див. таблицю.2). Юнаки другої групи відставали на 25%, дівчата на 30%($p < 0,001$) від першої групи.

Таблиця 2

Технічна підготовленість по баскетболу першокурсників різних факультетів НТУУ "КПІ"

Групи	Тести			
	Кількість передач за 30 с		Ведення мяча 2х14м	Кількість попадань з 10 штрафних
Друга	м	20,1 ±1,19	7,4±0,33	3,20±0,35
	ж	19,6±1,87	8,34±0,19	2,08±0,36
Третя	м	24,6±1,20	7,65±0,30	2,7±0,50
	ж	19,8±1,45	8,70±0,20	1,7±0,31
Перша	м	27,0±0,50	6,95±0,12	3,1 ±0,41
	ж	26,1±0,73	7,60±0,14	1,6±0,56

Істотних відмінностей в показниках між студентами другої і третьої груп не було ($p < 0,05$). Проте слід зазначити дуже великий розкид результатів, як в другій, так і в третій групах.

У показниках ведення м'яча істотних відмінностей між студентами другої і третьої груп, як серед дівчат, так і серед юнаків не спостерігається. Студенти третьої групи відстають в показниках ведення м'яча від студентів першої групи: юнаки на 10%, дівчата на 9,3%, аналогічне відставання в цьому тісті і у студентів другої групи.

По кількості попадань штрафного кидку студенти третьої групи відставали, як юнаки, так і дівчата від своїх колег. Ця різниця не була так вагома із-за великого розкиду індивідуальних результатів.

ВИСНОВКИ

Таким чином, отримані результати по технічній підготовці показали нижчий рівень розвитку студентів третьої і другої груп в порівнянні з першою. І у них вище розкид індивідуальних результатів. Це свідчить про те, що студенти поступили на різні факультети з неоднаковою підготовкою, як між специальностями, так і в кожній спеціальності окремо.

1. Студент, що поступили на перший курс на різні специальности, мають істотні різниці в показниках спеціальної і технічної підготовленості.

2. Істотних відмінностей між студентами другої і третьої групами по спеціальної фізичної підготовки немає. У студентів першої групи результати значно вище($p < 0,05$).

3. По технічній підготовленості результати студентів першої групи значно вище, ніж у студентов другою і третьою груп. Слід зазначити і дуже високий розкид індивідуальних результатів у студентів другої і третьої груп.

4. Результати цих досліджень можуть бути використані для практичних рекомендацій при наборі у збірну команду, а також при побудові учбового процесу і програмного матеріалу по баскетболу на кафедрах фізичного виховання НТУУ "КПИ".

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ припускають вивчення інших питань, пов'язаних з нормативами, програмами і методикою навчання.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09. 2015.- № 1/9-454: [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

2. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх:

[монография] / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье, ООО Липс, 2013. – 436 с.

3. Зикас И.А. Управление соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболисток на основе проявления точностных движений в различные фазы менструального цикла (на примере дистанционных бросков): Дис …. кан. пед. наук / КГИФК. – К., 1992. – 172 с.

4. Axthelm Pete. The city game : Basketball from garden to the play-grounds.- New York, 1991. – 210 p.

5. Silva J.M., Shultz B.B., Haslam R.M., Murrey D. Psychophysiological assessment and sport. – Reston, Virginia. – V.52. – Oct. 1981. – P. 348-358.

6. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22 – 28.

7. Bompa T. O. Periodization: Theory and Methodology of Training / T. O. Bompa, G. G. Haff. – Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 411 p.

8. Железняк Ю.Д. и др. В кн.: Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ. М.: 1982. - 70 с.

9. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. - К.: Олімпійська література, 2004. - 406с.

Захарова И. Ю.
Национальный технический университет Украины «КПИ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Проведен теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов, которые предлагают методику восстановительной терапии средствами лечебной физкультуры травм грудного отдела позвоночника.

Ключевые слова: *травмы позвоночного столба, лечебная физкультура, восстановительная терапия.*

Захарова І. Лікувальна фізична культура при травмах в грудному відділі хребта. *Був проведено теоретичний аналіз і узагальнення даних науково - методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, які пропонують методику відновлювальної терапії засобами лікувальної фізкультури травм грудного відділу хребта.*

Ключові слова*: травми хребетного стовпа, лікувальна фізкультура, відновлювальна терапія.*

Zaharova I. A curative physical culture is at traumas in the pectoral department of backbone. *As investigations of various authors show an the actuality of investigating a question of using healthy physical culture at treatment is conditioned on the one hand certain number of this injures at war time as well as at pacific time on the other hand quit various investigations at this direction as well as peculiarities of symptomatic and reparative processes at given patology which it is necessary to take into account at prescription of recreational treatment. A firmness of somatic vegetative upsettings is a reason of invalidity about 80 % patients; what level of breach. It is known that modern pathogenetic grounded complex recreational therapy is provided adequate combinations of many various ways as well as methods of healthy physical culture which are depended on injure. It is naturally that a development of effective new programs of treatment of patients is the actual question of modern neurology. The recreational therapy of such patients embarrasses using wide range of methods of physical medicine such as healthy physical culture, massage, reflexotherapy and so on. However by presence many questions concerning to a treatment given injure are insufficiently considered as well as this questions are needed to additional investigations.*

Key words: *spinal column injury, physiotherapy, rehabilitation therapy.*

Актуальность темы. Как показали исследования последних лет, проведенные учеными стран СНГ стран дальнего зарубежья, актуальность изучения проблемы травм позвоночного столба с помощью лечебной физкультуры, последствий травм позвоночного столба (в том числе и его нижних отделов) обусловлена, с одной стороны – значительным удельным весом этих повреждений в военное и мирное время, а с другой – довольно разноплановыми исследованиями в этом направлении и особенностями симптоматики и репаративных процессов при данной патологии, которые необходимо учитывать при назначении восстановительного лечения. Тяжесть и стойкость соматических и вегетативных нейрогенных расстройств при травмах позвоночника, являются причиной инвалидности до 80% тематических больных в зависимости от уровня поражения и степени нарушения проводимости спинного мозга [2.6.7]. Известно, что современная патогенетическая обоснованная комплексная восстановительная терапия травм позвоночника обеспечивается адекватным сочетанием многих различных способов и в том числе методов лечебной физической культурой (ЛФК) зависит от механизма травмы, характера повреждения, уровня поражения и др. Естественно в этой связи, что разработка эффективных новых программ лечения больных с травматическими повреждениями грудного и поясничного отделов позвоночника является актуальной проблемой современной вертеброневрологии [1.3.4.5]. Восстановительная терапия больных с данной патологией включает применение широкого диапазона методов физической медицины, таких как лечебная физическая культура, массаж, рефлексотерапия и др. Однако, до настоящего времени многие вопросы, касающиеся лечения данной травмы остаются недостаточно освящены и нуждаются в дополнительном изучении.

Цель работы

На основе анализа научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, можно предложить методику восстановительной терапии средствами лечебной физкультуры травм грудного отдела позвоночника.

Задачи исследования

1. На основе анализа научно-методической литературы разработать методику комплексного применения лечебной физкультуры, нетрадиционных приемов массажа при травмах грудного отдела позвоночника.

2. Изучить эффективность социально-бытовой ЛФК (лечебная физическая культура) больных под влиянием комплексных методик восстановления.

Объект исследования

Система лечебных мероприятий для контингента больных с травмами грудного отдела позвоночника, характер протекания у них восстановительного периода.

Предмет исследования. Эффективность применения физического воздействия разных средств восстановительной терапии на динамику протекания периода ЛФК лечения больных.

Методы исследований. Для реализации поставленных задач использовались следующие методы:

- изучение и анализ специальной научной и методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение.

Практическая значимость. Предлагаемые комплексные упражнения лечебной физкультуры систематизированы на основе многих различных способов и методов реабилитации в зависимости от механизма травмы. Нам представлялось полезным представить в обобщенном виде краткие данные об анатомо-физиологических особенностях грудного и поясничного отделов позвоночника, так как знание особенностей анатомии и функции этих отделов позвоночника предопределяют правильность диагностики и тактики восстановительного лечения его повреждений. Анатомо-функциональной особенностью поясничного отдела является лордотическое искривление. Кроме того, поясничный отдел отличается наивысшей после шейного отдела, подвижностью, в то время как крестцовый – наименьше. Именно расположение подвижного поясничного отдела между двумя значительно менее подвижными – грудным и, особенно, крестцовым объясняет высокую травматическую повреждаемость поясничного отдела. Ориентация суставов приближается к сагиттальной плоскости, что ведет к значительному ограничению ротационных движений с одновременным увеличением размаха сгибания, разгибания и наклонов вбок.

Основными связочными структурами позвоночника спереди назад являются: передняя продольная связка, фиброзное кольцо, лучистые связки, а также суставные сумки, желтая связка. Стабилизирующими элементами является реберный каркас, межпозвоночные диски, фиброзные кольца, связки, суставы. Ребра со связочным аппаратом обеспечивают достаточную стабильность и одновременно ограничивают подвижность при сгибании и разгибании, боковых наклонах и ротации. При этом меньше всего ограничивается ротация. Межпозвоночные диски вместе с фиброзным кольцом, в дополнение к своей амортизационной функции представляют собой важный стабилизирующий элемент, что особенно характерно для грудного отдела. В этой зоне диски тоньше, чем в шейном и поясничном отделе, что сводит к минимуму подвижность между телами позвонков. При оценке механической целостности грудного, поясничного и крестцового отделов весьма важным является определение состояния их связочного аппарата. В работах исследователей по обоснованию концепции стабильность позвоночника при травмах была показана важная роль этих отделов в реакции позвоночника на травму. Ученые разделили связочный аппарат позвоночника на две фиксирующие опоры или опорные структуры. Из них передняя состоит из передней и задней продольных связок, а также фиброзных колец. Задняя опорная структура образована желтой связкой, суставными сумками, меж - и над остистыми связками. Ключевая роль отводится заднему комплексу: его целостность непременное условие стабильности, а повреждение проявляется клинической нестабильностью. В исследованиях последних лет вместо данной концепции предложена другая и обоснована теория трехопорной стабильности. В этом случае задняя опорная структура остается прежней, в то время как передняя представлена двумя опорами – передней и средней. Имеются достаточные основания предполагать, что для возникновения острой нестабильности позвоночника необходим разрыв задней и средней опорных структур. При переломах грудного и поясничного отделов позвоночника без повреждения спинного мозга значительная доля повреждений приходится на политравму. Это тот самый случай, когда диагноз ставится с запозданием или не устанавливается вообще. Существуют несколько причин этой проблемы. Во-первых, все внимание могут поглотить более явные и угрожающие жизни повреждения. Во-вторых, объективные и субъективные симптомы травмы позвоночника могут быть стертыми или вообще не проявляться из-за потери сознания, нарушений психики или других источников боли, отвлекающих пострадавшего. У большинства пострадавших в результате травмы грудного и поясничного отделов спинного мозга развивается параплегия, в 60-80% эти повреждения приводят к длительным значительным неврологическим расстройствам. Процесс усугубляется еще и тем, что часто серьезно поражаются другие органы и системы, что значительно осложняет их лечение и реабилитацию. Переломы при осевой нагрузке считались «стабильными», так как задний связочный комплекс при них сохраняется интактным. Однако, в последнее время высокая частота сопутствующих неврологических осложнений переломов задних элементов позвоночника, деформации изменили эту концепцию. Как следует из механизма травмы, эти переломы наиболее часто связаны с падением, хотя дорожно-транспортное происшествие также может быть их причиной. Частота многооскольчатых переломов широко варьирует от 1,5 до 66%. При переломах при разгибательно-срезывающем механизме повреждения разрушаются все опорные компоненты позвоночника. Возникает это, когда жертва получает удар сзади автотранспортом или при падении на нижнюю часть спины. Повреждения редки. Травма нестабильна. Клиническая картина при этом повреждении такая же, как и при сгибательно-ротационном переломе. Часто имеется невралгическая симптоматика. При переломах, обусловленных боковыми наклонными движениями передняя и средняя опорные структуры разрушаются с одной стороны в результате компрессии, а задние структуры сохраняются интактными. Таким образом, повреждение оказывается стабильным. Данный перелом является результатом воздействия чрезмерной сгибательной силы, направленной сверху на латеральный сегмент тела позвонка. Подавляющее большинство травм приходится на поясничный отдел. При определенных обстоятельствах могут возникать изолированные повреждения поперечных остистых, суставных, отростков или межсуставных структур. Большинство этих травм вызывается прямым ударом, хотя мощное сокращение мышц

иногда также может явиться их причиной. Все эти повреждения относятся к стабильным.

Хотелось бы остановиться на последней классификации повреждений позвоночника, которую предлагают профессор Хвисюк Н.И. и Хвисюк А.Н. [9]. Авторами предлагается классификация повреждений позвоночного сегмента, отражающая повреждения одного или двух смежных позвонков, повреждение диска, связочного аппарата, мышц, сосудов и нервных стволов. Авторами учитываются также возможные варианты сочетаний структурных повреждений отдельных компонентов позвоночных сегментов и механизмов из возникновения, выделены 63 подгруппы повреждений позвоночника с соответствующими классификационными шифрами. Знание этой классификации поможет реабилитологам дифференцированно подходить к разработке программ физической реабилитации для спинальных больных.

Результаты исследований

Большинство авторов разделяют травмы данного характера на 4 периода.

В *I периоде* протяженностью около 2 недель в и.п. лежа на спине выполняют (в медленном темпе):

- дыхательные (статические и динамические);
- общеразвивающие упражнения, вовлекающие в движение верхние и нижние конечности (мелкие и средние мышечные группы и суставы) в облегченных условиях.

Вытяжения на время занятия снимаются.

Во *2 периоде,* продолжающемся около 4 недель, используют упражнения (и.п. на спине и животе):

- для укрепления мышц спины и живота;
- тренировки вестибулярного аппарата;
- более активные движения для верхних и нижних конечностей;

Переход от одного периода к другому необходимо строго индивидуализировать в соответствии с состоянием, возрастом, полом больного, развитием его двигательных навыков.

3 период длится в среднем 2 недели. К концу этого периода с помощью физических упражнений для позвоночника должна быть создана мышечная опора путем значительного укрепления мышц спины и живота. За 7 – 10 дней до начала ходьбы в занятия необходимо включать упражнения для тренировки мышечно-суставного аппарата нижних конечностей. В занятия лечебной гимнастикой включают:

- упражнения с сопротивлением и отягощением;
- изометрические напряжения мышц до 7 секунд;
- упражнения для развития гибкости позвоночника.

Для постепенного перехода к осевой нагрузке на позвоночный столб вводят и.п. упор на коленях, стоя на коленях.

К упражнениям *4 периода* переходят при общем удовлетворительном состоянии больного, при хорошо развитом мышечном корсете, отсутствии болей (в покое и после нагрузки) в области перелома. После адаптации больного к вертикальному положению следует применять упражнения из и.п. стоя: - наклоны туловища назад, в левый, правый бок;

- полуприседания с прямой спиной;
- поочередное отведение и приведение ног;
- перекатывание с пятки на носок;
- активные движения в голеностопном суставе;
- дозированную ходьбу, постепенно увеличивая ее продолжительность.

После выписки из стационара необходимо длительное время продолжать ЛФК в амбулаторных условиях, где постепенно восстанавливается адаптация к нагрузкам, идентичность основному виду деятельности больного. Кроме физических упражнений, следует применять лечебный массаж мышц спины и конечностей. При одномоментной репозиции и наложения гипсового корсета проводится массаж рук и ног. После снятия гипсового корсета массируют спину и живот. Более эффективно восстановление основных функций позвоночника проходит во время занятий в воде, так как при компрессионных переломах отдельных позвонков страдает в определенной мере функция диска. В связи с этим больным после компрессионного перелома для предупреждения развития и прогрессирования патологических изменений в межпозвоночном хряще показаны вытягивающие упражнения в воде (больной выполняет полувис, взявшись руками за бортик или поручень, или вис на трапеции). Пребывание в теплой воде в сочетании с упражнениями лечебной гимнастики в воде ведет к устранению болевых ощущений в позвоночнике.

При переломах позвоночника для обезболивания и ускорения регенерации поврежденных тканей должна использоваться физиотерапия. Применяют ультрафиолетовое облучение вдоль позвоночника, электрофорез анальгезирующими смесями, индуктофорез кальция, низкочастотное (50 Гц) магнитное поле; подводный душ – массаж. Для укрепления мышц конечностей и туловища осуществляется электростимуляция. Выраженный терапевтический эффект оказывает применение в комплексном лечении грязелечения, сероводородных ванн и др.

ВЫВОДЫ

1. Травмы позвоночного столба относятся к тяжёлым повреждениям опорно – двигательного аппарата.
2. Большинство повреждений позвоночного столба составляют компрессионные переломы позвоночников.
3. Следует изучить клинические проявления, методы диагностики травм грудного отдела позвоночника при помощи анализа специальной литературы.
4. Провести сравнительный анализ данных из специальной литературы и определить наиболее эффективные средства, методы лечения и разработать программу комплексного лечения.
5. Одним из основных методов в лечения больных с травмами позвоночника является кинезеотерапия, она помогает восстановить естественный мышечный “корсет”, способный удерживать позвоночник в вертикальном положении, обеспечивающий ему нормальную подвижность, рессорность и переносимость статических и динамических нагрузок.
6. Можно сделать выводы о том, что применение методов и средств лечения в комплексном лечении больных с

вышеуказанной травмой позволяет получить быстрый, выраженный и стойкий терапевтический эффект.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верич Г. Е. Некоторые вопросы консервативного лечения травм позвоночника. Харьков, 2002 № 2 с. 66 - 70.

2. Верич Г. Е., Лазарева Е. Б. и др. Методика лечебной гимнастики, массаж и рефлексотерапия для больных с травматическими повреждениями нижне – грудного отдела позвоночника. Харьков 2002 № 20 с. 57 – 60.

3. Верич Г. Е., Бондарь И. А. Особенности программы ФР больных остеохондрозом позвоночника с использованием профилактора Евминова. Сб. науч. трудов. Харьков 2002 № 5 с. 74 – 79.

4. Верич Г. Е, Лазарева Е. Б. и др. Физическая реабилитация больных остеохондрозом пояснично – крестцового отдела позвоночника методами нетрадиционной медицины. Харьков 2002 № 14 с. 53 – 58.

5. Юшкевич Т. П. Использование нетрадиционных средств физ. культ. с целью активизации двигательной активности. Меж. научн. конгресс. М.: 1999 с.194 – 197.

6. Der Ananian Ch, Wilcox S, Watkins K, et al. Factors associated with exercise participation in adults with arthritis. *J Aging Phys Act.* 2008;

7. Shih M, Hootman JM, Kruger J, Helmick CG. Physical activity in men and women with arthritis: national health interview survey, 2002 Next. *Am J Prev Med.* 2006;

8. Sieper J, Lenaerts J, Wollenhaupt J, et al. Efficacy and safety of infliximab plus naproxen versus naproxen alone in patients with early, active axial ondyloarthritis: results from the doubleblind, placebo-controlled INFAST study, Part 1. Ann Rheum 2014

Зорій Я.Б., Гакман А.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

СИСТЕМА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Олімпійська освіта займає найбільш важливі місця в системі навчання підростаючого покоління. Вона орієнтована на загальнолюдські, гуманістичні моральні цінності, пов'язані зі спортом. Майже у всіх країнах здійснюються програми олімпійської освіти для дітей та молоді різних вікових груп. Завдання педагогічної діяльності в рамках олімпійського руху полягає у формуванні та розвитку олімпійської культури людини. Спорт - це здоров'я нації, рівень культури і рух вперед. Тому його розвиток – це розвиток будь-якої країни.

Ключові слова: *олімпійська освіта, фізичне виховання, підростаюче покоління, Олімпізм, процес виховання.*

Зорий Я., Гакман А. Система Олимпийского образования как средство педагогического процесса подрастающего поколения. *Олимпийское образование занимает наиболее важные места в системе обучения подрастающего поколения. Оно ориентировано на общечеловеческие, гуманистические нравственные ценности, связанные со спортом. Почти во всех странах осуществляются программы олимпийского образования для школьников, студентов, молодежи и других групп детей. Задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в формировании и развитии олимпийской культуры человека. Спорт - это здоровье нации, уровень культуры и движение вперед. Поэтому его развитие - это развитие любой страны.*

Ключевые слова: *олимпийское образование, физическое воспитание, подрастающее поколение, олимпизм, процесс воспитания.*

Zorii J., Gakman A. System of Olympic education as a means of pedagogical process of young generation. *Olympic education takes the most important place in the education of young generation. It focuses on universal, humanistic and moral values which are associated with sport. The program of Olympic education for children and young people of different age groups is implemented in almost all countries. The task of educational activities of the Olympic Movement is to build and develop the Olympic Cultural Rights. Sport is the health of the nation, the level of culture and progress of the nation. Therefore, its development is the development of any country. At the present stage the Olympic education of general direction has moved to a new stage of development, from theoretical to practical steps for implementing them. The signing of the Agreement of Cooperation between the National Olympic Committee of Ukraine and the Ministry of Education and Science of Ukraine (2006) allowed moving from public implementation of Olympic education model to the public and the state one. One of the main areas of Olympic education, which is in the sight of the National Olympic Committee of Ukraine and the Olympic Academy of Ukraine, is to spread knowledge among children and young people of different age groups of Olympic sport, its values, rich history, the best representatives of Ukrainian and world sports elite. That is why the National Olympic Committee of Ukraine initiated the Olympic lessons in schools of various types and forms of submission as a means of teaching the younger generation process in 2005.*

Key words*: Olympic education, physical education, young generation, Olympism, the process of education.*

Виховання дітей та молоді, залучення їх до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпійського руху дуже важливе на сучасному етапі розвитку України. З виступу президента Міжнародного олімпійського комітету Жака Рогге: «Олімпійська освіта є ключовим елементом місії олімпійського руху, що спирається на повагу загальнолюдських фундаментальних етичних принципів і поширення взаємної поваги, духу дружби, товариства і чесної гри. Виховання молоді і майбутніх поколінь за допомогою спорту і його цінностей – це наша головна турбота і джерело нашого розвитку» [7]. В Україні, починаючи з 1991 року, формується система олімпійської освіти та виховання, метою якої є залучення підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей та ідеалів духовної краси і благородства.

Постановка проблеми. Олімпійська освіта – це процес і результат засвоєння систематизованих знань сучасного

олімпізму, його принципів і цінностей, ролі в сучасному суспільстві. Засади олімпізму формують внутрішню потребу і переконаність людини керуватися ними у своїй предметно-практичної діяльності. У системі освіти часто використовується поняття «основи олімпійських знань». Сучасна концепція освіти закріплена у Законі України «Про освіту», 2014 р., який визначає серед найважливіших принципів освіти її гуманістичний характер, пріоритет загальнолюдських цінностей, сприяння взаєморозумінню і співпраці між людьми і народами, реалізацію права молоді на вільний вибір поглядів і переконань.

До таких джерел освіти можна віднести Олімпізм, олімпійський рух, олімпійську освіту. Перш за все, Олімпізм символізує «філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле гідність тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, прагне до створення способу життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та повазі до фундаментальних етичних цінностей» [4].

Першим офіційно затвердженим державним органом освіти є навчальний посібник «Олімпійська освіта: методичні рекомендації» (2002) , завдяки якому в Україні почали розглядатися питання з олімпійської освіти та олімпійського руху [5]. Поступово програма олімпійської освіти поширюються в дитячих і молодіжних освітніх установах.

Розвитку олімпійської освіти в Україні сприяє Олімпійська академія України (ОАУ), яка була створена 20 вересня 1991 року. В її основу було покладено два важливі принципи [6]: розвиток системи олімпійської освіти в Україні, діяльність в цьому напрямку Міжнародного олімпійського комітету (МОК), Міжнародної олімпійської академії, Міжнародного комітету П'єра де Кубертена й інших міжнародних організацій, які пропагують дух Олімпізму і розширюють знання в галузі олімпійського спорту; концентрація основного об'єму діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту (НУФВСУ) й Олімпійської Академії України (ОАУ) в середній і вищій школі і, особливо, в системі спеціальної фізкультурної освіти, оскільки посилення в процесі підготовки майбутніх фахівців найбільш важливих теоретичних, методологічних аспектів олімпійського спорту стане запорука успішної діяльності викладачів фізичного виховання, тренерів та інших фахівців у галузі олімпійської освіти [1, 812].

Аналіз результатів останніх досліджень. За останній час проблемі олімпійської освіти свої праці присвячували українські вчені, серед яких М Булатова, О. Вацеба, В. Єрмолова, В. Юхимук та іноземні – Т. Каратасакіс, Н. Мюллер, В. Самусенкова, О. Самусенко, І. Саланін, В. Столбов, Ю. Симаков, А. Сучілін, В. Усаков, Ю. Чернецький та ін. Усі автори вказують на важливість та необхідність гуманізації виховної діяльності, звертають увагу на гуманістичний характер ідей олімпізму, який не тільки за своєю соціальною природою, а і за цільовими установками, виступає серйозним фактором всебічного розвитку людини.

Аналіз науково-методичної літератури, даних результатів досліджень міжнародних фахівців з питань олімпійської освіти свідчить про відсутність єдиного поняття цієї дефініції (Ю. Москвичев, В. Сєргєєв, 1999; В. Столяров, 1999, 2002; В. Родиченко, 2002 та ін.).

Організація і методи дослідження. Дослідження виконувалось на теоретико-аналітичному рівні. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення).

Результати дослідження. Аналітичний огляд спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що в сучасній українській науковій літературі термін «олімпійська освіта» з'явився досить недавно.

Науковці і фахівці пропонують різні варіанти систем олімпійської освіти, визнаючи об'єктивну необхідність вирішення найважливіших педагогічних завдань. Система олімпійської освіти – система відкрита: в її становленні, функціонуванні, розвитку велику роль відіграють середовище, і не тільки як фактор, що впливає, але і як компонент самої системи.

Педагогічні основи гуманістичної освіти з використанням ідей Олімпізму були визначені в античній Калокагатії як одночасне поєднання моральної та фізичної досконалості людини, досягнення якого можливо власним зусиллям, знайшли свій розвиток в олімпійській педагогіці П'єра де Кубертена, деталізовані в педагогічній системі П. Ф. Лесгафта і використовуються сучасними педагогами для формування гуманістичних виховних систем дітей різних вікових груп [12].

Створення ефективної системи олімпійської освіти передбачає переорієнтацію на принципи гуманістичної педагогіки і психології: посилення уваги до особистості як до найвищої соціальної цінності; перетворення учня з об'єкта соціально-педагогічного впливу в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення; демократизацію в стосунках викладачів і учнів; і що найголовніше – індивідуалізацію в роботі на основі отримання і обліку достовірної інформації про стан здоров'я дітей, які займаються фізичною культурою, рівні їхньої фізичної готовності [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Зниження рівня здоров'я дітей та учнівської молоді неодноразово висвітлювалося в науковій літературі та періодичній пресі, що свідчить про критичне становище в справі оздоровлення не тільки учнів, а й вчителів, викладачів. За даними ВОЗ, в Україні близько 53 % учнів загальноосвітніх шкіл мають ослаблене здоров'я. Частка здорових дітей до закінчення навчання в школі не перевищує 20-25 %. Близько 50 % призовників не виконують передбачених нормативів, а 20 % – визнаються не придатними до служби в армії за станом здоров'я.

Систематично знижується рівень здоров'я студентської молоді. За час навчання у вищому навчальному закладі в кілька разів збільшується число хронічних захворювань. За даними вибіркових медичних обстежень, у середньому в 40 % студентів є ознаки різних хронічних захворювань, у 25 % студентів спостерігається зниження гостроти зору. Багаторічна тенденція погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді тягне за собою подальше зниження здоров'я в усіх вікових групах і в майбутньому позначається на якості трудових ресурсів, відтворенні поколінь [2].

В учнів середніх загальноосвітніх шкіл, студентів вищих навчальних закладів орієнтація на здоровий спосіб життя є вкрай низькою, як і рухова активність. Все це є наслідком того, що освіта в дитячих і молодіжних освітніх установах стає антигуманною, оскільки не тільки не поліпшує, але і не зберігає здоров'я учнів [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 9].

В останні роки в різних регіонах України стали використовуватися розроблені органами освіти системи атестації освітніх установ, де серед інших є і показники якості освіти. Співробітники Інституту управління освітою Олімпійська академія України (ОАУ) провели дослідження проблеми, з якого випливає висновок: точки зору різних соціальних замовників (батьки,

ВНЗ, армія, потенційний роботодавець) не збігаються між собою. Ніяка школа, ніякий ВНЗ не може виконати вимоги всіх соціальних замовників. Потрібні інтегративні характеристики, які в своїй сукупності можуть створити умоглядний образ (модель) випускника школи або ВНЗ.

Звісно ж, фізичне і моральне здоров'я як гармонія тілесного і духовного розвитку може послужити основою для ідеалу сучасної молодої людини. Якщо розглядати освіту як рух до ідеалу, то олімпійська освіта і виховання організовує цей рух, на підставі його будується виховна система освітньої установи.

Освіта в нашому розумінні полягає в тому, що вона здійснюється не тільки за допомогою передачі знань, а шляхом залучення до досвіду розвитку різних культурних систем. Висока самосвідомість особистості, орієнтованої на вічні людські цінності, переведені у власні переконання і життєві принципи, потреба формувати і розвивати своє фізичне і моральне здоров'я – показники особистісного позитивного розвитку суб'єкта в системі олімпійської освіти та виховання [3, 6, 10].

Говорячи про підвищення виховного потенціалу дитячих і молодіжних освітніх установ за рахунок створення в них гуманістичних виховних систем, неминуче звертаємося до необхідності створення реальних стимулів, що спонукатимуть учасників системи не тільки визнавати самовдосконалення, гармонійний розвиток особистості як важливі цінності, а й дійсно орієнтуватися на них в своїй поведінці.

Саме такий підхід використовується у деяких програмах олімпійської освіти, які реалізуються в різних загальноосвітніх установах нашої країни. Усі вивчені програми олімпійської освіти дітей і учнівської молоді розроблені фахівцями, що живуть в різних містах України та СНД. У цих програмах враховуються місцеві традиції, спортивні досягнення спортсменів регіону, особливості географії місцевості. Автори пропонують різноманітні форми реалізації програм олімпійської освіти та виховання: це або «олімпійський клас» в загальноосвітній школі, або школа-комплекс, що працює в режимі шестиденного тижня з одним «розвиваючим» днем, коли і проводяться заходи з олімпійської освіти, або використання клубного методу роботи [11].

Зміст таких програм також різний, що пояснюється різноманітністю умов діяльності. Однак, вивчивши сучасні програми олімпійської освіти та виховання, можна констатувати, що автори не відображають в них механізмів реалізації таких важливих дидактичних принципів, як наступність і безперервність, що свідчить про відсутність системності.

Таким чином, можна стверджувати, що існує необхідність у розробці науково обґрунтованих систем олімпійської освіти дітей і учнівської молоді, в яких на підставі культурологічного підходу були б відображені механізми найважливіших педагогічних принципів, характеристика цілей і завдань педагогічної діяльності в рамках олімпійського руху. Для більш короткої характеристики цих цілей і завдань можна використовувати термін «олімпійська культура». Будемо розуміти під олімпійської культурою всю сукупність зазначених вище знань, інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, здібностей, умінь і навичок, на основі яких формується відповідна поведінка, стиль життя людини (певної соціальної групи і навіть суспільства в цілому).

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Створення нових форм олімпійської освіти в сучасному суспільстві набуває все більшої актуальності. Шляхи її практичної реалізації в межах України, на жаль, не передбачають широкого використання нових інформаційних технологій. Перспективним напрямком даного дослідження є пошук, розробка та впровадження моделі олімпійської освіти з використанням активних методів навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вацеба О. М. Актуальні проблеми олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України / О. М. Вацеба, В. П. Юхимук // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. - К, 2005. – С. 8.

2. Вацеба О. Актуальные вопросы олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе учеников общеобразовательных школ / О. Вацеба, В. Юхымук // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 87.

3. Голуб А. Підтримка кожного олімпійця на місцях / А. Голуб // Олімпійська арена. – 2007. – № 10. – С. 2 – 4.

4. Енциклопедія олімпійського спорту України / [за ред. В. М. Платонова] – К. : Олімп література, 2005. – С. 388 – 393.

5. Олімпійська освіта / [за ред. М. М. Булатової] : методичні рекомендації. – К., 2002. – С. 23, 32.

6. Шербашин Я. Олімпійська освіта як складова освітнього процесу у вищих навчальних закладах України / Я. Щербашин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 6. – С. 24.

7. Georgiadis K. Olympic truce sport as a platform for peace / Georgiadis K, Syrigos A. – Athens; 2009. – P. 27.

8. Georgiadis K. International Olympic Academy / K. Georgiadis // 9th Joint International Session for Presidents or Directors of National Olympic Academies and Officials of National Olympic Committees, 12-19 May 2008. – P. – 143

9. Grammatikopoulos V. Evaluating the olympic education program : A qualitative approach / Grammatikopoulos V, Hassandra M, Koustelios A, Theodorakis Y. // Studies in Educational Evaluation. – 2005. – № 31(4). – P. 347–357.

10. Platonov V. Olympic Sport in two volumes / Platonov V., Bulatova M., Bubka S. [et al]. – Volume 2. – K. : Olympic Literature, 2009.

11. Naul R. Olympism' and education: a critical review / Naul Roland // Quest, 2012. – 64:3. – P. 261–264.

12. Sergeev V. N. Olimpijskoe obrazovanie [Olympic education] / V. N. Sergeev // Mezhdunarodnyj forum «Molodezh' – Nauka – Olimpizm», Moskva, 14–18 iiulia 1998 g. [International forum "Youth – Science – Olympism", Moscow, July 14- 18, 1998]. – Moscow; 1988. – P. 217–218.

Іваночко В.В.*, Грибовська І.Б.*,Семаль Н.В.**
Львівський державний університет фізичної культури* , Ужгородський національний університет**

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

У статті подано результати анкетування студентів економічних спеціальностей щодо їх ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять. Наведено дані їхнього стану здоров'я, наявності шкідливих звичок, якості харчування, а

також кількості днів тимчасової непрацездатності за хворобою тощо. Вивчено внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на мотивацію студентів до самовдосконалення.

Ключові слова: *студенти, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровчі заняття, ставлення.*

Иваночко В., Грибовська я И., Семаль Н. Отношение студентов экономических специальностей к физкультурно-оздоровительным занятиям. Аннотация. *В статье представлены результаты анкетирования студентов экономических специальностей относительно их отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям. Приведены данные их состояния здоровья, наличия вредных привычек, качества питания, а также количества дней временной нетрудоспособности по болезни и тому подобное. Изучены внутренние и внешние факторы, влияющие на мотивацию студентов к самосовершенствованию.*

Ключевые слова: *студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные занятия, отношение.*

Ivanochko V., Gribovska V., Semal N. Attitude of students of economic specialities is toward athletic-health employments. *In the article the results of questionnaire of students of economic specialities are given in relation to their attitude toward the healthy way of life, motive activity and physical self-perfection. Except that, cited data the state of health of students; to the presence in them of pernicious habits; their estimation of quality of own feed; and also amounts of days of temporal no operability after illness and others like that. Internal and external factors that influence on motivation of students to self-perfection are studied. For the decision of the put tasks the next methods of research were used: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical supervisions, sociological methods (questionnaire) and methods of mathematical statistics. Research was conducted on the base of the Lviv commercial academy. 160 students of II and III courses (63 fellows and 97 girls) took part in him. The conducted questionnaire gave an opportunity to find out, that modern youth does not care of the health and ignores the observance of healthy way of life. Yes, the 38,21 % polled have habit to smoking and 34,36 % persons - to the use of alcohol. Also certainly, that most students(95,51 % persons) consider a physical culture the necessary element of support of health, although the 41,87 % polled did not engage in a physical culture and sport in school years. Except it only 47,44 % students have a desire to visit athletic-health employments in higher educational establishments. Questioning showed also, that 39,10 % persons carried out nothing, that harms to the health; engage in a physical culture only 19,87 % polled; 15,38 % respondents execute a morning gymnastics; regularly 10,26 % students visit a doctor; in general 7,69 % persons do not take care for the health; regularly take medicine and apply other ways, accordingly, for 3,85 % polled. It is set that for student young people necessities to adhere to the healthy way of life that by the important constituent of physical, psychical and social prosperity are not formed.*

Key words*: students, healthy way of life, athletic-health employments, relations.*

Актуальність. У Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки наголошується, що у населення «не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості» [6]. Тому у проекті Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація» визначено багатовекторну, комплексну політику заохочення громадян до оздоровчої рухової активності. Науковці багатьох галузей досліджували проблему здорового способу життя: медичної (Г. Апанасенко, 2007; Д. Давиденко, 2007; В. Волков, 2008), біомедичної (Ю. Лісіцин, 2000; О. Щетінін, 2004), соціальної (Л. Жаліло, 2013; О. Климова, 2011; В. Скумін, 1995), психологічної (В. Ананьєв, 2001; С. Шапіро, 2008) тощо. Актуальною ця проблема є і для вищих навчальних закладах (ВНЗ), адже студентська молодь поступово втрачає інтерес до занять фізичним вихованням [2, 4, 7, 8, 9]. Також низка дослідників [3, 4, 5, 6] наголошує на недостатній ефективності організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що не сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, здоров'я, мотивації, професійно важливих психофізіологічних якостей. Адже з'ясовано, що якість вищої освіти, в тому числі і економічної, напряму залежить від майбутніх фахівців, які здатні до продуктивної праці. Разом з тим, значно підвищуються вимоги до підготовки фахівців із вищою освітою [10, 11]. У зв'язку з цим, сучасна програма освіти і виховання студентської молоді потребує цілеспрямованих зусиль усіх ланок вищих навчальних закладів для ефективного вирішення таких проблем як: зниження гіпокінезія, нервово-емоційної напруги, підвищення рівня фізичного стану студентів та ін. [1, 2, 7]. Отже, з метою з'ясування ставлення студентів економічних спеціальностей до дотримання здорового способу життя, мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності та оцінки своїх власних можливостей щодо фізичного самовдосконалення було проведено соціологічне опитування.

Мета дослідження - вивчення наявності навичок здорового способу життя у студентів економічних спеціальностей.

Завдання дослідження:

1.Узагальнити дані наукової та методичної літератури з проблеми здорового способу життя.

2.Визначити ставлення студентів економічних спеціальностей до здорового способу життя, рухової активності та фізичного самовдосконалення.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, соціологічні методи (анкетування) та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівської комерційної академії. У ньому прийняло участь 160 студентів ІІ-ог та ІІІ-ого курсів (63 хлопця та 97 дівчат). Серед них 54 особи економічного факультету, 42 студенти – факультету міжнародно-економічних відносин, 35 осіб – товарознавчо-комерційного факультету та 29 студентів – юридичного факультету.

Результати дослідження. В результаті проведеного опитування виявлено що студенти зловживають шкідливими звичками. Так, 38,21 % опитаних мають звичку до куріння та 34,36 % осіб – до вживання алкоголю. Серед тих, хто курить

59,09 % респондентів випалюють до 10 цигарок у день, 34,09 % студентів – до 20 цигарок у день та 6,82 % опитаних - більше 20 цигарок. Тобто з'ясовано, що сучасна молодь не дбає про своє здоров'я та нехтує здоровим способом життя. Результати анкетування показали, що і обізнаність студентів про показники власного фізичного розвитку досить низька. Так, 64,74% респондентів не знають свого артеріального тиску, 23,54% - маси тіла й 18,26% - зросту. Складовою здорового способу життя є раціональне харчування. З'ясовано, що більшість респондентів (87,82 %) вважають своє харчування помірним, 8,97 % осіб – надмірним та 3,21 % опитаних – недостатнім. Серед всіх опитаних тільки 16,03 % осіб віддають перевагу рослинній їжі. Проте 1,28 % респондентів зазначили, що вони перебувають на диспансерному обліку з приводу хронічних захворювань. Крім того, студенти не здійснюють нічого, що шкодить їхньому здоров'ю 39,10 % осіб; займаються фізичною культурою лише 19,87 % опитаних; виконують ранкову гімнастику 15,38 % респондентів; регулярно відвідують лікаря 10,26 % студентів; взагалі не піклуються про своє здоров'я 7,69 % відповідей; регулярно приймають ліки та застосовують інші шляхи, відповідно, по 3,85 % осіб (рис. 1).

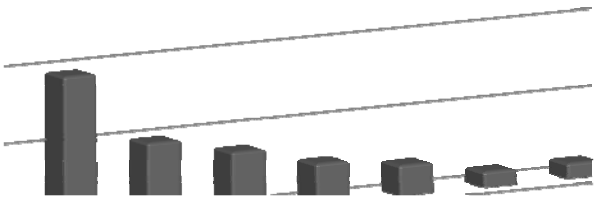

Рис. 1. Шляхи піклування студентами про здоров'я:

Примітки:
1 – не здійснюють того, що шкодить здоров'ю;
2 – займаються фізичною культурою;
3 – виконують зарядку;
4 – відвідують лікаря;
5 – взагалі не піклуються про здоров'я;
6 – приймають ліки;
7 – інші шляхи.

Більшість студентів (95,51 % осіб) також вважають, що фізична культура і спорт потрібні для здоров'я. Разом з тим, 41,87 % опитаних не займалися фізичною культурою і спортом у шкільні роки. Окрім цього, на питання щодо бажання займатися фізкультурно-оздоровчими заняттями у вищих навчальних закладах тільки 47,44 % студентів відповіли позитивно.

Таким чином, не всі студенти мають інтерес до занять. Це спонукає до пошуку оптимальних видів та засобів вдосконалення їхнього здоров'я та покращення фізичного стану. Також, отримані результати свідчать про необхідність інформування студентської молоді щодо важливості фізкультурно-оздоровчих занять та позитивного впливу на організм для покращення функціональних та фізичних показників організму.

Разом з тим, важливим є те, що велика кількість студентів, використовуючи різні засоби, займаються фізичним самовдосконаленням самостійно. Так, 56,41 % опитаних застосовують такі види рухової активності: біг (зранку або ввечері), атлетичну гімнастику, плавання, оздоровчі види гімнастики тощо, а 8,33 % осіб – різноманітні види спорту (рис. 2).

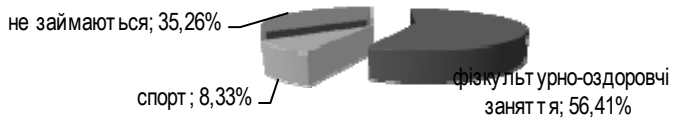

Рис. 2. Кількість студентів, які займаються фізичним самовдосконаленням самостійно

Однак, 69,5 % студентів зазначили, що в середньому за хворобою у поточному році було пропущено 25 навчальних днів. Опитування також показало, що 50,64% респондентів віддають у вільний час перевагу пасивному відпочинку, що може свідчити про високий рівень щоденного розумового навантаження та низький рівень мотивації студентів до використання фізичної культури і спорту з метою зміцнення здоров'я та відновлення сил. Окрім того, 20,51 % осіб свій вільний час присвячують навчанню, 14,10 % студентів – працюють, тільки 8,33 % студентів займаються руховою активністю на дозвіллі та 6,41% респондентів вільний час використовують для інших занять (рис. 3).

Рис. 3. Використання студентами вільного часу

Слід зазначити, що важливим є здатність організму адаптуватися до навантаження без виснаження механізмів адаптації, а це залежить не тільки від існуючих функціональних резервів, але й від адекватності та економічності реагування систем організму та від ефективності управління процесами витрачання та відновлювання резервів. В першу чергу показником нормального перебігу адаптаційного процесу є характеристика стану фізичної та розумової втоми. Нами виявлено, що 62,82 % опитаних оцінили свій рівень втоми наприкінці дня як помірний, 23,08 % осіб – як сильний та 14,10 % респондентів відзначили

незначний рівень втоми. Однак, 70,51 % студентів стверджують, що величина щоденного навчального навантаження є помірною, 25,00 % осіб зазначають її як високу і тільки 4,49 % опитаних – як низьку. Крім того, усі студенти наголосили, що перебувають у стресових ситуаціях як під час навчання, так і у побуті. Зокрема 44,87 % осіб рідко зустрічаються зі стресовими ситуаціями, 35,90 % опитаних – помірно та 19,23 % респондентів – часто.

Отже, отримані результати можуть свідчити про те, що сучасна система фізичного виховання недостатньо ефективна щодо формування у студентів навичок здорового способу життя, потреби піклуватися про своє здоров'я. Доцільним є розробка відповідних програм, спрямованих на здоров'язбережувальне навчання.

ВИСНОВКИ

1. З'ясовано, що сучасна молодь не дбає про своє здоров'я, нехтує здоровим способом життя: 38,21 % опитаних мають звичку до куріння та 34,36 % осіб – до вживання алкоголю.
2. Визначено, що більшість студентів (95,51 % осіб) вважають фізичну культуру необхідним елементом підтримки здоров'я, хоча 41,87 % опитаних не займалися фізичною культурою і спортом у шкільні роки. Окрім цього тільки 47,44 % студентів мають бажання відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття у вищих навчальних закладах.
3. Виявлено, що 39,10 % студентів не здійснюють нічого, що шкодить здоров'ю; займаються фізичною культурою лише 19,87 % опитаних; виконують ранкову гімнастику 15,38 % респондентів; регулярно відвідують лікаря 10,26 % студентів; взагалі не піклуються за своє здоров'я 7,69 % осіб; регулярно приймають ліки та застосовують інші шляхи, відповідно, по 3,85 % опитаних.
4. Встановлено, що у студентської молоді недостатньо сформовано потребу дотримуватися здорового способу життя, як важливого чинника фізичного, психічного та соціального благополуччя.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку технологій здоров'язбережувального навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі / Г. Венглярський, М. Попов, О. Сухарєв // Вісник Технологічного університету. Серія 5. Соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3. – С. 16 – 19.
2. Губарєва О. С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт" / О. С. Губарєва. – К., 2001. – 20 с.
3. Добровольська Н. Особливості фізичного виховання у ВНЗ в сучасних умовах / Н. Добровольська, І. Алексейчук, О. Начатая // Вісник Технологічного університету. Серія 5. Соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3. – С. 14 – 16.
4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.
5. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С. М. Кирильченко, А. О. Аркуша // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12 (38). – С. 35–41.
6. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки : рішення Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р.
7. Пионтковский Д. В. Формирование самостоятельности у студентов как условие повышения уровня физической культуры / Д. В. Пионтковский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 5. – С. 207–210.
8. Vaez M. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic acheivement: a longitudinal study of Swedish university students / M. Vaez, L. Laflamme // Social Behavior and Personality. – 2008. – Vol. 36. – P. 183–196.
9. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. PoncedeLeon, L. Laflamme // Work (Reading, Mass). – 2006. – Vol. 26, N 2. – P. 167–177.
10. Ying Y. W. Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence / Y. W. Ying, P. A. Lee, J. L. Tsai // The American Journal of Orthopsychiatry. – 2007. – Vol. 77, N 2. – P. 316–323.
11. Youth risk behavior surveillance – United States, 2005 / D. K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen [et al.] // Morbidity and Mortality Weekly Report. – 2006. – Vol. 55. – P. 1–108.

Каратник І.В., Гречанюк О.О., Пітин М.П., Бубела О.Ю.
Львівський державний університет фізичної культури

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

У спортивній практиці бадмінтону наявне протиріччя між значенням, сучасними вимогами до швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило актуальне науково-практичного завдання. Мета дослідження: охарактеризувати програму удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів та її реалізацію у педагогічному експерименті. Реалізація та перевірка програми в умовах педагогічного експерименту передбачала утворення трьох експериментальних груп, які займалися відповідно за трьома варіантами програми із різною послідовністю варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів. Кожен із трьох модулів для різних варіантів програми підготовлених для педагогічного експерименту тривав впродовж восьми тижневих мікроциклів та передбачав

включення до тренувальних занять тричі на тиждень вправ швидкісно-силової спрямованості. Модулі швидкісно-силових вправ виконувався на початку основної частини заняття після двадцятихвилинного розминання і тривав в межах 22 хв. 30 с – 26 хв. 24 с. Організація дослідження дає підстави для визначення ефективності окремих застосованих модулів (8 тижневий) та варіантів програми (24 тижневий) цикли підготовки.

***Ключові слова**: програма, педагогічний експеримент, кваліфіковані бадмінтоністи, варіативні модулі, швидкісно-силова підготовка.*

***Каратнык И. В., Гречанюк О. А., Питын М. П., Бубела О. Ю. Программа совершенствования скоростно-силовой подготовленности квалифицированных бадминтонистов с использованием вариативных модулей тренировочных средств.** В статье охарактеризовано программу совершенствования скоростно-силовой подготовленности бадминтонистов на этапе специализированной базовой подготовки с использованием вариативных модулей тренировочных средств и ее реализацию в педагогическом эксперименте. Реализация и проверка программы в условиях педагогического эксперимента предусматривала образование трех экспериментальных групп, которые занимались соответственно по трем вариантам программы с разной последовательностью вариативных модулей тренировочных средств скоростно-силовой подготовки бадминтонистов. Организация исследования дала основания для определения эффективности применяемых отдельных модулей (8 недельный) и вариантов программы (24 недельный) циклы подготовки.*

***Ключевые слова**: программа, педагогический эксперимент, квалифицированные бадминтонисты, вариативные модули, скоростно-силовая подготовка.*

***Karatnik I., Grechanuk o., Pitin M., Bubela O. The program of improvement of speed-power preparedness of skilled badminton players is with the use of the variant modules of training facilities.** In the article the program of improvement of speed-power preparedness of badminton players on the stage of the specialized base preparation with the use of the variant modules of training facilities and her realization is described in a pedagogical experiment. Realization and verification of the program in the conditions of pedagogical experiment envisaged formations of three experimental groups that occupied accordingly after three variants of the program with the different sequence of the variant modules of training facilities of speed-power preparation of badminton players. Organization of research grounded for determination of efficiency of the separate applied modules (8 a weeks) and program (24 a weeks) variants cycles of preparation.*

***Key words**: program, pedagogical experiment, skilled badminton players, variant modules, speed-power preparation.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку бадмінтону, у зв'язку з внесенням змін у правила гри спостерігаються тенденції інтенсифікації змагальної діяльності [3, 5, 7, 8]. Тому актуальності набуває проблема швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів, як чинника забезпечення результативності змагальної діяльності спортсменів. Фахівці стверджують, що прояви стартової сили як компонент швидкісної сили має вирішальне значення фактором при виконанні ударів у бадмінтоні [1, 2, 4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед наукових та методичних джерел було знайдено низку досліджень присвячених проблемам підготовки спортсменів у бадмінтоні, а саме методиці навчання техніці нападаючого удару, контролю спеціальної рухової підготовленості спортсменів з використанням гнучкої автоматизованої системи (на прикладі бадмінтону), підвищенню швидкісних характеристик із урахуванням лабільності нервової системи та швидкісно-силовою підготовкою юних бадмінтоністок 12−16 років [2, 5, 8, 9, 11]. Таким чином виявлене протиріччя між значенням, сучасними вимогами до швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило актуальне науково-практичного завдання.

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дослідження виконане відповідно до теми 2.1.14.7 «Структура і регуляція змагальної діяльності в ігрових видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006−2010 рр. (номер державної реєстрації 0106U012610) та теми 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011−2015 рр. (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження: охарактеризувати програму удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів та її реалізацію у педагогічному експерименті.

Результати дослідження. Із метою обґрунтування нових підходів до швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки було розроблено механізм формувального педагогічного експерименту. Він передбачав запровадження програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів за допомогою варіативних модулів тренувальних засобів. Було розроблено три варіанти модулів швидкісно-силової підготовки для трьох експериментальних груп бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перший варіант складався із таких тренувальних засобів: короткочасні переміщення по корту (7 точок) з переноскою воланів з центру по шести точках; добивання волана на сітці, після накидки партнера, відхід назад по лінії з імітацією смешу на задній лінії корту; повороти тулуба праворуч-ліворуч, з В.П. – О.С. руки перед собою в замок; імітаційні вправи з обтяженою ракеткою; гра в бадмінтон на пів-поля на рахунок; кидок набивного м'яча (2 кг) з В.П. – сидячи, двома руками з-за голови з прогинанням. Другий містив такий підбір тренувальних засобів біг переступанням на 30 метрів; стрибки на місці з поперемінним глибоким випадом кожної ноги; стрибки на місці вгору з одночасним підтягуванням ніг до тулуба; стрибки на одній нозі 30 м (15 м на правій та 15 м на лівій); кидок набивного м'яча (2 кг) з В.П. – О.С., двома руками з-за голови; нахили тулуба праворуч-ліворуч, з В.П. – О.С. руки за головою.

Третій варіант, маючи відмінності від попередніх складався із таких основних тренувальних засобів: з положення лежачи на спині, руки вгору, швидке піднімання ніг і рук («складка»); вистрибування на гімнастичну лаву з двох ніг, з В.П. – стоячи лицем до лави; стрибок в глибину з висоти 40-60 (60-80) см з наступним стрибком (стрибками) у довжину (на дальність); стрибки на скакалці з двійним поворотом (15-20 стрибків з двох ніг); стрибки на місці угору з глибокого присіду (по 6-8 вистрибувань); гра воланом в стіну, з обтяженою ракеткою та звичайною.

Усі вправи виконувалися у такому режимі: тривалість вправи 10-25 с, або кількістю 6-20 разів; інтенсивністю 71-90 % чи 91-100 % максимальної; кількість повторень в серії – 2-4, відпочинок між повторами – 15-30 с, відносно повний або екстремальний; кількість серій 2-3, відпочинок між серіями – 30-75 с, відносно повний або екстремальний. Характер відпочинку активний, а саме застосовується ходьба, розтягування, відновлення дихання. Тривалість вправ коливається в межах – 6 хв. 30 с-10 хв. 45 с. Вага обтяження у більшості випадків не перевищує 0,25-0,5 % від ваги спортсмена. Кожний тижневий мікроцикл кожного із трьох модулів вправ швидкісно-силового спрямування ускладнюється поступово − тривалістю вправи, кількістю повторень, тривалістю та режимом відпочинку. При виконанні модулів вправ потужність, в основному, не перевищувала 80 % індивідуального максимуму.

Кожен модуль тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки був розрахований на 8 тижнів. Окрім цього нами було зроблено поєднання таких модулів, що відповідно утворило програму підготовки на 24 тижневі мікроцикли. Таким чином була реалізована можливість аналізування ефективності як окремих модулів, так й їхнього поєднання (у різній послідовності) в межах підготовчого періоду (спеціально-підготовчий етап) річного макроциклу підготовки [4, 6, 9, 10]. Модулі (комплекси) тренувальних засобів зі швидкісно-силової підготовки виконувалися на початку основної частини заняття після двадцятихвилинного розминання і планована тривалість становила в межах від 22 хв. 30 с до 26 хв. 24 с. Після завершення кожного з етапів програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки було заплановане тестування за стандартною для нашого дослідження схемою. Після цього запланована почергова попередньо узгоджена зміна усіх модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки.

Основними методами, які застосовуються в експериментальній програмі були методи інтервальної, комбінованої, ігрової та змагальної вправи [4]. До дослідження було залучено 30 кваліфікованих спортсменів, які за рівнем досягнень, тривалістю участі у навчально-тренувальному процесі та змаганнях, кваліфікацією відповідали етапу спеціалізованої базової підготовки. Серед залучених до дослідження бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Педагогічний експеримент проходив на базах: СДЮШОР «Метеор» м. Дніпропетровськ тренер Мізін М.Г.; КДЮСШ Педагогічної державної академії будівництва і архітектури м. Дніпропетровськ, тренер Шиян В.М.; та Харківського обласного вищого училища фізичної культури і спорту м. Харкова і ШВСМ, тренера Махновський Г.А., Головкіна Н.В.

У дослідженні брали участь бадмінтоністи 15-17 років чоловічої статі зі спортивною кваліфікацією від І розряду до МС. Спортсменів було поділено на три групи по 10 чоловік у кожній.

За загальноприйнятими підходами до класифікації, запланований нами педагогічний експеримент можна охарактеризувати як [10, 12]:

- за поінформованістю – відкритий, учасники були ознайомлені із завданнями і змістом дослідження. Ми намагалися донести їм той обсяг інформації, що надавав загальне розуміння процесу дослідження, та водночас не мав негативного впливу на емоційно-вольову компоненту підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів;
- за спрямуванням – порівняльний (заплановане порівняння ефективності експериментального чинника – модулів швидкісно-силової підготовки та їх поєднання), паралельний (організований за схемою трьох ідентичних груп, у навчально-тренувальний процес яких паралельно впроваджено експериментальний чинник у різних його комбінаціях), перехресний − передбачав три експериментальні групи і три етапи дослідження. Після кожного із завершених етапів (8 тижневих мікроциклів) заплановане визначення контрольних показників та зміна програми тренувань (модулів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки);
- за умовами – природний, що передбачає проведення в реальних для учасників дослідження умовах. Попередньо було отримано погодження у тренерів, що ведуть тренувальні заняття на впровадження у випадках, що визначені нами варіативних модулів швидкісно-силової підготовки спортсменів. Тобто за попередньо узгодженою програмою в заняття було введено ті завдання, які потрібно реалізувати відповідно до проблематики дослідження.

Основним експериментальним чинником виступав підбір тренувальних засобів для швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Він був покладений в основу формування варіативних модулів швидкісно-силової підготовки для впровадження у безпосередній навчально-тренувальний процес спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду макроциклу підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Безпосередньо педагогічний експеримент був проведений із метою визначення ефективності впровадження експериментального чинника, що дало підстави для обґрунтування авторського підходу до удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Ефективність визначалася в оперативному (8 – тижневих мікроцикли) та довготривалому (24 тижневі мікроцикли) періодах. За виключенням експериментального чинника у всіх експериментальних групах навчально-тренувальний процес достовірно не відрізнявся за показниками загального часу тренувального заняття, співвідношення частин тренувального заняття, обсягів виділених на виконання завдань пов'язаних із забезпеченням різних сторін підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки (фізична, технічна, тактична, психічна, інтегральна), співвідношення спрямованості засобів на розвиток різних фізичних якостей спортсменів тощо. Таким чином педагогічний експеримент проводився з метою отримання наукової нової інформації та експериментальної перевірки впливу авторської програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки спортсменів

Педагогічний експеримент був реалізований у кілька етапів (табл.). Перший був констатувальним, передбачав збір вихідних даних про рівень швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки та

другий – формувальний, що передбачав введення у навчально-тренувальний процес бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментального чинника пов'язаного із варіативними модулями тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки, що маючи спільну мету (розвиток провідних швидкісно-силових якостей спортсменів), були реалізовані за допомогою підбору різних за структурою тренувальними засобами.

Таблиця

Схема педагогічного експерименту із перевірки програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою варіативних модулів тренувальних засобів

Експериментальна Програма (варіанти)	Експериментальна група		
	I	II	III
	СДЮШОР «Метеор» м. Дніпропетровськ	КДЮСШ ПДАБА м. Дніпропетровськ	ХОВУФКС та ШВСМ м. Харкова
Перший	1-й модуль	2-й модуль	3-й модуль
Другий	2-й модуль	3-й модуль	1-й модуль
Третій	3-й модуль	1-й модуль	2-й модуль

Кожен із трьох модулів для різних варіантів програми підготовлених для педагогічного експерименту тривав впродовж восьми тижневих мікроциклів та передбачав включення до тренувальних занять тричі на тиждень вправ швидкісно-силової спрямованості. Модуль швидкісно-силових вправ виконувався на початку основної частини заняття після двадцятихвилинного розминання і тривав в межах 22 хв. 30 с – 26 хв. 24 с. Кожен модуль складався з трьох вправ. Вплив на спеціальну фізичну підготовку кваліфікованих бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки під час тренувань досягався впровадженням в тренувальний процес спеціально-підготовчих вправ та їх модулів спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Спільними для усіх модулів вправ були:

- завдання, які спрямовані на розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей кваліфікованих бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- тривалість тренувальних впливів, яка визначалася двома мезоциклами (2 місяці). Вони містили 8 мікроциклів, які за змістом відповідали
- кожен мікроцикл складався з двох комплексів, які містять 6 вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.

Відмінними змістовими особливостями модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки були такі:

Модуль № 1 − складався з 4 бадмінтонних вправ, 3 з них з обтяженнями на ногах (короткочасні переміщення по корту з переноскою воланів з центра по шести точках; добивання волана на сітці, відхід назад по лінії з імітацією смешу на задній лінії подачі для парної гри; гра в бадмінтон на пів-поля на рахунок) і 1 з обтяженням на руках (імітаційні вправи з обтяженою ракеткою – багаторазове виконання смешу відкритою стороною ракетки на місці в стрибку;) та 2 вправ для розвитку верхнього плечового поясу, одна з них із застосуванням інвентарю (кидок набивного м□яча з В.П. – сидячи, двома руками з-за голови з прогинанням), а одна із обтяженнями на руках – повороти тулуба праворуч-ліворуч, з В.П. - О.С. руки перед собою в замок.

Модуль № 2 складався з 4 легкоатлетичних вправ – це стрибки та біг, 2 з них без спеціального обтяження(стрибки на місці вгору з одночасним підтягуванням ніг до тулуба і стрибки на одній нозі 30 м. (15 м. на правій, 15 м. на лівій), та 2 з них з обтяженнями на ногах (біг переступанням і стрибки на місці з поперемінним глибоким випадом кожної ноги), а також 2 вправи для розвитку верхнього плечового поясу: 1 вправа із застосуванням додаткового інвентарю − кидок набивного м□яча з В.П. – О.С., двома руками з-за голови та перша вправа з додатковим обтяженням на руках − нахили тулуба праворуч-ліворуч з В.П. – О.С. руки за головою.

Модуль № 3 він складався з 4 вправ для розвитку вибухової сили ніг, 3 з них із застосуванням додаткового інвентарю (вистрибування на гімнастичну лаву з двох ніг з В.П. – стоячи лицем до лави; стрибок в глибину з висоти 40-60 см. з наступним стрибком у довжину; стрибки на скакалці з двійним поворотом), та 1 без додаткового обтяження – стрибки на місці угору з глибокого присіду; 1 вправа була з застосуванням бадмінтонного інвентарю ракетки звичайної і обтяженої (гра воланом в стіну, спортсмен розташований від стіни на 1-3 м. у В.П. – О.С. бадмінтоніста); та 1 вправа для розвитку м'язів черевного пресу – з положення лежачи на спині, руки вгору, швидке піднімання ніг і рук. Загалом для реалізації програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки використовувалися вправи, які були добре відомі спортсменам та технікою яких вони володіли. Всі вправи виконувалися з неграничним обтяженням, проте максимальною швидкістю та повною амплітудою. Основними методами, які застосовувалися в програмі удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки є інтервальної, комбінованої, ігрової та змагальної вправи.

Вправи виконувалися у такому режимі: тривалість вправи 10−25 с, або кількістю 6−20 разів; інтенсивністю 71−90 % чи 91−100 % максимальної; кількість повторень в серії – 2−4, відпочинок між повторами – 15−30 с, відносно повний або екстремальний; кількість серій 2−3, відпочинок між серіями – 30−75 с, відносно повний або екстремальний. Характер відпочинку активний, а саме застосовується ходьба, розтягування, відновлення дихання. Тривалість вправ коливається в межах – 6 хв. 30 с − 10 хв. 45 с. Вага обтяження у більшості випадків не перевищує 0,25−0,50 % від ваги спортсмена. Кожний тижневий мікроцикл кожного із трьох модулів вправ швидкісно-силового спрямування ускладнюється поступово - тривалістю вправи, кількістю повторень, тривалістю та режимом відпочинку. При виконанні модулів вправ потужність, в основному, не перевищувала 80 %.

Для об'єктивізації отриманих даних було заплановане попереднє тестування бадмінтоністів кожної експериментальної групи, що проходило під час тренувального заняття, після стандартного розминання (20 хв.). Тестування містило 8 тестів, відібраних у відповідності з опитуванням фахівців в анкетуванні та із урахуванням загальної теорії підготовки спортсменів щодо контролю швидкісно-силових здібностей спортсменів-бадмінтоністів. Тести, які застосовувалися в попередньому тестуванні та в

кінці кожного з трьох етапів експерименту були такі: стрибки на скакалці за 15 с (к-ть раз); переміщення між двома лініями 2х5 метрів вперед обличчям, назад спиною (с); стрибок в довжину з місця з двох ніг (см); переміщення по корту за 15 с (к-ть пройдених точок); згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 15 с (к-ть раз); метання набивного м'яча (2 кг) з вихідного положення стоячи однією рукою (см); піднімання тулуба в сід з положення лежачи протягом 30 с (к-ть раз); зміна положень ніг у випаді за 15 с (к-ть раз). Усі дослідження проводилися за уніфікованою схемою. Після завершення кожного з етапів експерименту проводилося тестування аналогічне попередньому. Після цього приступали до проведення наступного етапу педагогічного експерименту.

ВИСНОВКИ. У спортивній практиці бадмінтону наявне протиріччя між значенням, сучасними вимогами до швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило актуальне науково-практичного завдання.

Об'єктивного аналізу потребує ефективність програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів.

Реалізація та перевірка програми в умовах педагогічного експерименту передбачала утворення трьох експериментальних груп, які займалися відповідно за трьома варіантами програми із різною послідовністю варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів. Організація дослідження дала підстави для визначення ефективності окремих застосованих модулів (8 тижневий) та варіантів програми (24 тижневий) цикли підготовки.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають вивчення відмінностей ефективності окремих модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бадмінтоністів та їх поєднання в умовах природного навчально-тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1.Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Верхошанский Ю. В. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

2.Жбанков О. В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне / Жбанков О. В. // Теория и практика физической культуры. − № 8. – 1994. – С. 22−24.

3.Каратник І. Засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / І. Каратник, О. Гречанюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. − Вип. 14, т. 1. – С. 113−119.

4.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М.. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

5.Кудімова О. В. Ефективність розвитку цільової точності бадмінтоністів у комплексах кругового тренування зі спеціальної фізичної підготовки / Кудімова О.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – №6. – 2003. – С. 48–50.

6.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М.. – Львів: Видавництво "Штабар" 1997 – 207 с.

7.Сидоров И. П. Техника игры в бадминтон и некоторые предпосылки к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки / Сидоров И.П. // Педагогіка псих. та медико-біолог. проблеми фізичн. виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Х, 2004. – С. 350–355.

8.Шиян В. М. Комплексна система тестів оцінки перспективних можливостей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Шиян В.М. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2001. – С.45−48.

9.Briskin Y. Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle / Briskin Y., Pityn M., Tyshchenko V. // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2016. – 16 (1). − pp. 46−49.

10. Features of the development of physical qualities of water polo players / Y. Briskin, M. Ostrovs'kyy, M. Chaplins'kyy, O. Sydorko, M. Polehoiko, N. Ostrovs'ka, M. Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2015. – 15 (3). − pp. 543 – 550.

11. Karatnyk I. Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players / Karatnyk I., Hrechaniuk O., Pityn M. // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2015. – 15 (4). − pp. 834 – 837.

12. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity / O. Romanchyshyn, Y. Briskin, O. Sydorko, M. Ostrovs'kyy , M. Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2015. – 15 (4). − pp. 815–822.

Колумбет О.М.
Київський національний університет технологій та дизайну

ВПЛИВ МЕТОДИКИ СТИМУЛЬОВАНОГО РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ НА ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті викладений аналіз багаторічних досліджень методики стимульованого розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ (зокрема, рівноваги). Матеріали досліджень показали, що рівновага – досить складна координаційна якість, яка має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення, і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати рівновагу необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

***Ключові слова**: фізичне виховання, координаційні якості, рівновага.*

***Колумбет А.Н. Влияние методики стимулируемого развития равновесия на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений.** Цель: исследовать влияние стимулируемого развития равновесия на протяжении трех лет на показатели координационных качеств студенток педагогических ВУЗов.*

Материал: в исследованиях приняли участие 264 студентки. Оценивались реагирующие способности, уровень статического и динамического равновесия, способности к ориентации в пространстве, быстрота оперативного мышления, объём механического запоминания, распределение внимания, уровень точности, быстрота и переключение внимания, точность выполнения задания. Результаты: материалы исследований показали, что равновесие – достаточно сложное координационное качество, которое имеет разные проявления и разновидности, совершенствование которых требует использования разнообразных упражнений. Творческие двигательные задания требуют разных условий для их осуществления, и для оценивания нужны соответствующие критерии. Выводы: получены данные исследований свидетельствуют о том, что развивать равновесие необходимо в соответствии с его разновидностями и проявлениями, что, в свою очередь, требует соответствующего подхода к содержанию методики его совершенствования.

Ключевые слова: *физическое воспитание, координационные качества, равновесие.*

Kolumbet A.N. Influence of methods of the stimulated development of equilibrium is on the indexes of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher. *In the article the expounded analysis of long-term researches of methods of the stimulated development of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher (in particular, to equilibrium). The methods of development of coordinating internalss were based on conception of providing of optimal volume of muscular activity at the use of the physical loading not less than 1-2 hours of daily employments on fresh air. In maintenance of methods of development of equilibrium the complexes of motive tasks were included with a repressing orientation on the increase of indexes of her concrete variety taking into account the simultaneous operating of the physical loading on perfection of basic displays of the investigated coordination. To that end there was the applied system of tests and criteria of evaluation which allowed with sufficient objectivity to measure growth of equilibrium rates after her basic varieties. Considerable attention was spared to the variety of the muscular loading. Deployment of various variants of physical exercises which are contained in the program by the use of different terms and methods of their implementation introductions of creative tasks, which train students to constructing of new models of the already studied physical exercises, activated them motive activity, stimulated realization of reserve possibilities. Materials of researches showed that equilibrium is difficult enough coordinating quality, which has different displays and varieties perfection of which requires the use of various exercises. Creative motive tasks require different terms for their realization, and for an evaluation corresponding criteria are needed. Data of researches are got testify that developing adroitness is necessary in accordance with her varieties and displays, that, in turn, requires the corresponding going near maintenance of methods of her perfection.*

Key words: *physical education, coordinating internalss, equilibrium.*

Актуальність. Стан і рівень фізичної підготовки студенток вищої школи є предметом серйозних досліджень фахівців. На думку дослідників, сучасна практика фізичного виховання студенток не забезпечує належного рівня їх фізичної, інтелектуальної і когнітивної підготовки, так необхідної сьогодні для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці. На це вказують публікації в періодичних та наукових виданнях, де вказується недопустимо низька ефективність діяльності кафедр фізичного виховання державних ВНЗ [2, 3, 6, 19, 24]. У системі фізичної підготовки студенток особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних якостей, що постають ключовими у процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних фізичних якостей – сили, бистроти, спритності та точності рухів, їх раціональності тощо [4, 8, 9, 16, 18, 22, 33]. Розвиток координаційних якостей дає можливість розширити діапазон адаптивних можливостей студенток з урахуванням індивідуально-генетичної залежності. Пристосовані реакції на фізичне навантаження обумовлюються її характером, тому розвиваючи і удосконалюючи координаційні якості необхідно диференціювати їх за різновидами і проявами [1, 7, 25, 31]. При вирішенні проблеми розвитку і вдосконалення координаційних якостей слід також враховувати морфофункціональні особливості молодого організму, які визначають його адаптивні можливості [13, 14, 28, 29]. Мобільність регуляторних механізмів, яка характерна для студентського віку, дає можливість побудувати навчальний процес на основі чітко виражених закономірностей гетерохронного розвитку функціональних систем. Проблемам розвитку координаційних якостей завжди приділялася належна увага. Дослідження низькі авторів присвячені проблемі вдосконалення координаційних якостей у молоді [5, 10, 15, 17, 27, 36]. В той же час, авторам не вдалося повною мірою освітити проблеми розвитку рівноваги у студенток педагогічних ВНЗ.

Мета роботи – дослідити вплив стимульованого розвитку рівноваги протягом трьох років на показники координаційних якостей студенток.

Методи та організація дослідження. Дослідження було проведене впродовж 2008-2010 р.р. в якому брали участь 264 студентки І-ІІІ курсів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка і Київського університету імені Бориса Гринченка, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи. Рівень *точності* студенток оцінювався за допомогою наступних тестів: 1) точність відтворення заданої величини зусилля визначалася з використанням ручного динамометра; 2) точність відтворення заданої амплітуди руху рук вимірювалася за допомогою кінематометра М. І. Жуковського.

Реагувальні здібності (спритність) оцінювалися за допомогою наступних тестів: 1) тест на визначення швидкості реакції (тест «Ловля лінійки», С. О. Душанін, 1978); 2) тест на визначення реакції на руховий об'єкт. Для проведення тесту використовувалася комп'ютерна програма «Прогноз», розроблена Інститутом фізіології ім. О. О. Богомольця АН України, м. Київ; 3) тест на швидкість зорово-моторної реакції (простої та складної). Для проведення тесту використовувалася комп'ютерна програма «Прогноз», розроблена Інститутом фізіології ім. О. О. Богомольця АН України, м. Київ; 4) тест на визначення швидкості реакції (тест «Ловля палиці», І. В. Афанасьєва, 2008); 5) комплексний координаційний тест, спрямований на визначення точних, різноспрямованих швидкісно-силових рухів за певний час (комп'ютерна програма «Прогноз», розроблена Інститутом фізіології ім. О. О. Богомольця АН України, м. Київ). Для оцінювання здатності до збереження *рівноваги* були використані тести: 1) оцінювання статичної рівноваги (проба Ромберга, поза «Лелеки»); 2) оцінювання динамічної рівноваги перевіряли тестом «Повороти на гімнастичній лаві» (П. Хіртц із співавторами, 1985). Для оцінювання здатності *орієнтації у просторі* використовувався тест «Лабіринт» (І. Ю. Горська, 2000). Для оцінювання *професійно важливих здібностей* студенток-педагогів

були використані наступні тести: 1) визначення розподілу уваги (тест «Відшукування чисел», А. Сізанов, 2003); 2) обсяг механічного запам'ятовування (тест «Кількість чоловічків», А. Сізанов, 2003); 3) визначення розподілу уваги і швидкості оперативного мислення (тест «Зборка пазлів за певний час», І. В. Афанасьєва, 2008); 4) тест на швидкість оперативного мислення («кубики Косса», Л. Ф. Бурлачук, 2000); 5) швидкість перемикання, зосередженість уваги і точність виконання завдання визначалися на спеціальному пристрої (С. І. Кириченко, 1998).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для перевірки ефективності методики розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ за їх різновидами та проявами (спритність, точність, рівновага, рухливість, стрибучість, влучність, ритмічність та пластичність) був проведений педагогічний експеримент протягом трьох років (2007-2010 р.р.). Із студенток Київського університету імені Бориса Грінченка та Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка були підібрані експериментальні та контрольні групи. Студентки експериментальних груп займалися за експериментальною методикою вдосконалення координаційних якостей. Студентки контрольних груп займалися за традиційною методикою, згідно до програми з фізичного виховання для студенток ВНЗ. Контроль показників різновидів координаційних якостей здійснювався на початку та в кінці кожного року дослідження.

Методика розвитку координаційних якостей базувалася на концепції забезпечення оптимального обсягу м'язової активності при використання фізичного навантаження не менше 1-2 годин щоденних занять на свіжому повітрі. До змісту методики розвитку рівноваги входили комплекси рухових завдань з переважною спрямованістю на приріст показників конкретного її різновиду з урахуванням одночасної дії фізичного навантаження на вдосконалення основних проявів досліджуваної координації. З цією метою була застосована система тестів та критеріїв оцінювання [8, 11, 12, 26], що дозволяло з достатньою об'єктивністю вимірювати темпи приросту рівноваги за її основними різновидами. Значна увага приділялася різноманітності м'язового навантаження, що базується в основному на програмі з фізичного виховання студенток ВНЗ. Широке використання різноманітних варіантів фізичних вправ, що містяться в програмі шляхом використання різних умов і способів їх виконання, впровадження творчих завдань, які привчають студенток до конструювання нових моделей вже вивчених фізичних вправ, активізувало їх рухову діяльність, стимулювало реалізацію резервних можливостей.

Зміст методики стимульованого розвитку рівноваги передбачав наступні елементи педагогічної системи: спеціально застосовану систему тестів, яка апробована в ході дослідження; комплекси вправ з урахуванням їх спрямованості на підвищення стійкості тіла в її основних проявах і різновидах; сукупність методів і методичних прийомів при провідній ролі ігрового і змагального методів, а також посиленої уваги до образного порівняння і пояснення. Студентки були орієнтовані на вдосконалення конкретних проявів цієї координаційної якості. Одним з важливих елементів використовуваної методики стимульованого розвитку є комплекс спеціальних прийомів для тренування вестибулярного апарату. Наприклад, велика увага приділялася прийомам, спрямованим на збереження заданої пози при обертаннях; виконання поворотів на пальцях ніг (чим менше площа опори, тим легше зробити поворот); своєчасне посилення обертального руху додатковими махами рук.

Велике значення мають облік і раціональне використання різних умов, що полегшують або ускладнюють виконання завдань. Наприклад, для підвищення стійкості тіла при виконанні поворотів, широко представлених в програмі з фізичного виховання, доцільно застосовувати орієнтири, додаткову опору для набуття впевненості, допомогу партнера або викладача, який підказує початок, темп і зупинку обертального руху тощо. У стрибках та стрибкових вправах вирішальне значення мають визначення оптимальної траєкторії вильоту, висоти, місця приземлення, а також об'єктивна самооцінювання положення тіла і його окремих ланок в безопорній фазі, у момент зіткнення з опорою і фіксація пози приземлення.

Для розв'язання цих завдань корисно використовувати також низку методичних прийомів:

- застосування розмітки, що допомагає визначити величину траєкторії вильоту в стрибку;
- установка вертикальної планки, що полегшує орієнтування в оцінці висоти вильоту;
- поступове збільшення висоти вистрибування;
- використання додаткових снарядів (гімнастичного і трамплінного містків) для створення полегшених умов виконання стрибка тощо.

Підвищення стійкості тіла *у діях з прямолінійними і кутовими прискореннями* досягається застосуванням спеціального "коридору" (частина майданчика, обмежена двома лініями), уповільненого темпу виконання завдання; застосуванням звукових сигналів, задаючих і регулюючих темп і ритм рухових дій тощо.

Розвиток і вдосконалення стійкості при її *динамічних проявах* вимагає концентрації зусиль на характері пересування, збереженні стійкості тіла, напрями руху, а також зміни швидкості на різних відрізках дистанції. При розвитку динамічних проявів стійкості можна використовувати різну опору (стійку, нестійку, обмежену, підвищену, підвищену рухливу, ковзаючу). Застосування тієї або іншої опори вимагає різного підходу до підбору вправ, методів і методичних прийомів. Наприклад, для збереження рівноваги на стійкій опорі доцільно поступово ускладнювати варіанти рухових дій: пересування у швидшому темпі, із закритими очима, спиною вперед, з додатковими рухами рук, з використанням різних предметів тощо.

Ефективність навчальних занять істотно підвищують прийоми використання зворотного зв'язку, які сприяють досягненню планованих результатів. Методика стимульованого формування рівноваги є творчим пізнавальним процесом за участю обох сторін. Це вимагає тривалого часу, оскільки приріст показників цієї якості визначається комплексом чинників. Тривалість занять залежить від завдань навчання, різновидів і проявів цієї якості, кваліфікації викладача, підготовленості студенток. Стимульований розвиток, який спрямований на додаткове використання резервних можливостей організму, показав випереджальні темпи приросту у студенток експериментальних груп (табл. 1). Для досягнення вищої стійкості тіла після обертальних рухів студенткам пропонувалося виконати рухові завдання відповідно до їх точністних характеристик. При образному поясненні, показі, використанні легшого варіанту завдань з поступовим їх ускладненням, педагогові вдається домагатися вищих результатів. При стимульованому розвитку цього прояву рівноваги, завдяки різноманітнішим руховим завданням, а також широкому спектру методів і методичних прийомів навчання і тренування, вдається істотно підвищити ефективність занять, що закономірно призводить до приросту показників. Це свідчить про те, що вдосконаленням цієї координаційної якості можна займатися і в студентському віці.

Таблица 1

Приріст показників (у %) різних видів рівноваги

№	Тести	Період дослід-ження	Контрольна група		Експериментальна група		p
			M	±m	M	±m	
1	Рівновага при виконанні обертальних рухів	1-й рік	6,89	0,33	15,99	1,00	<0,05
		2-й рік	7,72	0,35	20,42	1,33	<0,05
		3-й рік	9,07	0,62	22,70	1,43	<0,05
2	Рівновага після виконання стрибка	1-й рік	5,71	0,21	13,29	0,70	<0,05
		2-й рік	9,61	0,20	20,50	1,29	<0,05
		3-й рік	13,18	0,28	24,08	1,38	<0,05
3	Рівновага в діях з прискореннями	1-й рік	3,16	0,10	19,55	0,66	<0,01
		2-й рік	3,65	0,12	26,71	0,59	<0,01
		3-й рік	4,11	0,15	29,13	0,59	<0,01
4	Рівновага на підвищеній обмеженій опорі	1-й рік	2,29	0,09	7,68	0,43	<0,05
		2-й рік	2,83	0,10	11,34	0,89	<0,05
		3-й рік	2,75	0,12	15,40	1,39	<0,05
5	Рівновага при русі на підвищеній похилій опорі	1-й рік	2,91	0,44	11,55	0,75	<0,05
		2-й рік	1,23	0,10	18,26	1,19	<0,05
		3-й рік	3,98	0,17	21,81	1,22	<0,05

Аналіз отриманих даних по розвитку *рівноваги після виконання стрибкових вправ* показав, що загальна тенденція приросту показників спрямована на їх збільшення з віком. Це пов'язано з вдосконаленням вестибулярного аналізатора, зміцненням опорно-рухового апарату, підвищенням загального рівня фізичної підготовленості. Збереження рівноваги пов'язане з перерозподілом м'язового тонусу, раціональним розташуванням ланок тіла, тому від стану м'язової системи в істотній мірі залежить міра стійкості тіла. В процесі стимульованого формування досліджуваного різновиду рівноваги загальний характер приросту показників зберігається. Аналіз результатів по вдосконаленню *стійкості тіла при прямолінійних і кутових прискореннях* показав, що при природному розвитку темпи приросту виявилися досить низькими. Виконання цих вправ пов'язане з вдосконаленням діяльності вестибулярного, рухового і інших аналізаторів. Цей різновид вимагає прояву швидкості реакції, розвитку м'язової сили, зокрема, вибухової. При цілеспрямованому розвитку цього різновиду випереджальні темпи приросту спостерігалися у студенток експериментальних груп. Це пов'язано з тим що запропоновані рухові завдання зв'язані з великою м'язовою напругою, перерозподілом м'язових зусиль, вимагають специфічної витривалості, більш високого рівня рухової координації.

Збереження рівноваги при пересуванні на підвищеній обмеженій опорі, як наступний різновид цієї координаційної якості, при природному її розвитку характеризується також слабким поліпшенням (приблизно 2-3 %). В процесі стимульованого розвитку цього прояву рівноваги вищі темпи приросту показників виявлені у студенток експериментальних груп. Це пояснюється іншим підбором елементів педагогічної системи. Аналіз результатів розвитку *стійкості тіла при русі на підвищеній похилій опорі* показав, що вищі темпи приросту показників відмічені у студенток експериментальних груп. Це пов'язано із специфікою цієї рухової координації. Цілеспрямований розвиток цього різновиду рівноваги робить рухи студенток більше співвимірними і досконалими, що сприяє збільшенню темпів приросту, а отже, підвищенню показників рівноваги.

ВИСНОВКИ. Матеріали досліджень показали, що рівновага – координаційна якість, що має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані свідчать про те, що розвивати рівновагу необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Матеріали досліджень дозволили встановити, що формування стійкості тіла, до певної міри, керований процес, в ході якого необхідно зважати на специфіку кожного прояву. Це вимагає внесення певних коректив в методику розвитку і вдосконалення координаційної якості, що вивчається. Результати дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток рівноваги з урахуванням її різновидів і конкретних проявів призводить до збільшення її показників при різних темпах приросту. Це позитивно позначилося на фізичній підготовленості студенток експериментальних груп. Одночасно покращали дані, що відображають функціональний стан центральної нервової системи. **У ПОДАЛЬШИХ ПУБЛІКАЦІЯХ** нами будуть розкриті дані щодо методик стимульованого розвитку інших координаційних якостей студенток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: Монография / В. Н. Болобан. К.: НУФВСУ : Олімпійська література, 2013. 232 с.

2. Быков В. А. Теоретико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 50-54.

3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.

4. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – №5(75). – С. 47-50.

5. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В. А. Запорожанов, Т. Борчински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 52-55.

6. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №8. – С. 36-40.

7. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию / Л. К. Кожевникова // Физические качества студентов. – 2012. – №1. С. 38-41.

8. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія / О. М. Колумбет. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.

9. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – №4. – С. 62-65.

10. Колумбет О. М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників / О. М. Колумбет // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013. – Випуск 107. – Том ІІ. – С. 228-230.

11. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання / О. М. Колумбет // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 13 (40) 13. – С. 109-116.

12. Колумбет А. Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А. Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2014. – №4. Ч. II – С. 142-149.

13. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека: Монография / Г. В. Коробейников. – К. : КНУ им. Т. Г. Шевченко. – К., 2002. – 124 с.

14. Лизогуб В. С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність / В.С. Лизогуб // Фізіологічний журнал. – 2010. – Т.56, №.1. – С. 148-151.

15. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1987. № 9. С. 61-62.

16. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

17. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 259 с.

18. Терещенко И. А. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике / И. А. Терещенко, А. П. Оцупок, С. В. Крупеня, Т. М. Левчук, В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. №3. С. 60-70.

19. Bazylyuk T. A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013. – Vol. 7. – P. 3-6.

20. Beliak Yu. I. Dosing method of physical activity in aerobics classes for students / Yu. I. Beliak, N. M. Zinchenko // Physical Education of Students, 2014. – Vol. 5. – P. 8-13.

21. Belykh S. I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students / S. I. Belykh // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 4. – P. 3-9.

22. Bryukhanova N. A. Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health aerobics / N. A. Bryukhanova, O. V. Bulgakova, T. I. Mokrova, Y. A. Bogashchenko // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 2. – P. 25-29.

23. Furman Y. M. Improvement of aerobic energy supply processes in 37-49 yrs old women by means of complex aqua-fitness trainings' and methodic of endogenous – hypoxic breathing's application / Y. M. Furman, S. V. Salnikova // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport, 2015. – Vol. 7. – P. 59-63.

24. Iermakov S. S. Physical culture is a basic instrument of culture of health / S. S. Iermakov, G. L. Apanasenko, T. V. Bondarenko, S. D. Prasol // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2010. – Vol. 11. – P. 31-33.

25. Iermakov S.S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S. S. Iermakov, P. I. Ivashchenko, V. V. Guzov // Physical Education of Students, 2012. – Vol. 4. – P. 59-61.

26. Kolumbet A. N. Physical education for the students of pedagogical specialities / A. N. Kolumbet // Science, Technology and Higher Education : materials of the III international research and practice conference, Westwood, Canada, January 30, 2014. – Westwood, Canada, 2014. – P. 34-42.

27. Kolumbet A. N. Development of coordination abilities of young people / A. N. Kolumbet // Science and Education : materials of the V international research and practice conference, Munich, Germany, February 27-28, 2014. – Munich, Germany, 2014. – P. 54-62.

28. Korobeynikov G. Psychophysiological Peculiarities of Sexual Dimorphism in Athletes // Psychologe Research, 2012. – Vol. 2. – № 6. – P. 336-342.

29. Kozina Z. L. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis / Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2015. – Vol. 3. – P. 10-19.

30. Kurmaeva E. V. Fitness – programs as mean of forming of personality physical culture of students / E. V. Kurmaeva // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 1. – P. 37-39.

31. Loewenstein V. R. Handbook of Sensor. Physiology. Principles of Receptor Physiology. – Berlin-Heidelberg-New York, Springer. – 1992. – P. 46-49.

32. Martyniuk O. V. Justification for experimental methods for circuit training aerobics classes first mature age women / O. V. Martyniuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014. – Vol. 11. – P. 30-37.

33. Masliak I. P. Physical health of young and middle age women under influence of step-aerobics exercises / I. P. Masliak // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. – Vol. 10. – P. 45-50.

34. Pogrebniak I. M. Effect of improving aerobics classes at the level of flexibility of female students / I. M. Pogrebniak, V. E. Kudelko, O. P. Nagovitsina // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013. – Vol. 5. – P. 49-52.

35. Pop C. The Influence of Aerobic Gymnastics on the Students' Body Image / C. Pop, V. Ciomag // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014. – Vol. 117. – P. 129-135.

36. Prusik K. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments / K. Prusik, Kat. Prusik, Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 1. – P. 54-61.

37. Rauner R. R. et al. Evidence that Aerobic Fitness Is More Salient than Weight Status in Predicting Standardized Math and Reading Outcomes in Fourth-through Eighth-Grade Students // The Journal of Pediatrics, 2013. – Vol. 163. – № 2. – P. 344-348.

Корюкаєв М.М.
Національний технічний університет України "КПІ"

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МОРФОЛОГІЧНОЇ ПРИДАТНОСТІ ТА ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

У статті розглядаються питання вивчення та дослідження структури фізичної підготовленості та морфологічної придатності спортсменів різної кваліфікації та різних вагових категорій, що займаються пауерліфтингом, а також взаємозв'язку спортивних результатів з станом серцево-судинної та дихальної систем. Представлено рішення проблем із урахуванням вагових категорій та спортивної кваліфікації спортсменів-пауерліфтерів. Це дозволить більш цілеспрямовано розвивати фізичну підготовленість і ефективніше проводити вторинний відбір і прогнозування спортивного результату у пауерліфтингу.

***Ключові слова**: пауерліфтинг, фізична підготовленість, морфологічна придатність, вагова категорія, спортивна кваліфікація.*

***Корюкаев Н.Н. Особенности физической подготовленности пауерлифтеров в зависимости от морфологической пригодности и весовых категорий**. В работе рассматриваются вопросы изучения и исследования структуры общей и специальной физической подготовленности и морфологической пригодности спортсменов разной квалификации и разных весовых категорий, которые занимаются пауерлифтингом, а также взаимосвязи спортивных результатов с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Представлено решение проблем с учётом весовых категорий и спортивной квалификации спортсменов-пауэрлифтеров. Это позволит более целеустремленно развивать физическую подготовленность и эффективнее проводить вторичный отбор и прогнозирование спортивного результата в пауэрлифтинге.*

***Ключевые слова**: пауерлифтинг, физическая подготовленность, морфологическая пригодность, весовая категория, спортивная квалификация.*

***Korykaev M. Peculiarities of physical fitness of powerlifters depending on morphological capacity and weight categories**. The paper deals with the problems of study and research of structure of the general and special physical preparedness and morphological capacity of the sportsmen-powerlifters of different qualification and different weight categories, and also interconnection of sports results with the condition of cardio-vascular and respiratory systems and general working ability of sportsmen taking up powerlifting. The solution of problems with allowance for weight classes and sports qualification of sportsmen - powerlifting is introduced. It will allow to educe more goal-seekingly physical readiness and the carry secondary selection and forecasting of sports outcome in powerlifting is more effective.*

***Key words**: powerlifting, physical fitness, morphological capacity, weight categories.*

Вступ

Аналіз останніх наукових даних і публікацій. У багатьох видах спорту складені досить докладно подання про факторів, що визначають спортивний результат [2, 5, 7]. Разом з тим робіт, що стосуються факторної структури спортивних досягнень у пауерліфтингу спортсменів високої кваліфікації , у спеціальній літературі недостатньо. На підставі аналізу літературних даних напрошується висновок про те, що особливий науковий інтерес для пауерліфтингу може представити дослідження таких сторін як фізична підготовленість і морфологічна придатність пауерліфтерів залежно від вагових категорій і спортивної кваліфікації. Практично у всіх наявних методичних посібниках із цього виду спорту вказується на необхідність виховання й розвитку в тренувальному процесі фізичних якостей як одного із провідних компонентів майстерності (спортивного досягнення) і вдосконалювання критеріїв морфологічної придатності як фактора, що впливає на вторинний відбір і прогнозування спортивного результату [4,6]. Однак не визначено, яким рівнем розвитку фізичної підготовленості повинні володіти спортсмени різної кваліфікації, не виявлені найбільш інформативні критерії морфологічної придатності для пауерліфтерів різних вагових категорій.

З огляду на чисельні дослідження морфологічних показників спортсменів та розробки відповідних моделей (Мартиросов, 1982; Сергієнко, 1990; Пилипко, 1999 та ін.) очевидно, що ефективність змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів різних вагових категорій залежить від їх оптимальних ваго- зростових показників, пропорцій тіла, обхватних розмірів та складу тіла, що

вказують на сприятливі погодні здібності атлетів до досягнення високих спортивних результатів [8, 9]. Структура, або будова тіла, відноситься до морфологічних показників, характеризуючи форма та структура тіла. Більшість наукових систем кваліфікації будови тіла виділяють три основних компоненти - мускулатуру, лінійність та повноту. Будова тіла кожного спортсмена є сполученням цих трьох компонентів. Для спортсменів, які займаються певними видами спорту, як правило, характерним є домінуванням одного з компонентів. Для пауерліфтера, наприклад, характерне переважання мускулатури [9].

Розмір тіла включає зріст та масу тіла людини. Розмір, як правило, класифікують як невисокий або високий, великий або невеликий. Різниці між цими категоріями можуть значно коливатися залежно від потреб конкретного виду спорту. Тому розмір тіла слід розглядати відносно виду спорту, ігрового амплуа або спортивної дисципліни [9].

Дослідження проведені відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи НТУУ "КПІ" по темі "Вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які займаються силовими видами спорту і єдиноборствами".

Формування цілей роботи

Метою **роботи** було ліквідування цього пробілу в дослідженнях, що стосуються пауерліфтингу. На базі кафедри фізичного виховання НТУУ "КПІ" було обстежено 60 спортсменів, які займаються пауерліфтингом у вагових категоріях від 56 кг до 82,5 кг різної спортивної кваліфікації: 30 спортсменів 2 розряду, 20- спортсменів 1 розряду та 10- кандидатів у майстри спорту України. Було відібрано 36 показників, 6 з них відображали стан серцево-судинної системи, 16 - морфологічну придатність спортсменів, 4 - дихальної системи, 7 показників, які оцінювали швидкісно-силові якості спортсменів і по 3 показникам оцінювалась спеціальна фізична (змагальна) підготовка. Виміри проводилися за загальноприйнятою методикою [3], а також згідно з правилами змагань з пауерліфтингу.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, аналіз оформлення вітчизняних і закордонних видань та протоколів змагань з пауерліфтингу, педагогічні дослідження та спостереження, методи математичної обробки даних.

Результати дослідження

Результати дослідження відображені в таблицях 1-5.

Як видно з таблиць 1-5 існує прямий взаємозв'язок між ваговою категорією, станом серцево-судинної та дихальної систем, загальною та спеціальною підготовкою спортсменів, що займаються пауерліфтингом, за винятком деяких важких вагових категорій.

Морфологічні показники представників різних вагових категорій та різної спортивної кваліфікації передбачують застосування різноманітних засобів підготовки до змагальної діяльності. Особливо це стосується найбільш легких та суперважких категорій, тренувальний процес яких необхідно будувати з урахуванням виявлених морфологічних моделей висококваліфікованих спортсменів, а також стану їхньої серцево-судинної та дихальної систем.

Таблиця 1

Антропометричні дані

№	Показники	56 кг	± %	60 кг	± %	67,5 кг	± %	75 кг	± %	82,5 кг
1.	Зріст (см)	158,0	+3,16	163,0	+6,56	173,7	+3,80	180,3	+0,94	182,0
2.	Обхват грудей, вдих (см)	92,0	+4,35	96,0	+3,75	99,6	+3,71	103,3	+4,07	107,5
3.	Обхват грудей, видих (см)	82,0	+7,32	88,0	+2,27	90,0	+5,89	95,3	-2,41	93,0
4.	Обхват грудей, затримка дихання (см)	86,0	+4,65	90,0	+5,44	94,9	+3,58	98,3	+0,71	99,0
5.	Обхват біцепса (см)	35,0	+5,71	37,0	+2,43	37,9	+4,75	39,7	+3,27	41,0
6.	Обхват шиї (см)	36,0	+2,78	37,0	+5,14	38,9	+3,60	40,3	+4,22	42,0
7.	Обхват талії (см)	61,0	+13,11	69,0	+1,88	70,3	+3,41	72,7	+4,54	76,0
8.	Обхват стегна (см)	50,0	+2,0	51,0	+10,59	56,4	+5,85	59,7	-1,17	59,0
9.	Обхват гомілки (см)	33,0	± 0	33,0	+2,12	33,7	+2,97	34,7	-9,22	31,5
10.	Обхват передпліччя (см)	25,0	± 0	25,0	+2,4	25,6	+2,73	26,3	-6,84	24,5
11.	Довжина плеча (см)	42,0	± 0	42,0	+0,71	42,3	+5,67	44,7	-1,57	44,0
12.	Довжина передпліччя (см)	32,0	± 0	32,0	-2,19	31,3	+2,24	32,0	-3,13	31,0
13.	Довжина кисті (см)	19,0	± 0	19,0	+2,11	19,4	+13,4	22,0	-4,55	21,0
14.	Довжина стегна (см)	52,0	± 0	52,0	-1,92	51,0	+6,47	54,3	-4,24	52,0
15.	Довжина гомілки (см)	43,0	± 0	43,0	+3,02	44,3	+5,42	46,7	+0,64	47,0
16.	Довжина ступні (см)	26,5	+2,83	27,25	+0,92	27,5	+2,9	28,3	+2,47	29,0

Таблиця 2

Дослідження серцево-судинної системи та оцінка фізичної працездатності

№	Показники	56кг	±%	60кг	±%	67,5кг	±%	75кг	±%	82,5Кг
1.	Частота серцевих скорочень (ЧСС)	60	+4,17	62,5	+7,36	67,1	-0,6	66,7	-9,3	60,5
2.	РШСпсі	1635	-31,74	1116	+34,59	1502	-8,59	1373	-12,31	1204
3.	РСкг	30,62	-36,38	19,48	+19,3	23,24	-21,51	18,24	-15,51	15,41
4.	МПК	4667	-35,18	3025	+46,78	4440	-13,74	3830	-2,69	3727
5.	МПК/кг	87,40	-39,41	52,96	+25,66	66,55	-23,55	50,88	-6,27	47,69
6.	Тест Купера	2200	-3,41	2125	+14,96	2443	+4,38	2550	-2,94	2475

Таблиця 3

Оцінка зовнішнього дихання

№	Показники	56кг	±%	60кг	±%	67,5кг	±%	75кг	±%	82,5Кг
1.	Спірометрія	3,6	+5,56	3,8	+7,89	4,1	-14,63	3,5	+14,3	4,0
2.	Частота дихання	12	+20,83	14,5	-6,21	13,6	-6,62	12,7	+18,11	15,0

3.	Проба Штанге	45	-5,56	42,5	+9,18	46,4	-6,68	43,3	+44,34	62,5
4.	Проба Генчі	25,0	-20,0	20,0	+39,5	27,9	-10,39	25,0	+40,0	35,0

Таблиця 4

Оцінка швидкісно-силових якостей

№	Показники	56кг	±%	60кг	±%	67,5кг	±%	75кг	±%	82,5Кг
1.	Стрибок в довжину з місця (см)	230,0	+1,09	232,5	+0,47	233,6	-0,13	233,3	+1,8	237,5
2.	Стрибок на висоту (см)	75,0	-16,7	62,5	+6,24	66,4	+7,98	71,7	-16,32	60,0
3.	Підтягування (разів)	14,0	-7,14	13,0	-4,62	12,4	-16,94	10,3	+26,21	13,0
4.	Згинання - розгинання рук на брусах (разів)	21	+69,05	16,5	-1,21	16,3	-18,4	13,3	+24,06	16,5
5.	Біг 100 м (сек.)	14,6	-0,68	14,5	-0,7	14,4	-0,69	14,3	-2,1	14,0
6.	Біг 3000 м (хв.)	13,20	+6,29	14,03	-6,34	13,14	-0,46	13,08	-0,99	12,95
7.	Човниковий біг 4^9 (сек.)	9,0	+1,67	9,15	+0,11	9,16	+1,2	9,27	+1,4	9,4

Таблиця 5

Змагальні вправи

№	Показники	56 кг	±%	60 кг	±%	67,5 кг	±%	75 кг	±%	82,5 кг
1.	Тяга станова (кг)	90,0	+58,3	142,5	+ 16,28	165,7	+5,61	175,0	-7,83	161,3
2.	Жим лежачи (кг)	45,0	+44,44	65,0	+24,15	80,7	+33,21	107,5	-3,44	103,8
3.	Присідання (кг)	75,0	+50,0	112,5	+ 18,76	133,6	+24,1	165,8	-0,48	165,0

ВИСНОВКИ.

Можна припустити, що рішення цих питань із урахуванням вагових категорій та спортивної кваліфікації спортсменів-пауерліфтерів дозволить більш цілеспрямовано розвивати фізичну підготовленість і ефективніше проводити вторинний відбір і прогнозування спортивного результату у пауерліфтингу.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ будуть спрямовані на більш детальне вивчення динаміки зросту кожного показника, його впливу на спортивний результат, вивчення структури змагальної діяльності в пауерліфтингу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архангородський З.С., Ашанін В.С., Пилипко В.Ф. Порівняльний аналіз швидкісно-силових якостей важкоатлетів та пауерліфтерів. - Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наукових робіт. - Харків: ХаДІФК, 1997. - С. 158160.

2. Капко И. О., Олешко В. Г Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауер- лифтинге // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф. - М., 2003. - Т. 2. - С. 62-63.

3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

4. Пилипко В.Ф. Особливості показників фізичної підготовленості і морфологічної придатності спортсменів в гирьовому спорті в залежності від вагової категорії і спортивної кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. - Випуск 1. - Харків: ХаДІФК, 1998.- С. 67-69.

5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоров''я , 1980. - 336 с.

6. Стеценко А. І., Сікачина М. О.Значення антропометричних показників спортсменів на формування техніки жиму лежачи // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. - Київ, 2004. - С.123-126.

7. Стеценко А. І. Пауеліфтинг. Теорія та методика обраного виду спорту: Навчальний посібник. - Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. - 452с.

8. Теория спорта / Под редакцией проф. В.Н. Платонова. - К.: Вища школа. Главное изд-во, 1987. - 424с.

9. Faigenbaum A.D., Milliken L.A., Loud R.L., Burak B.T., Doherty C.L., Westcott W.L. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. Res Q Exerc Sport. – 2002 Dec;73(4): 416–424.

10. Gamberale Fr. Maximum acceptable work loads for repetitive lifting tasks. An experimental evaluation of psychophysical criteria // Scand J. Work, Environ. and Health. – 1988. – 14. – Suppl. № 1. – P. 85–87.

11. Jansson E., Dudley G.A., Norman B., Tesch P.A. Relationship of recovery from intense exercise to the oxidative potential of skeletal muscle // Acta physiol. scand. – 1990. – 139. – № 1. – P. 147–152.

12. Lohman T.G. (1986). Applicability of body composition techniques and constants for children and youths. Exercise and Sport Sciences Reviews, 14, 325–357.

Корюкаєв М.М.
Національний технічний університет України "КПІ"

КОРЕКЦІЯ ЗРОСТО-ВАГОВИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРИ САМОСТІЙНОМУ ТРЕНУВАННІ

Програма з фізичного виховання у вищій школі не дає можливості здійснювати повноцінний вплив на розвиток фізичних якостей студентів. Цьому повинна сприяти їх самостійна тренувально-оздоровча робота. Але, щоб вона проводилась ефективно, треба коригувати зросто-вагові показники студентів і встановити контроль за рівнем розвитку їх

фізичних якостей.

***Ключові слова**: студенти, фізична підготовленість, зріст, вага, спритність .*

***Корюкаев Н.Н. Коррекция росто-весовых показателей студентов технических вузов для улучшения их физической подготовленности при самостоятельной тренировке.** Программа по физическому воспитанию в высшей школе не может оказывать полноценное воздействие на развитие физических качеств студентов. Этому должна способствовать их самостоятельная тренировочно-оздоровительная работа. Но для того, чтобы она проводилась эффективно, необходимо корректировать росто-весовые показатели студентов и установить контроль за уровнем развития их физических качеств.*

***Ключевые слова**: студент, физическая подготовленность, рост, вес, ловкость .*

***Korukaev N. Students' height-weight correction of technical universities for improving their physical condition at self-training.** The physical training program in the higher school cannot give a full effect at development of student's physical skills. That problem must be solved by individual training-improving work. But for this effect realize it is need to establish simple control of level of student physical skills development, first of all stamina: force, flexibility like primary skills.*

***Key words**: student, physical skills, height, weight, dexterity.*

Вступ.

Не дивлячись на значну кількість виконаних в останній час наукових досліджень з проблеми удосконалення змісту та організації самостійної тренувально-оздоровчої роботи у вищому педагогічному навчальному закладі, ці проблеми сьогодні ще далекі від свого вирішення[6]. На фоні позитивної в цілому тенденції до збільшення кількості вузів і кількісної маси студентів, фізичний розвиток і стан здоров'я студентів викликають серйозну занепокоєність [1та ін.]. Педагогічний процес фізичного виховання у вищій школі, покликаний вирішувати задачі зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, а також, передачі студентам спеціальної системи знань для осмисленого застосування їх при самостійному оздоровчому тренуванні, має свої вади [6]. В період навчання у вищому технічному навчальному закладі (ВНЗ) майбутні фахівці повинні набувати практичних навичок компенсаторної діяльності для запобігання негативній дії на стан здоров'я факторів оточуючого середовища з метою протидіяти їм. Така програма щодобових дій, яка виконується самостійно, а також засвоєна до стійких навичок в період навчання у ВНЗ буде використовуватись ними в майбутній професійній діяльності з побічним впливом на масу оточуючих робітників [1]. Але не завжди, як показує практика, ці положення вирішуються позитивно. Для виявлення основних причин низької ефективності в цілому фізичного виховання у технічному вузі, а також самостійного оздоровчого тренування студентів нами був проведений аналітичний огляд обставин викладання фізичного виховання у вузі, а також анкетування студентів.

Анкетне опитування студентів (388 опитуваних) показало, крім іншого, виникнення у студентів труднощів при корекції зросто-вагових показників під час навчання у вузі. У цьому більшість опитаних студентів вбачає перешкоду для покращення показників фізичної підготовленості при самостійному оздоровчому тренуванні. Частіше ця проблема виникає у іногородніх студентів. Проведене нами експериментальне дослідження мало на меті знаходження оптимальних варіантів при вирішенні різнопланових питань, пов'язаних з корекцією зросто-вагових показників студентів під час навчання у вузі. Для контролю змін показників фізичної підготовленості була застосована система державних тестів.

Робота виконана за планом НДР НТУУ "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

У процесі дослідження був оптимізований зміст індивідуальної тренувально-оздоровчої програми (ІТОП) для самостійного оздоровчого тренування; розроблений і впроваджений "Паспорт оцінки стану здоров'я" для студентів технічних ВНЗ, у якому як складові були присутні форми контролю за зросто-ваговими показниками і показниками фізичної підготовленості. Для формування у студентів валеологічних знань, вмінь і навичок був розроблений і впроваджений спецкурс "Індивідуальна тренувально-оздоровча робота" (ІТОР). Цей спецкурс передбачав, крім лекційних та практичних занять, розроблений цикл семінарських занять.

Метою нашого дослідження було визначити, яким чином впровадження оптимізованої ІТОП для самостійного використання студентами, паспорту оцінки стану здоров'я та спецкурсу ІТОР впливало б на вміння самостійно коригувати зросто-вагові показники під час навчання у вузі і тим самим покращувати показники фізичної підготовленості, зумовлені державними тестами.

Результати дослідження.

За останнє десятиріччя негативно змінились показники ваги у пересічного українця [6 та інші]. Тенденція до накопичення зайвої ваги тіла притаманна і студентській молоді [6]. На думку багатьох дослідників накопичення зайвої ваги негативно впливає як на функціональний стан організму, так і на показники фізичної підготовленості. Зайва вага у період навчання у вузі має свої особливості. Порушується водний обмін. Від підвищення продукції антидиуринового гормону знижується кількість виділеної сечі, а це також веде до підвищення ваги. Відмічаються також періодичні підйоми артеріального тиску, тахікардія, порушується сон. У студенток зі значно підвищеною вагою може порушуватися менструальний цикл та виникати непомірний ріст волосся на обличчі та тулубі. Подібні зміни супроводжуються погіршенням самопочуття - студентів турбують головні болі, знижується успішність, працездатність, фізична активність, а це веде ще до більшого підвищення ваги. Немале значення має і погіршення зовнішнього вигляду, створення фактору неповноцінності, який веде до ушкодження психіки. Підвищена вага може призвести до значних змін у здоров'ї: порушення обміну речовин, ожиріння серця або рання гіпертонія, атеросклероз, цукровий діабет, жовчнокам'яна хвороба, задатки порушення статевої функції, безпліддя. На даний час вдалося встановити, що жирові клітини в організмі можуть самостійно подавати сигнали, стимулюючи виникнення почуття голоду. Деякі студенти, що страждають від зайвої ваги і, які мають багато жирових клітин, можуть відчувати почуття голоду, спричинене саме цим фактором. Більшість досліджувачів процесу регулювання власної ваги приходять до висновку, що у процесі харчування немає яких-небудь особливостей, які б приводили до накопичення зайвої ваги [3,8,10]. Студентам, у яких є тенденція до накопичення зайвої ваги, треба дотримуватися

певної дієти. Єдиним засобом, який би допомагав підтримувати нормальну вагу є розвиток у себе вольової стійкості, яка б протистояла тим причинам, які спонукають некорисне підвищення ваги. При викладанні спецкурсу ІТОР передбачається теоретичний тренінг відносно можливості введення у звичайний спосіб харчування малокалорійних дієт зі збереженням всіх необхідних біологічно активних компонентів, з урахуванням національних традицій. При викладанні спецкурсу ІТОР ураховується те, що більшості студентів дуже важко змінити звичні для себе стереотипи у харчуванні та руховій активності. Підтримання сталої ваги - це необхідний природний фактор, але у багатьох студентів у цьому виникають труднощі. Під зайвою вагою у студентському віці за загальновизнаним критерієм, визначається перевищення нормальної ваги не менше ніж на 20%. Подібний надлишок спостерігається у 34% студентів. Але прагнення привести вагу тіла до сталих нормальних показників не завжди є вдалим. При викладанні спецкурсу ІТОР висвітлювались прийоми, яких потрібно додержуватись для збереження ваги у необхідних межах. По-перше, використовувались загальновідомі методики контролю за зросто-ваговими показниками. По-друге, були розроблені спеціальні схеми побудови дієт, які дозволяли б студентам, схильним до накопичення зайвої ваги, приводити її до норми. У "Паспорті оцінки стану здоров'я" для визначення нормальної ваги ми використали декілька загальновідомих методик [7]. А саме:

Ваго-зростовий індекс.

Показує норму ваги відносно зросту.

Вираховується за формулою: Я/Т,

де Я - зріст (см); т - маса тіла (г).

Норма: чол. - 350-410 г/см; жін. - 300-350 г/см

Індекс Брока

Взаємовідношення між масою (Т) (кг) та зростом (Я) (см).

Вираховується за формулами:

T_1 = Я - 100 (при зрості від 155 до 165 см);

T_2 = Я - 105 (при зрості від 166 до 175 см);

T_3 = Я - 110 (при зрості від 176 см і більше).

Норма ваги за Габсом у залежності від зросту вираховується за формулою: *Т*= 55 + Я - 150 (кг),

де Т - вага тіла; Я - зріст.

Якщо вага тіла не відповідала нормі при обчисленні її за вказаними показниками, для нормалізації і вводилась корекція харчового раціону. Побудова раціонального харчового раціону є одним із біологічних компонентів ІТОП. При оптимізації ІТОП нами розроблена схема харчового раціону, у який входили усі необхідні біологічно активні сполуки (амінокислоти, мікроелементи, мінеральні солі, вітаміни, необхідні жирні кислоти та інше), споживані у певному сполученні з урахуванням специфіки життєвого ритму студентів [11].

При оптимізації добового раціону для студентів, нас цікавило також регулювання ваги тіла за рахунок деякого його обмеження. У розробленому спецкурсі ІТОР ми розглядаємо можливості застосування трьох методик: повне голодування, значне обмеження калорійності та кількості їжі на певний час, та деяке недоїдання на тривалий термін [11].

При оптимізації режимів з обмеженням калоражу ми спостерігали деякі негативні явища при їх застосуванні. Застосування малокалорійних білкових дієт розтягується у часі. І невелике почуття голоду не завжди добре переноситься тими, хто застосовує ці дієти. Настають зриви, які приносять більше негативного, ніж мати деяку зайву вагу. Також має негативні характеристики повне голодування. Перш за все, його застосування рекомендоване в клінічних умовах. Подруге, при застосуванні цієї методики виключається повністю з нормального фізіологічного процесу робота шлунково-кишкового тракту. Від цього можуть розладжуватися деякі обмінні процеси в організмі. Найбільш раціональним, при оптимізації зниженої за калорійністю дієти, ми вважаємо значне, але неповне (часткове) голодування. При застосуванні цієї методики складаються умови для покращення роботи серця і судин, нормалізації обміну речовин. При застосуванні малокалорійних повноцінних дієт значне місце займає регулювання водно-сольового обміну.

Надлишок солі викликає затримку в організмі води, що, у свою чергу, відбивається на роботі серця та нирок. У процесі посиленої м'язової роботи при вживанні надлишків води буде зменшуватися сольовий запас тканин, і може статися, що тканини не зможуть видати із своїх запасів солі для підтримання осмотичного тиску крові. У цьому разі працездатність може значно знижуватися. На працездатність організму великий вплив має водно-сольовий режим, а він пов'язаний з хімічним складом їжі. Добова потреба води у дорослої людини становить приблизно 40 г на 1 кг ваги тіла. Ця потреба задовольняється різними рідинами (вода, напої) - 1-1,5 літра на день, стільки ж води надходить з харчовими продуктами і дві склянки води створюються у організмі в результаті обміну речовин. Виводиться вода через нирки (1,2-1,5 літра), через легені (0,3 л), через кишечник (0,3 л) і з потом через шкіру. Кількість поту залежить від умов праці і зовнішньої температури. Як правило, з поверхні шкіри випаровується від половини до літра води, але при сильному потінні можна втрачати й до 5 літрів [10].

В ході дослідження нами були проведені контрольні заміри зросту і ваги тіла студентів у експериментальній та контрольній групах досліджуваних. На таблиці 1 наводяться результати цих замірювань.

Отримані дані про зросто-вагові показники стверджують, що при перших замірах до введення оптимізованої ІТОП у дію ці показники у експериментальній і контрольній групах досліджуваних не відрізнялися. При повторному тестуванні, яке відбулося на заключному етапі експерименту зріст у обох групах досліджуваних змінювався характерно для даної категорії молоді (і у жінок, і у чоловіків). А показники ваги були дещо нижчими у експериментальній групі досліджуваних: (К гр. - 71,41 ± 4,13 кг ч.; 61,22 ± 1,15 кг - ж; Е гр. - 66,21 ± 2,65 кг ч; 56,61 ± 0,83 кг, ж.), $P < 0,05$.

Ми це розцінюємо як позитивне явище, зважаючи на те, що зайва вага є одним із негативних факторів у показниках здоров'я усього українського населення. Тому у ІТОП для експериментальної групи був введений відповідний режим харчування для збереження оптимальних показників ваги тіла.

Динаміка показників ваго-зростового індексу також вказує на те, що у експериментальній групі після впровадження ІТОП

вага тіла у більшості досліджуваних була у межах необхідного. Особливо цей показник близький до необхідного у жіночій експериментальній групі (345,92 ± 0,40 порівняно з першим тестом - 358,63 ± 0,41). Динаміка двох тестів у експериментальній та контрольній групах: "індекс Брока" та "норма ваги за Габсом", представлені у таблицях 3 та 4.

У зв'язку з проведеними заходами для корекції зросто-вагових показників студентів, метою нашого спостереження було дослідити ефективність цієї роботи при виконанні деяких державних тестів.

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення, як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Таблиця 1

Результати вимірювання ваги тіла і зросту в експериментальній (Е гр.) та контрольній групах (К гр.) досліджуваних

Стать	I тест		1	P	II тест		1	P
	К гр. n= 85 ч. n=125 ж.	Е гр. n = 84 ч. n= 122 ж.			К гр. n = 73 ч. n=116 ж.	Е гр. n = 75 ч. n = 103 ж.		
	X ± a	**X ± *a***			**X ± *a***	**X ± *a***		
Вага тіла (кг)								
Ч.	69,22 ± 2,61	69,41 ± 2,43	0,05	> 0,05	71,41 ± 4,13	66,21 ± 2,65	1,05	> 0,05
Ж.	58,42 ± 1,45	58,63 ± 1,28	0,1	> 0,05	61,22 ± 1,15	56,61 ± 0,83	3,25	< 0,05
Зріст (см)								
Ч.	**175,4 ± 8,2**	175,6 ± 8,4	0,02	> 0,05	175,8 ± 8,2	175,4 ± 7,8	0,04	< 0,05
Ж.	163,8 ± 4,8	163,4 ± 5,2	0,07	> 0,05	163,6 ± 4,4	163,6 ± 4,6	0,01	< 0,05

Таблиця 2

Динаміка показників ваго-зростового індексу у експериментальній та контрольній групах досліджуваних

Стать	I тест		1	P	II тест		1	P
	К гр. n= 85 ч. n =125 ж.	Е гр. n = 84 ч. n = 122 ж.			К гр. n = 73 ч. n=116 ж.	Е гр. n = 75 ч. n = 103 ж.		
	X ± *a*	**X ± *a***			**X ± *a***	**X ± *a***		
Ч.	**394,51 ± 0,62**	395,20 ± 0,60	0,8	> 0,05	406,15 ± 0,42	377,41 ± 0,62	49,55	< 0,05
Ж.	357,52 ± 0,50	358,63 ± 0,41	1,71	> 0,05	374,16 ± 0,51	345,92 ± 0,40	43,57	< 0,05

Таблиця 3

Динаміка показників норми ваги за Габсом у експериментальній та контрольній групах досліджуваних

Стать	I тест		1	P	II тест		1	P
	К гр. n = 85 ч. n =125 ж.	Е гр. n = 84 ч. n = 122 ж.			К гр. n = 73 ч. n =116 ж.	Е гр. n = 75 ч. n = 103 ж.		
	X ± *a*	**X ± *a***			**X ± *a***	**X ± *a***		
Ч.	**70,42±8,26**	70,61±8,42	0,02	>0,05	70,81±8,05	70,42±7,85	0,03	> 0,05
Ж.	63,83±5,05	63,42±5,28	0,06	>0,05	63,62±4,85	63,61±4,66	0,01	< 0,05

Таблиця 4

Зміна показника тесту на спритність

Стать	I тест		t	P	II тест		t	P
	К гр. n= 85 ч. n=125 ж.	Е гр. n= 84 ч. n= 122 ж.			К гр. n= 73 ч. n=116 ж.	Е гр. n= 75 ч. n= 103 ж.		
	X ± S	**X ± *s***			**X ± *s***	**X ± *s***		
Ч.	75,32±4,84	75,52±6,6	0,02	> 0,05	75,62±4,8	75,35±4,6	0,04	> 0,05
Ж.	66,01±3,6	65,75±1,2	0,07	> 0,05	65,92±3,5	65,91±0,8	0,01	> 0,05

Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання та подальший розвиток фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я. Завдання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковим і для студентів вузів [4,5]. У ланцюзі державних тестів за фізичними якостями певне місце займає показник спритності. За динамікою цього показника можна в певній мірі судити про стан фізичної підготовленості студентів на всіх етапах дослідження. Зміна показника тесту на спритність при проведенні експерименту представлена на таблиці 4. У експериментальній групі досліджуваних цей показник у баловому вираженні зріс: у чоловіків: з 2,17 ± 1,08 балів до 5,26 ± 0,51 (56,09%)при P<0,05; у жінок з 2,28 ± 1,04 до 5,12±1,08 балів (57,13%) при P < ,05.

ВИСНОВКИ

1. Досліджений теоретичний та практичний матеріал з самостійного оздоровчого тренування студентів, проведене анкетування, а також, контент-аналіз спеціальних та наукових видань дозволили скласти уявлення про необхідний оптимальний зміст індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для самостійного використання студентами, яка була розроблена і впроваджена в процес фізичного виховання вищого технічного навчального закладу.
2. Результати анкетування показали виникнення складностей у студентів при необхідності корекції зросто-вагових

показників для покращення показників фізичної підготовленості при проведенні самостійного оздоровчого тренування.

3. Введення в рамках фізичного виховання у вузі спецкурсу "Індивідуальна тренувально-оздоровча робота" для навчання студентів, крім іншого, навичкам корекції зросто-вагових показників може суттєво удосконалити процес самостійного оздоровчого тренування.

4. Проведене експериментальне дослідження дає можливість стверджувати, що при самостійному оздоровчому тренуванні студентів технічних ВНЗ корекція зросто-вагових показників може позитивно впливати на покращення показників фізичної підготовленості, проведених за державними тестами.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ будуть пов'язані з більш детальним вивченням можливостей побудови раціонального харчування студентів під час навчання у технічному ВНЗ при проведенні ними самостійного оздоровчого тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково- метод. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 204 с.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. - К.: ІЗМН,1997.- 224 с.
3. Воробьев Р.И. Питание и здоровье.- М.: Медицина, 1990. - 160 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року.- 22с.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт" // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і пізнава-льної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. - К., 1999. - С. 3-4.
6. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студенства. - К.: ІЗМН, 1997. - 270 с.
7. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. - 207 с.
8. Конышев В. Кому что есть? - М: ФиС, 1998. - 224 с.
9. Мельникова М.М., Косованова Л.В. Основы рационального питания: Учебно-методическое пособие. - Новосибирск, 2000. - 103 с.
10. Павлоцкая Л.Ф.,Дуденко Н.В.Эйдельман, М.М. Физиология питания.- М.: Высш. шк., 1989.-368 с.
11. Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание.- Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2000. - 384 с.
12. Kleiner S.M. Power Eating. – N.-Y.: Human Kinetics,2002. – 154 p.
13. Jeffrey J. Supplements for strength-power athletes. —N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 165 p.
14. Heusner W.W., Van Huss W.D. Strength, power and muscular endurance // H.J.(Ed). An introduction to measurement in physical Education. – Boston, 1979. – P. 53–79.
15. Grande R, Keys A. (1980). Body weight, body composition and calorie status. In R.S. Goodhart & M.E. Shils (Eds.), Modern nutrition in health and disease (6th ed.) (p. 16). Philadelphia: Lea & Febiger.

Котко Д.Н., Гончарук Н.Л., Путро Л.М.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Представлены данные о возможностях повышения физической работоспособности при помощи физических тренировок у здоровых и больных ишемической болезнью сердца людей пожилого возраста.

***Ключевые слова**: здоровые люди, больные ишемической болезнью сердца, пожилой возраст, физическая активность.*

***Котко Д.М., Путро Л.М., Гончарук Н.Л. Особливості проведення фізичних тренувань в похилому віці**. Представлені дані про можливості підвищення фізичної працездатності за допомогою фізичних тренувань у здорових і хворих на ішемічну хворобу серця людей похилого віку.*

***Ключові слова**: здорові люди, хворі на ішемічну хворобу серця, похилий вік, фізична активність.*

***Kotko D.N., Putro L.M., Goncharuk N. L. Feature of physical training in the elderly.** On the basis of existing scientific data and our own observations to determine the adequacy and effectiveness of physical activity for older adults, as well as age-developed approaches to their implementation. Provided materials and information about opportunities to increase physical performance through physical training in healthy elderly and patients with ischemic heart disease. In old age, physical training program should be based on the general terms of their holding, taking into account the age and pathological changes in the functionality of systems and organism as a whole. For an elderly person is particularly important to individual testing possible load taking into account possible energy expenditure. In old age, the main elements in the classroom should be dynamic exercises of intermittent mode. Load is set at 50% of the possible energy expenditure with decreasing density load up to 60%. Increased the duration of the introductory, preparatory and final part of the session, as in the elderly over the period of the beginning of the work and recovery period. During the physical rehabilitation of patients with ischemic heart disease elderly should take into account age-related changes of the body and the changes due to illness.*

***Key words**: healthy people, ischemic heart disease, elderly age, physical activity.*

Постановка проблемы. Данные литературы свидетельствуют о том, что влияние физической активности на организм очень разнообразно. Так в ответ на мышечную деятельность вовлекаются все без исключения функциональные системы

[1,2,8]. Регулярные тренировки обусловливают повышение и расширение адаптационных способностей всего организма и отдельных его органов и систем. Тренировка физическими упражнениями -это прежде всего тренировка центральной нервной системы. В результате уравновешиваются процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга и в подкорковых образованиях, устанавливаются новые условно-рефлекторные связи, в том числе моторно-висцеральные и висцерально-моторные [3,4,5,6]. В результате физических тренировок повышается функциональная способность всех органов и систем. Это выражается в стимуляции обменных процессов, интенсивности тканевого дыхания, ликвидации застойных явлений посредством активации экстракардиальных факторов гемодинамики. Эти благоприятные изменения повышают эмоциональный тонус, тормозят развитие возрастных изменений [3,5,7,8]. Известно, что с возрастом происходят дистрофические и атрофические изменения органов и систем (физиологический склероз). Указанные изменения становятся причиной уменьшения при старении функциональных возможностей организма и изменения реакции на различные раздражители, в том числе на физическую нагрузку [3,5,7]. Эти особенности необходимо учитывать при построении и проведении занятий физической активностью с лицами старших возрастов. Среди людей старших возрастных групп часто встречаются страдающие ишемической болезнью сердца. Они также требуют особого подхода к занятиям физическими упражнениями в связи с возрастными изменениями и болезнью. К сожалению и в настоящее время при физической активности возрастные изменения организма пожилых людей учитываются не в полной мере.

Цель исследования. Интерес представило на основании собственных наблюдений и анализа литературы изложить ряд положений методического подхода к физической активности людей пожилого возраста.

Методы и организация исследования. Обследовано 100 здоровых людей и 50 больных ишемической болезнью сердца со стабильной стенокардией напряжения II-III функционального класса в возрасте от 60 до 74 лет и 100 здоровых людей в возрасте от 20 до 39 лет. Использовались методы: велоэргометрия, электрокардиография, осуществлялся контроль за частотой пульса, артериальным давлением, анализировались данные литературы и полученные нами данные. Были определены возрастные особенности реакции системы кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата на физическую нагрузку, возможности выполнения различных упражнений, и реакция на них, у людей пожилого возраста по сравнению с людьми молодого возраста. Произведена оценка влияния адекватной физической активности как фактора противодействующего снижению физической работоспособности при старении.

Результаты исследования и их обсуждение. В пожилом возрасте противопоказания для проведения физических тренировок являются такими же как в молодом возрасте. Интерес представляют данные о возможностях выполнения различных упражнений здоровыми людьми старше 60 лет. Упражнения на быстроту обычно выполняются в течение нескольких секунд, так как требуют наибольшего напряжения нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Снижение с возрастом возбудимости коры головного мозга, нервно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, понижение эластичности сосудов, упругости мышц обусловливают уменьшение способности пожилых людей выполнять такие упражнения.

Как известно, упражнения на выносливость бывают умеренной и большой интенсивности. Лицам пожилого возраста более комфортно выполнять упражнения умеренной интенсивности. Упражнения на силу сопровождаются задержкой дыхания в момент натуживания, повышается давление в полости плевры. В результате уменьшается приток крови к сердцу, в момент выполнения упражнения кровяное давление снижается, затем вновь повышается с последующим притоком крови. Такие колебания давления не безразличны для склерозированных сосудов людей пожилого возраста.

Упражнения на ловкость выполняются благодаря пластичности и подвижности нервной деятельности коры головного мозга. С возрастом эти свойства уменьшаются. Кроме того, снижается возбудимость нервно-мышечного аппарата. Все это приводит к нарушению координационных возможностей и затрудняет выполнение упражнений на ловкость. Ритмическое чередование сокращения и расслабления мышечных групп при этом положительно воздействует на кровообращение и лимфообращение и способствует лучшему обогащению тканей кислородом.

Лица старших возрастов должны с осторожностью выполнять маховые и вращательные упражнения с большой амплитудой в связи с часто встречающимся в этом возрасте снижением эластичности и упругости сосудов. Пожилым людям показаны отвлекающие упражнения. Они ускоряют восстановительные процессы в организме после утомления мышц, способствуют перераспределению крови, перемещая ее в мышцы, уменьшая временно кровенаполнение других органов.

При выполнении физических упражнений людьми пожилого возраста большое значение имеет выбор исходного положения. Это связано с физиологическим склерозированием сосудов мозга. А поэтому упражнения, выполняемые в положении лежа, для лиц пожилого возраста рекомендуется ограничивать, так как они вызывают прилив крови к голове. Пожилым людям лучше выполнять упражнения полулежа, сидя, стоя, в движении. Следующим важным аспектом является изложение особенностей организации двигательного режима для пожилых людей. Они таковы: перед занятиями необходимо определение физической работоспособности пожилого человека. Это касается не только больных ишемической болезнью сердца но и здоровых пожилых людей. Возрастные изменения систем организма обуславливают снижение его функциональных возможностей. Отсюда, для пожилых крайне необходимо, чтобы энерготраты при физических тренировках не превышали возможные для данного индивидуума. Так, физическая работоспособность людей пожилого возраста в среднем составила 99,2±3,5 Вт, в молодом возрасте 184,3±64,2 Вт. У больных ишемической болезнью сердца пожилого возраста при стабильной стенокардии 111-го функционального класса она еще ниже, чем у пожилых здоровых людей и составляет 50±4,2 Вт. Для здоровых людей ориентиром оптимальности физической нагрузки может служить частота пульса, которая во время занятий не должна превышать величину, равную 200 минус возраст.

Людям пожилого возраста, которые впервые или после многолетнего перерыва решили начать заниматься физической культурой целесообразно заниматься ею в физкультурном диспансере или в группах здоровья под руководством врача или методиста. Последовательность в увеличении нагрузки и расширении объема двигательной активности приобретает при планировании занятий физической культурой в пожилом возрасте более важное значение, чем в молодом.

Возраст не является помехой для занятий физической активностью. Наоборот, физическая активность тормозит

прогрессирование возрастных изменений. Но для достижения положительного эффекта в пожилом возрасте необходима более длительная продолжительность занятий физическими тренировками. И в пожилом возрасте они способствуют увеличению физической работоспособности, улучшению функционирования систем организма.

В связи с замедлением в старости процессов восстановления тренировки предпочтительнее проводить через день, включая в процесс тренировки короткие периоды отдыха, дыхательные упражнения. Регулярность занятий является необходимым условием достижения эффекта. В настоящей работе мы предлагаем методику проведения физических тренировок в условиях физкультурного диспансера, фитнесцентра. Известно, что в занятии обычно выделяется вводная, подготовительная, основная и заключительная части. Все упражнения для лиц пожилого возраста в вводной части занятия должны быть простыми, легко выполнимыми, лучше исполнять их в медленном темпе. Для подготовительной части могут использоваться упражнения дыхательные, простейшие игры, для рук и ног. В связи с увеличением с возрастом периода врабатывания, вводная и подготовительная части занятия для лиц пожилого возраста крайне необходимы, длительность их составляет не менее 35% от общей длительности занятия.

В основной части (40% длительности занятия) применяются в основном упражнения с ритмичными динамическими сокращениями больших мышечных групп с целью достижения необходимого уровня ЧСС и энергетических затрат. При этом обращается внимание на выбор исходного положения, так как для лиц пожилого возраста следует избегать упражнений, способствующих увеличению гидростатического давления в сосудах головного мозга, повышению внутрибрюшного давления. Лица старшего возраста должны с осторожностью выполнять маховые и вращательные упражнения с большой амплитудой. В основной части занятия можно использовать дозированную нагрузку на тредмиле или велоэргометре (не более пяти минут). Для людей пожилого возраста важно, чтобы физические тренировки были не однообразными. С этих позиций использование тредмила или велоэргометра является очень целесообразным. У лиц пожилого возраста периоды отдыха между упражнениями необходимо увеличивать, используя дыхательные упражнения, в связи с замедлением с возрастом восстановительных процессов (в среднем на 20%), а также в связи с часто встречающимся переносом максимального сдвига основных гемодинамических и респираторных параметров на восстановительный период, В связи с этим же, плотность нагрузки у людей пожилого возраста в начальный период должна составлять 50% с постепенным увеличением к концу занятия до 60%. Кроме того, заключительная часть занятия (до 25% длительности занятия) удлиняется. В эту часть включаются упражнения, снижающие возбудимость нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так создаются благоприятные условия для восстановления. Как уже указывалось выше, чрезвычайно важна адекватность физической нагрузки функциональному состоянию организма занимающихся физическими тренировками. С этой целью, помимо изучения физической работоспособности индивидуума, перед физическими тренировками, в процессе занятий, после занятия, следует контролировать изменения ритма сердечных сокращений, электрокардиограммы и артериального давления крови. Это позволяет следить за эффективностью занятий, оценить состояние организма, своевременно выявлять неблагоприятные изменения. Важным является также самоконтроль.

Проведение физических тренировок здоровыми людьми пожилого возраста в течение двух лет способствовало увеличению физической работоспособности в среднем на 20%. В то же время у нетренерующихся людей того же возраста физическая работоспособность за этот период снизилась на 15%. Приводим пример занятия для пожилых людей с физической работоспособностью 50 Вт и выше [табл.1].

Таблица 1

Комплекс упражнений для пожилых людей с физической работоспособностью 50 Вт и выше

№	Исходное положение	Содержание упражнения	Время выпол-нения	Энерго-затраты,
		Вводная часть		
1	Стоя	Ходьба 60 - 80 шагов в минуту	1 мин	6,9
2	«-»	Наклон туловища вправо, руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох, то же влево	30 сек	4,23
3	«-»	Наклон туловища вправо и влево с отягощением до 2 кг, наклон в сторону – вдох, исходное положение – выдох	30 сек	2,25
4	«-»	Маховое движение руками попеременно вверх, вниз назад. Дыхание произвольное.	30 сек	2,25
5	«-»	Вращение тазом вправо и влево (руки на поясе, за голову, над головой с отягощением). Дыхание произвольное	30 сек	4,65
6	«-»	Отведите руки в сторону, назад с отягощением до 2 кг с поворотом корпуса вправо и влево. Исходное положение – вдох, отведение рук – выдох	30 сек	2,5
		Основная часть		
7		Работа на тредмиле до допустимой ЧСС		
		Заключительная часть		
8	Лежа	Лежа на спине, руки за голову, подтянуться, на себя вытягивая носки, затем расслабиться	20 сек	8,3
9	Сидя	Сидя на пятках, руки на бедрах, стопа максимально разогнута, сгибать стопу, опираясь на бедра встать и повторить снова	30 сек	5,4
10	«-»	Ходьба 60-80 шагов в минуту	40 сек	1,7
	1 - 6 - Вводная часть занятия			
	7 - Работа на тредмиле			
	8 – 10 – заключительная часть занятия			

ВЫВОДЫ

- В пожилом возрасте программа физических тренировок должна базироваться на общих положениях их проведения с учетом возрастных и патологических изменений функциональных возможностей систем и организма в целом.
- Для пожилого человека особенно важно индивидуальное тестирование возможной нагрузки с учетом возможных энерготрат.
- В пожилом возрасте основными элементами в занятиях должны быть динамические упражнения в интермитирующем режиме.
- Нагрузка устанавливается на уровне 50% от возможных энерготрат с уменьшением плотности нагрузки до 60%.
- Увеличивается длительность вводной, подготовительной и заключительной части занятия, так как у пожилых людей больше период врабатывания и период восстановления.
- При проведении физической реабилитации больных ИБС пожилого возраста следует учитывать возрастные изменения организма и изменения в связи с болезнью.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булич, Э.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. — К: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
2. Вілмор, Дж.Х. Фізіологія спорту /Дж. Х.Вілмор, Д.Л.Костіл, пер. з англ. – К: Олімпійська література, 2003. – 656с.
3. Галимов, Г.Я. Пожилой возраст и двигательная активность /Г.Я.Галимов – Улан-Уде, Изд-во БГСХА, 2005. – 128с.
4. Двоеносов, В.Г. Индивидуально-ориентированная физическая культура как фактор здорового образа жизни / В.Г. Двоеносов, В.М. Шадрин. — Казань: Новое знание, 2004. - 60 с.
5. Коркушко, О.В. Преждевременное старение человека / О.В.Коркушко, Е.Т. Калиновская, В.И. Молотков – К: Здоровья, 1979. – 192 с.
6. Кремер, У. Дж., Рогол А.Д. Эндокринная система, спорт, двигательная активность /У.Дж.Кремер, А.Д. Рогол. – К: Олимп. лит., 2008. – 364с.
7. Милькаманович, В. К. Геронтология и гериатрия : учеб. пособие / В. К. Милькаманович. Минск : Літаратура і Мастацтва,2010.- 280 с.
8. Назар, П. С. Возрастные особенности двигательной активности: навчальний посібник /П. С. Назар, Д. Н. Котко, Е.А. Шевченко, М.М.Левон и др. – К.:ООО «Издательство «Сталь», 2014. – 232 с.
9. Джесси Джоунс С. Старение и двигательная активность / под. ред. Джесси Джоунс, Дебры Дж.Роуз – К: Олимп. лит., 2012. – 439с.
10. Ecclestone, N.A. Internation curriculum guidelinesfor preparing physical activity instryctors or older adults. /N.A. Ecclestone, C.J.Jones //Journal of Aging and Physical Activity, 2004 – P.5-21.
11. Hallal PC, : Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects./P.C Hallal, L.B.Andersen, Bull FC, et.al//Lancet, 2012 380: P.247-257.
12. Horne M, The influence of primary health care professionals in encouraging exercise and physical activity uptake among White and South Asian older adults: experiences of young older adults./M.Horne, D.Skelton, S.Speed, C.Todd //Patient Education and Counseling, 2010.-Vol.78,N1.-P.97-103.
13. Horne M. What do community dwelling Caucasian and South Asian 60-70 year olds think about exercise for fall prevention? /M.Horne, S.Speed, D.Skelton, A. Todd// Age and Ageing, 2009;38: P.68-73.
14. Jones C.J. Physical Activity Instruction of Older Adults /Jessie Jones C., Debra J. Rose //Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2005 – 424p.
15. Lavallee D. Sport Psychology: Contemporary Themes Paperback./ D. Lavallee, J. Kremer, A. Moran - Palgrave Macmillan; 2nd ed., 2012. – 360p.
16. Marques A.I., Evaluation of physical activity programmes for elderly people - a descriptive study using the EFQM' criteria /A.I.Marques, M.J.Rosa, R. Santos, J.Mota // J.BMC Public Health, 2011(11) – P.123.
17. Nicolai S. Day-to-Day Variability of Physical Activity of Older Adults Living in the Community. /S.Nicolai, P.Benzinger, D.Skelton, et.al. //Journal of Aging and Physical Activity.- 2010.-N18.-P.75-86.
18. Taylor A.H., Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions, /A.H Taylor, N.T. Cable, G. Faulkner, M. Hillsdon, M. Narici, Van der Bij AK, // J. Sports Sci, 2004;P.703-725.
19. World Health Organisation: Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010, Geneva: World Health Organisation.

Кузенков Е. О.
НПУ імені М.П. Драгоманова

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В статье рассматривается применение тренажёров и технических средств при обучении студентов различным двигательным навыкам в процессе занятий физической культурой и спортом.

***Ключевые слова**: действие, учебный процесс, физическая подготовка, двигательные навыки, тренажёры и тренировочные устройства.*

***Кузенков Є.О. Застосування тренажерів і технічних засобів при навчанні студентів різними руховими навичками на заняттях з фізичної культури та спортом.** В статті розглядається використання тренажёрів та*

технічних засобів під час навчання студентів різноманітним руховим навичкам в процесі занять фізичною культурою та спортом.

***Ключові слова**: дія, учбовий процес, фізична підготовка, рухові навички, тренажери та тренувальні пристрої.*

Kuzenkov E. The application of training means and technical means during learning students various moving skills on the lessons of physical culture and sport. *The historical analysis of evolution of sport technical means has important social, cultural and philosophical meaning as well as this analysis consider methodological and didactical aspects. Creating different training means reflects a level of development of engineering and culture of historical formations. At the same time learning constructions of sport technical means transfers knowledge from generation to generation because creating any technical means as well as sport technical means is based on natural cognition and technical rationality. We can propose that many years ago people needed of perfection their moving skills and qualities and naturally they found a solution at physical exercises. Growing industrial relations as well as appearance of complicated technical means required development of accuracy of movements, adroitness and other physical qualities needed at industry and military case. That is why technical solutions appeared when where needed means for learning sport movements were absent. Training means and sport technical means appeared. Such manner a question like "aim – mean" realized. Science does not know when people made first simple sport means. At any case first attempts to construct sport technical means which improved to master technique of sport movements did at antique time. Then specify of kinds of sport promoted creating variety of technical means. Estimating development of sport technical means it should be noted that this development has only positive social results and serves perfecting a person and society. A need at creating imitating means as well as repeating more complicated game exercises appeared. A structure of physical culture of people formed which genesis of people, their technical activity and philosophical basis; a constituent part of this structure is creating sport technical facilities and development of examples of exercises on sport technical means.*

***Key words:** action, educational process, physical training, moving skills, training apparatus and training means.*

Актуальность

Исторический анализ эволюции спортивной техники имеет наряду с методологическими и дидактическими аспектами также большое социальное, культурное и философское значение. Создание различных тренировочных устройств отражало уровень развития техники и культуры исторических формаций. В то же время изучение конструкций спортивной техники служит передачей знаний от поколения к поколению, т.к. конструирование любых технических устройств, в том числе и физкультурно-спортивных, основывается на естественнонаучном познании и технической рациональности [2.3.8]. Вполне обоснованно можно предположить, что и в предыдущие столетия люди нуждались в совершенствовании своих двигательных навыков и качеств, и, естественно, выход в этом стремлении они находили в физических упражнениях. Растущие производственные отношения, появление сложной техники требовали развития точности движений, ловкости и других физических качеств, необходимых в производстве и военном деле.

Поэтому возникали технические решения там, где отсутствовали необходимые средства для обучения спортивным движениям. Появились тренировочные устройства и прототипы современных тренажеров. Таким образом реализовывалась проблема типа «цель-средство». Когда именно человек изготовил первые простейшие спортивные устройства, наука еще не установила. Во всяком случае с появлением соревновательности в различных видах движений, еще во время античных Олимпиад делались попытки конструировать тренажеры, облегчающие спортсменам осваивать технику спортивных движений. Затем специфика видов спорта способствовала созданию многообразия устройств и тренажеров. Оценивая развитие спортивной техники, следует отметить, что оно имело только положительные социальные последствия и служило совершенствованию личности и общества. Возникала необходимость в создании имитирующих устройств, моделирования более сложных игровых и гимнастических упражнений. Наряду с генезисом человека -его технической деятельностью и философским обоснованием формировалась структура физической культуры людей, составной частью которой является конструирование спортивного оборудования и разработка комплексов упражнений на спортивных устройствах и тренажерах [5.7]

В процессе обучения спортивным движениям занимающийся приобретает большое количество навыков. Большое разнообразие двигательных действий в спорте, их различная направленность и специфика условий выполнения ставит перед ним много задач; для овладения каждым отдельным движением необходим достаточно конкретный педагогический подход который учитывает специфику движения, а также специфику и особенности навыков, необходимых занимающимся для её наиболее успешного освоения. Значение тренажёров в процессе занятий физической культурой и спортом очень большое. С их помощью можно повысить интенсивность занятий, увеличить проявления физических качеств в движениях при сохранении их формы, акцентировано влиять на те фазы движения, которые при обычном выполнении лимитируют его эффективность; увеличить коэффициент специализированности нагрузки за счёт большего приближения структуры тренировочных упражнений к структуре соревновательной [1.9]. Однако достаточно часто методология основывается на интуиции тренера. Всё это приводит к большим неточностям в выборе тренировочных заданий. Ведь даже самые лучшие тренажёры при их неправильном применении могут быть не только не эффективными, но и оказывать негативное влияние на совершенствование физических качеств и технического мастерства. Это означает, что самым существенным в тренажёре является то, какие биомеханические структуры движений он позволяет моделировать и насколько заложённый в нём принцип моделирования отвечает объективной реальности двигательной деятельности в данном виде спорта, насколько вообще его применение соответствует поставленным задачам обучения или двигательного совершенствования. Такие тренажёры могут быть сконструированы только после детального исследования соревновательного упражнения [4.6]

Задание исследования

1. Провести обзор литературных источников отечественных и зарубежных авторов что касается вопроса развития двигательных навыков при применении тренажёров и технических средств во время занятий физической культурой и спортом.

2. Проанализировать педагогический процесс организации занятий физической культурой и спортом с применением тренажёров и технических средств.

Методы и организация исследований

В процессе исследования использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение опыта практики, педагогические наблюдения, анкетирование.

Результаты исследования

Для занятий физической культурой и спортом очень эффективными будут специализированные тренажёры. А оценка меры специализированности упражнений проводится по результатам биомеханического, физиологического и биохимического анализов. Его сущность состоит в следующем: исследование структуры тренировочного упражнения; исследования структуры соревновательного упражнения; сравнительный анализ структур. Чем больше совпадение, тем выше мера специализированности. В основе применения тренажёрных устройств должны быть наиболее весомые (информативные) критерии соревновательного упражнения. Работа с превышением соревновательных требований всегда создаёт определённый запас потенциальных возможностей занимающегося.

Как показывает анализ специальной литературы, правильно и точно оценить моторику человека можно только в том случае, когда методы (различные тренировочные приспособления) разработаны с учётом эргономических факторов работы на них, а основные средства были бы достаточно разнообразными и имели бы высокую эффективность выполнения с использованием необходимых тренажёров. Но для достижения этой цели сначала необходимо иметь биокинематический профиль выполняемого упражнения, а затем выбрать или разработать для этого необходимое тренажёрное приспособление, которое позволяет качественно достичь желаемого результата.

Эргономическая биомеханика объективно сформировалась на границе двух областей научного знания: эргономики, которая изучает условия деятельности человека и биомеханики, которая исследует механические законы движений в живых системах. Занятия физической культурой и спортом определяются спецификой видов спорта и в том числе решают задачи получения начальных данных для проектирования тренажёров, которые наилучшим образом управляют в учебно – тренировочном процессе переводом физических качеств занимающихся на более высокий уровень.

Вышеприведенное позволяет определить, что выбранные для применения технические средства могут иметь биомеханический паспорт, который предусматривает следующие показатели: название; назначение и структура функциональных блоков; характеристика тренажёра по различным классификациям; названия упражнений; кинематическая характеристика упражнений; динамическая характеристика упражнений; характеристика работы мышц при выполнении упражнения; схожесть и отличие выполнения упражнения на тренажёре и в природных условиях (эргономичность); направления применения технического средства, которое предлагается в тренировочном процессе.

Все тренажёры, независимо от того, какого направления спортивно – педагогической деятельности они касаются и каким способом они моделируют, должны иметь чёткую целевую направленность. Так как каждое движение, которое осваивается в спортивной тренировке, представляет собой сложную многокомпонентную и многоструктурную биомеханическую систему, то необходимо, чтобы применение тренажёрных приспособлений обеспечивало эффективное освоение каких – нибудь конкретных элементов этой системы. С биомеханической точки зрения наиболее целесообразно выделить такие самые важные осваиваемые части систем спортивных движений как геометрическая, биокинематическая, биодинамическая, координационная, информационная и некоторые другие структуры. При конструировании тренажёров необходимо принимать во внимание тот факт, что кроме информационных и механических существует ещё очень много других факторов внешней среды, что так или иначе влияет на выполнение занимающимися физических упражнений. Поэтому возможности для моделирования такой внешней среды спортивной тренировки практически неограничены, как неограничены и возможности конструирования на этой основе тренажёрных систем.

Наши исследования показывают, что эффективность занятий физической культурой и спортом может быть значительно повышена за счёт использования тренажёрной техники, однако это происходит только в том случае, если тренажёрные устройства наряду с общими требованиями, предъявляемыми к ним (такими как небольшие габариты, масса, простота и надёжность, безотказность в работе, возможность дозирования загрузки и так далее) отвечают требованиям развития определённых навыков. Значит применительно к техническим устройствам, которые используются человеком, с точки зрения эргономики предъявляются ряд социально – психологических, психологических, физиологических, психофизиологических, антропометрических и гигиенических требований к свойствам и показателям техники.

Основными такими требованиями являются:

- соответствие конструкции технического объекта и организации рабочих мест характеру и степени группового воздействия;
- соответствие возможностям восприятия, памяти, мышления, психомоторики, закреплённым и вновь формируемым навыкам использующего устройство человека;
- соответствие силовым, скоростным, энергетическим, зрительным, слуховым, осязательным, обонятельным возможностям применяющего устройство;
- соответствие размерам и форме тела работающего человека; распределению его массы тела;
- полная комфортность среды, в которой располагается техническое устройство.

ВЫВОДЫ

1. Исследование развития двигательных навыков с помощью применения тренажёров и технических средств показывает наличие функциональных связей между педагогическим воздействием и ответными реакциями систем организма занимающегося физической культурой и спортом.

2. Мы считаем, что применение тренажёров и технических средств в процессе занятий физической культурой и спортом поможет повысить мотивацию студентов учебному процессу, а также к конечному положительному результату.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. О Ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн / М.: ФиС, 1991 – 288 с.

2. Евсеев С. П. Императивные тренажёры / С. П. Евсеев – СПб., 1991 – 127 с.
3. Евсеев С. П. Тренажёры в гимнастике / С. П. Евсеев – М.: ФиС, 1992 – 254 с.
4. Ратов И. П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов – Минск, 1994 – 121 с
5. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точними рухами людини / А. С. Ровний – Харків: ХаДІФК, 2001 – 220 с
6. *Beek P., Peper C., Stegeman B* Dynamical models of movement coordination // Human Movement Science. – 1995, № 14 – P. 573 – 608.
7. *Shibata Ai* Recommended level of physical activity and health – related quality of life among Japanise adults / Ai Shibata, Koichiro Oka, Yoshio Nakamura, Isao Muraoka // Health and Quality of Life Outcomes. – 2007. – V.

Ленишин В.А.
Львівський державний університет фізичної культури

ЗМІСТ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ФАКТОРУ СУМІСНОСТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

В статті розглядаються питання спеціальної фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. На основі попередніх досліджень (анкетування тренерів та спортсменок, тестування рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, розробки модельних показників спеціальної фізичної підготовленості) було визначено мету, завдання, принципи, методи, методичні прийоми та підібрано засоби спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактору сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики
Ключові слова: *художня гімнастика, групові вправи, спеціальна фізична підготовка, сумісність, програма, етап спеціалізованої базової підготовки.*

Ленишин В.А. Содержание программы специальной физической подготовки с учетом фактора совместимости на этапе специализированной базовой подготовки в групповых упражнениях художественной гимнастики. *В статье рассматриваются проблемы специальной физической подготовки спортсменок, специализирующихся в групповых упражнениях художественной гимнастики. На основе предыдущих исследований (анкетирование тренеров и спортсменок, тестирование уровня развития специальных физических качеств, разработки модельных показателей специальной физической подготовленности) были определены цель, задачи, принципы, методы, методические приемы и подобраны средства специальной физической подготовки с учетом фактора совместимости на этапе специализированной базовой подготовки в групповых упражнениях художественной гимнастики.*
Ключевые слова*: художественная гимнастика, групповые упражнения, специальная физическая подготовка, совместимость, программа, этап специализированной базовой подготовки*

Lenyshyn Victoriia. Content of special physical preparation program at the stage of specialized basic training taking into account factor of the compatibility in rhythmic gymnastics group exercises. *The article analyzes with the problem of special physical training program for gymnasts in group exercises of rhythmic gymnastics. On the basis of previous research (the questionnaire of the top level coaches and gymnasts for the improvement of special physical training athletes in the group exercise, testing of the level of special physical qualities of the top level gymnasts of Ukraine national team in group exercise and gymnasts of Lviv region team, development of the model special physical training) was determined the aim, tasks, principles, methods, methodical receptions and choose the facilities of special physical preparation at the stage of specialized basic training taking into account factor of the compatibility in rhythmic gymnastics group exercises.*
Key words: *rhythmic gymnastics, group exercises, special physical training, compatibility, program, the stage of specialized basic training.*

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів в художній гімнастиці (ХГ) в значній мірі визначається рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Успіх супроводжує тих гімнасток, які демонструють на високому технічному рівні елементи рекордної складності, що потребує максимального прояву рухових здібностей [2,9]. Попередньо проведені дослідження свідчать, що між структурою спеціальної фізичної підготовленості, яка визначає майстерність виступів спортсменок в індивідуальній програмі та групових вправах, існують суттєві відмінності. Однак на даний момент методика спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах, суттєво не відрізняється від тої, що використовується в процесі підготовки спортсменок в індивідуальній програмі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі з ХГ досить повно розглядається проблема підготовки спортсменок, які виступають у змаганнях з індивідуальної програми (І. В. Цепелєвич, 2007; Є. В. Павлова, 2008; В. Є. Андрєєва, 2010; О. П. Власова, 2010 та ін.), проте невелика кількість наукових досліджень охоплює проблему підготовки спортсменок у групових вправах. В основному в цих роботах розглядаються питання технічної підготовленості гімнасток у групових вправах (Шевчук Н.А.2005; Семибратова И.С. 2007), відбору спортсменок у команди за різними показниками [8,10], спеціальної витривалості спортсменок (Пирожкова Е.А. 2011). Згідно досліджень, проведених Т. В. Нестєровою та О. С. Кожановою [8,10], було встановлено, що найбільш суттєвий вплив на змагальний результат у групових вправах має рівень фізичної, технічної та психологічної підготовленості. При цьому було виявлено, що для відбору у команду першочергове значення має фактор сумісності показників.

Мета статті: розробити і теоретично обґрунтувати програму СФП з урахуванням фактору сумісності для спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах ХГ на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи і організація дослідження: в роботі були використанні методи: теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічні спостереження, опитування, метод математичної статистики. У дослідженні взяли участь 20 гімнасток збірної команди України з

ХГ, які спеціалізуються у групових вправах, вік яких становив 14÷21 роки. З них: 6 спортсменок основного складу, 6 – другого складу і 8 гімнасток, які складають резерв, а також 22 спортсменки збірної команди Львівської області, вік, яких становив 12÷15 років, середній стаж занять ХГ – 5,7 років. Дослідження було проведено на базі підготовки збірної команди України з ХГ (м. Київ) і на базі ДЮШОР «Олімп-Л», та спортивного клубу «Ніка» (м. Львів).

Результати дослідження. На основі проведеного анкетування тренерів і гімнасток, тестування рівня розвитку спеціальних фізичних якостей (СФЯ), визначення факторної структури спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах ХГ на етапі спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також модельних показників висококваліфікованих гімнасток збірної команди України була розроблена авторська програма СФП (рис. 1)..

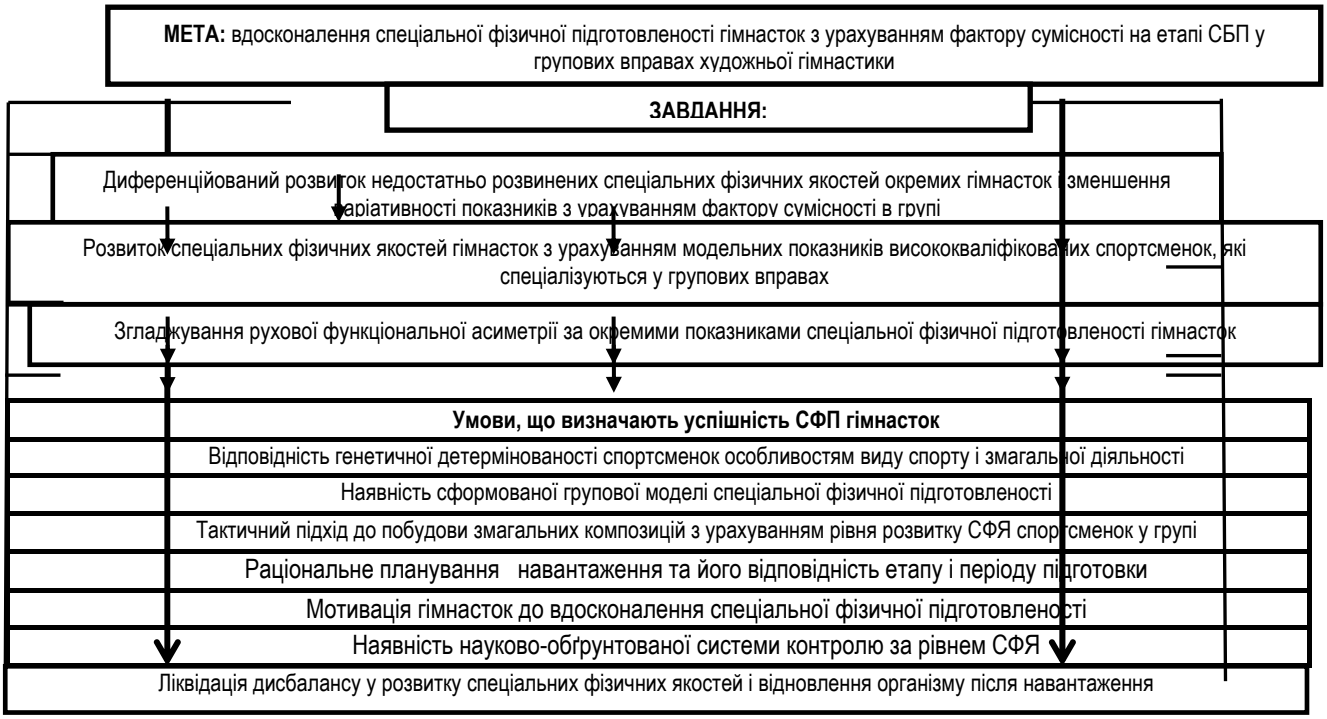

Рис. 1. Структура авторської програми СФП з урахуванням фактору сумісності у групових вправах ХГ

Програма являла собою адекватно спланований підбір фізичних вправ, методів і методичних прийомів їх використання, які повинні були забезпечувати поступове і планомірне зростання рівня розвитку СФЯ гімнасток до рівня модельних показників висококваліфікованих спортсменок

Відповідно до мети програми були розроблені завдання, які відображали послідовність процесу розвитку СФЯ і враховували особливості діяльності гімнасток у групових вправах художньої гімнастики. Для цілеспрямованого використання розробленої програми та її ефективної реалізації були враховані також умови, що впливають на ефективність зростання рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток:

1) відповідність генетичної детермінованості спортсменок особливостям виду спорту і змагальної діяльності. Своєчасне виявлення комплексу задатків і здібностей, які при відповідному педагогічному впливі, будуть сприяти результативній діяльності спортсмена, та дозволяє говорити про правильність обраної методики підготовки. В художній гімнастиці серед генетично детермінованих задатків особливу увагу приділяють розвитку і вдосконаленню показників рухливості суглобів та координаційних здібностей, які лімітують успішність виконання змагальних вправ як у індивідуальній програмі, так і групових вправах [5];

2) наявність сформованої групової моделі спеціальної фізичної підготовленості. Використання групової моделі СФП дозволяє визначити напрямок спортивного вдосконалення у відповідності з завданнями, що стоять перед даним видом підготовки саме в групових вправах;

3) тактичний підхід до побудови змагальних композицій з урахуванням рівня розвитку СФЯ спортсменок у групі. Однією з основних складових, що визначають методику побудови композиції у групових вправах художньої гімнастики, є рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Зокрема це обумовлює підбір музичного супроводу, вибір елементів складності, ризику та оригінальності, послідовність їх розташування, насиченість кожної частини композиції та ін.;

4) раціональне планування навантаження та його відповідність етапу і періоду підготовки. При побудові програми СФП особлива увага зверталася на відповідність навантаження етапу, періоду, мікроциклу підготовки спортсменок, а основний акцент робився на урахування сенситивних періодів у розвитку СФЯ, стану опорно-рухового апарату і профілактику його порушень;

5) мотивація гімнасток до вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості. Без великої самовіддачі спортсменок, що проявляється в цілеспрямованому процесі тренування і досягненні головної і проміжних (етапних) цілей, розраховувати на високий результат неможливо. Тільки високо мотивовані і зорієнтовані на досягнення колективного спортивного результату спортсменки можуть витримати великі навантаження при високій самовіддачі і вимогливості до себе і колег по команді.

6) наявність науково-обґрунтованої системи контролю за рівнем СФЯ. Аналіз науково-методичної літератури, опитування фахівців з художньої гімнастики підтвердили відсутність науково-обґрунтованої системи контролю в процесі СФП

спортсменок, що спеціалізуються у групових вправах. Разом з тим, тренери у своїй практичній діяльності використовують засоби, методи і контрольні нормативи, що були розроблені для спортсменок, які виступають у індивідуальній програмі.

Розв'язання поставлених завдань програми СФП охоплювало три періоди спортивної підготовки: підготовчий, змагальний і перехідний, згідно з завданнями кожного з них були підібрані методи та розроблені комплекси вправ, спрямовані на розвиток СФЯ з урахуванням модельних показників висококваліфікованих спортсменок збірної команди України у групових вправах ХГ. При цьому завдання програми СФП гімнасток підпорядковувалися загальним завданням кожного етапу підготовки. (див. рис. 1). Побудова системи СФП базується на закономірностях фізичного виховання і спортивного тренування, які сформульовано у специфічних принципах. Для систематизації принципів, які у повній мірі відповідають процесу підготовки спортсменок у групових вправах ХГ, було проаналізовано принципи фізичного виховання (загальні, методичні, а також принципи побудови занять) [3], принципи спортивної підготовки (специфічні і дидактичні) [4], принципи спортивної підготовки в ХГ (загально-педагогічні, методичні, спортивного тренування, розвитку фізичних якостей), [7]. Для розвитку координаційних здібностей було використано методи і методичні прийоми, представлені на рис. 2.

Рис. 2. Методи та методичні прийоми розвитку координаційних здібностей у авторській програмі СФП спортсменок з урахуванням фактору сумісності у групових вправах ХГ

Серед виділених принципів фізичного виховання у програмі СФП були використані: принцип гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, наочності, свідомості і активності. Принципами спортивної підготовки, які знайшли своє втілення у розробленій програмі, були: єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень, безперервність тренувального процесу, циклічність процесу підготовки, систематичність, доступність і індивідуалізація, поглиблена спеціалізація, направленість до вищих досягнень, міцність і пластичність, хвилеподібність і варіативність навантажень, вікова адекватність педагогічного впливу, співрозмірність, випередження, сполученої дії, єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості, взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму, доцільність і практичність, готовність, керованість і підконтрольність, позитивна мотивація, доступність і стимулююча складність, індивідуалізоване навчання в колективі, формально-евристична єдність, моделювання [3,4,7].При розробці програми широко використовувались методичні прийоми словесного, наочного і практичного методів, а також специфічні методи і методичні прийоми, які застосовуються в процесі підготовки спортсменок, які спеціалізуються у групових і індивідуальних вправах ХГ. Враховуючи специфіку групових вправ ХГ, особливого значення набуває спеціальна витривалість та її різновиди (композиційна, координаційна, швидкісна, силова), для розвитку яких у програмі СФП було підібрано методи та методичні прийоми, представлені на рис. 3.

Рис. 3. Методи та методичні прийоми розвитку витривалості та її різновидів у авторській програмі СФП спортсменок з рахуванням фактору сумісності у групових вправах ХГ

Для розвитку активної та пасивної гнучкості було використано методи, представлені на рис. 4.

Рис. 4. Методи та методичні прийоми розвитку активної і пасивної рухливості різних суглобів у авторській програмі СФП спортсменок з урахуванням фактору сумісності у групових вправах ХГ.

Основним методом, що використовувався у програмі СФП, був практичний метод і його методичні прийоми: цілісної і розчленованої вправи, спрощеної і ускладненої вправи, стандартної та варіативної вправи, ігровий, змагальний, метод колового тренування. В процесі використання практичного методу в програмі СФП будуть застосовані методичні прийоми, що дозволяють полегшити процес засвоєння вправ і безпечно їх виконувати: безпосередньої (фізичної) допомоги тренера або партнера по команді, орієнтованої допомоги (зорової, слухової, тактильної), музичний. Крім вище згаданих методів і методичних прийомів у авторській програмі СФП буде використано специфічні методи, притаманні розвитку кожної СФЯ. Проаналізувавши результати факторного аналізу показників СФЯ висококваліфікованих спортсменок збірної команди України, було виділено три фактора, що склали 67,7% загальної дисперсії та характеризували структуру спеціальної фізичної підготовленості спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. Відповідно до результатів факторного аналізу була спланована програма СФП з акцентованим розвитком провідних спеціальних фізичних якостей: координаційних здібностей, спеціальної витривалості (координаційної та композиційної витривалості), активної та пасивної гнучкості.

Наприклад, метод колового тренування – передбачав два варіанти розвитку координаційних здібностей: перший коли усі вправи, розташовані по станціях, були призначені для розвитку переважно різних координаційних здібностей, другий коли вони розвивалися сумісно з іншими СФЯ .На думку багатьох тренерів розтягування, під час якого не відчувається біль є неефективним, лише невелика кількість з фахівців використовують методичні прийоми розвитку гнучкості, при яких розтягування не викликає сильних больових відчуттів [1,6]. Саме тому для вирішення завдань з розвитку гнучкості в програмі СФП використовувались такі засоби і методи, які дозволяли виконувати вправи, уникаючи сильних больових відчуттів, зокрема методику стретчінгу, розтягування з мінімальною швидкістю, з розслабленням м'язів у граничній точці амплітуди і т.п.

Враховуючи те, що у програмі було передбачено комплексний розвиток СФЯ, в т. ч. швидкісно-силових, було підібрано методи і методичні прийоми їх розвитку. Для розвитку силових якостей було використано методи, представлені на рис. 5.

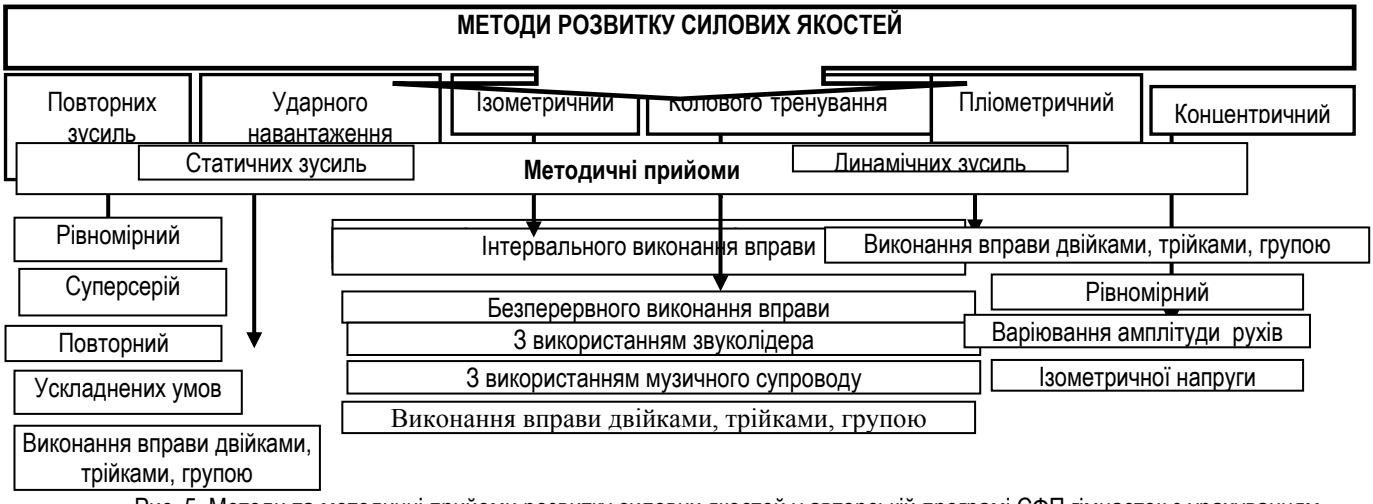

Рис. 5. Методи та методичні прийоми розвитку силових якостей у авторській програмі СФП гімнасток з урахуванням фактору сумісності у групових вправах ХГ

Основні методи і методичні прийоми розвитку швидкісних здібностей у авторський програмі СФП показані на рис. 6.

Оскільки елементарні форми прояву швидкості лише створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, основна увага в програмі СФП приділялася розвитку комплексних швидкісних якостей, які є специфічними для групових вправ художньої гімнастики (швидкісно-силові здібності, вибухова і динамічна сила). Розвиток швидкісних якостей відбувався у два етапи:

1. Етап диференційованого розвитку окремих складових компонентів одиночного руху (час реакції, час поодинокого руху, частота руху);

2.Етап інтегрованого розвитку, в якому відбувалося об'єднання окремих компонентів в цілісні рухові акти. Одним із завдань авторської програми СФП спортсменок з урахуванням фактору сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах ХГ була ліквідація дисбалансу у розвитку спеціальних фізичних якостей і відновлення організму після завантаження.

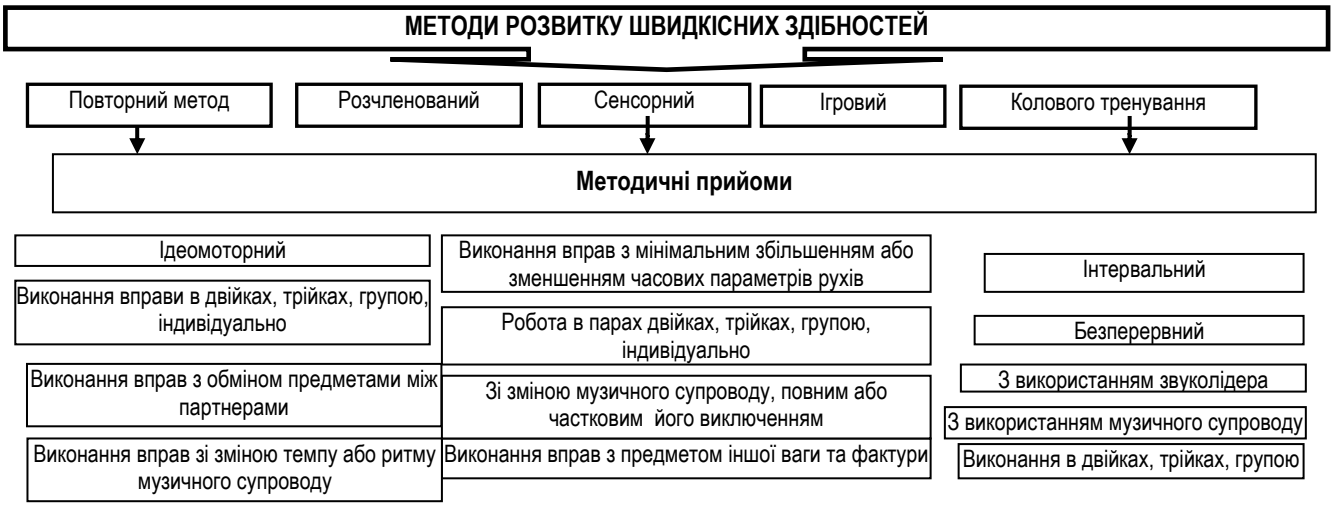

Рис. 6. Методи та методичні прийоми розвитку швидкісних здібностей у програмі СФП спортсменок з урахуванням фактору сумісності у групових вправах ХГ

Для цього було розроблено допоміжні вправи, які увійшли у блок корекційно-відновлювальної підготовки. У цей блок увійшли окремі вправи системи Дж. Пілатеса, хатха-йоги, фітболу, вправи на розслаблення та м'язову релаксацію, а також коригувальної гімнастики, які були спрямовані на корекцію порушень постави, усунення больових відчуттів у різних ділянках хребетного стовпа, ліквідацію дисбалансу у розвитку сили і гнучкості, відновлення організму після навантаження та профілактику травм опорно-рухового апарату. Найбільшу увагу розв'язанню завдань блоку корекційно-відновлювальної підготовки було приділено у перехідному періоді річного макроциклу. Окрім цього на протязі підготовчого і змагальних періодів вправи відновлювально-корекційної підготовки виконувались у заключній частині кожного тренування.

ВИСНОВКИ

1. На основі проведеного анкетування тренерів і гімнасток, тестування рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, визначення факторної структури і модельних показників спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах ХГ, була розроблена авторська програма спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактору сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Авторська програма СФП охоплювала річний макроцикл підготовки і включала мету, завдання, принципи, методи та методичні прийоми використання спеціальних засобів, які повинні забезпечити поступове і планомірне вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості до рівня модельних показників.

3. Визначення змісту програми СФП і врахування умов, що впливають на ефективність її використання, дозволять не тільки планувати процес підготовки гімнасток у групових вправах художньої гімнастики, але й керувати ним у відповідності до особливостей діяльності спортсменок у цьому виді програми.

ЛІТЕРАТУРА

1.Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. . Алтер. – К. : Олимпийская література, 2001 – 420 с.

2. Кобзарь Л. В. Методы контроля и совершенствования специальной физической подготовленности акробаток-прыгуний высокой квалификации : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 « Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. В. Кобзарь. – Краснодар, 1996. – 22 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта] / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Олимпийская література, 1997 – 583с.

5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: .Навчальна книга – Богдан, 2009. – 627 с.

6. Hëkelmann A. New perspektives for performance analysis in gymnastics, handball and skiing / A. Hokelmann, K. Richter // 5th International Scietific Conference on Kinesiology. – Zagreb, Croatia, 2008. – P. 10−13.

7. Karpenko L.A. Teorija i metodika fizicheskoj podhotovki v hudozhestvennoj i jesteticheskoj gimnastike [Theory and methods of physical preparation in the artistic and aesthetic gymnastics] : ucheb. posobie / pod obshhej red. L.A. Karpenko, O.G. Rumba, Moskva : Sovetskyy sport, 2014. – 264 s. (in Russian)
8. Kuzminska O. Podreczhik gimnasyki artystystycznej / Olga Kuzminska. – Warszawa : Sport I Turystyka, 1991. – 384 s.
9. Nesterova T.V. Factor sovmestimosti pri komplektovanii komand v gruppovyh uprazhnenijah hudozhestvennoj gimnastiki [Compability factor the their acquisition teams in rhythmic gymnastics group exercises] // Nauka v olympyyskom sporte, 200, № 2, S. 31-38. (in Russian).

Лышевская В.М., Шаповал С.И.
Херсонский государственный аграрный университет

ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПАЛЬЦЕВ И ПОДОШВ НОГ ЧЕЛОВЕКА

В статті узагальнені дані щодо дерматогліфічного аналізу ступнів ніг людини. Визначено, що об'єктом дерматогліфічного аналізу можуть бути пальцеві та підошвенні трирадіуси, папілярні лінії, головні підошвенні лінії, типи дерматогліфічних візерунків, дерматогліфічні муніції. Сформовані рекомендації щодо технології дерматогліфічного аналізу пальців та підошв ніг людини в спортивній генетиці.
***Ключові слова**: дерматогліфіка, відбитки підошв ніг, дельти, гребеневий рахунок, муніції.*

***Лышевская В.М., Шаповал С.И. Дерматоглифический анализ пальцев и подошв ног человека.** В статье обобщены данные о дерматоглифическом анализе стоп ног человека. Определено, что объектом дерматоглифического анализа могут быть пальцевые и подошвенные трирадиусы, папилярные линии, главные подошвенные линии, типы дерматоглифических узоров, дерматоглифические муниции. Сформированы рекомендации по технологии дерматоглифического анализа пальцев и подошв ног человека в спортивной генетике.*
***Ключевые слова**: дерматоглифика, отпечатки подошв ног, дельты, гребневой счет, муниции.*

***Lyshevskaya V.H., Shapoval S.I.Toe and plantar dermatoglyphic analysis.** The article summarized the data and dermatoglyphic analysis of human toe and plantar prints. It is defined that toe and plantar triradii, papillary ridge patterns, the main plantar lines, the types of dermatoglyphic patterns can be the objects of the dermatoglyphic analysis. The recommendations to use the technology of dermatoglyphic analysis of human toe and plantar prints in sport genetics are*
***Key words**: dermatoglyphics, plantar prints, ridge count.*

Введение

В спортивной генетике ныне интенсивно используются дерматоглифические маркеры пальцев и ладоней рук для индивидуального прогноза предрасположенности человека к определенной двигательной (психомоторной) деятельности [1, 5, 9, 11] или диагностики спортивной одаренности [7, 8, 10]. Однако в спортивной генетике не исследовалась дерматоглифика пальцев и подошв стоп человека (спортсменов). Эти же морфологические признаки как полагают некоторые исследователи [12], являются генетически предопределенные и могут быть использованы для идентификации личности. Проведены популяционные исследования подошв и пальцев стоп человека. Они представляют интерес для сравнения особенностей фенотипического проявления дерматоглифики стопы и руки. Так С.А. Антонюк [3, 4] исследовал дерматоглифику подошв и пальцев стоп белорусов (612 мужчин и 442 женщины) нашел, что на первом пальце стоп у людей обеих полов в основном преобладают дерматоглифические петли. У женщин частота их выше на правой стопе по сравнению с левой стопой, чем у мужчин. Частота завитковых узоров преобладает на первом пальце левой стопы по сравнению с правой стопой у мужчин, чем у женщин. Гребешковый счет у мужчин больше, чем у женщин, особенно на правой стопе. Тоесть можно говорить о дифференциальных различиях у людей дерматоглифики стопы.

Выше приведенное позволяет полагать, что сравнительное исследование дерматоглифики стопы людей обычной популяции и групп спортсменов различных специализаций является актуальной темой, которая на наш взгляд, может позволить выявить дифференциальные различия в строении дерматоглифики пальцев и подошв стопы человека, а, следовательно, и рекомендовать определенные дерматоглифические фенотипы в качестве генетических маркеров.

Формирование целей работы

Дерматоглифика пальцев и подошв ног изучалась в основном в криминалистике [2, 6, 13] и в генетике при идентификации близнецов [11, 15]. Использование дерматоглифики ног в качестве генетических маркеров в спортивной генетике нам не известны. Возможно, это объясняется тем, что описание дерматоглифического анализа пальцев и ступней ног требует дополнительных пояснений. Поэтому в нашем системном исследовании были поставлены следующие *задачи*:

1. Обобщить современные данные о дерматоглифическом анализе пальцев и подошв ног человека.
2. Сформировать рекомендации по технологии дерматоглифического анализа пальцев и подошв ног человека в спортивной генетике.

Методология теоретического исследования. В данной работе использована общенаучная методология системного анализа. Сущность ее в том, что в научно-теоретическом исследовании относительно самостоятельные компоненты рассматривались не произвольно, а во взаимосвязи, в системе с другими. Системный подход позволил определить интегративные, системные признаки и качественные характеристики, которые отсутствовали в элементах, которые формируют систему.

Основные результаты исследования

Анализ типов дерматоглифических узоров ног. На подушечке большого пальца и на основных ареалах стопы

встречаются дерматоглифические узоры, аналогичные узорам пальцев рук (рис. 1): открытые поля (О), Т-образные дуги, петли дистальные (Ld), тибпальные (Lt) и фибулярные (Lf), завитковые узоры (W), латеральные карманы (Lp), двойные петли (TL), центральные карманы, которые могут быть открыты, как и обыкновенные петли дистально (CPd), тибиально (CPt) и фибулярно (CPf). На подошве, в отличие от ладоней тенар /I, II, III и IV межпальцевые подушечки морфологически представляют собой одно общее возвышение, хотя узор на каждой из них различим, и записывается отдельно. Обычно на II, III и IV межпальцевых подушечках встречаются петли, открытые дистально (Ld) и проксимально (Lp), дуги (А) и завитки (W). Узоры на межпальцевых подушечках иногда могут смещаться, т.е. не соответствовать строго межпальцевым промежуткам. Соединение рисунков двух подушечек в формуле обозначается одним знаком. Например, на месте двух рисунков III и IV подушечек имеется один рисунок в виде петли, открытый дистально. В этом случае запись будет иметь вид: L^d + IV. На гипотенаре узоры могут быть одновременно на его дистальном и проксимальном участках, что в формуле записывается двойным знаком – Lt/Lf. Если узор располагается между дистальным и проксимальным участками гипотенара, в формуле он записывается одним символом – Lt. При отсутствии ни гапотенаре рисунка в формуле ставим О. Гипотенарный рисунок может быть в виде петли, открытой тибиально (Lt) или фибулярно (Lf), завитка (W), следа узора (V). Запись формулы подошвенных узоров начинается с гипотенара. После гипотенара записывается пяточная область, затем тенар, межпальцевые подушечки, центральная область (2^p, 3^p, 4^p). Дерматоглифические гребешки на большом пальце и подошвах ног подсчитываются аналогично подсчету гребешков на различных типах пальцев рук.

Анализ дерматоглифических муниций стопы. На большом (первом) пальце и в зонах стопы могут подсчитываться мелкие детали, так называемые «муниции» Вид их имеет буквенное обозначение, а количество записывается цифрой.

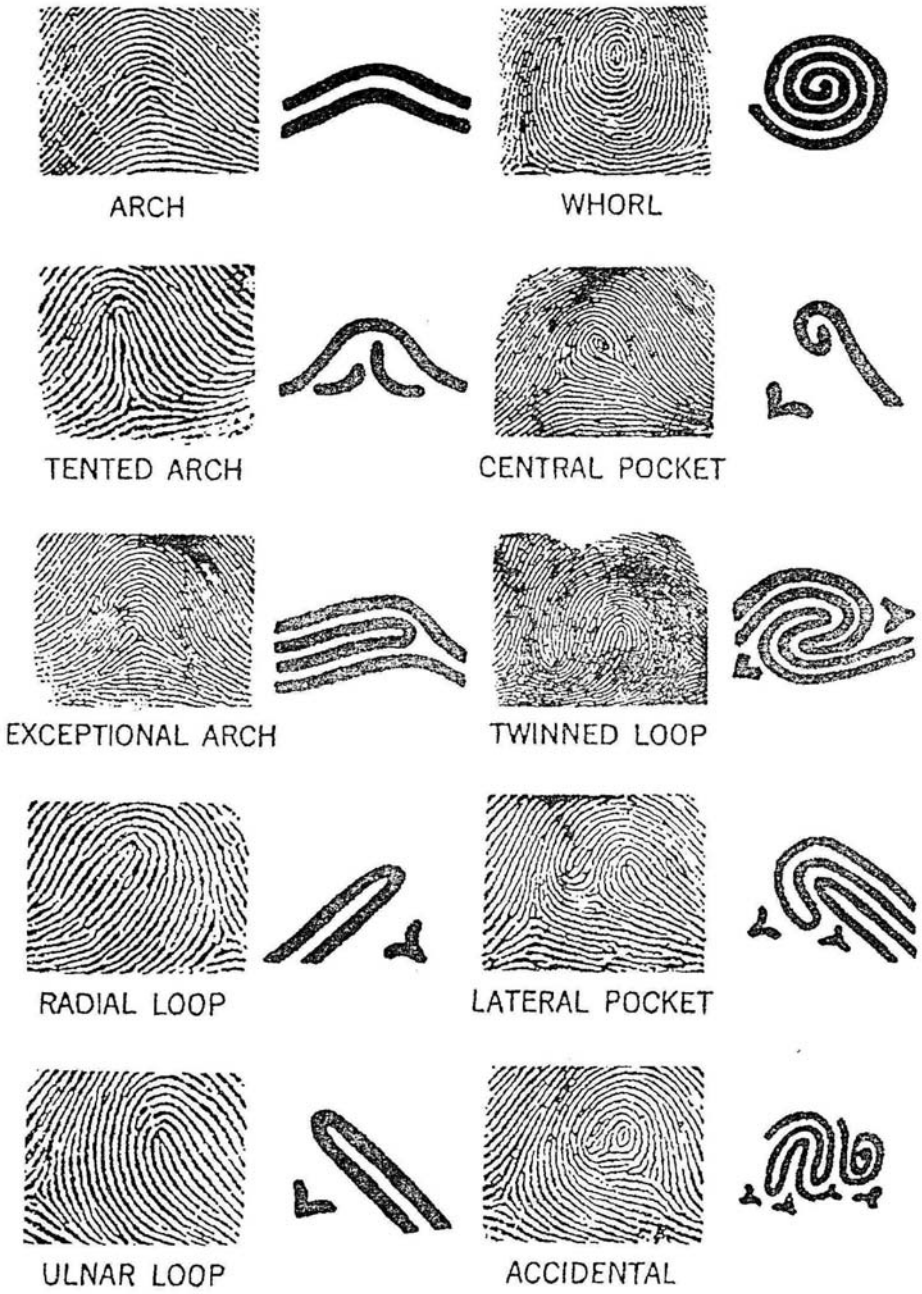

Рис. 1. Основные типы дерматоглифических узоров пальцев и подошв ногБездельтовые узоры – дуги (A, At, Ae),

однодельтовые узоры – тибиальные (Lt) и фибулярные (Lf), двухдельтовые узоры – завитки (W) и составные завитки (WL): центральный карман (CP), двойная петля (TL), латеральная карманная петля (LPL), трехдельтовые узоры (ACC) – комбинация A, W, WL

В целом, как полагают В.Н. Звягин, И.Б. Тарасов [6] на стопе можно анализировать около 60 дерматоглифических показателей.

ВЫВОДЫ

1. Обобщены данные о дерматоглифическом анализе пальцев и подошв ног человека.
2. Определено, что объектом дерматоглифического анализа могут быть пальцевые и подошвенные трирадиусы, папилярные линии, главные подошвенные линии, типы дерматоглифических узоров, дерматоглифические муниции.
3. Сформированы рекомендации по технологии дерматоглифического анализа пальцев и подошв ног человека в спортивной генетике.

Перспективой дальнейших исследований является определение наиболее информативных дерматоглифических показателей стоп человека, которые могут быть использованы в качестве генетических маркеров высокой предрасположенности человека к развитию двигательных и психомоторных способностей, в генетическом прогнозе спортивной одаренности человека к различным видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова Т.Ф.* Пальцевая дерматоглифика и физические способности: Автореф. дис. ... докт. биологических наук: 03.00.14. – Антропология по биологическим наукам / Т.Ф. Абрамова. – М., 2003. – 51 с.
2. *Акопов В.И.* Организационные и научные вопросы медико-криминалистической идентификации личности неопознанного трупа с помощью дерматоглифики пальцев рук и ног / В.И. Акопов, А.П. Боженко, В.А. Ракитин, В.В. Щербаков, О.М. Юнусова // Проблемы экспертизы в медицине. – 2001. – Т. 1. – С. 8–12.
3. *Антонюк С.А.* Кожные узоры стоп западных белорусов / С.А. Антонюк // Вопросы антропологии. – М., 1976. – Вып. 53. – С. 71–83.
4. *Антонюк С.А.* Фены кожных узоров межпальцевых подушечек и стоп человека / С.А. Антонюк // Фенетика популяций. – М., 1982. – С. 196–201.
5. *Зайцева Г.* Прогноз розвитку силових здібностей висококваліфікованих спортсменок за дерматогліфічними ознаками / Г. Зайцева, І. Маляренко // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (25–26 вересня 2008 року). – Херсон: Вид-во ХДУ, 2008. – С. 7–11.
6. *Звягин В.Н.* Судебно-медицинские критерии родства по признакам дерматоглифики стопы / В.Н. Звягин, И.Б. Тарасов // Судебно-медицинская экспертиза. – 1996. – № 3. – С. 23–28.
7. *Зулаев И.И.* Метод пальцевой дерматоглифики как фактор спортивного отбора / Н.И. Зулаев, М.В. Абульханова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 24–25.
8. *Ковальчук Г.И.* Диагностика одаренности прыгунов с шестом / Г.И. Ковальчук, И.А. Васнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 24–26.
9. *Негашева М.А.* Психомоторные особенности и пальцевые дерматоглифы как частные аспекты конституции / М.А. Негашева, А.А. Дубинина // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 127–136.
10. *Сергієнко Л.П.* Особливості дерматогліфіки рук у гребців та стрільців / Л.П. Сергієнко, Є.А. Стрикаленко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали V Всеукр. наук.–практ. конф. – Суми: СумДУ ім. А.С. Макаренка, 2005. – С. 413–420.
11. *Сергієнко Л.П.* Дерматогліфічні маркери в генетичному прогнозі фенотипічного прояву психомоторних здібностей людини / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С. 11.–17.
12. *Фандеев А.Л.* Экспертиза родства по признакам дерматоглифики кисти и стопы: Дисерт. ... канд. медицинских наук / А.Л. Фандеев. – М.: Федеральное государственное учреждение «Российский центр судебно-медицинской экспертизы федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию», 2005. – 208 с.
13. *Фандеева О.М.* Комбинации типов узор дерматоглифических характеристик пальцев ног / О.М. Фандеева // Теория и практика судебной медицины: Тр. Петербургского науч. об-ва судебных медиков. – СПб., 2001. – Вып. 5. – С. 118–120.
14. *Loesch D., Swiatkowska Z.* Dermatoglyphic total patterns on palms, finger–tips and soles in twins // Annals of Human Biology. – 1978. – Vol. 5, N 5. – P. 409–419.
15. *Reed T., Young R.S.* Maternal effects in dermatoglyphics: Similarities from twin studies among palmar, plantar and fingertip variables // Am. J. Hum. Genet. – 1982. – Vol. 34. – P. 349–352.

Мітова О.О., Івченко О.М.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АНКЕТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ ЩОДО СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ

У даній статті розглядається аналіз результатів анкетування тренерів щодо системи контролю на етапі попередньої базової підготовки в баскетболі. Метою дослідження було – виявити думку тренерів щодо методичного забезпечення системи контролю різних видів підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки та її практичного застосування на практиці у навчально-тренувальному процесі на основі анкетування. Результати анкетування дозволили визначити одностайну думку тренерів щодо незадовільного стану методичного та практичного забезпечення контролю сьогодення. Виявлено, що особливої значущості набуває використання зарубіжного та вітчизняного

досвіду, з метою вдосконалення системи контролю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, яка б не тільки сприяла корекції навчально-тренувального процесу, а й дозволяла регулювати фізичний та психічний стан спортсменів без негативного впливу на стан їх здоров'я.

Ключові слова: *контроль, тести, юні баскетболісти, етап попередньої базової підготовки*

Митова Е.А., Ивченко О.Н. Анализ результатов анкетирования тренеров по системе контроля на этапе предварительной базовой подготовки в баскетболе. *В данной статье рассматривается анализ результатов анкетирования тренеров относительно системы контроля на этапе предварительной базовой подготовки в баскетболе. Целью исследования было - выявить мнение тренеров по методическому обеспечению системы контроля различных видов подготовленности баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки и ее практического применения на практике в учебно-тренировочном процессе на основе анкетирования. Результаты анкетирования позволили определить единное мнение тренеров по неудовлетворительном состоянии настоящего методического и практического обеспечения контроля. Выявлено, что особую значимость приобретает использование зарубежного и отечественного опыта, с целью совершенствования системы контроля баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки, которая бы не только способствовала коррекции учебно-тренировочного процесса, но и позволяла бы регулировать физическое и психическое состояние спортсменов без негативного влияния на состояние их здоровья.*

Ключевые слова: *контроль, тесты, юные баскетболисты, этап предварительной базовой подготовки.*

Mitova E., Ivchenko O. Analysis of results of questionnaire of trainers by system of control on the stage of base pre-treatment in basket-ball*. In this article the analysis of results of questionnaire of trainers is examined in relation to the checking system on the stage of base pre-treatment in basket-ball. A research aim was - to educe opinion of trainers on the methodical providing of the checking of different types of preparedness of basketball-players system on the stage of base pre-treatment and her practical application in practice in a training process on the basis of questionnaire. The results of questionnaire allowed to define common opinion of trainers after the unsatisfactory state of the real methodical and practical providing of control. It is educed, that the special meaningfulness is acquired by the use of foreign and home experience, with the purpose of perfection of the checking of basketball-players system on the stage of base pre-treatment, that would not only assist the correction of training process but also would allow to regulate the bodily and psychical condition of sportsmen without negative influence on the state of their health.*

Key words*: control, tests, young basketball-players, stage of base pre-treatment.*

Актуальність. В.М.Платоновим у загальній теорії спорту відзначається, що ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах в своїй більшості обумовлена використанням засобів та методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і, на цій основі, підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці тих, хто займається [6]. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що основи проведення педагогічного контролю у командних спортивних іграх останнього десятиріччя представлені на даних передової спортивної практики переважно передбачені для застосування в системі підготовки висококваліфікованих гравців [2, 3, 4].

З етапу попередньої базової підготовки у баскетболі розпочинається активна участь баскетболістів у змаганнях юнацької баскетбольної ліги, що обумовлює значущість контролю з метою збереження здоров'я спортсмена та визначення його перспективності для подальшої спортивної діяльності [1, 8, 10, 11]. Також на цьому етапі вирішуються такі основні завдання, як: поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення та визначення його напрямку [3, 6, 8, 12].

Тому даний напрямок досліджень є актуальним та потребує пошуку і впровадження нових підходів до системи контролю з урахуванням всіх чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності на кожному етапі багаторічної підготовки [6, 9]. Питання контролю різних видів підготовленості в юнацькому спорті у спортивних іграх розглядалися у роботах [2, 8], однак аналіз чинних навчальних програм для командних спортивних ігор свідчить про їх застарілість, невідповідність сучасним тенденціям розвитку спортивних ігор (рік видання 1999) [1].

Детальний аналіз вітчизняної навчальної програми для ДЮСШ з баскетболу свідчить про те, що в контролі різних сторін підготовленості пропонуються однакові тести для всіх вікових груп з 12 до 17 років, відмінності спостерігаються лише в оцінці показників. Крім того, визначено такі недоліки: 1) застаріла методика педагогічного контролю баскетболістів у порівнянні з провідними баскетбольними країнами; 2) необґрунтовані наукові підходи до комплексного контролю юних баскетболістів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей; 3) відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок інтегральної підготовленості (не всі фізичні якості контролюються у відповідності до сенситивних періодів, відсутність тестів на захисні дії, оперативне мислення тощо); 4) слабка постановка педагогічного контролю розвитку психологічного стану, морально-вольових та інтелектуальних якостей спортсменів, а також, теоретичних знань [4].

Аналіз доступної літератури з даного напрямку свідчить, що проблема контролю підготовленості юних українських баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, є актуальною та потребує пошуку і впровадження нових підходів з урахуванням всіх чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Мета даного етапу дослідження – на основі анкетування виявити думку тренерів щодо методичного забезпечення системи контролю різних видів підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки та її практичного застосування у навчально-тренувальному процесі.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод аналізу документальних матеріалів, анкетування; методи математичної статистики. В дослідженні взяло участь 20 тренерів з баскетболу (першої, вищої категорії та ЗТУ).

Результати дослідження та їх обговорення. Анкета була складена з 22 питань з метою виявлення думки тренерів щодо методичного забезпечення системи контролю різних видів підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. До змісту анкети входили питання, орієнтовані в основному на можливість отримання інформації стосовно того, чим керуються тренери при здійсненні контролю в процесі підготовки баскетболістів 13-14 років, його зміст, види, терміни проведення, недоліки в системі тестів та критеріях оцінювання тощо.

Результати анкетування дали змогу дещо визначити існуючу ситуацію, щодо системи контролю у сучасному баскетболі на етапі попередньої базової підготовки. У анкетування взяло участь 20 тренерів з баскетболу м. Дніпропетровська, які мають спеціальну вищу освіту та різний стаж (від 2-х до 30 років) тренерської практики. Аналіз отриманих результатів свідчить, що 55% опитаних при плануванні тренування користуються програмою для ДЮСШ (1999) і самостійно розробленою програмою, 20% опитаних відповіли, що використовують навчальну програму (програма 2011р.,), якої взагалі не існує.

При визначенні ефективності або неефективності навчально-тренувального процесу, який здійснюють тренери в команді отримано такі дані: 55% опитуваних виконують оцінювання тренувального процесу за всіма показниками. 25% проводять оцінювання навчально-тренувального процесу за показниками приросту у рівні фізичної, технічної та інших видів підготовленості під час періодичного тестування.

На питання скільки разів на рік тренери здійснюють етапний комплексний контроль різних видів підготовленості спортсменів у команді 60% респондентів відповіли 2 рази на рік - на початку річного циклу та перед змагальним періодом, 30% - кожні два місяці.

95% фахівців вважають, що контролювати потрібно всі види підготовленості, а 5%, що потрібно контролювати лише загальну, спеціальну та технічну підготовленість.

На думку 50% тренерів, для контролю психологічної підготовленості навчальною програмою не передбачено тестів та шкал оцінок, 15% засвідчили відсутність тестів з тактичної підготовленості. Щодо оцінки інтегральної (змагальної) підготовленості 15% спеціалістів вважають що не визначено середніх показників щодо кількісних показників техніко-тактичних дій для баскетболістів 13-14 років (за навчальною програмою 1999).

На питання «Що є самим важливим для успішної ігрової діяльності в цьому віці?», думки фахівців розділилися: по 85% вважають, що важливими є ефективність технічної підготовленості та психологічні якості.

Контроль об'єму та інтенсивності навантаження тренери визначають: по зниженню працездатності (40%), по збільшенню помилок (20%). Фахівцям для проведення контролю сторін підготовленості бракує: (35%) методичних рекомендацій з сучасною шкалою оцінювання, (45%) відсутність допоміжного інвентарю для тестування.

Щодо найважливіших фізичних якостей, які необхідно ретельно контролювати у баскетболістів 13-14 років думка тренерів наступна: 90% вважають провідними фізичними якостями: спеціальну витривалість, швидкість, швидкісно–силові якості(стрибучість), гнучкість, координаційні здібності. Однак, навчальною програмою (1999р.) тестів для контролю гнучкості та координаційних здібностей не передбачено, а тестів для визначення рівня розвитку інших якостей не достатньо, крім того, вони застарілі та потребують поновлення й вдосконалення.

Для контролю технічних прийомів у баскетболістів 13- 14 років фахівці майже одноголосно (70%) обрали найважливіші технічні прийоми, а саме: кидок у стрибку, кидок однією рукою зверху в русі, передачі, переміщення в захисті, ведення м'яча. Однак, програмою не передбачено тестів та шкал оцінювання техніки передач. Слід зазначити, що 90% спеціалістів вважають за недолік відсутність тестів для оцінки захисних дій в баскетболі, адже технічна підготовка в баскетболі спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості як у нападі, так і у захисті.

У тактичній підготовленості на думку 65% тренерів головними є: швидкість оперативного мислення, швидкість реакції, швидкість вибору одного варіанта з двох, швидкість реакції на об'єкт, що рухається, швидкість запам'ятовування тактичної взаємодії гравців (комбінації), але в програмі відсутні всі ці тести.

Для діагностування психологічної підготовленості баскетболістів тренери повинні самостійно визначати тести. Також важливим недоліком навчальної програми (1999) є те, що 95% фахівців контролюють соціальний статус окремих гравців, їх тип характеру, загальний мікроклімат та ступінь міжособистісних відносин у команді та інше, спираючись лише на свій професіоналізм та досвід, але не застосовують сучасних анкет та опитувальників щодо визначення рівня взаємовідносин з метою мінімізації конфліктів у команді тощо.

На думку 90% фахівців відзначили, що важливим в баскетболі є тестування таких спеціальних здібностей як: відчуття часу, відчуття м'яча, периферійний зір, орієнтації у просторі, не дивлячись на наявність тестів, для оцінки їх розвитку у науково-методичній літературі (Л.П.Сергієнко [7], О.О. Мітова, Р.О.Сушко [4]) навчальною програмою для ДЮСШ з баскетболу їх не передбачено.

На питання «Яким чином контролюється фізичний розвиток баскетболістів?», більшість тренерів (45%) відповіли, що орієнтуються на дані диспансеризації у спеціалізованих медичних закладах.

Крім того, не дивлячись на підвищення значущості теоретичної підготовки в спорті (М.П. Пітин [5]), у навчальній програмі відсутні тести з теоретичної підготовленості. Тому тренерам доводиться здійснювати контроль теоретичних знань баскетболістів або в усній формі (85%), або самостійно розробляти навчальний матеріал та контрольні питання – 5%.

Зазвичай в чинній програмі тести з фізичної та технічної підготовленості розроблено для всіх вікових груп спортсменів й тренери єдині в думці, що такий підхід вже не відповідає сучасним тенденціям розвитку гри у баскетбол та особливостям кожного з етапів багаторічної підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту. В кожній віковій групі розвиваються різні фізичні якості, спеціальні вміння та навички (45%). Також тестування повинне узгоджуватись з сенситивними періодами розвитку фізичних якостей та програмним матеріалом для спортсменів кожного року навчання у ДЮСШ (50%).

ВИСНОВКИ: Результати проведеного анкетування з тренерами, які працюють з баскетболістами на етапі попередньої базової підготовки, дозволили визначити незадовільний стан методичного та практичного забезпечення контролю сьогодення.

Аналіз комплексного контролю у чинній навчальній програмі для ДЮСШ та результати анкетування тренерів даного контингенту баскетболістів свідчать, що комплекс тестів з різних видів підготовленості потребує вдосконалення, відповідно до: змісту програмного матеріалу на кожний рік навчання у ДЮСШ, вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, психологічних та психомоторних відмінностей особистості гравців, особливостей змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що дозволить тренерам отримати більш детальну інформацію про стан готовності спортсменів та вдосконалити навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації.

У зв'язку з вищевикладеним, особливої значущості набуває пошук інноваційних підходів, а також використання зарубіжного й вітчизняного досвіду, з метою вдосконалення системи контролю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, яка б не тільки сприяла корекції навчально-тренувального процесу, а й дозволяла регулювати фізичний та психічний стан спортсменів без негативного впливу на стан їх здоров'я.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ досліджень полягають у вдосконаленні програми тестування для контролю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1.Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / [Л.Ю.Поплавський, В.Г.Окіпняк. – К.: 1999. – 125 с.

2.Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. Л. Годик, А. И. Скородумова. - М.: Советский спорт, - 2010 – 336 с.

3.Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014. – С. 31-34.

4.Мітова О.О. Тестування баскетболістів. / О.О.Мітова, Р.О.Сушко. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2016. – 140 с.

5.Пітин М. П. Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Пітин Мар'ян Петрович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Л., 2015. - 36 с.

6.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения/ В.Н. Платонов – К.: Олимп. Лит, 2013. – 624 с.

7.Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.

8.Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000.-358 p.

9.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. Perš, M. Perše, M. Kristan. – Vol. 6. – № 1. – 2008. – P. 75 – 84.

10. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.

11. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. - FIBA Mini-Basketball.–2011.–255 p.

12. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports) / O.A. Shynkaruk. - Kiev: Olymp. lit, 2011.-360.

Онищенко В.М.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В МІНІ-БАСКЕТБОЛІ НА ПЕРШОМУ РОЦІ НАВЧАННЯ

В статті представлено характеристику структури та змісту навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом, які є актуальними у зв'язку із тенденцією до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх. Стаття детально розкриває інформацію про структуру і зміст кожного з розділів та блоків протягом року. Розроблена експериментальна структура та зміст включала основні розділи: теоретичний, практичний та контрольний. Кожний розділ мав свої завдання та методи їх реалізації. Основою для розробки експериментальної структури та змісту були результати констатуючого експерименту, які показали незадовільну ситуацію в організації, структурі та змісті навчально-тренувального процесу на першому році занять міні-баскетболом, і як наслідок, низькі показники рівня фізичного розвитку, здоров'я та підготовленості тих, хто займається. При побудові навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років враховувались принципи спортивного тренування, основні завдання етапу початкової підготовки, сучасні тенденції світового міні-баскетболу. Розкрито структуру та зміст начально-тренувального заняття. Надано інформацію про вірогідний приріст показників фізичної та теоретичної підготовленості, фізичного здоров'я дітей 6-7 років в експериментальній групі у порівнянні з контрольною, що свідчить про ефективність розроблених структури та змісту підготовки протягом року.

Ключові слова: *міні-баскетбол, діти віком 6-7 років, структура та зміст, перший рік навчання, фізична підготовленість, теоретичний та практичний розділ.*

Онищенко В.М. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в мини-баскетболе на первом году обучения. *В статье представлена характеристика структуры и содержания учебно-тренировочного процесса детей 6-7*

лет на первом году обучения знаниям мини-баскетболом, которые являются актуальными в связи с тенденцией к ранней специализации в командных спортивных играх. Статья детально раскрывает информацию про структуру и содержание каждого из разделов и блоков в течении года. Разработанная экспериментальная структура и содержание включала основные разделы: теоретический, практический и контрольный. Каждый раздел имел свои задания и методы их реализации. Основой для разработки экспериментальных структуры и содержания – были результаты констатирующего эксперимента, которые показали неудовлетворительную ситуацию в организации, структуре и содержании учебно-тренировочного процесса на первом году занятиями мини-баскетболом, и как следствие, низкие показатели физического развития, здоровья и физической подготовленности. При построении учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет учитывались принципы спортивной тренировки, а также основные задачи этапа начальной подготовки. Раскрыто структуру и содержание учебно-тренировочного занятия. Представлена информация о достоверном приросте показателей детей 6-7 лет в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что свидетельствует об эффективности разработанных структуры и содержания подготовки в течение года.

Ключевые слова: *мини-баскетбол, дети в возрасте 6-7 лет, структура и содержание, первый год обучения, физическая подготовленность, теоретический и практический разделы.*

Onichenko V. Structure and maintenance of training process in mini-basket-ball on the first year of educating. *In the article description of structure and maintenance of training process of 6-7 y.o. children is presented on the first year of educating by knowledge of mini-basket-ball, that is actual in sanctify with a tendency to early specialization in team sport games. The article in detail exposes information about structure and maintenance of each of divisions and blocks in the flow of year. The worked out experimental structure and maintenance included basic divisions: theoretical, practical and control. Every division had the tasks and methods of their realization. By basis for development of experimental structure and maintenance - there were results of establishing experiment that showed an unsatisfactory situation in organization, structure and maintenance of training process on the first year engaging in mini-basket-ball, and as a result, subzero indexes of physical development, health and physical preparedness. At the construction of training process of 6-7 y.o. children principles of the sport training, and also basic tasks of the stage of initial preparation, were taken into account. A structure and maintenance of training employment are exposed. It is provided information about the reliable increase of indexes of 6-7 y.o. children in an experimental group as compared to control that testifies to efficiency of the worked out structure and maintenance of preparation during a year.*

Key words*: mini-basket-ball, children by age 6-7, structure and maintenance, first year of educating, physical preparedness, theoretical and practical division.*

Актуальність. Міні-баскетбол - це баскетбол для дітей, гра, яку було запропоновано Джей Арчером ще у 1948 році. Він вперше застосував полегшені м'ячі та знизив висоту кілець, скоригував правила гри в баскетбол спеціально для зручності дітей. Основною метою міні-баскетболу в країні є залучення якомога більшої кількості дітей до занять спортом, щоб поступово оволодівати основними баскетбольними елементами, а також у відповідності до сенситивних періодів розвивати фізичні та характерні для баскетболу якості, що з часом дозволить якісно формувати команди юних баскетболістів на всіх етапах спортивного відбору. У теорії спорту накопичено величезну кількість наукових даних, які дозволяють здійснювати спортивну підготовку дітей і підлітків з урахуванням особливостей розвитку зростаючого організму. Ці дані охоплюють не тільки організм в цілому, а й розвиток окремих його систем, які, так чи інакше, відчувають на собі вплив фізичних навантажень [1, 9, 12, 13]. Водночас, рання спортивна спеціалізація і супутні їй напружені тренування й активна змагальна діяльність є вкрай небезпечними, такими, що порушують об'єктивні закономірності багаторічного вдосконалення, передчасно зношується організм юного спортсмена. Й такий підхід нерідко лишає спортсменів можливості досягти дійсно високих результатів в оптимальній для конкретного виду спорту вікової зоні [6]. Однак, аналіз науково-методичної літератури свідчить про не одностайну думку фахівців щодо ранньої спеціалізації в спорті. У той же час реальний аналіз груп ДЮСШ засвідчив, що секції з міні-баскетболу існують, й щорічно у великих містах України до них залучається біля 100 дітей [8].

Моніторинг груп ДЮСШ за статистичними даними 2011-2015 рр. показав, що міні-баскетболом у Дніпропетровську займалось 370 дітей (6-7 років), тоді як у таких країнах, як Бразилія, Італія, Франція у секціях з міні-баскетболу займаються по 150 тисяч дітей від 6 до 12 років. Це свідчить, що в Україні міні-баскетбол ще не має достатньо широкої популярності у порівнянні з провідними баскетбольними країнами, як за кількістю дітей, що займаються, так і організаційно-методичним забезпеченням. Проведене нами анкетування з тренерами, які працюють з даним контингентом дітей, виявило низку проблем, які виникають при організації та визначенні структури та змісту навчально-тренувального процесу. Однією з проблем, з якою стикаються тренери, є незадовільний стан фізичного здоров'я дітей, які мають бажання займатися в спортивних секціях. Під впливом сучасної ситуації в системі освіти, яка призводить до наростання навантажень на організм, у дітей відзначається виражене напруження функціонального стану організму, зниження роботоздатності, стомлення, викликане розладом координаційних механізмів центральної нервової системи (ЦНС) [3, 8, 10, 14]. Проблемою підготовки на першому році навчання в спортивних іграх займались такі вчені, як Лазарчук О.В. [5], Максимів Г.З. [7], Бєлаш В.В. [2], Конох О.Є. [4], однак їх роботи не було спрямовано на комплексний підхід до структури та змісту навчально-тренувального процесу на першому році занять міні-баскетболом. Також аналіз нормативно-документальних матеріалів для ДЮСШ з баскетболу виявило відсутність навчальної програми з міні-баскетболу для дітей 6-7 років в Україні. Крім того, проведений нами констатуючий експеримент засвідчив незадовільний вихідний рівень фізичного здоров'я і функціональних можливостей організму дітей 6-7 років, які розпочинають займатися міні-баскетболом. Враховуючи вище зазначене, особливої значущості та актуальності набуває пошук інноваційних підходів, використання зарубіжного й вітчизняного досвіду з метою обґрунтування структури та змісту навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом, які б не тільки сприяли підвищенню показників фізичної та технічної підготовленості, а й відігравали велику роль у формуванні теоретичних знань та мотивації дітей до занять спортом й

збереженні фізичного здоров'я під впливом тренувальних навантажень.

Мета – розробити структуру та зміст навчально-тренувального процесу в міні-баскетболі на першому році навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяло участь 64 дитини 6-7 років (32 хлопчика та 32 дівчинки). Дослідження проводились на базах СДЮСШОР №5 ім. Говорунова та БК «Самара» м. Дніпропетровська.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнення положень теорії спорту, на етапі початкової підготовки відсутня циклічність тренувального процесу, тому пропонується розробляти річний цикл підготовки за типом «блокової системи». Згідно з науковим положенням оптимізації навчально-тренувального процесу, підготовка характеризується поступовим нарощуванням обсягу спеціалізованості в навчально-тренувальному процесі з введенням нових розділів спортивної підготовки, які потребують оптимального співвідношення засобів педагогічного впливу з урахуванням значущості окремих видів підготовки [11]. Експериментальні структура та зміст навчально-тренувального процесу юних спортсменів на першому році занять міні-баскетболом планувалась за принципом оптимального співвідношення тренувальних засобів протягом року і концентрації їх у часі. Загальний обсяг навантаження в годинах на рік та зміст було розбито на чотири блоки (№1 – знайомство з баскетболом, №2 - зміцнення фізичного здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей, первинне опанування баскетбольних вмінь та навичок, №3 - розвиток загальних фізичних якостей, первинне опанування баскетбольними вміннями та навичками, №4 - розвиток загальних фізичних якостей, стійкого оволодіння руховими вміннями протягом першого року навчання), кожен з них мав свою спрямованість у залежності від завдань етапу початкової підготовки та з урахуванням адаптаційних можливостей (табл.1.).

Таблиця 1

Розподіл годин на першому році навчання в міні-баскетболі для дітей 6-7 років

Розділи підготовки	Місяць									Всього за рік
	Блок № 1		Блок № 2			Блок № 3		Блок № 4		
	X	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**IV**	**V**	
Теоретичний розділ	2	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	9
Практичний розділ										82
Вміння та навички	2	3	3	3	4	5	3	3	4	30
Фізична підготовка	5	4	4	6	5	3	1,5	1,5	5	35
Корекція порушень здоров'я	4	4	3	2	3	2	1	1	2	22
Розвиток мотивації до занять спортом	2	2	4	3	3	3	1,5	1,5	2	22
Контрольний розділ: теоретична підготовленість фізична підготовленість фізичне здоров'я та розвитку	1 +	2 + + +	1 +	1 +	1 +	2 + + +	0,5 +	0,5	2 + + +	11
Всього годин в місяць	16	16	16	16	16	16	8	8	16	128

Перший блок (жовтень-листопад) – вирішує завдання знайомства з міні-баскетболом. Створення інтересу на занятті, зацікавити дитину (наприклад: тренер повинен розказати історію навпіл, не до кінця – залишити саме цікаве на наступне заняття. Таким чином, тренування постійно пов'язяні між собою) так, щоб вона хотіла прийти на наступне тренування. Зміст другого та третього блоку (грудень-січень-лютий; березень-квітень) – переважно спрямований на профілактику порушень фізичного здоров'я, додається переміщення в баскетболі, первинне опанування баскетбольних вмінь та навичок, реалізацію завдань розвитку загальних фізичних здібностей. Змістом роботи четвертого блоку (кінець квітня, травень) є розвиток загальних фізичних якостей, створення умов для стійкого оволодіння руховими вміннями.

Розроблена нами структура та зміст включала основні розділи: теоретичний, практичний та контрольний (рис 1.). Для теоретичного розділу нами було розроблено 2 теоретично-практичні посібники: для тренерів та для дітей. Посібник для тренерів містив в собі теми з теорії та методичні вказівки щодо подачі даних тем дітям. Теоретичний посібник-зошит для дітей містив коротку інформацію з кожної теми та домашні завдання, які діти повинні були виконувати в даному зошиті (малювати, відповідати на питання, розраховувати приклади на баскетбольну тематику тощо). Практичний розділ вирішував чотири завдання: 1) опанування руховими вміннями та навичками; 2) підвищення фізичної підготовленості; 3) зміцнення фізичного здоров'я; 4) створення умов для розвитку мотивації. Підґрунтям для розробки експериментальних структури та змісту - лягли результати констатуючого експерименту, які показали незадовільну ситуацію в організації та побудові навчально-тренувального процесу на першому році занять міні-баскетболом і як наслідок низькі показники рівня фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовленості.

При побудові навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років враховувались принципи спортивного тренування (принципи поступовості та повторності, систематичності та регулярності, різнобічної спортивної підготовки та індивідуальності, специфічності тренувальних ефектів та всебічного гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості та ін.), які також співпадають з основним завданнями етапу початкової підготовки. Основні методи проведення заняття – були ігровий та повторний. Заняття проводились 3 рази на тиждень, тривалість кожного складала 60 хв.

Навчально-тренувальне заняття будувалось за загально прийнятою методикою. Воно складалось з трьох частин: підготовча, основна та заключна. При побудові враховувалась динаміка навантаження. Підготовча частина мала на меті підготовити (розігріти) організм дитини – використовувались рухливі ігри, які не потребували змагальної діяльності, а були спрямовані на розвиток орієнтації тіла у просторі або уваги, наприклад – гра «Молекули» (завчасно обумовлене або довільне переміщення по майданчику так, щоб не зіткнутися між собою) або «Числа» (за сигналом тренера, сигнал може бути довільним,

спершу це може бути слуховий сигнал – свисток, або обумовлений жест, за яким діти повинні утворити групи з декількох чоловік). Для зниження навантаження та вирішення поставленої задачі корекції порушень фізичного розвитку – виконувались вправи для профілактики правильної постави. Діти виконували вправи лежачи на підлозі. Лежати на животі, руки треба притиснути до підлоги (руки в сторони). Діти виконують піднімання верхньої частини тулуба. Руки прямі. Підняти тулуб і зафіксувати в такому положенні на 3-5 секунд, необхідно повторити 5-7 р. Виконувалось від 2 до 4 вправ.

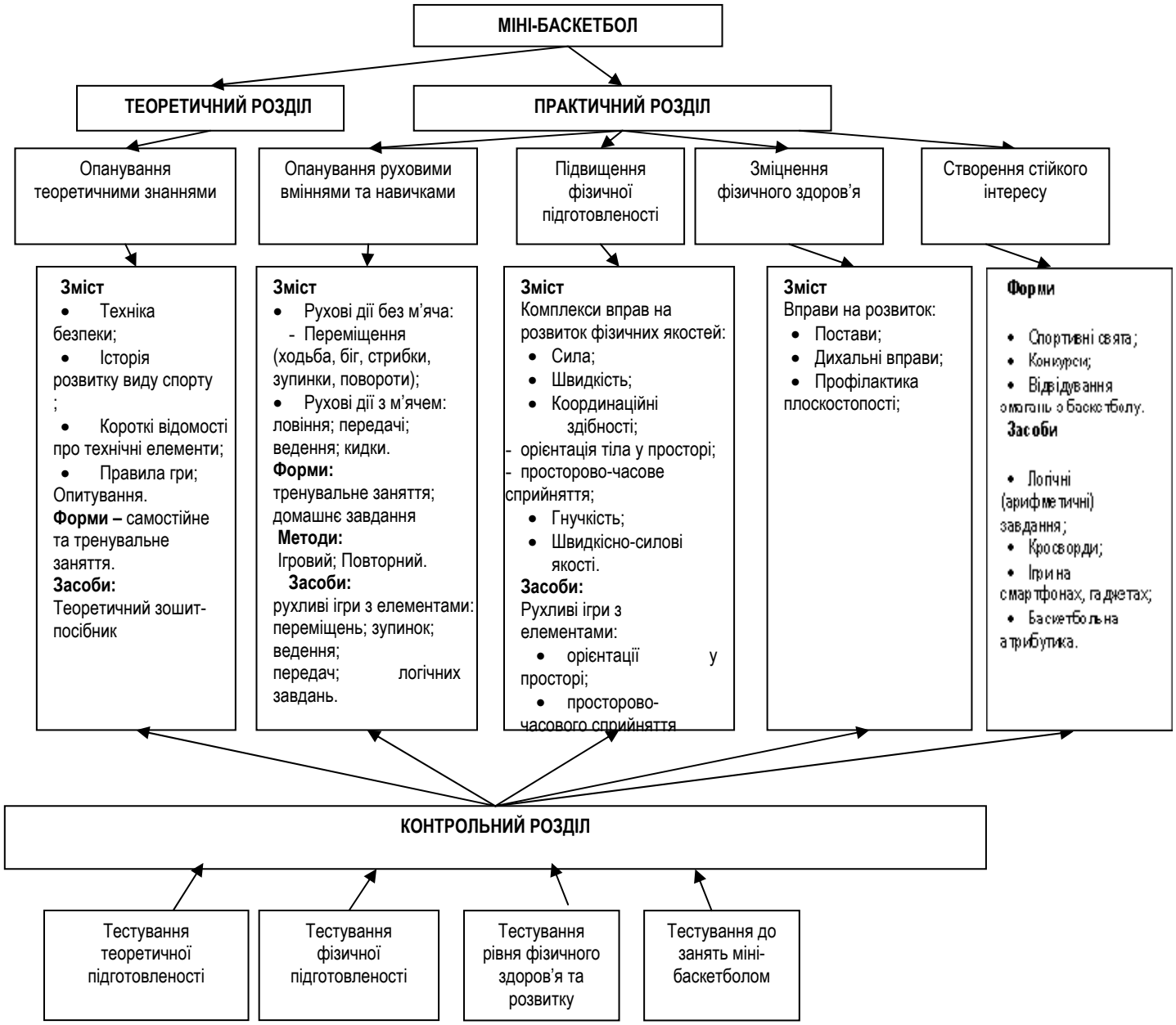

Рис. 1. Структура та зміст навчально-тренувального процесу в міні-баскетболі на першому році навчання

Основна частина була спрямована на розвиток спеціальних елементів, швидке прийняття рішень для цього використовувались вправи в парах, трійках. (Наприклад: хто перший схопить нічийний м'яч, що котиться по підлозі, або виконуючи переміщення в парах – один з пари показує, а другий намагається правильно та швидко повторити). Також в основній частині використовувались змагальні вправи та ігри на розвиток фізичних якостей. Після інтенсивних змагальних вправ тренер давав одну із запропонованих теоретичних тем або розповідав цікаву історію з баскетболу. Тим самим викликаючи інтерес у дітей і варіював динаміку навантаження, що давало дітям змогу дітям відпочити після рухливої роботи. При виконанні більш спеціальних вправ, зверталась увага на правильність виконання.

В заключній частині виконувались переважно вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, розслаблення м'язів, уваги, вправи для профілактики плоскостопості – вправи сидячи, стоячи та ходьба й її різновиди. (Наприклад: використовувалась гімнастична палка, треба було катати її вперед-назад, або вправа з хусточкою. Хусточка лежить на підлозі перед стопами – не зрушуючи ноги з місця, за допомогою пальців необхідно хустку пропустити під ногами). Декілька хвилин відводилось на повторення теоретичного матеріалу, який давався на цьому занятті та на попередніх. Підводились підсумки і обов'язкова

похвала та подяка. Заняття будувалось таким чином, щоб динаміка навантаження постійно змінювалась – підвищуючись та знижуючись. Ці умови виконувались за допомогою засобів різної спрямованості: бесіди; вправи на опанування руховими вміннями та навичками; рухливих ігор; вправи на розвиток фізичних якостей; вправи на зміцнення фізичного здоров'я та фізичного розвитку, вправи на розвиток уваги, пам'яті, мислення. Ці складові постійно варіювались, в залежності від задач поставлених на тренування. В першій частині заняття виконувались комплекси ЗРВ в русі та на місці. В процесі навчання виконувались різні види жонглювань з м'ячами різного розміру для розвитку «відчуття м'яча», мілкої моторики; вправи для пошуку предмету, які розвивають орієнтацію у просторі, увагу, пам'ять; вправи для розвитку швидкості реакції – підкидати або котити різні предмети.

У розроблених нами 96 план-конспектах навчально-тренувальних занять також використовувались комплекси блоків з фізичної підготовки, які містили вправи на розвиток фізичних якостей, рухливі ігри, як один із важливіших компонентів. Однак слід зазначити, що рухливі ігри мали різну спрямованість. Ігри використовувались для опанування переміщеннями без м'яча, баскетбольними вміннями та навичками, фізичної підготовки, розвитку уваги та пам'яті. Завдання підвищення мотивації передбачало проведення таких заходів, як: спортивні свята; конкурси; логічні (арифметичні) завдання; ігри на смартфонах, гаджетах; баскетбольна атрибутика; відвідування змагань з баскетболу. Контрольний розділ передбачав контроль всього матеріалу, який викладався у практичному та теоретичному розділах. В результаті впровадження запропонованих структури та змісту навчально-тренувального процесу було отримано вірогідний приріст у показниках фізичної підготовленості у порівнянні з контрольною групою (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості хлопців 6-7 років до та після експерименту

Контрольні тести	Етап експе-рименту	Показники					Приріст, %	
		$\bar{X} \pm m$		$t_{розр}$	p			
		ЕГ	КГ	Між ЕГ і КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Човниковий біг 3х10 м. з оббіганням набивних м'ячів, с.	До	11,35±0,12	11,47±0,12	0,72	p<0,001	p<0,05	8,16	2,93
	Після	10,42±0,08	11,13±0,08	6,37				
Човниковий біг 4х9 м., с.	До	14,21±0,06	14,15±0,15	0,35	p<0,001	p<0,05	9,06	3,45
	Після	12,92±0,09	13,66±0,13	4,99				
Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с	До	13,55±0,06	13,61±0,13	0,43	p<0,001	p<0,05	11,46	3,88
	Після	11,99±0,14	13,07±0,15	5,47				
Оцінка відчуття часу, 5 с.	До	6,35±0,42	6,50±0,53	0,24	p>0,05	p>0,05	8,69	3,20
	Після	5,79±0,21	6,33±0,30	1,45				
Оцінка відчуття часу, 10 с.	До	11,01±0,60	11,05±0,56	0,06	p>0,05	p>0,05	4,42	1,03
	Після	10,52±0,47	10,94±0,59	0,58				
Стрибок у довжину, см.	До	105,69±0,87	105,75±0,95	0,05	p<0,001	p□0,01	5,56	4,02
	Після	111,56±0,81	110,00±0,88	1,34				
Стрибок у висоту., см.	До	21,13±0,50	21,31±0,40	0,03	p<0,001	p<0,001	13,02	11,14
	Після	23,88±0,42	23,69±0,43	0,31				
Біг на 10 м, с	До	3,04±0,05	3,09±0,05	0,70	p>0,05	p>0,05	3,91	3,46
	Після	2,91±0,03	2,98±0,03	1,42				
Нахил вперед із положення сидячи, см.	До	3,69±1,09	3,31±0,90	0,27	p<0,05	p>0,05	81,36	64,15
	Після	6,69±1,04	5,44±0,78	0,99				
Теппінг-тест	До	52,69±1,25	52,00±1,45	0,37	p<0,05	p>0,05	7,83	6,97
	Після	56,81±1,30	55,63±1,43	0,64				
Проба Ромберга, с.	До	13,10±0,74	13,07±0,72	0,02	p<0,001	p>0,05	35,43	18,36
	Після	17,73±0,87	15,47±0,98	1,79				

Показники швидкості оббігання набивних м'ячів у міні-баскетболістів за тестом «човниковий біг 3х10 м. з оббіганням набивних м'ячів», свідчить про те, що в експериментальній групі баскетболісти почали виконувати цей тест на 0,93 с. достовірно краще після впровадження нами методики, ніж до педагогічного експерименту з середнім показником 10,42±0,08 с, і достовірно швидше (p<0,001; t=6,66), ніж спортсмени контрольної групи (11,47±0,12 с). В контрольній групі також були відмічені зміни в кращу сторону на 0,34 с і вони були достовірними (p<0,05, t=2,31). Приріст показників після експерименту в контрольній та експериментальній групах складав 2,93% та 8,16% відповідно. Слід відмітити, що діти експериментальної групи стали більш якісніше виконувати тест і допускали менше помилок під час виконання, ніж діти контрольної групи.

Аналіз показників тесту «човниковий біг 4х9 м.» у міні-баскетболістів після експерименту свідчить про те, що в експериментальній групі середній показник складає 12,92±0,09 с, що на 1,29 с достовірно краще у порівнянні з вихідним рівнем (p<0,001, t=12,38) і достовірно краще у порівнянні з показниками контрольної групи 13,66±0,13 с (p<0,001, t=4,99). В контрольній групі було незначне покращення результату на 0,65 с (p<0,05, t=2,60). Після впровадження експериментальної структури та змісту підготовки, приріст показників в експериментальній групі 9,06%, а в контрольній - 3,45%.

Дослідження тесту «біг до пронумерованих набивних м'ячів», який дав змогу оцінити вміння дітей орієнтуватись у просторі та зосередити увагу в обмежений проміжок часу. Діти експериментальної групи при виконанні тесту менше виконували зайвих рухів, були більш зосередженими при за завданні, про що свідчить середній показник до кінця експерименту 11,99±0,14 с, що на 1,56 с менше, ніж до впровадження нашої побудови (p<0,001, t=10,86), а також на 1,62 с менше, ніж в контрольній групі (p<0,001, t=5,47). В контрольній групі було також відмічено достовірне покращення результату на 0,64 с (p<0,01, t=2,68). Хоча і

відмічено достовірний приріст діти контрольної групи виконували вправи з неточностями: бігли в один бік, потім в інший, виконували невпевнені рухи при орієнтації до пошуку цифри. У відсотках покращення показників в експериментальній групі становило 11,46%, більше ніж в контрольній 3,88 %.

Проба Ромберга, яка характеризує розвиток координаційних здібностей, показала, що до експерименту групи були однорідними і мали майже однаковий результат (t=0,02, p>0.05). Після року занять міні-баскетболом показники експериментальної групи достовірно покращилися (17,73±0,87 с, p<0,001), з приростом 35,43%. Показники контрольної групи також мали тенденцію до покращення, але не достовірно (15,47±0,98 с, p>0,05), з приростом після експерименту - 18,36%.

Окрім того, проведення контролю рівня теоретичної підготовленості, мотивації до занять спортом та рівня фізичного здоров'я свідчать про кращі показники дітей експериментальної групи у порівнянні з контрольною, що свідчить про ефективність обраного нами підходу у плануванні навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років.

ВИСНОВКИ. Розроблено структуру та зміст на етапі початкової підготовки дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом, яка включала три розділи за змістом (теоретичний, практичний та контрольний), спрямовані на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, підвищення мотивації, збереження фізичного здоров'я в зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх та була розподілена на чотири блоки протягом року.

В результаті проведення формувального експерименту виявлено ефективність запропонованих структури та змісту навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом в зв'язку з тим, що в експериментальній групі відзначено достовірний приріст у показниках рівня фізичної, теоретичної підготовленості, у показниках функціональних можливостей, якості виконання простих елементів баскетболу, стабільності відвідування занять у дітей 6-7 років у порівнянні з контрольною групою.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у розробці структури та змісту навчально-тренувального процесу на другому році початкової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков / Л.В.Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990. – 26 с.

2. Белаш В.В. Методическое пособие по баскетболу № 1 / В.В.Белаш. – Одесса: ВМВ, 2004. – 104 с.

3. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, Л.М. Ярмолинский, Т.А. Хабинец // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». – Харьков, 2012. – № 2. - С. 34-37.

4. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5 - 6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Є. Конох; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Д., 2014. - 20 с.

5. Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / О.В. Лазарчук ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. — Д., 2009. — 20 с.

6. Лутфуллин И.Я. Ранняя специализация не гарантирует успеха спортсмена в дальнейшей карьере. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма [Електронный ресурс] . – 2013. Режим доступа: http://sportacadem.ru/nauka/events1/rannyaya_specializaciya _ne _garantiruet_uspeha_sportsmena_v_dalnejshej_karere/

7. Максимів Г.З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Г. З. Максимів ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Л., 2007. - 20 с.

8. Мітова О.О. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні / О.О. Мітова, В.М. Онищенко // Молода спортивна наука України. Збічник наукових працьз галузі фізичного виховання, спорту і здоровя людини. – Львів: ЛДУФК. – 2014. - Випуск №18. Том 1.- С. 150-155.

9. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.

10. Павлова Т.В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки: автореф. дис… на здобуття наук. ступеня к. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / Т.В. Павлова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2011. — 20 с.

11. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Платонов. – К., Олімп. л-ра, 2013. – 624 с.

12. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches /J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. - 358 p.

13.Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. - FIBA Mini-Basketball.–2011.–255 p.

Петровська Т., Малиновський А.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ІМІДЖУ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА ЯК СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний погляд на тренувальний процес передбачає не тільки аналіз процесу впливу тренера на спортсмена і результати змагальної діяльності, але і певний інтерес до особистості того хто керує цим процесом, тобто тренера. Імідж великою мірою визначає ефективність тренера. Ряд авторів підкреслюють важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів. На сьогодні проблема іміджу спортивного тренера залишається не достатньо вивченою. Мета. Теоретичний аналіз проблеми впливу іміджу тренера на результативність спортивної діяльності; теоретичне

обґрунтування соціальних і психологічних складових іміджу спортивного тренера. Результати. Приналежність до спортивної команди та роль тренера в ній для досягнення високого спортивного результату є категоріальною цінністю для спортсменів. Образ тренера впливає на якість та зміст взаємодії та формується через форми міжособистісного відображення: конкретно-почуттєвого відображення (зовнішній вигляд), узагальненого відображення (поняття), афективного відображення (відношення), конкретно-інструментального (діяльність). Структура іміджу включає когнітивну, афективну та поведінкову складову особистості носія іміджу, яка має своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття. Висновки. Імідж тренера може розглядатись як фактор підвищення ефективності групової взаємодії в тому випадку якщо актуальний професійний імідж співпадає з очікуваним та ідентифікується з груповим успіхом та задоволеністю потреб спортсменів.

Ключові слова: *міжособистісна взаємодія, імідж тренера, психологічна структура іміджу, міжособистісне сприйняття.*

Татьяна Петровская, Андрей Малиновский. Социально психологическая структура имиджа спортивного тренера как субъекта спортивной деятельности*. Современный взгляд на тренировочный процесс предполагает не только анализ процесса влияния тренера на спортсмена, но и определенный интерес к личности тренера. Имидж во многом определяет эффективность тренера. Ряд авторов подчеркивают важность проблемы формирования действенного, эффективного имиджа тренера, способствующего повышению результативности соревновательной деятельности спортсменов. На сегодня проблема имиджа спортивного тренера остается недостаточно изученной. Цель. Теоретический анализ проблемы влияния имиджа тренера на результативность спортивной деятельности; теоретическое обоснование социальных и психологических составляющих имиджа спортивного тренера. Результаты. Принадлежность к спортивной команде и роль тренера в ней для достижения высокого спортивного результата является категориальной ценностью для спортсменов. Образ тренера влияет на качество и содержание взаимодействия и формируется через формы межличностного отражения: конкретно-чувственного отражения (внешний вид), обобщенного отражения (понятие), аффективного отражения (отношения), конкретно-инструментального (деятельность). Структура имиджа включает когнитивную, аффективную и поведенческую составляющую личности носителя имиджа. Заключение. Имидж успешного тренера можно рассматривать как эмоционально окрашенный психический образ-представление, который в восприятии спортсменов идентифицируется с групповым и персональным спортивным успехом, с удовлетворением потребностей, и который способен побудить к повышению результативности действий спортсменов.*

Ключевые слова*: межличностное взаимодействие, имидж тренера, психологическая структура имиджа, межличностное восприятие.*

Tetiana Petrovska, Andriy Malinowskiy. Social psychological structure of the image of a sports coach as the subject of sports activities. *The modern view of the training process involves not only the analysis of the influence of the coach to athlete, but also a certain interest in the coach's personality. Image largely determines the effectiveness of a coach. Some authors emphasize the importance of the problem of forming an effective, efficient image of a coach that helps to improve the performance of competitive activities of athletes. At present, the problem of the image of a sports coach remains understudied. Objective. A theoretical analysis of the problem of the influence coach image on the effectiveness of sports activities; theoretical basis of social and psychological components of the image of a sports coach. Results. Belonging in a sports team and the role of the coach in it for achievement of high sports result is a categorical value for athletes. The image of a coach influences the quality and content of the communication and is formed through a form of interpersonal reflection: reflection sensory (appearance), generalized reflection (the concept), the reflection of affective (attitude), the concrete tool (activities). Image structure includes cognitive, affective and behavioral component of the coach personality. Conclusion. The image of a successful coach can be seen as emotionally charged mental image, which in the perception of athletes is identified with the group and solo sports success, and which is able to induce an increase in the effectiveness of athletes action.*

Key words: *interpersonal interaction, the image of a coach, a psychological structure of the image, interpersonal perception.*

Постановка проблеми. Спортивну діяльність можна розглядати як сумісну діяльність спортсмена і тренера, результативність якої багато в чому залежить від психологічних аспектів їх взаємодії як особистостей. Особливістю спільної діяльності тренера і спортсмена як педагогічної системи є те, що її ефективність визначається не стільки тим, як її оцінює тренер, а переважно тим, яку оцінку спортсмен дає тренеру і системі відносин в цілому [6;8;9;10;13]. Сучасний погляд на тренувальний процес передбачає не тільки аналіз процесу впливу тренера на спортсмена і результати змагальної діяльності, але і певний інтерес до особистості того хто керує цим процесом, тобто тренера [3;12]. Імідж великою мірою визначає ефективність тренера. Ряд авторів підкреслюють важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів, при цьому має гуманістичну спрямованість на визнання загальнолюдських цінностей і задоволеність спортсменів навчально-спортивною діяльністю [3;9;11;13;14;16]. На сьогоднішній день існує явна необхідність виявлення засобів, форм і методів формування такого ефективного іміджу тренера в процесі професійної підготовки фахівців.

Теоретичним обґрунтуванням нашого дослідження є гіпотеза, що своєрідне поєднання індивідуальних якостей тренера впливає на формування позитивного професійного іміджу та в свою чергу впливає на змагальну успішність спортсмена та команди. Вплив іміджу на результативність спортивної діяльності ґрунтується на теоретичних положеннях та дослідженнях іміджу, його активності та функціональності. Виходячи з визначення професійного іміджу тренера, як емоційно забарвленого психічного образу в сприйнятті спортсменів, який здатен спонукати до підвищення результативності дій спортсменів (Т.Н.

Бушуєва, 2007), актуальним та недостатньо вивченим в сучасній психології спорту та теорії спортивного тренування залишається питання взаємного впливу тренера і спортсмена.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування соціально психологічної структури іміджу спортивного тренера як суб'єкта сумісної спортивної діяльності; підвищення ефективності професійного іміджу тренера як фактора успішності професійного становлення.

Теоретико-методологічну основу досліджень складають: теорія функціональних систем П.К. Анохіна; концепція відображеної суб'єктності В.О. Петровського; теорія діяльнісного підходу О.Н. Леонтьєва; концепція іміджу як феномена інтерсуб'єктної взаємодії Е.Б. Перелигіной.

Робота виконана в рамках науково-дослідної теми «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» на 2016-2020 р. р., державний реєстраційний номер:0116u001627.

Результати теоретичного дослідження. Теоретичні передумови вивчення проблеми іміджу у зарубіжній та вітчизняній науці пов'язані з такими напрямами досліджень як психологія вивчення образу з точки зору психології міжособистісного сприйняття та міжособистісної перцепції (Г.М. Андрєєва), психологія взаємодії та спілкування, (О.Н. Лєонтьєв, С.Л. Рубінштейн), психологія впливу (В.В. Москаленко), та відображеної суб'єктності (В.О. Петровський), теорії функціональних психологічних систем та адаптації (П.К.Анохін). В рамках цих концепцій професійне спілкування та взаємодія тренера і спортсмена розглядається як діяльність, а саме суб'єкт-суб'єктна взаємодія в комунікативній педагогічній системі (О. Молоканов). Взаємодія суб'єктів з точки зору концепцій соціального впливу та соціального пізнання розглядається у зв'язку з поняттями: Я-концепція, Я-образ (Кулі, 1912; Мід, 1934; Роджерс, 1951) та образ іншої людини [1;7;8]. Міжособистісне сприйняття є необхідною складовою взаємодії. Момент взаємного пізнання (сприйняття) і його продукт як образ іншої людини так чи інакше включені в будь яке відношення, що пов'язує людей між собою (Г.М. Андреева, 2001). В соціальній психології, на відміну від загальної психології, імідж розглядається не з точки зору процесу сприйняття, а в контексті характеристик суб'єкта та об'єкта сприйняття в умовах реальної соціальної групи (Е.Б. Перелыгина, 2002). Образ іншої людини впливає на якість та зміст взаємодії та формується через форми міжособистісного відображення: конкретно-почуттєвого відображення (зовнішній вигляд), узагальненого відображення (поняття), афективного відображення (відношення), конкретно-інструментального (діяльність). Структура іміджу таким чином включає когнітивну, афективну та поведінкову складову особистості носія іміджу, яка має своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття.

Вивчення поняття образу в процесі взаємодії стосувалось більше проблем формування Я - образу і Я - концепції. Між тим в процесі спортивно педагогічної взаємодії важливу роль та вплив на результат діяльності має сприйняття спортсменом образу (англ. - image) тренера (Т.Н. Бушуєва, Г.В. Проценко). Отже, тренер як суб'єкт спортивної діяльності та взаємодії є носієм певних динамічних характеристик або іміджу. Однією з головних характеристик іміджу є активність та здатність впливати на мотиви, вчинки, свідомість спортсменів, їх емоційний стан, впевненість у собі (Е.Б. Перелыгина, Т.Н. Бушуєва, Г.В. Проценко). Імідж має певну функціональність з точки зору впливу на професійну діяльність. Тренер є учасником спортивної діяльності, елементом комунікативної спортивно-педагогічної системи тренер-спортсмен [2;4;5;6]. Тому є науковий та практичний інтерес до вивчення структури іміджу тренера з футболу та індивідуально психологічних особливостей особистості тренера, які детермінують позитивний імідж тренера. Дослідження підкреслюють наступну залежність: чим більше місце в професійній діяльності суб'єкта займає інтерсуб'єктна взаємодія і чим складніше форми цієї взаємодії, тим сильніше виражена залежність між іміджем суб'єкта і результативністю спільної діяльності [8]. Важливою особливістю або характеристикою умовою іміджу визначається така умова як суб'єкт-суб'єктна взаємодія, тобто наявність спілкування, комунікативної взаємодії в процесі виконання діяльності (Є.Б. Перелигіна, 2002). Таким чином, в формуванні іміджу беруть участь всі учасники взаємодії, як носій іміджу, так і суб'єкти сприйняття іміджу, в уяві яких виникає прообраз успішного іміджу. Саме в цьому процесі і складається взаємозв'язок між досягненням соціально значущих цілей та іміджем. Оскільки Я образ і образ іншої людини є активним і формується в процесі комунікації, інтеракції, то структуру образу або іміджу можна визначити, відповівши на питання Хто Я або Хто Він. Ця концепція вивчення структури особистісної ідентичності запропонована послідовником Дж. Міда М. Куном, відповідно якій ідентичність особистості можна структурувати [1;8]. Дослідження проведені М. Куном, Макпарландом продемонстрували що в структурі Я - Образу переважають характеристики особистості які відбивають її соціальні ролі та відносини [7]. Це підтверджено і в дослідженнях Д. Теджфела що приналежність до групи та соціальна роль в ній переважає та є пріоритетною в структурі Я - Образу. та має ціннісну складову [15]. Це явище в соціальній психології здобуло назву соціальної ідентичності та категоризації. Отже в структурі іміджу як образу іншої людини відображаються: категоризація як приналежність до певної соціальної групи та соціальна роль в ній, соціальні очікування, а також включає когнітивну, афективну та поведінкову складову особистості носія соціальної ролі, яка має своє емоційне забарвлення та ціннісно оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття.

Спортивна команда є реальною соціальною групою, в якій здійснюється професійна діяльність в умовах високо інтенсивної інтерсуб'єктної взаємодії учасників. Приналежність до спортивної команди та роль тренера в ній для досягнення високого спортивного результату є категоріальною цінністю для спортсменів. Отже професійний імідж тренера як носія соціальної ролі важливої для успіху команди, може вивчатись з точки зору його сприйняття як констатація (актуальний образ), як емоційно забарвлене ставлення, як інструментальна оцінка діяльності та з точки зору бажаної функціональності (ідеальний образ). Імідж тренера може розглядатись як фактор підвищення ефективності групової взаємодії в тому випадку якщо актуальний професійний імідж співпадає з очікуваним та ідентифікується з груповим успіхом та задоволеністю потреб спортсменів. Погоджуючись із визначенням професійного іміджу тренера Т.Н. Бушуевой, як емоційно забарвленого психічного образу, зазначимо що потребує уточнення визначенняіміджу успішного тренера.

Імідж успішного тренера можна розглядати як емоційно забарвлений психічний образ-уявлення, який в сприйнятті спортсменів ідентифікується з груповим та персональним спортивним успіхом, із задоволеністю потреб та який здатен спонукати до підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів.

ВИСНОВКИ. Тренер як суб'єкт спортивної діяльності та взаємодії є носієм певних динамічних характеристик або іміджу. Одними з головних характеристик іміджу тренера є активність та функціональність як здатність впливати на мотиви, вчинки, свідомість спортсменів, їх емоційний стан, впевненість у собі. Імідж тренера може розглядатись як фактор підвищення ефективності групової взаємодіїв тому випадку якщо актуальний професійний імідж співпадає з очікуваним та ідентифікується з груповим успіхом та задоволеністю потреб спортсменів. Структура іміджу тренера включає когнітивну, афективну та поведінкову, яка має своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у спортсмена.

НАСТУПНІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ іміджу тренера будуть стосуватись вивченню індивідуально психологічних детермінант ефективного іміджу тренера з футболу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева .– М.: 2001.

2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: 1975 – 170 с.

3. Бушуева Т.Н. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности / Т.Н. Бушуева, автореферат дисс. по специальности 13.00.04. – Челябинск, 2007.

4. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев.–М:, 1975.

5. Ломов Б.Ф. Теория функциональных систем в физиологии и психологии / Б.Ф. Ломов, В.Б. Швырков, Д.Г.Шевченко. – Москва: Наука, 1978. – 370 с.

6. Молоканов М.В. Двухмерное пространство моделей коммуникативного взаимодействия. / М.В. Молоканов // Вопросы психологи, 1995, №5, с.51-59.

7. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу/ В.В. Москаленко – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 447 с.

8. Перелыгина Е.Б. Психология мимджа / Е.Б.Перелыгина. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 223с.

9. Петровская Т. В. Образ тренера как элемент коммуникативной педагогической системы тренер-спортсмен / Т.В. Петровская. – Материалы VIII Международнойнаучно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». М.: РГУФКСМиТ. 2012. С. 48-50.

10. Петровский В.А. Личность в психологии: Парадигма субъективности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону, из-во «Феникс», 1996. –512с.

11. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 95 с.

12. Позднышев Е.В. Имидж спортсмена: пабликрилейшнз в спорте. Научно-методическоеиздание / Е.В. Позднышев. – К.: ЧПП. 2003. – 106 с.

13. Проценко Г.В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності спортивної команди / Г.В.Проценко., автореферат дисертації за спеціальністю 24.00.01 – Київ, 2010. – 20 с.

14. Рогалева Л. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера. / Л. Рогалева //Спортивный психолог, 2004, №1, с. 54-58

15. Tajfel H. Differentsatson socsal groups:Student thesocial psihoiogy ofinter group relations. / H. Tajfel. – L.: 1978 .– Academic Press. p. XV.

16. Body Image In Sport - An Update From Sports Coach UK. – Режим доступу: http://www.sportscoachuk.org/node/252413 – назва з екрану.

Попадюха Ю.А., Глиняна О.А.
Национальный технический университет Украины «КПИ»

ПРИМЕНЕНИЕ РОБОТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЛОКОМОТОРНОЙ ТЕРАПИИ С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ХОДЬБЫ БОЛЬНЫХ С ПЕРЕЛОМАМИ КОСТЕЙ ТАЗА

Различные повреждения костей таза приводят к потере трудоспособности и инвалидности. Переломы костей таза составляют от 2-5% всех переломов костей скелета взрослых и 4,35-6% у детей и до 7% всех переломов костей. Проведен анализ возможности применения роботизированной системы функциональной локомоторной терапии с обратной связью Lokomat для восстановления ходьбы больных с переломами костей таза. Рассмотрены особенности переломов костей таза, основные компоненты физической реабилитации, работа системы Lokomat для восстановления ходьбы больных с переломами костей таза. Действие системы Lokomat позволяет повысить эффективность восстановления ходьбы больных с переломами таза.

***Ключевые слова**: перелом костей таза, локомоторная терапия, ходьба, реабилитация, технические средства.*

***Попадюха Ю.А., Глиняна О.О. Застосування роботизованих систем функціональної локомоторної терапії зі зворотним зв'язком у відновленні ходьби хворих з переломами кісток тазу.** Різноманітні пошкодження кісток тазу призводять до втрати працездатності та інвалідності. Переломи кісток тазу становлять від 2-5% всіх переломів кісток скелета дорослих і 4,35-6% у дітей і до 7% всіх переломів кісток. Проведено аналіз можливості застосування роботизованої системи функціональної локомоторної терапії зі зворотним зв'язком Lokomat для відновлення ходьби хворих з переломами кісток тазу. Розглянуто особливості переломів кісток тазу, основні компоненти фізичної реабілітації, робота системи Lokomat для відновлення ходьби хворих з переломами кісток тазу. Дія системи Lokomat дозволяє підвищити ефективність відновлення ходьби хворих з переломами тазу.*

***Ключові слова:** перелом кісток тазу, локомоторна терапія, ходьба, реабілітація, технічні засоби.*

Popadyuha Y.A, Glynyana O.A. The use of robotic systems of functional locomotor therapy feedback in the

restoration of walking in patients with pelvic fractures. *Various damage to the pelvic bones lead to disability, and disability. Fractures of the pelvis are between 2-5% of all fractures of bones of adults and 4,35-6% of children and up to 7% of all bone fractures. The analysis of the possibility of using the robotic system functional locomotor therapy with the Lokomat feedback to restore walking in patients with pelvic fractures. The features of pelvic fractures, the main components of physical rehabilitation, operation of the system to restore the Lokomat walking of patients with pelvic fractures. Action Lokomat system improves the efficiency of recovery of walking in patients with fractures of the pelvis.*

Key words*: fracture of the pelvis, locomotor therapy, walking, rehabilitation, technical aids.*

В технологиях восстановления ходьбы больных с переломами костей таза применяются различные методы, физические упражнения [1, с. 187], [2, с. 507] и технические средства [6, с. 78], [7, с. 102] и др. Однако, несмотря на применение различных реабилитационных программ для восстановления больных после переломов костей таза [1, с. 188], [2, с. 508], [3, с. 271], [10, с. 153] еще недостаточно используются современные достижения реабилитационных технологий, комплексные взаимодополняющие методы и технические средства физической реабилитации.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными или практическими задачами.

Постановка проблемы **-** проанализировать возможность восстановления ходьбы больных с переломами костей таза с помощью роботизированных систем функциональной локомоторной терапии с обратной связью.

Работа выполнена согласно НИР кафедры биобезопасности и здоровья человека НТУУ «КПИ» «Разработка технологий психолого-физической реабилитации и оздоровления человека» (номер гос. регистрации 0111U003539).

Анализ последних исследований и публикаций. Перелом костей таза – распространенная травма, являющейся очень опасной и тяжелой. Её тяжесть основана на большой потере крови, которая истекает из мягких тканей и отломков костей, развивается травматический шок ввиду болевого синдрома. Важными средствами физической реабилитации являются [1, с. 188], [2, с. 508], [3,с. 272], [10, с. 157]: лечебная гимнастика, вытяжение, лечебный массаж, механотерапия, гидрокинезотерапия, трудотерапия, физиотерапия.

Цель исследования – анализ конструктивных и функциональных особенностей роботизированных систем локомоторной терапии с обратной связью типа Lokomat для восстановления ходьбы больных с переломами костей таза.

Задачи работы: рассмотреть особенности переломов костей таза, основные компоненты физической реабилитации, действия роботизированных систем функциональной локомоторной терапии с обратной связью типа Lokomat для восстановления ходьбы больных с переломами костей таза.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Таз - своеобразный коллектор опоры скелета человека [8, с. 153], на котором суммируется постоянная нагрузка веса головы, верхних конечностей, туловища и передается на нижние конечности. Его анатомия такова, что три парные кости и крестец образуют тазовое замкнутое кольцо (малый таз), где размещаются внутренние органы: матка, мочевой пузырь, предстательная железа и придатки, эти три кости неподвижны относительно друг друга. Спереди есть лобковый симфиз, образованный сочленением лобковых костей. По своему анатомическому строению переднее кольцо таза значительно слабее, чем массивное заднее. Сзади с крестцом соединены подвздошные кости, с боков образующие вертлужную впадину, являющуюся частью тазобедренного сустава [8, с. 153], [13].

Переломы костей таза, по статистическим данным разных авторов, составляют: от 2-5% всех переломов костей скелета взрослых и 4,35-6% у детей [9, с. 149] до 7% всех переломов костей [8, с. 153], [14]. Переломы костей таза - тяжелая травма, требующая особого внимания. Все назначенное лечение и период физической реабилитации может занять много времени, а больному необходимо строго придерживаться всех рекомендаций.

Причины перелома костей таза: прямое травмирующее воздействие механической силы в сагиттальной или фронтальной плоскостях, наиболее часто случающееся при дорожных происшествиях, обвалах породы в шахтах, карьерах, строений, землетрясении, падении с высоты (на производстве, в быту и спорте), сжатии и скручивании таза между частями транспортных средств, движущихся в противоположных направлениях [8, с. 153], [13]. *Переломы костей таза делятся на* [1, с. 186], [2, с. 506], [8, с. 153], [9, с. 150]: открытые и закрытые, с повреждением и без повреждений тазовых органов; изолированные краевые, поперечные крестца и копчика, переломовывихи, костей тазового кольца (с нарушением, без нарушения непрерывности), вертлужной впадины, вертикальные спереди и сзади (типа Мангеля).

Последствия переломов костей таза, за исключением изолированных, являются тяжелой травмой, сопровождающейся травматическим шоком, при сочетанных и тяжелых переломах летальность составляет до 50% случаев ввиду обильного кровоизлияния и кровотечения [8, с. 153]. При изолированных переломах травматический шок возникает у каждого 3-4 потерпевшего, а при множественных – почти у всех [1, с. 186]. Опасность представляет и нарушенная целостность внутренних органов, расположенных в области таза. Однако во многих ситуациях тазовые переломы заживают достаточно хорошо. Если травма сопровождалась повреждением прилегающих тканей, у больного будет хромота в течение длительного времени, поскольку сухожилия, мышцы и связки восстанавливаются постепенно, а повреждение нервной ткани приводит к хроническим болям и повреждению суставов. Лечение переломов таза осуществляют преимущественно консервативно, а в тяжелых случаях – оперативно. В зависимости от тяжести переломов костей таза в процессе физической реабилитации применяют: ЛФК, лечебный массаж, утреннюю гигиеническую и лечебную гимнастику, лечебную и дозированную ходьбу, физиотерапию и трудотерапию [1, с. 187-190], скелетное вытяжение, общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения в воде, занятия на механоаппаратах для укрепления мышц, улучшения подвижности в коленных и тазобедренных суставах [2, с. 507], [3, с. 270-272], психотерапевтическую коррекцию [9, с. 156].

Несмотря на применение различных технических систем и устройств для обеспечения эффективного восстановления больных при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата в процессе физической реабилитации [6, с. 78], [7, с. 101], [8, с. 89] в настоящее время еще мало применяют современные достижения реабилитационных технологий, комплексные

взаимодополняющие методы и компьютеризированные технические средства для восстановления ходьбы у больных с переломами костей таза. Важнейшая проблема реабилитации больных с тяжелыми двигательными нарушениями ввиду заболеваний, травм головного и спинного мозга, переломов костей таза - обучение таких больных ходьбе. Одной из таких современных реабилитационных технологий является роботизированная система функциональной локомоторной терапии с обратной связью Lokomat [4, с. 10], [5, с. 36-37], [17, 18].

Принципиально новым направлением моторной реабилитации является метод внешней реконструкции ходьбы с применением роботизированных комплексов с широкими возможностями моделирования степени двигательного участия больного в реальном масштабе времени. Согласно современным представлениям, в основе восстановления нарушенных функций при повреждениях головного и спинного мозга, тяжелых травм таза лежат механизмы *нейропластичности* - способности различных отделов ЦНС к реорганизации за счет структурных изменений в веществе мозга. В экспериментальных и клинических исследованиях [4, с. 10-12], [5, с. 35-38], [11, с. 5-8], [12, с. 308-311] показано, что в активизации механизмов нейропластичности решающая роль принадлежит афферентации, возникающей в конечностях при целенаправленной и интенсивной тренировке, с помощью роботизированных систем. При этом происходит активация пластических процессов в супраспинальных моторных центрах, участвующих в контроле локомоции. Одной из наиболее совершенных таких систем для тренировки ходьбы является система Lokomat (рис. 1), состоящая из бегущей дорожки, системы разгрузки массы тела, и интегрированных в наружные ортезы двигателей, обеспечивающих движение в нижних конечностях [5, с. 36-38], [17, 18].

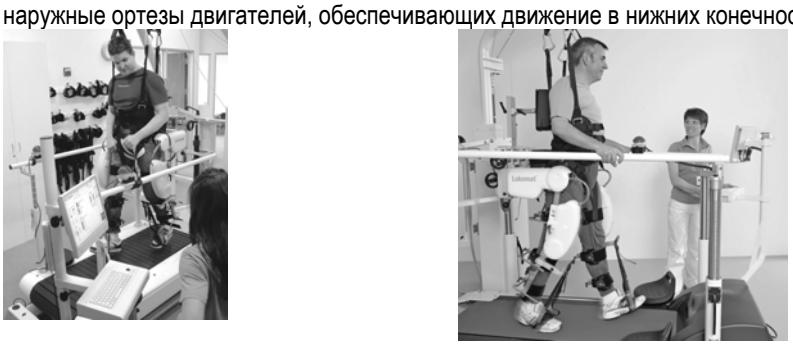

Рис. 1. Роботизированная система Lokomat

Система имеет параллельные брусья, регулируемые по ширине и высоте. Движения ног пациента осуществляются по заранее заданной траектории с высокой повторяемостью паттерна ходьбы. В начале курса обучения ходьбе робот обеспечивает пассивные движения в нижних конечностях, имитируя шаг, а по мере восстановления движений доля активного участия больного в локомоции увеличивается. Обеспечивается высокая интенсивность тренировок и повторяемость шаговых движений - основные принципы обучения ходьбе. Усиленная мотивация пациента обеспечена за счет специфичного управления нагрузкой и расширенной обратной связи. Больные из инвалидного кресла легко переводятся на полотно беговой дорожки и закрепляются специальными фиксаторами в Lokomat. Управляемые компьютером моторы, точно синхронизированные со скоростью беговой дорожки (0-10 км/час с шагом увеличения скорости 0,1 км/ч), задают ногам больного траекторию движения, формирующую ходьбу близкую к физиологической.

Динамическая подвесная система позволяет равномерно разгрузить массу тела больного (плавно: 0-75 кг, дискретно – более 75 кг) способствуя созданию условий для физиологичной ходьбы и оптимальной сенсорной стимуляции. Роботизированные ортезы ведут ноги больного с максимальным весом 135 кг по беговой дорожке, позволяя во время ходьбы широко варьировать терапевтическими возможностями. Прогресс восстановления достигается за счет более длительных и интенсивных функциональных тренировок по сравнению с мануальными тренировками на беговой дорожке.

Двигательная активность больного легко координируется и анализируется; образец ходьбы и сила сопротивления движению подбираются индивидуально для каждого больного; мотивация больного повышается благодаря наличию интегрированной системы биологической визуальной обратной связи, которая проводит мониторинг походки больного и визуально отображается на выносном мониторе в реальном времени, повышая мотивацию больного, стимулируя его на активное участие; инструменты оценки позволяют легко производить измерение прогресса пациента с его последующим воспроизведением; при необходимости, обеспечивается легкое переключение с автоматизированной на мануальную терапию.

Программное обеспечение системы оценивает состояние больного: измеряет его активные движения с помощью силовых датчиков, размещенных на устройствах движения, позволяя приспособить интенсивность механической ассистенции движению для каждой конечности в отдельности в диапазоне от 0 до максимума, механическое сопротивление (неподвижности) в каждом суставе; записывает данные о походке, каждого шага и хранит эти данные для анализа и документации; измерят ригидность тазобедренного и коленного суставов в момент движения нижней конечности по заданной траектории, записывая величину крутящего момента; измеряет изометрическую силу, производимую больным, находящимся в статическом положении; точные измерения объёма движения отмеченных выше суставов больного в пассивном состоянии без помощи двигателей Lokomat; контроль четырех электроприводов системы в режиме реального времени.

Программа со вспомогательным контролем силы помогает постоянно регулировать ее между полной помощью и свободным шагом с сопротивлением. Тренировочные программы: параметры тренировки (например, скорость) могут быть предварительно запрограммированы. Программа пользователя включает контроль положения больного с помощью параметров: скорость бегового полотна, регулируемый коэффициент длины ног, регулировка параметров восстановления навыков ходьбы (сгибание/разгибание бедер и коленей), степень поддержки электроприводов, мониторинг ошибок.

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.

Важнейшая проблема реабилитации больных с тяжелыми двигательными нарушениями (заболевания, травмы головного и спинного мозга, переломы костей таза) – их обучение ходьбе. Приведенный анализ особенностей работы

роботизированной системы локомоторной терапии с обратной связью Lokomat позволяет сделать вывод о том, что эта система может значительно повысить эффективность восстановления ходьбы больных с переломами костей таза.

Перспективы дальнейших исследований – проведение реабилитационных мероприятий по восстановлению ходьбы больных с переломами костей таза с использованием системы Lokomat, оценкой повышения их качества жизни, возврату к профессиональной и спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-тє вид., перероб. та доповн. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с. : іл.
2. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. для студентов вузов / О.К. Марченко. – К. : Олимп. лит., 2012. – 528 с. – Библиогр. : С. 519-527.
3. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Епифанова. – М. : МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с., илл.
4. Макарова Р.М. Влияние циклической тренировки на системе «Lokomat» на сердечно-сосудистую систему у больных с последствиями травм головного мозга / Р.М. Макарова, К.В. Лядов, Т.В. Шаповаленко // Физиология, бальнеология и реабилитация. М.: 2012. - № 1. – С. 10 - 13.
5. Кузнецов А.Н. Роботизированная локомоторная терапия в реабилитации пациентов с поражением нервной системы – от научных теорий в клиническую практику / А.Н. Кузнецов, В.Д. Даминов, Е.А. Канкулова // Вестник восстановительной медицины. – 2011. - № 2. – С. 36 – 39.
6. Попадюха Ю.А. Технологія «HUBER» у у зміцненні опорно-рухового апарату людини // Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова, Серія 15

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. - Випуск 24. - С. 77 - 83.
7. Попадюха Ю.А. Особенности применения системы тренажеров DAVID в профилактике травматизма и физической реабилитации повреждений опорно-двигательного аппарата / Ю.А.Попадюха, Алешина А.А., Евтушенко Ю.В. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – Вип. 15. – С. 100 - 106.
8. Попадюха Ю.А. Опыт применения компьютерной системы HUBER Motion Lab в оздоровлении и укреплении опорно-двигательного аппарата студентов / Ю.А.Попадюха, Я.І.Жданович, І.В.Літус, Н.І.Пеценко // Физическое воспитание студентов. Журнал за редакцією проф. С.Єрмакова, № 6, Харків: 2012. – С. 88 - 92.
9. Скляренко Є.Т. Травматологія і ортопедія: Підручник / Є.Т. Скляренко. – К.: Здоров'я, 2005. – 384 с.
10. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 608 с.
11. Hidler J., Nichols D., Pelliccio M., Brady K: Multicentre randomized clinical trial evaluating the effectiveness of the Lokomat in subacute stroke // J. Neurorehabil. Neural Repair - 2009. - № 1. - P. 5-13.
12. Mayr A, Kofler M, Quirbach E, Matzak H, Frohlich K, Saltuari L. Prospective, blinded, randomized crossover study of gait rehabilitation in stroke patients using the Lokomat gait orthosis // Neurorehabil Neural Repair. - 2007. - Vol. 21, № 4. - P. 307-314.
13. Schwartz I, Sajin A, MD, Fisher I, Neeb M, Shochina M, Katz-Leurer M, Meiner Z. The Effectiveness of Locomotor Therapy Using Robotic-Assisted Gait Training in Subacute Stroke Patients: A Randomized Controlled Trial // Medical Association Journal. - 2009. - Vol. 1. - P. 516-523.
14. Westlake K.P., Patten C Pilot study of Lokomat versus manual-assisted treadmill training for locomotor recovery post-stroke // J. Neuroeng Rehabilitation. - 2009. - № 6. - P. 6-18.
15. http://perelomoff.net/nogi/perelom-taza.html - переломы таза.
16. http://www.trauma.com.ua/tr-taz1/pelvis-n.html - классификация переломов костей таза.
17. http://helpinsult.ru/robototizirovannyj-apparat-lokomat.html - Роботизированный аппарат Lokomat.
18. http://vmgb2.ru/lokomat.php - Система Lokomat.

Прудникова М.С.
Харьковская государственная академия физической культуры

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВЕЛОСИПЕДНИМ ТУРИЗМОМ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЛЮДЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

В статье представлен анализ и обобщение научно-методической и медицинской литературы, результаты исследований специалистов в области физиологии и медицины. Целью явилось выявление функциональных изменений показателей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма с учетом половых различий. Установлены значимые показатели функций и систем организма мужчин и женщин второго зрелого возраста.

***Ключевые слова**: второй период зрелого возраста, мужчины, женщины, системы организма, велосипедный туризм.*

***Прудникова М.С. Оздоровче зайняття велосипедним туризмом і їх вплив на організм людей другого періоду зрілого віку.** оздоровче зайняття велосипедним туризмом і їх вплив на організм людей другого періоду зрілого віку. У статті представлений аналіз і узагальнення науково-методичної і медичної літератури, результати досліджень фахівців в*

області фізіології і медицини. Метою стало виявлення функціональних змін показників серцево-судинної, дихальною, нервовою систем організму з урахуванням статевих відмінностей. Встановлені значимі показники функцій і систем організму чоловіків і жінок другого зрілого віку.

***Ключові слова**: другий період зрілого віку, чоловіка, жінки, системи організму, велосипедний туризм*

***Prudnikova M.S. Bicycle tourism and his influence on the organism of people of the second period of mature age.** In Ukraine, as practice shows, the health of population to a great extent depends on development of industry of making healthy. All rarer the people of mature age spend medicinal facilities, and more frequent carry on motive activity, preferring health employments, by especially bicycle tourism. Systematic employments bicycle tourism are to one of basic factors of deceleration of processes of senescence, maintenance of health, increase of physical activity. The feature of the second period of mature age is a decline and limitation of motive activity, inefficient feed, harmful habits, stresses, development of climacteric syndrome all of it creates considerable physical and психоэмоциональные overloads on an organism and psyche, that results in worsening of the state of health, height of number of chronic diseases, rapid fatigue ability and senilism. The health of man is examined as the most valuable national riches, maintenance and strengthening of which is the article of social importance. Scientific data prove convincingly, that people, systematic engaging in physical exercises, less than get tired, creative activity for them is higher, that in close intercommunication with quality of work, life-span.*

***Key words:** the second period of mature age, men, women, systems of organism, bicycle tourism.*

Постановка проблемы и её связь с важными научными или практичными заданиями. Здоровье человека рассматривается как самое ценное национальное богатство, сохранение и укрепление которого является предметом социальной важности. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, меньше утомляются, творческая активность у них выше, что в тесной взаимосвязи с качеством работы, продолжительностью жизни [10]. В Украине, как показывает практика, здоровье населения в большей мере зависит от развития индустрии оздоровления, которая способствует людям разных возрастов меньше тратит медикаментозных средств, а чаще заниматься двигательной деятельностью, предпочитая оздоровительные занятия [9]. Систематические оздоровительные занятия являются одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья, повышения физической активности [6]. Особенностью второго периода зрелого возраста является снижение и ограничение двигательной активности, нерациональное питание, вредные привычки, стрессы, развитие климактерического синдрома. Всё это создает значительные физические, психоэмоциональные перегрузки на организм и психику, что приводит к ухудшению состояния здоровья, росту числа хронических заболеваний, быстрой утомляемости и преждевременному старению [5]. Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації 0114U000366).

Анализ последних исследований и публикаций. Как отмечают специалисты в области физической культуры, многие оздоровительные системы, в основе которых лежит использование физических упражнений ациклического и циклического характера, при всех их достоинствах, как правило, не учитывают особенностей систем организма разных вековых групп [10]. Современные авторы выделяют, что с возрастными изменениями сердечно-сосудистой и дыхательной систем тесно связаны различия в уровне общей работоспособности и приспособляемости организма к физическим нагрузкам в зрелом возрасте. Снижение основного обмена объясняется ослаблением интенсивности окислительных процессов, что приводит к снижению уровня насыщения артериальной крови кислородом у лиц зрелого возраста до 89–90 % [1, 3, 11]. Старение населения на современном этапе приобретает огромное значение в социально-экономической жизни общества. Резкое уменьшение рождаемости, отрицательный естественный прирост населения делают реальными прогнозы демографов о том, что к 2025 году численность людей старше 60 лет превысит 1 млрд. и составит 15 % всего населения [5].

Постановка цели и задач исследования. Целью явилось определение изменений физиологических процессов второго зрелого возраста с учетом половых различий. Нами были сформулированы для решения следующие задачи исследования:

- провести анализ литературных источников и обобщить данные исследований специалистов в области медицины для выявления общих значений показателей систем организма второго зрелого возраста с учетом половых различий;
- изучить и обобщить результаты исследований возможностей организма при занятиях оздоровительными упражнениями людей второго зрелого возраста.

Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов.

На второй период зрелого возраста (женщины 35-55 лет, мужчины 35-60 лет) приходится расцвет творческих способностей, именно проблема продления творческой активности и долголетия, противодействия возрастным инволюционным изменениям и повышение физиологических резервов организма указанного возраста всё больше привлекает к себе пристальное внимание специалистов [9, 12, 14]. Различного рода заболевания систем организма, состояние тревоги, депрессии, постоянный стресс это следствие малоподвижного образа жизни [8]. Установлено, что во втором периоде зрелого возраста наиболее частые заболевания системы кровообращения, сопровождающиеся ишемической болезнью сердца. Развивается она при недостаточном поступлении кислорода к сердечной мышце по коронарным артериям, что приводит к атеросклерозу коронарных артерий с образованием бляшек и сужением их просвета, и, как проявление в 11 % стенокардии, в 64 % инфаркта миокарда, в 20 % аритмии, в 5 % смерть [1]. Анализ литературы показал, что в зрелом возрасте наблюдается гипертрофия сердца, которая связана с изменением характера обменных процессов в миокарде. Возрастная гипертрофия сердца связана также с увеличением периферического сопротивления, обусловленного структурными изменениями сосудистой стенки. С развитием возрастного склероза сосудов сердца ухудшаются условия питания сердечной мышцы, что

сопровождается снижением ее сократительных свойств [3]. По данным специалистов в области кардиологии выявлено, что факторами риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний является повышенный холестерин плазмы крови, артериальное давление. Все большее значение приобретают избыточная масса тела, ожирение, сахарный диабет, психосоциальный стресс, курение, избыточное потребление алкоголя. Последнее является причиной развития алкогольной болезни печени [11].

Также отмечается, что в зрелом возрасте нарушения частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца являются врожденные аномалии или структурные изменения проводящей системы сердца при различных заболеваниях, а также вегетативные, гормональные или электролитные нарушения при интоксикациях и воздействиях некоторых лекарств [5]. Во втором зрелом возрасте в тканях сердца начинается образование сердечного коллоида, появляется в клетках пигмент старения – липофусцин, ослабевает центральный нервный контроль за деятельностью сердца и внутрисердечные рефлексы, которые взаимосвязаны с уровнем функциональной нагруженности сердца. Эти сдвиги связаны с тем, что в нервных клетках, расположенных в сердце, наступают серьезные нарушения: изменяются размеры, количество и толщина отростков, появляются дегенерировавшие нейроны [13]. По данным специалистов, гиподинамия в этом возрасте приводит к изменениям в стенке артерий с физиологическим разрастанием соединительной ткани, что ведет к их уплотнению. В настоящее время выделяют несколько признаков старения артерий: 1) увеличение емкости артериального русла за счет извилистости сосудов; 2) гипертрофия интимы, охватывающая все ее компоненты (в венечных артериях сердца отношение внутренней оболочки к средней повышается от 3:4 в 40 лет до 5:6 в 50 лет и 1:1 в последующем возрасте), при этом гиперпластические процессы в интиме сочетаются с деструктивными; 3) изменение строения и расположения эндотелиальных клеток – черепицеобразное наслоение клеток друг на друга с образованием промежутков между ними и частичной дегенерацией; 4) уменьшение количества фибробластов и тучных клеток (в адвентиции брюшной аорты количество последних снижается с 2000 на 1 мм^3 ткани в 20-40 лет до 1364 в 60-80 лет); 5) неравномерное повышение содержания коллагена в некоторых участках стенки (новообразованные атеросклеротические бляшки содержат коллагена на 50 % больше, чем интима); длина и диаметр коллагеновых волокон увеличиваются. Стенки сосудов до 50-60 лет жизни, как правило, бывают умеренно спазмированными, после 65-70 лет просвет их расширяется [3].

Одним из важных показателей здоровья является функция дыхания, включающая в себя сложные процессы, от активности которых зависит эффективность работы всех систем организма [10]. В настоящее время установлено, что дыхательный аппарат при старении претерпевает существенные морфологические и функциональные изменения, которые распространяются на грудную клетку, воздухоносные пути, легочную паренхиму, сосудистую систему малого круга кровообращения [15]. Установлено, что заболеваемость хроническими неспецифическими заболеваниями легких в зрелом возрасте по сравнению с возрастом 16-19 лет увеличивается в 6 раз. Люди этого возраста в 3-4 раза чаще болеют пневмонией с патологическими последствиями, которые способствуют ухудшению кровообращения, застойным явлениям в легких, снижению сопротивляемости организма [13]. По данным Коркушко О.В., Иванова Л.А. в зрелом возрасте снижается дыхательный объем, резервный объем вдоха, резервный объем выдоха, что обусловлено уменьшением жизненной ёмкости легких и связано с ригидностью грудной клетки, снижением силы дыхательных мышц, уменьшением эластичности легких, бронхиальной проходимости, в дальнейшем отражающимся ограничением потенциальных возможностей внешнего дыхания [8].

По данным Киевского НИИ геронтологии, в возрасте 20-29 лет остаточный дыхательный объем составляет 25 %, а в 59-60 лет уже 44 %. Снижается насыщение артериальной крови кислородом после 60 лет по сравнению со зрелым возрастом на 5-7 %. Это связано в основном с ухудшением условий диффузии кислорода из легких в кровь, такое обстоятельство объясняется уменьшением количества альвеол. Таким образом, в результате диффузная способность легких к 60 годам снижается примерно на 30 % [14]. Во втором зрелом возрасте после 45 лет уменьшается уровень калия в мышечных волокнах и растет концентрация натрия и хлора, также истончаются и уменьшаются в объеме волокна поперечно-полосатых мышц, снижается возбудимость миоцитов и амплитуда потенциалов действия [2].

Имеющиеся данные говорят о том, что средний возраст – это период, в котором повышаются все сенсорные пороги (и, соответственно, снижается чувствительность). После 30 лет начинает снижаться основной обмен веществ и уменьшаться вес головного мозга. Сократившееся кровоснабжение гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы и гонад приводит к макроскопическим гистологическим изменениям, поэтому люди среднего возраста испытывают убывание физической силы, физической выносливости и физической привлекательности. Рост людей также начинает уменьшаться после 30 лет; что касается веса, то у мужчин он стабилизируется примерно в это же время, тогда как у женщин, он имеет прибавку до 54 лет, что связано с гормональными изменениями [1]. По данным медицинских источников, количество нервных клеток мозга человека на протяжении зрелого возраста снижается в целом на 10-20 %, а в некоторых отделах, например, в коре мозжечка, на 30-50 % [5].

Также у людей зрелого возраста установлена взаимосвязь между психофизиологическими показателями (уровнем, видом и направленностью агрессивности, личностной и ситуативной тревожностью) и выраженностью привычной двигательной активностью [7]. Установлено, что причинами преждевременного старения могут быть болезни, наследственные факторы, гиподинамия, травмы, неблагоприятные условия жизни, вредные привычки, вызывающие интоксикацию организма. Старение – это не просто увядание отдельных функций организма, а качественно новое его состояние, когда формируются новые приспособительные механизмы, охраняющие от глубоких патологических изменений жизненно важные органы и системы [10].

Изучение этих механизмов позволяет оказывать влияние на процессы инволюции, т.е. управлять процессом старения. Геронтологи считают, что процесс старения организма развивается, как правило, между 40 и 60 годами и если одряхление организма наблюдается в 60-70 лет, старость надо считать преждевременной. Если человек, перешагнувший 40-летний рубеж, будет ежедневно выполнять дозированные физические упражнения, то, как доказано многолетней практикой, начало его старости может быть отодвинуто на много лет [4].

При этом возросший уровень развития научно-технического прогресса выдвигает все новые требования, как к женщине, так и к мужчине, главными из которых являются высокий уровень здоровья, физической работоспособности и психологической устойчивости. Одним из популярных, доступных и эффективных средств на сегодня является оздоровительный велосипедный туризм. Он рассматривается как основа и движущая сила формирования здорового образа, а также стиля жизни, объединяющий в себе двигательную активность и культуру поведения, здоровое питание и сон, отказ от вредных привычек. Факторы природы являются средством физического оздоровления и психической саморегуляции.

Другая категория велотуризма – это спортивный велотуризм, который уже охватил различные возрастные группы. Анализ отчетов о велопоходах руководителей походов различной категории сложности за период с 1990 по 2015 годы показал, что в походах 1 к.сл. 21 % мужчин и женщин участвуют в возрасте 18-29 лет, 19 % – 30-35 лет, 13 % – 36-40 лет, 21 % – 41-45 лет, 7 % – 46-50 лет, 9 % – 51-55 лет, 3 % – 56-60 лет, 4 % – 61-65 лет; в походах 2-3 к.сл. 14 % – 18-29 лет, 16 % –30-35 лет, 25 % – 36-40 лет, 25 % – 41-45 лет, 11 % – 46-50 лет, 4 % – 51-55 лет, 3 % – 56-60 лет, 2 % – 61-65 лет; в походах 4 к.сл. 7 % – 18-29 лет, 15 % –30-35 лет, 41 % – 36-40 лет, 25 % – 41-45 лет, 5 % – 46-50 лет, 2 % – 51-55 лет, 3 % – 56-60 лет, 2 % – 61-65 лет; 5-6 к.сл. 4 % – 18-29 лет, 16 % –30-35 лет, 32 % – 36-40 лет, 31 % – 41-45 лет, 9 % – 46-50 лет, 6 % – 51-55 лет, 1 % – 56-60 лет, 1 % – 61-65 лет соответственно [16].

Однако, несмотря на обширную отлаженность этих аспектов, следует отметить разноречивость мнений по вопросам норм и, особенно, режимов двигательной активности и регламентации физических нагрузок людей среднего возраста, преимущественно направленных на воспитание их двигательно-координационных способностей [14]. Между тем научные исследования и опыт показывают, что оздоровление организма в среднем возрасте достигается всего за 3-5 месяцев систематических тренировок, а в пожилом – уже за 8-10 месяцев. Конечно, конкретные результаты будут зависеть от индивидуального состояния человека, от его желания и воли. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора физических нагрузок, средств и методов тренировки [10].

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки на велосипеде является повышение уровня физического состояния до величин, гарантирующих безопасное здоровье человека. Важно при обосновании двигательного режима учитывать возраст, состояние здоровья, функциональные сдвиги в организме под влиянием физической нагрузки, чтобы рекомендовать режимы работы [12]. Оздоровительный велосипедный туризм подразумевает физические нагрузки в аэробном режиме (при соответствующей подготовке организма), обеспечивающий адекватную доставку кислорода к работающим органам, благодаря развивающимся приспособительным возможностям кардиореспираторной системы (повышение сократительной функции сердечной мышцы, увеличение вентиляционной способности легких и других механизмов адаптации.

На данный момент повышенные требования, как у женщин, так и у многих мужчин к своей внешности обуславливают необходимость поиска научно обоснованных способов коррекции телосложения. Предлагаются различные формы организации занятий на велосипеде, которые выполняются самостоятельно или под наблюдением тренера-инструктора, предложено многообразие средств организации этих занятий на протяжении года. Под воздействием систематических занятий наступает ряд положительных изменений в организме: активизация обмена веществ, улучшенная деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности.

По утверждению многих специалистов, доступные и эффективные формы двигательной активности, специально организованные в рамках программ физкультурно-оздоровительных занятий, особенно востребованы на сегодняшнее время в целях коррекции телосложения [9]. Регулярные оздоровительные занятия замедляют процесс старения мышечной ткани, содействуют сохранению силы, гиб кости и красоты тела; стабилизируют кровяное давление, частоту сердечных сокращений, помогают организму справляться с перенапряжением и стрессами [10]. Практика показывает, что отсутствие физической нагрузки, а не прожитые годы, вызывают увядание организма. Постоянно держащий свой организм в тонусе с помощью физической нагрузки 65-летний человек может обладать такой же способностью поглощать кислород, как и тридцатилетний, существенно снижать уровень холестерина и свертываемости крови, нормализовать артериальное давление, уменьшить типичную для «стариков» скованность в суставах, обрести раскованность и стабильность эмоционального состояния [5].

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Установлено, что с возрастом существенно изменяются физическое состояние, физические качества и снижаются двигательные навыки человека. Происходят значительные изменения и в координации движений: снижается точность их выполнения, замедляется темп, подвижность, уменьшается быстрота реакции, падает скорость освоения новых двигательных действий.

Следует отметить, что вплоть до настоящего времени в стране не уделяется достаточного внимания содержательным и методическим аспектам использования средств оздоровительного характера, в особенности велосипедный туризм с учетом сопряженности морфологических и функциональных показателей у женщин 35-55 лет и у мужчин 35-60 лет второго зрелого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Басаков М.А. Топографо-анатомические взаимоотношения артерий и вен сердца у людей первого и второго периодов зрелого возраста (от 21 года до 60 лет): дис. … к.мед.н. / Басаков М.А. – Ставрополь, 2010. –173 с.

2. Вейдер Бен и Джо. Бодибилдинг от Вейдеров / Вейдер Бен и Джо. – М. : Эксмо, 2006. – 368 с.

3. Гайворонский И.В., Горячева И.А. Вариантная анатомия архитектоники венечных артерий / И.В. Гайворонский, И.А. Горячева // Вестник Санкт-Петербургского университета, 2010. – № 4. – С. 63–69.

4. Гамалий Н.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста / Н.В. Гамалий // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 3. – С. 33–40.

5. Гланц С. М. Медико-биологическая статистика / С.М. Гланц. – М.: 1999. – 459 с.

6. Давыдов В. Ю. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): [учеб. пособие] / В.Ю. Давыдов, Г.О. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнессом // Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук. свит, 2008. – 197 с.

8. Коркушко О.В. Гипоксия и старение / О.В. Коркушко, Л.А. Иванов. – К.: Наукова думка, 1980. – 276 с.

9. Кривчикова Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / Е. Д. Кривчикова, Л. А. Фандикова // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2007. – № 6. – С. 112–116.

10. Круцевич Т Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения : учеб. пособие / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – Киев: Олимп. лит., 2010. – 248 с.

11. Лежнина О.Ю., Коробкеев А.А. Анатомические закономерности локализации инфаркта миокарда / О.Ю. Лежнина, А.А. Коробкеев // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2011. – № 4.– С. 94–95.

12. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предпоходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М.С. Прудникова. – Ч.: Вісник № 118. – Том 1. – С. 296-299.

13. Родина М.В. Морфологические и функционалньые особенности мужчин второго зрелого возраста / М.В. Родина // сборник материалов итогового научно-практической конференции ППС НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Спб.: 2012. – с. 132–138.

14. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Сов. Спорт., 2003. – 528 с.

15. http://www.tlib.ru.

Ракитина Т.И., Гейченко С.П., Скидан И.В., Турчина Н.И.
Национальный авиационный университет

АНАЛИЗ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Статья посвящена исследованию отношения студентов непрофильных высших учебных заведений к различным аспектам занятий физическими упражнениями и к последействию физических нагрузок. Сделана попытка выявить гендерные различия в восприятии студентами их взаимоотношений с индивидуальной физической активностью. Представлены и проанализированы результаты ответов на пять вопросов касающихся сферы индивидуальной физической активности студентов. Дополнены сведения о наличии фактора «лени» в контексте влияния на мотивацию студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Выявлено наличие амбивалентности в отношении студентов к индивидуальной двигательной активности.

Ключевые слова: *физические упражнения, физическая активность, отношение, мотивация, гендерные различия, «лень».*

Ракитіна Т.І., Гейченко С.П., Скидан І.В., Турчина Н.І. Аналіз гендерних відмінностей у відношенні студентів до фізичних вправ та фізичним навантаженням. *Стаття присвячена дослідженню ставлення студентів непрофільних вищих навчальних закладів до різних аспектів занять фізичними вправами та до наслідку фізичних навантажень. Зроблена спроба виявити гендерні відмінності у сприйнятті студентами їх взаємовідносин із особистою фізичною активністю. Наведені та проаналізовані результати відповідей на п'ять запитань, які стосуються індивідуальної фізичної активності студентів. Доповнені відмінності щодо наявності фактора «ліні» у контексті впливу на мотивацію студентів до регулярних занять фізичними вправами. Виявлено наявність амбівалентності у ставленні студентів до індивідуальної рухової активності.*

Ключові слова: *фізичні вправи, фізична активність, відношення, мотивація, гендерні відмінності, «лінь».*

Rakitina T., Geichenko S., Skidan I., Turchina N. Analysis of gender distinctions in regard to students to physical exercises and physical activities. *The folded realities of постиндустриального society, conducing to not mobile character lives of man, compel with the special attention to study the questions of forming of steady motivation to engaging in physical exercises in the context of individual prospects of vital functions. The article is sanctified to research of relation of students of unprofile higher educational establishments to the different aspects of engaging in physical exercises and to the afteraction of physical activities. Attitude of students toward different family depends physical efforts on a number of variable options that is studied not enough and taken not enough into account in the pedagogical process of P.E. Given it a shoot to educe gender distinctions in perception by the students of their mutual relations with individual physical activity. The results of answers are presented and analysed for five questions of touching the sphere of individual physical activity of students. Priorities are certain in motivation of students to the regular engaging in physical exercises. Complemented taking about the presence of factor of "laziness", in the context of possible influence of this factor on motivation of students to the regular engaging in physical exercises. The presence of амбивалентности is educed in perception and relation of students to individual motive activity.*

Key words*: physical exercises, physical activity, relation, motivation, gender distinctions, "laziness".*

Постановка проблемы. Стратегия развития физического воспитания в современной системе украинского образования предполагает личностно–ориентированную педагогическую модель, основывающуюся на признании человека абсолютной ценностью и ориентирующуюся на активную познавательную позицию ученика. Существующий подход заставляет с особым вниманием рассматривать индивидуальную мотивационную сферу занимающихся в контексте личностных приоритетов студентов. Таким образом, выяснение отношения студентов к различным аспектам занятий физическими упражнениями и испытанию физическими нагрузками с учетом возможных гендерных различий становится одним из ключевых

вопросов педагогики двигательной активности. Надо заметить, что в нашем исследовании рассматривается именно «отношение» студентов к физическим упражнениям, а не выяснение «интересов» в области двигательной активности. На наш взгляд многие авторы злоупотребляют понятием «интерес» и часто путают истинные интересы студентов с их желаниями и сиюминутными настроениями. Нельзя игнорировать и тот факт, что истинные (реальные) интересы человека связаны с перспективами активного долголетия, что не всегда под силу понять молодому человеку. «Отношение», как философская категория, есть момент взаимосвязи всех явлений и действий. Сложившиеся отношения к чему-то дают информацию для содержательного анализа. Человек, выражая своё отношение к определённому явлению или предмету, как бы смотрит в зеркало и имеет возможность созерцать самого себя. В нашем случае мы отслеживаем вектор взаимосвязи: студент – физическое тело – вероятные перспективы физического тела. В нашем представлении, проанализировав данные о уже сложившемся у человека отношении к физическим упражнениям и нагрузкам, можно говорить о необходимости его коррекции или пытаться сформировать это отношение по-новому. Другим существенным моментом, который мы рассматривали, был вопрос о возможных гендерных различиях и предпочтений в отношении студентов к физическим упражнениям и нагрузкам.

Исходя из выше изложенного, мы поставили перед собой **цель:** проанализировать отношение студентов к разным аспектам двигательной активности в контексте гендерных различий.

Методы: обобщение опыта научных исследований и междисциплинарных подходов, анализ литературных источников, анализ передового педагогического опыта, анкетный опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты исследований. В 2015г. на кафедре физического воспитания и спортивной подготовки НАУ была разработана анкета (Вржесневский И.И., Вржесневская А.И.) включавшая 14 вопросов затрагивающих разные стороны отношения студентов к сфере физического здоровья. В октябре-ноябре 2015г. с помощью этой анкеты нами был проведен анкетный опрос студентов II курса НАУ, занимающихся физическим воспитанием в основном отделении. В анкетировании приняли участие 105 студентов (52 юноши и 53 девушки). Анкетный опрос носил анонимный характер с предоставленной возможностью для анкетируемых студентов игнорировать (не отвечать) на неудобные или не понятные вопросы. В вопросе с большим количеством вариантов ответов предлагалось выбрать и ранжировать три варианта ответов.

В нашей работе представлены результаты ответов на 5 вопросов из этой анкеты (в случае, не оговоренном специально, имеются ввиду только варианты ответа приведенного первыми в ранжировании). Результаты ответов на вопросы «Чувствовали ли Вы негативные эмоции, выполняя физические упражнения?» и «Получали ли Вы удовольствие при выполнении физических упражнений?» (в анкете вопрос под №5 и №6) нам представилось возможным объединить и рассматривать совместно (табл. №1)

Таблица 1

№	Варианты ответов	Чувствовали ли Вы негативные эмоции, выполняя физические упражнения?		Получали ли Вы удовольствие при выполнении физических упражнений?	
		м	д	м	д
1.	Довольно часто	2%	0%	38,5%	66%
2.	Иногда	36,5%	32,1%	50%	34%
3.	Очень редко	40,4%	35,8%	7,7%	0%
4.	Никогда	21,1%	32,1%	3,8%	0%

Обращает на себя внимание тот факт, что довольно большое число респондентов никогда не испытывали негативных эмоций (юноши – 21,1%, девушки – 32,1%) при выполнении физических упражнений. Подобное утверждение наводит на мысль, что эти люди или не вполне искренне сами перед собой или избегали упражнения, представляющие хоть сколько-то серьёзные требования к функциональным системам организма (что маловероятно). Настораживает также декларируемое всеми девушками положительное восприятие (испытывали удовольствие: довольно часто – 66%, и иногда 34%) от выполнения физических упражнений. Логично, что почти 80% молодых людей и почти 70% девушек, в той или иной мере, сталкивались с негативными эмоциями во время занятий физическим воспитанием. И, в тоже время, подавляющее большинство опрошенных студентов в той или иной мере испытывают удовольствие от выполнения физических упражнений. Такое двойственное отношение заставляет задуматься о возможной амбивалентности в восприятии физических усилий организмом и сознанием человека. Дополнил картину взаимоотношений студентов к физической активности (физическим упражнениям) результат ответов на вопрос «Когда Вы занимались физическими упражнениями то»:

1. Чувствую себя более здоровым (ю. – 30,3%, д. – 24,3%).
2. Улучшается самочувствие (ю. – 21,2%, д. – 39,4%).
3. Повышается работоспособность (ю. – 21,2%, д. – 18,2%).
4. Чувствую себя хуже (ю. – 3,0%, д. – 3,0%).
5. не чувствую особых изменений (ю. –24,3%, д. – 15,1%).

Студенты имели возможность выбрать три ответа и ранжировать их. В сумме положительно (вар.1, 2, 3) воспринимают роль физических упражнений для своего организма 72,7% ребят и 81,9% девушек. Негативно или индифферентно высказались 27,3% юношей и 18,1% девушек. Обращает на себя внимание относительно небольшое количество студентов, которые апеллировали к своему здоровью, в то время когда многие специалисты рассматривают здоровье как одну из основных ценностей молодёжи [1]. В целом отношения студентов молодёжи к физическим упражнениям, через призму заданных вопросов видится в положительном аспекте. На этом относительно благополучном фоне вполне возможно формирование у человека осознанного побуждения к регулярным занятиям физическими упражнениями в контексте перспектив индивидуальной жизнедеятельности. Исходя из этого, следующим этапом нашего исследования был поиск возможностей взаимосвязи между выявленным выше отношением к физическим упражнениям и декларируемыми студентами мотивами к самостоятельным регулярным занятиям двигательной активностью.

Следующий вопрос (№10 в анкете) звучал так: «Какова Ваша мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями?» Предлагалось 9 вариантов ответов, в том числе – «У меня нет подобной мотивации». Принималось 3

варианта ответа в ранжированном виде. Только 24,3% юношей и 17,8% девушек на первое место поставили стремление «быть здоровым». Однако главным мотивом для возможных регулярных занятий физическими упражнениями (48,55% – юношей и 71,45% – девушек) назвали желание иметь «красивое телосложение». Остальные варианты ответов набрали абсолютно незначительную поддержку. Так вариант мотивации «знания о благоприятном влиянии физических упражнений на организм человека» не поставил на первое место никто из участников анкетирования. Вариант «нравится сам процесс занятия физическими упражнениями» поддержали чуть больше 6% юношей и 0% девушек. Но ведь практически все девушки уверяли, что испытывали удовольствие от занятий физическими упражнениями (вопрос №7), а в виде мотива этот фактор игнорируется (?!). Сопоставление результатов ответов на вопросы 7 и 10 наводит на мысль, что даже перед самим собой (напомним, что анкетирование было анонимным) наши студенты стараются выглядеть в несколько приукрашенном свете. Вариант мотива к регулярным занятиям ради «красивого телосложения» естественен в этом возрасте но, априори, не должен стоять на первом месте. Желание выглядеть «красиво» даже перед самим собой, скрытое в ответах на вопросы №5 и 7, и главный мотив для большинства студентов – «красивое тело» взаимосвязаны между собой и могут говорить о зарождающемся «нарциссизме» (особенно сильно эта тенденция выражена у девушек).

Естественно что, рассмотрев возможные мотивации к занятиям физическими упражнениями, мы попытались выяснить «Что вызывает нежелание регулярно заниматься физическими упражнениями?». На этот вопрос в анкете составителями было представлено 7 вариантов ответов, к ним мы добавили ещё один – «не считаю нужным», как обобщающий не вполне ясные для самого студента мотивы, ощущения и настроения, а также дающий повод задуматься о истинном отношении анкетируемого к занятию физическими упражнениями. Главными причинами нежелания заниматься своим физическим развитием большинство студентов назвали «лень» (юноши – 46,9%; девушек – 62% и «нехватку времени» юноши – 21,85%; девушки – 17,25%). В целом, из 105 девушек и юношей совместно фактор «лени» назвали основным 54,1% опрошенных студентов. Из остальных вариантов ответов можно добавить «хроническое недосыпание» у девушек – 10,35%. Остальные варианты ответов набрали от 0% до 6 %. Несмотря на то, что подавляющее большинство студентов (80% юношей и 70% девушек) сталкивались с негативными эмоциями во время занятий физическими упражнениями причиной не желания заниматься регулярной двигательной активностью «негативное отношение к физическим нагрузкам» назвали лишь 6% юношей и 0% девушек.

В сравнении с данными приведенными И. Вржесневским [3], из которых 63,6% опрошенных студентов ссылались на лень, наши данные несколько более оптимистичны. Возможные причины расхождений в почти 10% в том, что он анкетировал только студентов посетивших менее 50% занятий. В целом выявление фактора «лени» как одного из основных негативно влияющих на отношение студентов к занятиям двигательной активностью подтверждает высказывание П. Слотердейка о том, что в мире «псевдовертикальности» «современные люди находят себя в готовой пластиковой упаковке для хранения лени» [8]. Можно сослаться также на мнение К. Ясперса относительно «…колоссальных изменений габитуса в следствии открытия лени, воплощенной в человеке, которая стала заметной с позиции берега» [9].

ВЫВОДЫ

1. Формирование адекватного отношения к своему физическому состоянию является одним из ключевых аспектов оптимизации физического воспитания учащейся молодёжи. Отношение студентов в этой сфере зависит от целого ряда переменных, которые недостаточно изучены и учтены в педагогическом процессе физического воспитания.
2. Наблюдается определённая амбивалентность в отношении студентов к собственной двигательной активности, завуалировано выраженные в катахрезе (фразеологии) «регулярные физические упражнения приносят мне удовольствие они также безусловно необходимы, но не мне и не сейчас».
3. Ощущается необходимость дополнительных прогностических исследований и специального междисциплинарного дискурса в контексте реального видения студентами места двигательной активности в жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.

ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ предусматривает исследования в определении приоритетов в отношении студентов к индивидуальной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1.Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Кн.2. – 342 с.

2.Вржесневский И.И. Мотивация студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями в контексте междисциплинарного дискурса. Науковий часопис / Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48) 14. – С. 21-24.

3.Вржесневский И.И. Неучтённые факторы педагогики двигательной активности в контексте поиска перспектив физического воспитания студенческой молодёжи. Вісник НАУ / Серія педагогіка, психологія: зб. н. пр. «НАУ – друк» 2015 вип.№7 стр.30-57.

4.Торндайк Э. Процесс учения у человека. – М. : УЧПЕДГИЗ, 1935. – 160 с.

5.Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. □ New York: Mc Graw-Hill, 1977. □ 42 p.

6.Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. □ New York: Prentioe-Haih. 1964.

7.Howe B.L. Motivation for success in sport // Int. J. SP. PSY. □ 1987/ □ N 1. □ P. 1□9.

8.Sloterdik P. Du mubt dein Leben andem. – Franfurt am Main^ Suhrkamp; 2009. – S.723.

9.Jaspers K. Ursprunq und Ziel der Qeschichte (zuerst 1949)/ - Munchen, 1963. – S.22f.

Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Біленький П.М.
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім . С.З. Гжицького
Львівське вище професійне політехнічне училище

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМІВ В ПАРАХ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ БІОЛОГО – ТЕХНОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Профільна фізична підготовка, як невід'ємна частина фізичного виховання студентів, повинна здійснюватись із

врахуванням умов та характеру їх майбутньої професійної діяльності, а отже, містити в собі складові елементи профільної фізичної підготовки, для формування професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для покращення стійкості організму до впливу навколишнього середовища. В системі фізичного виховання профільна фізична підготовка отримала значення важливого соціально-економічного фактора, оскільки вона забезпечує активну адаптацію людини до складних видів трудової діяльності, його спеціальну фізичну готовність і, загалом, сприяє становленню професійного типу особистості. Профільна фізична підготовка повинна забезпечувати профілактику професійних захворювань, знімати психологічну та фізичну втому котра накопичується в процесі робочого дня працівника, підвищувати психоемоційний стан.

Ключові слова: *профільна фізична підготовка, психоемоційний стан, психологічна втома, фізична втома, професійна діяльність, наукове дослідження, експеримент, студенти.*

Семенив Б.С., Прыставский Т.Г., Биленький П.М. Влияние тренировочных режимов в парах на психоэмоциональное состояние и специальную работоспособность студентов биолого – технологического факультета*. Профильная физическая подготовка, как неотъемлемая часть физического воспитания студентов, должна осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а следовательно, содержать в себе составляющие элементы профильной физической подготовки для формирования профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию окружающей среды. В системе физического воспитания профильная физическая подготовка получила значение важного социально-экономического фактора, поскольку она обеспечивает активную адаптацию человека к сложным видам трудовой деятельности, его специальную физическую готовность и, в целом, способствует становлению профессионального типа личности. Профильная физическая подготовка должна обеспечивать профилактику профессиональных заболеваний, снимать психологическую и физическую усталость, которая накапливается в процессе рабочего дня работника, повышать психоэмоциональное состояние.*

Ключевые слова: *профильная физическая подготовка, психоэмоциональное состояние, психологическая усталость, физическая усталость, профессиональная деятельность, научное исследование, эксперимент, студенты.*

B.S. Semeniv, T.G. Prystavskyi, P. M. Bilenkiy. The influence of training modes in pairs on emotional state and performance of the special students of biology and technology faculty. *Specialized physical training as an integral part of physical education students must take into account the circumstances and character of their future professional activity and, therefore, contain elements of specialized physical training for the formation of professionally necessary physical qualities, skills, knowledge, and to increase the body's resistance to the effects of the environment. In the system of physical education specialized physical training has received an important socio-economic factor because it provides active human adaptation to complex types of work as his special physical readiness and, overall, contributes to the formation of professional personality type. Specialized physical training should ensure the prevention of occupational diseases, relieve psychological and physical fatigue which is accumulated in the process of the working day of the employee, and improve psycho-emotional state.*

Key words: *specialized physical training, emotional state, mental fatigue, physical fatigue, and professional activities, scientific research, experiment, and students*.

Постановка проблеми та її зв'язок із науковими чи практичними завданнями. Однією із найважливіших постановок для профільної фізичної підготовки є підбір адекватних засобів фізичної культури та спорту, який найкраще вирішує завдання з адаптації студента до майбутньої професійної діяльності з метою забезпечення людині, необхідного міцного здоров'я, високого рівня окремих рухових навичок, найповнішої відповідності її фізичних і психологічних якостей характеру вибраного виду майбутньої професійної діяльності [2, 4]. Науковцями з фізичної культури та спортивної фізіології сформовані завдання профільної фізичної підготовки, одним із яких є покращенням психологічної стійкості та психофізіологічного стану до майбутньої професійної діяльності, змісту і характеру праці, а саме: велика моральна та матеріальна відповідальність процесу трудової діяльності в сучасних умовах науково – технічного прогресу, монотонність праці, настання втоми як фізичної так і психологічної та ін. [1, 3, 5]. З аналізу науково – методичної літератури можна стверджувати, що в основу профільної фізичної підготовки вкладено наукові роботи таких науковців як Р.Т.Раєвського, С.А.Полієвського, В.А.Романенка, які адаптували рухову активність з фізичної культури та спорту до трудової діяльності, а також результати наукових досліджень фахівців, що адаптували результати рухової активності в процесі фізичного виховання студентської молоді відносно до умов професійної діяльності [3, 4, 6].

Зокрема, в дослідженнях В.А. Романенка, розкрито механізми втоми, від яких багато в чому залежить стратегія всієї діяльності по забезпеченню високої професійної діяльності людини, враховуючи й ту частину, яка залежить від її психологічного та фізичного стану [4].

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького, кафедрою фізичного виховання, спорту і здоров'я, спільно з профільними кафедрами біолого – технологічного факультету.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання студентів біолого – технологічного факультету Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького.

Предмет дослідження: вплив засобів фізичної культури та спорту під час рухової активності на заняттях фізичного виховання на психоемоційний стан студентів біолого – технологічного факультету.

Аналіз останніх наукових досліджень з розв'язання цієї проблеми.

Питаннями застосування засобів фізичної культури та спорту в процесі фізичного виховання для підвищення психоемоційного стану студентів та збільшенням спеціальної професійної працездатності займались: Присяжнюк С.І.,

Завидівська Н.І., Раєвський Р.Т., Романенко В.А., Лапшина Г.Г., Філінков В.О., [1, 4, 6]. В багатьох наукових дослідженнях зображена принципова можливість розвитку і вдосконалення професійно важливих фізичних, психологічних якостей та навичок засобами фізичної культури і спорту. З деяких досліджень випливає те, що існує можливість суттєвого розвитку професійно важливих якостей, вмінь та навиків (Альошев Н.В., Присяжнюк С.І., Лапшина Г.Г., Раєвський Р.Т., Романенко В.А.). Цілеспрямовані наукові дослідження успішно проводились для розвитку та вдосконалення різних фізичних якостей та формування рухових вмінь та навиків: координаційних здібностей, точності рухових відчуттів [2, 4, 7], рухової реакції та швидкості рухової реакції в певних діях [3, 6], вестибулярної стійкості [4].

У наукових працях багатьох науковців з фізичного виховання та фізіології [3, 4, 6] доведено, що низький рівень фізичної та психологічної працездатності призводить до швидкої втоми та перевтоми, в першу чергу психологічної так як сучасних умовах науково – технічного прогресу проходить зменшення застосування частки великих м'язових зусиль та велике навантаження припадає на роботу центральної нервової системи, такі навантаження приводять до великої кількості помилок в процесі навчання та професійної діяльності, зривів під час трудової діяльності, зниження творчої активності. В зв'язку з цим профільна фізична підготовка повинна забезпечувати профілактику професійних захворювань, знімати психологічну та фізичну втому котра накопичується в навчально – виховному процесі студента, та в режимі робочого дня працівника, підвищувати спеціальну професійну діяльність працівника, підвищувати психоемоційний стан.

В результаті аналізу науково - методичних літературних джерел можна стверджувати, що вивчення проблеми підняття психоемоційного стану студентів біолого – технологічних факультетів в процесі навчання, зняття психологічної втоми в процесі навчання, підвищення спеціальної професійної працездатності, профілактики професійним захворюванням на сьогоднішній день недостатньо висвітлено, все це вказує на користь подальших досліджень з окресленого питання.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково – методичних літературних джерел.
2. Психофізіологічні (емоційна активність за методикою САН, тест розташування чисел, об'єм уваги, концентрація та переключення уваги, ЧСС, АТ, ЧД, ЖЄЛ).
3. Педагогічні методи спостереження.
4. Спеціальна професійна працездатність(кількість переглянутих знаків).
5. Математичні методи обробки результатів наукового дослідження.

Постановка завдань наукового дослідження.

Для досягнення мети були поставлені наступні завдання:

1. Визначити експериментальним шляхом комплекси вправ, які знімають психологічну втому в режимі робочого дня студентів біолого – технологічного факультету.
2. Підвищити рівень спеціальної працездатності студентів в процесі навчання засобами фізичної культури та спорту.
3. Визначити комплекс засобів з фізичної культури та спорту та підвищення психоемоційного стану студентів біолого – технологічного факультету в процесі фізичного виховання.

Виклад основних результатів наукового дослідження.

Відповідно до особливостей праці інженерів - технологів з виготовлення продукції тваринництва і висунутих у зв'язку з цим вимог до процесу підготовки студентів експертним голосуванням було визначено підбір фізичних вправ та тренувальних режимів, направлених на розвиток виявлених психофізіологічних можливостей майбутнього працівника з виготовлення продукції тваринництва, експертами виступили викладачі профілюючих кафедр та викладачі кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, це гімнастичні вправи та тренувальні режими які б здатні були забезпечити профілактику професійних захворювань, підвищення психоемоційного стану та зняття психологічної втоми в процесі навчання, підвищення спеціальної професійної працездатності. Для визначення необхідного тренувального комплексу фізичної культури та спорту були складені по три експериментальні комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів. Кожен з трьох експериментальних комплексів в обох випадках складався з адекватних комплексів фізичних вправ для професії технолога з виготовлення продукції тваринництва з переважною орієнтацією на витривалість (1-а група), швидкісно – силові та координаційні вправи в парах (2-а група) і силу (3-я група). Кожна група складалась з однакової кількості людей – по 12 осіб в групі. Головним завданням спеціально підібраних фізкультурно-спортивних засобів було ліквідувати втому, отриману під час виконання спеціальної професійної роботи протягом двох годин. За визначенням експертів профільних кафедр виконана професійна діяльність студентами майбутніми фахівцями з виготовлення продукції тваринництва відповідала середньому рівню складності.

По закінченні виконання професійної роботи у студентів кожної з трьох експериментальних і контрольної групи був організований навчальний процес за програмою Міністерства освіти і науки України, був визначений рівень функціонального стану за показниками, що відображають специфіку діяльності майбутнього фахівця з виготовлення продукції тваринництва: спеціальна працездатність визначалася за такими показниками як розумова працездатність, увага, концентрація та переключення уваги, об'єм уваги. Дані вказаного досліджування зображені на рисунках 1-2, та таблиці 1.

Таблиця 1

Зміни показників спеціальної працездатності під впливом фізичної роботи з різними руховими режимами

Групи	К-ть осіб	Кількість переглянутих знаків				Величина приросту, в %	Відмінності з контр. гр.	Відмінності між групами
		вихідний рівень		після тренування				
		X±Mx	σ	X±Mx	σ		t; p	t; p
Контрольна*	12	61,0±2,7	0,9	62,2±2,9	1,0	2	-	-
Перша експ. (перший режим тренування - витривалість)	12	64,0±2,3	0,8	55,0±6,4	2,1	-22	1,2 p >0, 05	2,5 p < 0,05
Друга експ. (другий режим тренування – швидкісно –	12	62,6±2,1	0,7	102,1±18,3	6,1	62,8	2,1	0,4

силові вправи в парах)							p > 0,05	p < 0,05
Третя експ. (третій режим тренування - сила)	12	61,8±3,2	1,1	93,0±11,4	3,8	50,5	2,7 p < 0,05	3,0 p < 0,05

Студенти всіх трьох експериментальних і контрольної груп після виконання двохгодинної розумової роботи отримали відносно однаковий рівень психологічної втоми, відносно однаковий рівень функціонального стану, про що свідчить порівняння зареєстрованих в різних групах даних P < 0,05. Після дослідження студенти кожної групи проходили 1,5-годинне тренування, в основу якого були вкладені комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів, описані раніше, після чого знову були зареєстровані описані вище показники функціонального стану студентів.

В результаті тренувального заняття, направленого на підняття психоемоційного стану студентів, зняття психологічної втоми в процесі робочого дня, збільшення професійної працездатності, функціональний стан студентів всіх груп змінився. Проте аналіз отриманих даних показує, що за своїм напрямком тренувальні режими і зумовили різні зміни функціонального стану студентів. Так, режим тренування, спрямований на витривалість, не лише не зняв втоми після професійної діяльності, а навпаки, ще більше її посилив. Про це свідчать показники кількості побачених при редагуванні рядків, які зменшились на 9 рядків з 64,0±2,3 до 55,0±6,4.

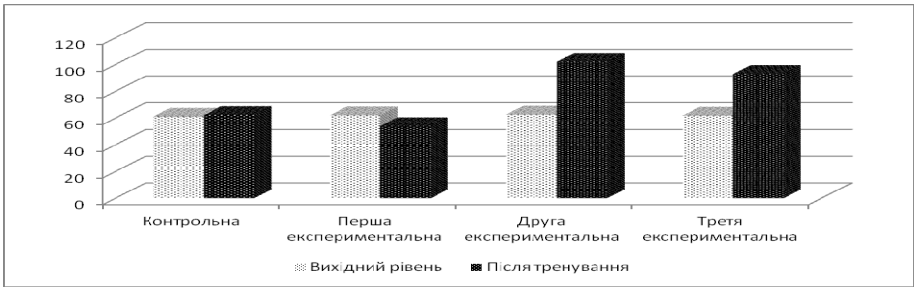

Рис. 1. Зміни показників спеціальної працездатності під впливом фізичної роботи з різними руховими режимами

Інша ситуація спостерігалась в групі №3, в якій використовувався тренувальний режим, спрямований на силові вправи. Як видно з рисунку 1-2, та таблиці 1 в цій групі в функціональному стані студентів були в основному зареєстровані позитивні зміни. Проте порівняння показників, отриманих до і після тренування, показує, що вказані позитивні зміни, не настільки суттєві. Необхідний для нас виражений ефект вдалося отримати в другій експериментальній групі, де, як відомо, застосовувались тренувальні комплекси вправ в парах спрямовані на розвиток швидкісно – силових якостей. У цьому випадку за всіма показниками були зареєстровані яскраво виражені та достовірні позитивні зміни. Так, студенти цієї групи після тренувального режиму на 62,8 % збільшили свою спеціальну працездатність, ніж до тренування, збільшився їхній психоемоційний стан за даними тесту САН на 45,9 % .

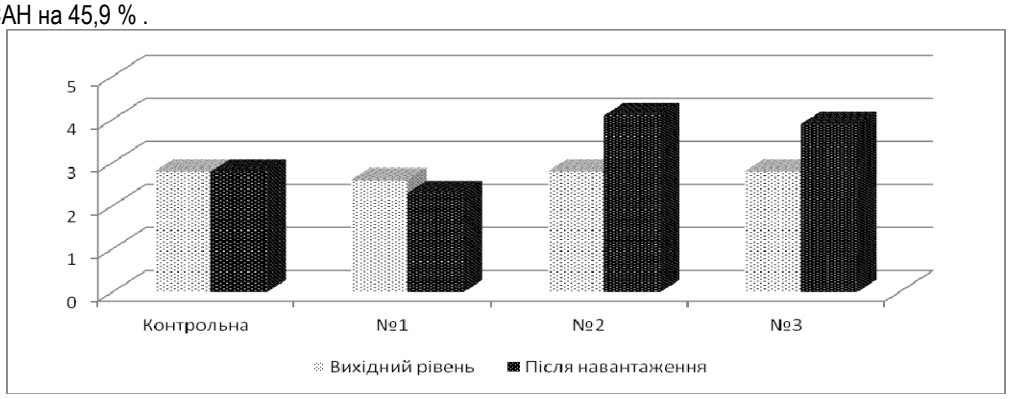

Рис. 2. Зміна активності (од.) студентів біолого – технологічного факультету за даними тесту САН під впливом різних рухових режимів

ВИСНОВКИ

Зображений вище аналіз отриманих нами експериментальних даних дозволяє свідчити про те, що для досягнення поставленої мети в підвищенні спеціальної професійної працездатності студентів біглого – технологічного факультету, та подолання психологічної втоми потрібно використовувати гімнастичні вправи та тренувальні режими, спрямовані на розвиток швидкісно – силових якостей в парах. Отриманий нами результат знаходить своє обґрунтування і в науково – методичній літературі, згідно з якою короткотривалі вправи більшої інтенсивності розвитку швидкісно – силових якостей призводять до активізації центрів кори головного мозку, покращують короткотривалу зорову пам'ять, позитивно впливають на психоемоційний стан людей котрі використовують такі тренувальні режими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник / С. І. Присяжнюк. - К.: Центр учебной литературы, 2008. - 504 с.
2. Пирогова Е.А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / [Пирогова Е.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П.]. — К. : Здоров'я, 1986. — 152 с.
3. Полиевский С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. — М. : ФиС, 1988. — 160 с.
4. Романенко В. А. Двигательные способности человека: навч. посібник / В.А. Романенко.- Д.: «Новый мир», 1999. – 336 с.

5. Семенів Б. С. Професійно - орієнтована фізична підготовка студентів : навч.-метод. посіб. / Б.С. Семенів, Г.Г. Лапшина. - Львів, 2012. - 144 с.
6. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, Ф. В. Панченко. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
7. Balsevich V.K. Methodological Bases Of Human Ontokineziology // The 6[1'1] Annual Congress of the European College of Sport Science. - Jyvaskyla. - 2002. - P. 178.
8. 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).
9. Lanka J. Shot Putting. In Zatsiorsky V.M. (ed) Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. LTD. Oxford, 2000. – P. 435-457.
10. Wilmore J.H., Costiili D.L. Physiology of sport and exercise. - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. - 726 p.
11. World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Geneva, World Health Organization, 2008 [Електронний ресурс]. − Режим доступу : http://www.who.int/topics/global_burden_of_disease/en

Сиваш І.С., Широкоступ Р.М.
Національний університет фізичного виховання та спорту України

КОМПОНЕНТИ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Досліджено структуру фізичної підготовленості юних футболістів у тренувальному макроциклі. Встановлено, що фізичний розвиток юних футболістів на початку підготовчого періоду тренування структура фізичної підготовленості визначається п'ятьма збірними факторами. Досліджено що в міру підвищення підготовленості спортсменів факторна модель структури фізичної підготовленості змінюється. Результати отриманого експериментального матеріалу дозволили за допомогою факторного аналізу визначити компоненти фізичної підготовленості футболістів.

Ключові слова: *фізична підготовка, антропометричні показники, фізичні показники, компоненти фізичної підготовленості, індивідуалізація.*

Сиваш И.С., Широкоступ Р.Н. Компоненты структуры физической подготовленности футболистов в годичном цикле тренировки. *Исследована структура физической подготовленности юных футболистов в тренировочном макроцикле. Установлено, что физическое развитие юных футболистов в начале подготовительного периода тренировки определяется пятью сборными факторами. Исследовано, что по мере повышения подготовленности спортсменов факторная модель структуры физической подготовленности меняется. Результаты полученного экспериментального материала позволили с помощью факторного анализа определить компоненты физической подготовленности футболистов.*

Ключевые слова*: физическая подготовка, антропометрические показатели, физические показатели, компоненты физической подготовленности, индивидуализация.*

Syvash I.S., Shirokostup R.N. Structure components of physical fitness of players in a year cycle of training. *Among the topical issues in the planning of physical training is what most often comes to the fore only the development of motor skills, not harmonious combination of morphological and functional properties of the body, improve health, education, development and improvement of motor skills. The tasks of physical training vary depending on the stage of preparation and age-appropriate players. The structure of the physical fitness of young players is investigated in training macro cycle. It was found that the physical development of young players at the beginning of the preparatory period of training is determined by five teams of factors. The main tasks of physical training are: strengthening the health of players, increasing the morph-functional capabilities, education and improvement of motor characteristics. There are general and special physical training. General physical training provides a versatile development of physical abilities, development of special physical qualities and functionality specific to football. During physical training occupies an important place individualization of training load and the magnitude and the direction, as the young players the same age group in terms of physical fitness and skills development are very different. Considering that motor skill more successfully formed on the basis of sufficient physical fitness in the classroom with students of 1st year of study approximately 50% of time is devoted to physical training. In the second year of study time for physical training is somewhat reduced by increasing the time for technical training. It is experimentally proved that the development of technology ownership depends largely on the level of physical qualities. Is investigated that with an increase in preparedness of sportsmen factor model of physical fitness of structure changes. The results obtained allowed the experimental material with the help of factor analysis to determine the components of the physical fitness of the players.*

Key words: *physical training, anthropometric parameters, physical parameters, components of physical fitness, individualization.*

Актуальність дослідження. Рівень розвитку сучасного футболу ставить високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів. Серед актуальних проблем в процесі планування фізичної підготовки найчастіше, на перший план виходить тільки розвиток рухових якостей, а не гармонійне поєднання розвитку морфо-функціональних властивостей організму, зміцнення здоров'я, виховання, розвиток та вдосконалення рухових вмінь та навичок [1]. Однак задачі фізичної підготовки футболістів змінюються в залежності від етапу підготовки та вікових особливостей. Відомо, що будь-яка підготовка спортсмена, залежить, перш за все, від особливостей навчально-тренувального процесу, а також врахування тренером всіх складових частин, різних видів підготовки, адже кожен вид підготовки футболіста тісно пов'язаний між собою[2, 8]. На початковому етапі тренувань, фізична підготовка необхідна для гармонічного розвитку організму дітей, та в подальшому правильному формуванню основних

рухових якостей та інших видів підготовки. Експериментально доведено, що освоєння прийомів володіння м'ячем великою мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей. В процесі фізичної підготовки важливу роль має індивідуалізація тренувальних навантажень, як по величині, так і по направленості, тому що, футболісти однієї вікової категорії в групі, мають різні рівні фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей. Індивідуалізація тренувальних навантажень, також потрібна для підготовки футболістів різних ігрових амплуа. Загальна фізична підготовка футболіста забезпечується вправами загально-розвиваючого характеру і вправами з інших видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, ігрових видів спорту та інших. За допомогою цих вправ досягається всебічний розвиток рухових і швидкісно-силових якостей, підвищується витривалість, зміцнюється м'язовий корсет і загальна тренованість футболіста. Спеціальна фізична підготовка будується з урахуванням особливостей ігрової діяльності футболіста і включає вправи на розвиток спеціальних якостей [6, 9].

За останні роки активно здійснюється пошук шляхів та методів оптимізації розвитку рухових якостей футболістів, і підвищення ефективності їх спортивної підготовки. Але найбільша кількість наукових праць присвячена розробці, і в подальшому застосуванні на практиці, нових форм і методів технічної підготовки футболістів, а менша кількість новаторських ідей виникає саме в галузі фізичної підготовки [7]. Що характерно в українських літературних джерелах міститься мала кількість інформації з приводу планування, вдосконалення та розвитку фізичної підготовки футболістів різного рівня. Тому обрана тема є доволі актуальною для подальшого дослідження.

Мета – визначити компоненти структури фізичної підготовленості футболістів в річному циклі тренування спортсменів**.**

Методи досліджень. В роботі були використані аналіз та узагальнення спеціальної літератури, дані Internet, педагогічне спостереження, тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі підготовки футболістів загальна фізична підготовка (ЗФП) передбачає різнобічний розвиток фізичних здібностей, спеціальна (СФП) розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболу. В якості основних засобів ЗФП застосовують різні види спорту (лижний спорт, плавання, гімнастика, легка атлетика та інші). Спеціальна фізична підготовка будується з урахуванням характеру ігрової діяльності, сприяє вдосконаленню та ефективному використанню технічної та тактичної майстерності. Вправи по СФП виконують не тільки з м'ячем − ведення на максимальній швидкості (швидкість, витривалість); фінти, обведення стійок (спритність); удари по м'ячу і вкидання, відбір і перехоплення м'яча у підкаті і в стрибку (швидкісно-силові здібності), але і без м'яча (спортивні та рухливі ігри). У процесі багаторічного тренування обсяг ЗФП і СФП поступово зростає, причому з року в рік збільшується питома вага СФП. Так, на початковому етапі обсяг вправ по СФП становить 25-30% [5]. У міру підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, що створює основу для виховання спеціальних фізичних якостей, на етапі спортивної спеціалізації питома вага СФП збільшується до 50-60%. На етапі спортивного вдосконалення обсяг СФП становить 70-80%. Тільки при раціональному співвідношенні засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки виникають сприятливі передумови для постійного підвищення майстерності юних футболістів. Завдання фізичної підготовки змінюються залежно від етапу і вікових особливостей юних футболістів.

На етапі початкового навчання фізична підготовка необхідна для підвищення рівня ЗФП, для правильного формування основних рухових функцій. Етап спортивної спеціалізації пов'язаний з всебічної фізичною підготовкою. На етапі спортивного вдосконалення фізична підготовка спрямована на вдосконалення фізичних якостей з більш вираженою індивідуальною спеціальною спрямованістю. В процесі багаторічної підготовки футболістів на її початковому етапі (8-10 років) вправам із загальної фізичної підготовки приділяється до 75% часу. У міру підвищення рівня загальної фізичної підготовленості великого значення набуває спеціальна фізична підготовка. На етапі спортивної спеціалізації обсяг вправ по СФП ще більше збільшується [4, 5]. Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає в строгому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей. Це дозволяє правильно вирішувати питання спортивного відбору та орієнтації, вибору засобів і методів спортивного тренування, нормування тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування можливих досягнень спортсменів. Кожен віковий період має свої особливості в будові і функціях окремих систем, які змінюються в процесі спортивної діяльності. Ріст і розвиток організму відбуваються нерівномірно. Кожен віковий етап − це своєрідний період зі своїми характеристиками особливостями, морфологічними і функціональними перетвореннями. Дослідження та обстеження спортсменів проводилися на початку та в кінці підготовчого періоду тренування річного макроциклу, а також наприкінці змагального періоду за тестами у 20-ти футболістів 14-15 років ДЮСШ-1 м. Києва. За даними лікарських досліджень усі юнаки були здорові та перебували під постійним контролем лікарів.

У теорії фізичного виховання прийнято виділяти молодший шкільний вік (7-10 років), середній або підлітковий шкільний (11-15 років), а також старший або юнацький вік (16-18 років). Для періоду молодшого віку характерно плавний розвиток функціональних систем з деяким переважанням темпів зростання тіла щодо маси. У цей час кістки ще досить м'які і легко піддаються викривленню, хребет відрізняється великою гнучкістю, формується шийна і грудна кривизна. Зв'язковий апарат володіє високою еластичністю. М'язи розвиваються нерівномірно − спочатку великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового пояса, пізніше дрібні м'язи, причому приріст сили м'язів верхніх кінцівок відбувається швидше, ніж нижніх. У віці від 11 до 15 років триває розвиток всіх органів і систем. На цей час припадає період статевого дозрівання. У зв'язку з цим відбувається бурхлива перебудова роботи всіх органів і систем. Значно збільшується ріст і вага тіла. Із збільшенням м'язової маси зростає і сила, причому максимум приросту сили спостерігається на рік пізніше найбільшого збільшення приросту маси тіла. Йдуть процеси формування скелета, встановлюється постійна кривизна хребта, м'язово-суглобовий апарат наближається до дорослого. У юнацькому віці відбувається енергійний ріст кісткової тканини. До 17-18 років практично завершується не тільки зростання, але і окостеніння довгих кісток. У 15-16 років починається окостеніння верхніх і нижніх поверхонь хребців, грудини і зрощення її з ребрами [7]. Хребетний стовп стає більш міцним, а грудна клітка продовжує посилено розвиватися; в ці роки вони вже менш схильні до деформації і здатні витримувати навіть значні навантаження. Відомо, що у юних футболістів спостерігаються два ростових стрибка для довжини тіла в 11-12 років та 13-14 років. Приріст довжини ноги у футболістів відбувається також як і приріст довжини тіла: уповільнений ріст в 10-11 років, стрибкоподібне підвищення темпів приросту в 11-

12 років, і ще більш яскраво виражене збільшення довжини ноги в 13-14 років.

У ході дослідження фізичного розвитку футболістів віком 14-15 років (ДЮСШ-1) рівень розвитку фізичних якостей у гравців різних амплуа суттєво відрізняється (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні та біометричні показники футболістів віком 14-15 років (ДЮСШ-1), n=20

Ігрове амплуа	Показники		
	Довжина тіла, м	**Маса тіла, кг**	**ЖЄЛ, л**
Воротарі	172,6±1,3	62,4±3,2	2,6±0,2
Захисники	170,3±1,6	60,7±2,0	2,8±0,18
Півзахисники	168,4±1,8	58,2±2,2	3,2±0,24
Нападники	174,2±2,1	61,6±2,3	3,0±0,16
X ср.	171,3±1,7	60,7±2,4	2,9±0,2

Отримані під час дослідження результати нижче нормативних показників для гравців даного віку, що говорить про неефективність навчально-тренувального процесу. Однією з причин цього є відсутність індивідуалізації процесу підготовки, тобто в навчально-тренувальному процесі команд не використовується диференційований підхід щодо розвитку фізичних якостей гравців різних ігрових амплуа. При плануванні тренувальних навантажень необхідно диференціювати їхню величину і спрямованість стосовно футболістів з різними функціональними обов'язками в команді, що обумовлено специфікою рухової діяльності [7]. Аналіз розвитку фізичних якостей юних футболістів у групі 14–15 років показує, що найвищі показники стартової та дистанційної швидкості (біг 10 м та 50 м) спостерігаються у воротарів та нападників, швидкісної витривалості (човниковий біг 7х30 м) – у воротарів, показник швидкісно-силових якостей (стрибок вгору) – у захисників (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня фізичних якостей футболістів віком 14-15 років (ДЮСШ-1), n=20

Ігрове амплуа	Фізичні якості			
	біг 10 м, с	біг 50 м, с	човниковий біг 7х30 м, с	стрибок вгору, м
Воротарі	1,8±0,03	6,87±0,9	42,29±2,6	0,45±0,02
Захисники	1,9±0,04	7,56±0,7	44,65±2,0	0,38±0,01
Півзахисники	1,8±0,03	7,44±9,4	44,25±2,8	0,42±0,02
Нападники	1,82±0,03	6,98±0,4	43,83±1,9	0,42±0,01
X ср.	1,85±0,03	7,21±0,6	43,75±2,3	0,41±0,02

Визначення інформативних показників для діагностичної процедури при оцінці підготовленості спортсменів вирішувався за допомогою факторного аналізу, що дозволяє сформулювати інформативний простір ознак, виявити їхню ієрархію та оцінити, наскільки обраний комплекс показників ефективний для використання з метою контролю [3]. За допомогою факторного аналізу визначена структура фізичної підготовленості на кожному етапі річного циклу тренування, яка є досить динамічною. На початку підготовчого періоду структура фізичної підготовленості визначається п'ятьма збірними факторами, на частку яких доводиться 83,2% узагальненої дисперсії вибірки (табл. 3). У першому збірному факторі, внесок якого в описі вихідних ознак становить 30,1%, з найбільш сильними зв'язками виділялися показники, що характеризує швидкісну підготовленість спортсменів. Зокрема, найбільш сильний статистичний взаємозв'язок відзначається з боку таких показників як час бігу на 30 м (r = 0,93). Цей фактор позначений нами як фактор швидкісної підготовленості.

Таблиця 3

Компоненти структури фізичної підготовленості футболістів 14 - 15 років (ДЮСШ-1) в річному циклі тренування, n=20

Початок підготовчого періоду			Кінець підготовчого періоду			Кінець змагального періоду		
Назва факторів	Індикаторний показник	Вклад в дисперсію вибірки	Назва факторів	Індикаторний показник	Вклад в дисперсію вибірки	Назва факторів	Індикаторний показник	Вклад в дисперсію
швидкісна підготовленість	біг 30 м з місця, час	30,1	спеціальна швидкісна витривалість	човниковий біг 5х30 м, час	35,1	спеціальна швидкісно-силова підготовленість	стрибок в довжину, удар м'яча на дальність	28,0
швидкісно-силова підготовленість	силовий індекс, стрибок вверх з місця, м	20,4	загальна витривалість	тест Купера	29,5	спеціальна швидкісна підготовленість	біг 30 м з веденням м'яча,час	19,2
фізичний розвиток	ваго-ростовий індекс ЖЕЛ	14,3	швидкісно-силова підготовленість	стрибок в довжину з місця, удар м'яча на дальність	14,0	координаційні здібності	комбінований тест	15,1
кардіо-респіраторні можливості	ЧСС, тест Скибинської	10,4	швидкісна підготовленість	біг 30 м з місця, час ВДР	9,0	спеціальна швидкісна витривалість	Час бігу 5х30 м,	13,4

швидкісна витривалість	біг 400 м, час	8,0				швидкість перероблення інформації	ШПІ, ВДР	7,2
Сумарний відсотковий вклад в дисперсію вибірки, %	83,2		87,6			82,9		

Високі статистичні зв'язки другого фактора з такими приватними показниками як силовий індекс (r = 0,72) указує на те, що він визначає швидкісно-силову підготовленість спортсменів. Його внесок у загальну дисперсію вибірки становить 20,4% із зазначеними індикаторними показниками. У змісті третього узагальненого фактора, значення якого в узагальненій дисперсії вибірки становило 14,3%, з найбільшими показниками, що впливають на його прояв, увійшли антропометричні показники. Статистично значиме навантаження при цьому несе ваго-ростовий індекс (r = 0,64) і ЖЕЛ (r = 0,46). Цей фактор визначений нами як фактор фізичного розвитку, а зазначені показники варто використати в діагностичних процедурах як найбільш значимі.

У зміст четвертого фактора, значення якого в узагальненій дисперсії вибірки склало 10,4%, з найбільш значимим впливом увійшли фізіологічні показники. Статистично значиме навантаження несуть два показники: ЧСС (r = -0,89) і тест Скибинської (r = 0,65). Даний узагальнений фактор визначений нами як фактор кардіо-респіраторних можливостей до виконання роботи аеробного характеру. П'ятий збірний фактор має сумарне навантаження, рівну 8,0%. З більшою факторною вагою в нього ввійшов показник, що відбиває загальну швидкісну витривалість, а саме: час бігу на 400 м (r = 0,75). Цей фактор інтерпретований як фактор загальної швидкісної витривалості, із зазначеним індикаторним показником. Наприкінці підготовчого періоду тренування в міру підвищення підготовленості спортсменів факторна модель структури фізичної підготовленості змінюється. Зменшується кількість узагальнених факторів, збільшилася тіснота взаємозв'язків усередині них, зростає значення спеціальних показників фізичної підготовленості спортсменів. На цьому етапі підготовки встановлено лише 4 узагальнених фактора, сумарний внесок яких в описі дисперсії вихідних ознак становить 87,6%. Найбільш значимим узагальненим фактором виявився фактор спеціальної швидкісно-силової підготовленості із сумарною часткою внеску в узагальнену дисперсію вибірки в 28,0%. Сильний статистичний зв'язок цього фактора відзначений з таким тестом як "удар по м'ячу на дальність" (r = 0,96) і статично значимий зв'язок з тестом "стрибок у довжину" (r = 0,48). Індикаторним показником цього фактора можна вважати тест "удар по м'ячу на дальність" і стрибок у довжину.

Таким чином, результати отриманого експериментального матеріалу дозволили визначити компоненти структури фізичної підготовленості футболістів у тренувальному макроциклі, показати її динамічність, що залежить від обсягу й спрямованості тренувального навантаження на різних етапах підготовки спортсменів і специфіки змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ. Основними завданнями фізичної підготовки є: зміцнення здоров'я футболістів, підвищення морфо-функціональних можливостей, виховання і вдосконалення рухових якостей. У процесі фізичної підготовки важливе місце займає індивідуалізація тренувального навантаження і по величині, і по спрямованості, так як юні футболісти однієї вікової групи за рівнем фізичної підготовленості і розвитку фізичних якостей досить різні. Індивідуалізація тренувальних навантажень необхідна також у зв'язку з підготовкою футболістів різного ігрового амплуа.

Враховуючи, що руховий навик більш успішно формується на базі достатньої фізичної підготовленості, в заняттях з учнями 1-го року навчання приблизно 50% часу відводиться фізичній підготовці. На другому році навчання час на фізичну підготовку дещо зменшується за рахунок збільшення часу на технічну підготовку. Використовуються доступні можливості з програмного матеріалу з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Залежно від віку та сенситивного періоду розвитку фізичних якостей будується процес навчання. Необхідно так само враховувати психофізичні особливості дітей. Слід зазначити, що тільки при достатньому розвитку фізичних якостей, із розпочатого футболіста може вийти висококласний технічний гравець. Факторний аналіз експериментальних даних дозволив установити інформаційну значимість компонентів структури фізичної підготовленості на різних етапах річного циклу тренування, усунути для кожного етапу тренування показники, що не володіють надійністю, а виділені індикаторні показники використати як необхідні тести для проведення етапного контролю за рівнем фізичної підготовленості футболістів 14-15 років.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Розглянуті інформаційні значимі компоненти структури фізичної підготовленості будуть використанні у спортивної підготовці футболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Соломонко В.В. Футбол // В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко – К.:Олімп.літ., 2005, – 294с.

2. Футбол: учеб. для институтов физической культуры / под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование, спорт, 1999. – 254 с.

3. Джермен Д. Футбол для юных: пер. с англ. Лядина Е.И. – М.: Физкультура и спорт, 1982, – 61с.

4. Иваницкий М. Анатомия человека: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Олимпия, 2011,– 624 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с. ; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.

6. D.H. Vilmor, D.L Kostill. Physiology of Sport. – K .: Olymp. Literature, 2003. S – 654.

7. Czerwtnski J., Przybyiski W., Lisienczuk G. Kriteria specijalnego przygotovania pilkarzy // Rocznik Naykowy. T. VtL – Gdansk: AWF, 1998. S. 95.

8. Amram M., Andusse E. Football: un terrain ideal pour l'education. – Editions E.S.F, 2002. – 250 p.

9. Leroux Ph. Football. Planification et entrainement. – Paris: Editions Amphora, 2006. – 319 p.

ТРАНСЛІТЕРОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Solomonko V.V. Lisenchuk G.A., Solomonko O.V. Football. – K.:. Olimp.lit, 2005, – 294s.

2. Football: textbook for institutes of physical culture. Ed. Polishkisa MS Vyzhgina VA - M .: Physical culture, education, sport, 1999. - 254 p.

3. Jermaine D. Football for the young: per. s english Lyadina E.I– M .: Physical Education and Sports, 1982, – 61c..

4. Ivanitskii MF Human Anatomy: A Textbook for institutes of physical culture. - M .: Olympia, 2011, – 624 p.

5. Teoriya technique fizichnogo vihovannya: pidruch. for students. BIS fiz. vihovannya i sport:. 2 t / ed. T.Y. Krutsevich; per. s growing up. L.K. Kozhevnikovoï. - K.: Olimpiyska lit, 2008 - Volume 1:. Zagalni Basics of teoriï i fizichnogo vihovannya techniques. - 392 with. ; T. 2: Methodology fizichnogo vihovannya riznih groups of the population. - 368 with.

6. H. Vilmor, D.L Kostill. Physiology of Sport. - K .: Olymp. Literature, 2003. S – 654.

7. Czerwtnski J., Przybyiski W., Lisienczuk G. Kriteria specijalnego przygotovania pilkarzy // Rocznik Naykowy. T. VtL – Gdansk: AWF, 1998. S. 95.

8. Amram M., Andusse E. Football: un terrain ideal pour l'education. – Editions E.S.F, 2002. – 250 p.

9. Leroux Ph. Football. Planification et entrainement. – Paris: Editions Amphora, 2006. – 319 p.

Скибицький І. Г., Махунько О.Д.
Національний технічний університет України "КПІ"

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

Відомо, що показником ефективності діяльності спортсмена є спортивний результат. Досягнення високих спортивних результатів пов'язані з ефективними та своєчасними реагуваннями спортсмена в кожній відповідній ситуації. Для цього в систему підготовки слід включати різні засоби, включаючи силову підготовку. Питання впливу силових вправ на показники рухових реакцій в наш час досліджено недостатньо. Тому, в статті представлені дослідження впливу комплексів силових вправ на показники рухових реакцій спортсменів, які займаються єдиноборствами та іграми.

***Ключові слова**: проста реакція, реакція з вибором, реакція з перемиканням , реакція з вибором і перемиканням.*

***Скибицкий И.Г. Махунько А.Д. Исследование влияния силовых упражнений на показатели двигательных реакций спортсменов.** Условия современного спорта предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсменов. В настоящее время достаточно хорошо разработаны методы развития физических качеств, но вопросы влияния комплексов силовых упражнений на показатели эффективности деятельности спортсменов футболистов в доступной нам литературе освящены не достаточно. Исходя из того, что показателем эффективности деятельности спортсменов являются соответствующие двигательные реагирования, в работе исследовалось влияние комплексов силовой (атлетической) гимнастики на показатели двигательных реакций спортсменов, занимающихся футболом.*

***Ключевые слова**: простая реакция, реакция с выбором, реакция с переключением , реакция с выбором и переключением.*

***Skybitskiy I., Machunko A.** Research of influence of power exercises on the indexes of motive reactions of sportsmen. The terms of modern sport pull out high requirements to power preparation of sportsmen. In our time the well enough worked out facilities of development of physical qualities are in sport, but the questions of influence of complexes of exercises of power gymnastics on the indexes of efficiency of activity in the sport playing accessible to us literature are not examined. Coming from basic principles of theory and methodology of P.E, the change of indexes of development of the muscular system conducts, in turn to the changes of indexes of motive reactions of sportsman. It gives an opportunity to talk that the training loading is sent to development of power indexes of organism, conduce to the changes in the indexes of motive reactions. The specialized differentiate in sport, motive reactions and motive reacting that too are specialized and unspecialized are unspecialized. The Unspecialized reactions it the ordinary reactions of man. Specialized, it is those reactions that is used in corresponding activity. Reacting is a motive component of activity of man. Between the specialized reactions and unspecialized is connection. The specialized reactions practice on the basis of development of the unspecialized reactions. But an agile component that practices corresponding exercises joins in the specialized reactions. Studying the programs preparations of sportsmen, that engage in football, by volley-ball, and basket-ball it was marked by us, that in these types of sport not enough attention is spared power preparation. Specialized loading that are used in these types of sport does not assist to harmonious development of musculature and force of sportsman. There are grounds to assert that insufficient power preparation is related to negative attitude of trainers toward the power loading in these types of sport. It costs to admit that for today the well enough worked out complexes of power(athletics) gymnastics. But questions are related to influence of these complexes on the indexes of motive reactions, in our view, remain open. Coming from the above-mentioned, a working hypothesis was pulled out that after implementation of complexes of athletics gymnastics the indexes of simple and difficult motive reactions of footballers will change. On that ground there was the set forth aim of work : to investigate influence of complexes of power exercises on the indexes of motive reactions of sportsmen, that engage in sport games, in particular, by football.*

***Key words**: simple reaction, reaction with a choice, reaction with switching, reaction with a choice and switching.*

Постановка проблеми. В наш час різко зросла конкуренція практично в усіх видах спорту. Свідченням цьому є той факт, що на перші місця в змаганнях практично всіх рангів з рівним успіхом претендують по 10-15 спортсменів. Це э свідоцтвом того, що техніко-тактичні показники підготовки спортсменів в кожному виді спорту нівелювалися. Виходячи із цього, випливає необхідність

пошуку нових засобів підготовки спортсменів. Як відомо, критерієм ефективності діяльності в спорті є адекватні тактичної ситуації рухові реагування. Отже, показником ефективності діяльності спортсмена є застосування відповідних рухових реакцій в умовах змагань. Виходячи з основних принципів теорії й методики фізичного виховання, зміна показників розвитку м'язової системи веде, в свою чергу до змін показників рухових реакцій спортсмена [3;4;5]. Це дає можливість говорити про те, що тренувальні навантаження спрямовані на розвиток силових показників організму, ведуть до змін в показниках рухових реакцій. Підставою для цієї гіпотези служать дослідження таких вчених як: Амосов М.М. [1], Амосов М.М., Бендет Я.А. [2], Платонов В.М. [4] і багатьох інших, які стверджували, що в процесі фізичних навантажень змінюється катаболізм організму, збільшується білковий обмін, що є показником тренованості людини. В спорті розрізняються спеціалізовані та неспеціалізовані рухові реакції та рухові реагування, які теж бувають спеціалізованими та неспеціалізованими. Неспеціалізовані реакції це звичайні реакції людини. Спеціалізовані це ті реакції які використовуються в відповідній діяльності. Реагування це руховий компонент діяльності людини. Між спеціалізованими реакціями та неспеціалізованими є зв'язок. Спеціалізовані реакції тренуються на основі розвитку неспеціалізованих реакцій. Але в спеціалізовані реакції включається моторний компонент, який тренується відповідними вправами.

Вивчаючи програми підготовки спортсменів в спортивних іграх (волейбол, футбол, баскетбол), нами було відзначено, що силовій підготовці в цих видах спорту приділяється не достатньо уваги. Спеціалізовані навантаження, які застосовуються в цих видах спорту не сприяють гармонійному розвитку мускулатури та сили спортсмена. Тому є підстави стверджувати, що недостатня силова підготовка пов'язана з негативним відношенням тренерів до силових навантажень в цих видах спорту. Варто визнати, що на сьогоднішній день досить добре розроблені комплекси силової (атлетичної) гімнастики. Але питання пов'язані з впливом цих комплексів на показники рухових реакцій, на наш погляд, залишаються відкритими.

Робоча гіпотеза. Виходячи з вищезгаданого, була висунута робоча гіпотеза про те, що після виконання комплексів атлетичної гімнастики показники простих та складних рухових реакцій спортсменів будуть змінюватись. На цій підставі була сформульована мета роботи.

Мета роботи. Дослідити вплив комплексів силових вправ на показники рухових реакцій спортсменів на прикладі футболу.

Завдання дослідження:

1. Визначити відношення тренерів до силової підготовки в спортивних іграх та єдиноборствах.
2. Дослідити вплив вправ силової (атлетичної) гімнастики на показники рухових реакцій спортсменів, які займаються футболом.

Для визначення відносин тренерів до вправ, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів, зокрема, вправ атлетичної гімнастики, було проведене опитування. В опитуванні взяло участь 20 тренерів. З яких: тренерів з футболу - 5 чоловік, волейболу - 4, боротьбі - 5, боксу - 3, фехтуванню - 3.

Тренерам було задано 4 питання.

1.Чи необхідна силова підготовка в спортивних єдиноборствах та іграх?

2.Чи доцільно застосовувати комплекси силової гімнастики в обраних видах спорту

3.Чи змінюються показники рухових реакцій спортсменів, які займаються єдиноборствами та іграми після виконання силових вправ.

4.Після виконання силових вправ показники рухових реакцій спортсменів поліпшуються -так, погіршуються - ні, не знаю - прочерк.

Результати опитування надані в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати опитування тренерів про доцільність застосування силових вправ в єдиноборствах та іграх

Питання	волейбол	футбол	боротьба	бокс	фехтування
1. Доцільність силової підготовки	5	4	5	3	3
2. Доцільність використання вправ атлетичної гімнастики	0	0	5	3	0
Показники рухових реакцій спортсменів після виконання силових вправ:					
а. Змінюються	5	4	5	3	3
б. Поліпшуються	1	1	5	2	0
в. Погіршуються	2	3	0	0	3
в. Не знаю	3	0	0	1	3

Як видно з результатів опитування тренери вважають, що силова підготовка необхідна для спортсменів (20 чоловік з 20). З доцільністю застосування комплексів силових вправ згодні тренери з боротьбі та боксу. Тренери з волейболу, футболу та фехтування висловлюють негативне відношення до силової підготовки, вважаючи, що силові навантаження негативно впливають на показники спеціалізованих реакцій. Це на наш погляд пов'язане з незнанням засобів атлетичної гімнастики.

Всі опитані тренери впевнені, що показники рухових реакцій спортсменів після виконання силових вправ змінюються (20 чоловік з 20). Але немає єдиної точки зору на характер зміни цих реакцій.

Виходячи із цього був проведений експеримент, у якому спортсменам, які займаються футболом пропонувалося виконати наступний комплекс вправ атлетичної гімнастики:

1. Жими лежачи зі штангою - 4 підходи.
2. Жими штанги на похилій дошці - 3 підходи.

3. Пуловери зі штангою - 3 підходи.
4. Підтягування (4 підходи по максимуму).
5. Тяга штанги в нахилі - 3 підходи.
6. Силова тяга (3 серії по 10. 6 і 4 повторення).
7. Присіди зі штангою - 3 підходи.
8. Випади зі штангою - 4 серії по 6 разів.
9. Підйоми на тренажері для гомілкових м'язів (5 серій по 15 повторень).
10. Згинання тулуба - 5 серій по 25 разів.

Вага обтяжень становить 75% від максимального для кожного спортсмена. В експерименті брало участь 20 спортсменів, які займаються в групах спортивного вдосконалення КПІ. Вік випробуваних 18-20 років. У цих спортсменів на комп'ютері реєструвався: 1.Час простої рухової реакції (П.Р.) - натискання на клавішу з появою на екрані умовного сигналу.
2.Реакції з вибором - диференційованої (Д.Р.) - натискання на одну кнопку з появою одного подразника, на іншу з появою іншого.
3.Реакції з перемиканням - диз'юктивної (Дз.Р.) - на один сигнал не реагувати. 4.Реакції з вибором і перемиканням - диз'юктивно-дифференційованої (Дз.ДР.). 5.Реакції на об'єкт, що рухається (РРО) - на комп'ютері рухався курсор, який необхідно було зупинити в умовному місці. Реєструвався час випередження й запізнювання реагування в м.сек.

Показники рухових реакцій реєструвалися до виконання силових навантажень, після закінчення вправ та наступного дня після виконання спеціальної розминки. Отримані результати надані в таблиці 2.

Таблиця 2

Вплив комплексів вправ атлетичної гімнастики на показники рухових реакцій спортсменів

№	Найменування реакцій	після вправ x±m	фон x±m	P
1	Проста реакція	108±10	101±10	≤0,05
2	Диференційована	185±15	179±20	≤0,05
3	Диз'юктивна (Дз.Р.)	190±15	180±25	≤0,05
4	Диз'юктивно - диференційована (Дз.ДР)	228±18	210±25	≤0,05
5	РРО	15±5	13±7	≤0,05

Отримані результати статистично достовірні P≤0,05.

З таблиці видно, що після виконання комплексу вправ атлетичної гімнастики показники простої рухової реакції у спортсменів покращилися - 108±10 - 101±10. Це ми зв'язуємо з активізацією м'язової системи.

Реакція з вибором (Д.Р.) покращилася, але збільшився показник середньостатистичного відхилення - 185±15 - 179±20.

Покращилися показники диз´юктивної і диз´юктивно - дифференційованної реакції (Дз.Р. - 190±15 - 180±25, Дз.Др - 228±18 - 210±25 відповідно).

Покращилися показники РРО, але збільшилася кількість помилок (15±5-13±7).

Виходячи з цього, на наш погляд логічним виглядає припущення про те, що м'язова система почала працювати в іншому руховому режимі, що вимагає узгодження зі спеціалізованим почуттям спортсмена.

Реєстрація показників рухових реакцій на наступний день дала слідуючи результати (табл.3)

Таблиця 3

Вплив комплексів вправ атлетичної гімнастики на показники рухових реакцій спортсменів на наступний день після їх виконання

№	Найменування реакцій	після вправ x±m	фон x±m	P
1	Проста реакція	108±10	108±10	≤0,05
2	Диференційована	189±10	185±15	≤0,05
3	Диз'юктивна (Дз.Р.)	190±15	190±15	≤0,05
4	Диз'юктивно - диференційована (Дз.ДР)	180±10	228±18	≤0,05
5	РРО	14±2	15±5	≤0,05

Наступного дня після виконання спеціальної розминки показники рухових реакцій у спортсменів покращилися, а показники середньостатистичних відхилень досягли вихідного фонового рівня, а в деяких випадках покращилися (П. Р. 108±10 - 108±8, Д. Р. 185±15 - 108±10, Дз.Р. - 190±15 - 108±10, Дз.Др - 228±18 - 215±18, РРО 15±5-14±2).

Виходячи з цього видно, що під впливом силових вправ змінюються показники рухових реакцій спортсменів. Силові навантаження сприяють покращенню простої рухової реакції. Це пов'язано з зміною анаболічних процесів та активізацією м´язової системи спортсменів. Час складних реакцій, після виконання силових навантажень зменшився. Але зменшення часу складних реакцій йшло на фоні збільшення кількості помилок в реагуваннях. Це, нашу думку, пов'язане з тим, що покращився моторний компонент реагування, який, в свою чергу має зв'язок з показниками простої реакції. Крім того психічна сфера налаштувалась на конкретний вид діяльності, де головним критерієм є просте реагування з максимальною напругою. Максимальне силове навантаження сприяє розвитку сили та створенню домінантного збудження нервової системи. При виконанні силових вправ виникає зворотній зв'язок між м'язами та психічними функціями Нервові процеси при виконанні цих справ спрямовані на максимальні м'язові зусилля та не налаштовані на виконання складних рухів. Це, в свою чергу веде до збільшення помилок в складних реагуваннях. На наступний день показники рухових реакцій покращились. А після виконання спеціалізованих вправ кількість помилкових реакцій досягла вихідного рівня. Це є свідоцтвом доцільності включення силових навантажень в процес підготовки спортсменів в спортивних іграх. Отримані результати дають підставу рекомендувати застосовувати комплекси. атлетичної гімнастики в тренувальному процесі підготовки спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. В спортивній діяльності розрізняються прості та складні реакції. Останні в свою чергу розподіляються на: реакцію з вибором - диференційована реакція, реакцію з перемиканням - диз'юктивна, реакція з вибором і перемиканням - диз'юктивно - дифференційована.

2. Під впливом комплексів силових вправ рухові реакції спортсменів змінюються.

2.1.Показники простої рухової реакції спортсменів під впливом силових навантажень поліпшуються. Це пов'язане з збільшенням м'язової сили та активізацією роботи м'язової системи.

2.2.Після виконання силових вправ поліпшуються показники складних рухових реакцій, але збільшується кількість помилок у реагуваннях. Тому застосовувати силові навантаження безпосередньо перед змагання не доцільно.

2.3 На наступний день після виконання спеціалізованої розминки рухові реакції поліпшуються в порівнянні з фоновими показниками і кількість помилок в реагуваннях зменшується.

3. Недостатні силові навантаження в спортивних іграх пов'язані з негативним відношенням тренерів до цього виду підготовки.

2.3.Комплекси силових вправ варто включати в систему підготовки спортсменів. Ці вправи сприяють гармонійному розвитку та поліпшенню показників рухових реакцій спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. /Н.М.Амосов. - Київ. «Здоров'я» - 2005, 820с.

2. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. /Н. М Амосов, Я.А. Бендет.- Київ. «Здоров'я» - 1989. 209с.

3. Гудзь П. З. Восстановительные процессы в мышцах при тренировках с большими физическими загрузками. /П.З.Гудзь // Система восстановительных стредств в спорте. Всесоюзная конференция. - Киев, КГИФК. 1973. – С.7-9.

4. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. /В.Н. Платонов.- Київ. «Олімпійська література» - 1997, 583с.

5. Зациорский В. М., Дилин В. П. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений /В.М.Зациорский //Теория и практика физической культури. - 1969. №6, С.23-27

6. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. /А.Шварценеггер -Г., 2005, 689с.

Сотник О.В

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

АНАЛІЗ ПОПУЛЯРІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлений аналіз контингенту студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання і займаються спортом у ВНЗ України за останні чотири роки. Відмічена тенденція до збільшення кількості студентів, які віддають перевагу заняттям спортом, що свідчить про зріст популярності спортивної діяльності серед студентської молоді. Спостерігається збільшення відсотку кількості студентів, що займаються спортивними іграми та тенденція до зменшення кількості студентської молоді до занять іншими видами спорту. Зазначено, що 55% студентів обирають спортивні ігри: бадмінтон, баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол, футзал, гандбол, волейбол пляжний, теніс, регбі, софтбол, водне поло, бейсбол, стрітбол, пляжний футбол, пляжний гандбол, хокей з шайбою, американський футбол, хокей на траві. Трійку спортивних ігор, які є популярними серед студентської молоді, складають волейбол, футбол, баскетбол. Достатньо популярним є настільний теніс. За останні три роки збільшується кількість студентів, які обирають волейбол і баскетбол. Стабільними залишаються футбол, настільний теніс, гандбол, регбі. Популярними серед студентської молоді України та за кордоном залишаються ігрові види спорту, рейтинг яких залежить від історичних традицій та географічного розташування країни. Це ще раз свідчить про те, що молодь обирає такі види спорту, які є емоційними, командними, престижними у світі, а також підтверджує результати робочої групи комісії Міжнародного олімпійського комітету.

Ключові слова: *студенти, фізичне виховання, спортивні ігри.*

Сотник О.В. Анализ популяризации спортивных игр в физическом воспитании среди студенческой молодежи. *В статье представлен анализ контингента студентов, которые посещают занятие по физическом воспитании и занимаются спортом в ВУЗЕ Украины за последние четыре года. Отмеченная тенденция к увеличению количества студентов, которые отдают преимущество занятием спортом, который свидетельствует о росте популярности спортивной деятельности среди студенческой молодежи. Наблюдается увеличение процента количества студентов, которые занимаются спортивными играми и тенденция к уменьшению количества студенческой молодежи к занятиям другими видами спорта. Отмечено, что 55% студентов избирают спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, футзал, гандбол, волейбол пляжный, теннис, регби, софтбол, водное поло, бейсбол, стрітбол, пляжный футбол, пляжный гандбол, хоккей с шайбой, американский футбол, хоккей на траве. Тройку спортивных игр, которые являются популярными среди студенческой молодежи, складывают волейбол, футбол, баскетбол. Достаточно популярным является настольный теннис. За последние три года увеличивается количество студентов, которые избирают волейбол и баскетбол. Стабильными остаются футбол, настольный теннис, гандбол, регби. Популярными среди студенческой молодежи Украины и за рубежом остаются игровые виды спорта, рейтинг которых зависит от исторических традиций и географического расположения страны. Это ещё раз свидетельствует о*

том, что молодежь избирает такие виды спорта, которые являются эмоциональными, командными, престижными в мире, а также подтверждает результаты рабочей группы комиссии Международного олимпийского комитета.

***Ключевые слова**: студенты, физическое воспитание, спортивные ігри.*

***Sotnik O. Analysis of popularization of the sport playing P.E among student young people.** The analysis of contingent of students that visit employment after P.E and go in for sports in INSTITUTION of higher learning of Ukraine for the last four years is presented in the article. Marked tendency to the increase of amount of students, that give advantage going in for sports that testifies to the height to popularity of sport activity among student young people. There is an increase of percent of amount of students that engage in sport games and tendency to reduction of amount of student young people to engaging in other types of sport. It is marked that 55% students are elected by sport games: badminton, basket-ball, volley-ball, table tennis, football, foothall, handball, volley-ball a beach, tennis, регби, софтбол, water-polo, baseball, stritball, beach football, beach handball, ice-hockey, American football, field hockey. Three of sport games that are popular among student young people, fold volley-ball, football, basket-ball. Popular enough is table tennis. The amount of students that elect volley-ball and basket-ball increases for the last three years. The stable are remained by football, table tennis, handball, регби. Popular among the student young people of Ukraine and abroad there are playing types of sport, rating of that depends on historical traditions and geographical location of country. It once again testifies that young people elect such types of sport, that are emotional, command, prestige in the world, and also confirms the results of working group of commission of the International Olympic committee.*

***Key words**: students, P.E, sport games.*

Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді набула особливої актуальності. Стан здоров'я студентів має тенденцію до погіршення, а кількість аудиторних годин, що відведені для занять з фізичного виховання у ВНЗ, є недостатньою для забезпечення належного рівня рухової активності. Залучити студентів до систематичних занять фізичними вправами науковці вбачають у підвищенні мотивації з врахуванням інтересу до обраного виду спорту чи рухової діяльності. Оптимізація фізичного виховання студентів шляхом впровадження спортивних технологій у ВНЗ досліджувались у таких напрямках: види фітнесу (М.Л. Барибіна, 2010; О.В. Соколова, 2011; О.Є. Чернєнко, 2012; Н.В. Петренко, 2016), спортивні ігри (Є.В. Маляр, 2008; Д.В. Бондарев, 2009; Н.В. Бурень, 2010), одноборства (С.Г. Собко, 2008; П.М. Годлевський, 2011), легка атлетика (О.М. Мініна, 2012), атлетична гімнастика (П.М. Гунько, 2008), спортивно-оздоровчий туризм (Ю.С. Константинов, 2009; Н.О. Полька, 2009; І.О. Денисенко, 2014), спортивне орієнтування (С.А. Король, 2016), плавання (Н.В. Глущенко, 2011). Багатьма авторами доведено, що ігрові види спорту підвищують ефективність навчального процесу, сприяють покращенню фізичного стану організму, гармонійному розвитку особистості, розвивають фізичні та розумові якості, а також є доступними, емоційними, видовищними та популярними серед студентської молоді. На практиці спортивних ігор базуються системи фізичної підготовки студентської молоді багатьох країн світу [3,4]. Дослідження Є.І. Маляр, Д.В. Бондарєва (футбол), Н.В. Бурень (настільний теніс) вказують на позитивний вплив вирішення оздоровчих та освітніх завдань засобами спортивних ігор. У системі фізичного виховання вищих навчальних закладів спортивні ігри посідають чільне місце. Головне те, що визначає питому вагу спортивних ігор у фізичному вихованні – це їх цінність як комплексного засобу фізичного розвитку і виховання молоді, здорового способу життя, адже здоров'я допомагає людині реалізувати свої плани, успішно розв'язувати життєві завдання та долати труднощі.

Асоціація сприяння міжнародному руху «Спорт для всіх» (TAFISA), яка представляє робочу групу комісії Міжнародного олімпійського комітету, оголосила перелік 20-ти найпопулярніших і наймасовіших видів спорту у світі, що було проведено у 200 країнах. Перше місце в рейтингу посіла легка атлетика, якою займаються 9,6 % населення планети. Друге місце дісталося футболу – 8,4 %, а третє – плаванню (8,1 %). Загалом спортивними іграми займаються 32% людей на всій планеті. Серед інших спортивних ігор баскетбол посідає 6 сходинку (5,7%), волейбол – 7 (5,4%), теніс – 9 (4,9%). Потрібно зазначити про недостатнє висвітлення статистичної інформації в науково-методичній літературі щодо кількості студентів, які займаються спортивними іграми в Україні. Така інформація необхідна для вивчення тенденцій та закономірностей розвитку ігрових видів у ВНЗ, з'ясування шляхів покращення викладання фізичного виховання у ВНЗ та розробки стратегії і конкретних заходів залучення студентів до занять спортивними іграми.

Мета роботи полягає у представлені аналізу відвідування студентів занять з фізичного виховання, зокрема, спортивним іграми. До уваги бралися показники контингенту студентів зі звітів фізичної культури і спорту ВНЗ України (форма 2-ФК).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для проведення аналізу щодо відвідування занять з фізичного виховання студентами ВНЗ України нами опрацьовувалися статистичні дані звітності, а саме загальна кількість студентів, розподіл їх за медичними групами з 2012 по 2015 навчальні роки. Статистичні дані, наведені в таблиці 1, свідчать про зменшення загальної кількості студентів у вищих начальних закладах на 209535 осіб 14,43%) . Число студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання в основній групі зменшилось на 169551 особу і становить 16,59% в 2014-2015 н.р. у порівнянні з 2012-2013 н.р. Співвідношення студентів-спортсменів до загальної кількості студентів в Україні становить у 2012-2013 н.р. – 9,3%; у 2013-2014 н.р. – 9,8%, у 2014-2015 н.р. – 10,2%, що вказує на збільшення кількості студентів, які цілеспрямовано займаються спортом в цей період та свідчить про зріст популярності спортивної діяльності серед студентської молоді.

Таблиця 1

Контингент студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання та займаються спортом станом на 2012-2015 н.р.

Навчальний рік	Загальна к-ть студентів, у ВНЗ	К-ть студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання		
		Основна група	Спецмедгрупа	Студенти, які займаються спортом

2012-2013	1451870	1022002	114732	135547
2013-2014	1408736	984629	106823	138609
2014-2015	1242335	852451	104598	126263

Про популярність спортивних ігор серед студентської молоді, свідчить аналіз кількості студентів, які віддають перевагу цим видам спорту. Як видно з таблиці 2 культивуються 20 видів спортивних ігор у ВНЗ і займаються ними більша половина студентів, інша частина припадає на різні види спорту, що на 2014-2015 н.р. становить 106. Відсоток студентів, які віддають перевагу спортивним іграм за всі досліджувані роки є в цілому стабільним. Кількісна характеристика студентів, які займаються спортом у ВНЗ, продемонстрована графічно на рисунку 1, де відображено збільшення кількості студентів, що займаються спортивними іграми та тенденція до зменшення кількості студентської молоді до занять іншими видами спорту. Нами було поставлено завдання прослідкувати, яким саме видам спортивних ігор віддають перевагу студенти ВНЗ. Аналіз рисунку 2 свідчить, що серед представлених спортивних ігор, студентська молодь обирає наступні види спорту: бадмінтон, баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол, футзал, гандбол, волейбол пляжний, теніс, регбі, софтбол, водне поло, бейсбол, стрітбол, пляжний футбол, пляжний гандбол, хокей з шайбою, американський футбол, хокей на траві. Трійку спортивних ігор, які є популярними серед студентської молоді, складають волейбол (20,6%), футбол (19,9%), баскетбол (19,4%) (таблиця 3). Популярністю також користується настільний теніс (12,8%). Саме ці види спорту є найпопулярнішими серед студентів в Україні як на аматорському, так і професійному рівні.

Таблиця 2

Види спорту, які популярні у ВНЗ серед студентської молоді

Навчальний рік	**К-ть студентів, які займаються спортом**								
	Кількість студентів, які займаються спортом в Україні	**Кількість спортивних ігор**	**Кількість студентів, що займаються спортивними іграми**	**Відсоток, %**	**Кількість інших видів спорту**	**Кількість студентів, що займаються іншими видами спорту**	**Відсоток, %**	**Види спорту для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку**	**Відсоток, %**
2012-2013	135547	20	69359	51,17%	95	66045	48,72%	143	0,11%
2013-2014	138609	20	71172	51,34%	98	67231	48,50%	206	0,16%
2014-2015	126263	20	69092	54,72%	106	56968	45,12%	203	0,16%

Значно менша кількість студентів займається гандболом, бадмінтоном, тенісом, регбі, пляжним волейболом. Невелика кількість займається хокеєм на траві та шайбою, американським футболом, водним полом, пляжним футболом. У 2014-2015 н.р. з'являється у списку спортивних ігор пляжний гандбол і випадає стрітбол.

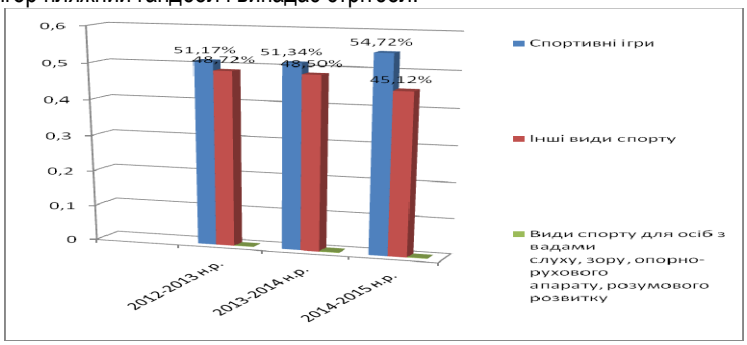

Рис. 1. Кількість студентів, що займаються спортом у ВНЗ

Результати досліджень свідчать про збільшення кількості студентів, які займаються волейболом (1,8%), баскетболом (6,6%). Стабільними за кількістю наповнення груп спортивними іграми залишаються футбол, настільний теніс, гандбол, регбі. Зменшується інтерес у студентів до занять з бадмінтону (42,5%), тенісу (30,8%).

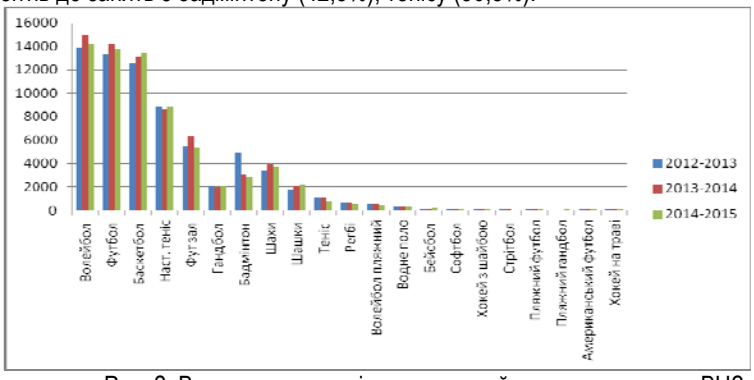

Рис. 2. Види спортивних ігор, якими займаються студенти ВНЗ

Незначна кількість займається американським футболом, хокеєм на траві. Слід відзначити, що до складу спортивних ігор відносять шахи, шашки, де достатньо велика кількість студентів віддає перевагу цим виду спорту і показники мають тенденцію до зростання.

Таблиця 3

Види спортивних ігор, якими займаються студенти у ВНЗ

Навчальний рік	Волейбол	Футбол	Баскетбол	Наст. теніс	Фут зал	Гандбол	Бадмінтон	Шахи	Шашки	Теніс	Регбі	Волейбол пляжний	Водне поло	Софтбол	Хокей з шайбою	Стрітбол	Пляжний футбол	Пляжний гандбол	Американський футбол	Хокей на траві
2012-2013	13944	13293	12520	8851	5514	2033	4961	3442	1773	1101	667	523	345	62	87	14	43	0	18	52
2013-2014	14979	14200	13143	8575	6315	1955	3028	3891	2049	1131	654	607	320	72	71	47	26	0	20	32
2014-2015	14206	13738	13404	8860	5351	2036	2852	3738	2243	762	603	439	341	16	34	0	130	36	15	32

Найбільш ефективною формою організації занять зі спортивних ігор є створення спеціалізованих груп. Оскільки робота спортивних секцій стала однією з основних форм організації фізичного виховання у вищій школі, то особливої уваги заслуговують питання планування навчального навантаження, визначення об'єму і змісту навчального матеріалу, а також методики навчання. На жаль, ще не вироблено єдиного підходу до навчання студентів спортивним іграм. В одних ВНЗ у відведений на навчання спортивним іграм час намагаються ознайомити студентів з основами гри для подальшої участі в масових університетських змаганнях, в інших – вивчення елементів спортивних ігор використовується для підвищення фізичної підготовленості студентів, навчанню новим руховим діям.

Наявність спортивних секцій у вищих навчальних закладах залежить від популярності виду спорту в регіоні, країні, а також у світі, підготовки спортсменів для участі у Всесвітніх універсіадах, наявністю матеріально-технічної бази і тренерських кадрів. Це питання потребує подальшого вивчення, так як не завжди у ВУЗах є спортивні секції, якими б хотів займатися студент. Постає питання вивчення інтересу до видів рухової діяльності серед студентів, що дасть поштовх до збільшення їхньої мотивації до занять спортом. Недостатньо також висвітлені в науковій літературі статистичні дані щодо відвідування студентами різних видів спорту в залежності від географічного розташування та традицій навчального закладу.

Для порівняння популярності видів спорту серед студентів інших країн нами були обрані США, Англія, Австралія, Швеції, Чехії, Канади та азіатських країн. Історично у США особливо розвинуті командні ігри з м'ячем і в трійку популярних серед молоді видів спорту входять футбол, бейсбол і баскетбол. В окремих штатах США серед студентів популярні зимові види спорту, а також зростає кількість студенток, які обирають для занять спортом волейбол, теніс. В цій країні популярні спорт і образ спортсмена, тому фізичні дані і спортивні досягнення мають суттєвий вплив на репутацію і соціальне положення спортсмена. Серед британських студентів історично популярними є футбол і крикет, а в привілейованих навчальних закладах сьогодні, як і сто років назад, грають у гольф, кінне поло і теніс.

Студенти Австралії займаються серфінгом, плаванням, дайвінгом, водним поло. Також розвинуті і популярні теніс, пляжний волейбол і гольф. Зимові види спорту, а саме, хокей, сноуборд, лижний і ковзанярський спорт популярні серед студентської молоді Швеції, Чехії і Канади. Серед студентів країн Азії сьогодні дуже популярні теніс і бадмінтон. Чимало студентів займаються гімнастикою і легкою атлетикою на любительському рівні.

В Малайзії лідирує бадмінтон, крім того молодь обирає баскетбол, футбол, хокей на траві і марафонський біг.

Популярними серед студентської молоді України та за кордоном залишаються ігрові види спорту, рейтинг яких залежить від історичних традицій та географічного розташування країни. Це ще раз свідчить про те, що молодь обирає такі види спорту, які є емоційними, командними, видовищними, престижними у світі, а також підтверджує результати робочої групи комісії Міжнародного олімпійського комітету. Для поширення популяризації ігрових видів спорту потрібно впроваджувати як традиційні, так і новітні технології. Зокрема, ігрові види спорту є видовищними, які в свою чергу залежать від змагальної діяльності. Зі збільшенням кількості змагань зростає зацікавленість студентів і бажання оволодіти техніко-тактичною майстерністю до цього виду спорту, а у подальшому і прийняти участь у змаганнях.

ВИСНОВКИ. Отже результати досліджень свідчать, що спорт посідає чільне місце у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладах. Зменшення загальної кількості студентів у ВНЗ за період з 2012 по 2015 н.р. не вплинула на кількість студентів, які займаються спортом, і більшість з них віддає перевагу спортивним іграм. Серед спортивних ігор у студентської молоді користуються популярністю волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс. Спостерігається тенденція до збільшення кількості студентів, що займаються волейболом і баскетболом. Наповнюваність спортивних секцій студентами, наявність спортивних команд з ігрових видів спорту залежить від організаційної діяльності кафедри, керівництва вузу, професійної майстерності викладачів. Для поширення популяризації спортивних ігор у вищих навчальних закладах необхідно впроваджувати спортивний менеджмент, рекламну політику з метою залучення та ефективного використання спонсорських засобів. Результати досліджень свідчать, що молодь України і за кордоном обирають спортивні ігри. У подальшому плануємо з'ясувати підстави зростання популярності спортивних ігор серед студентів ВНЗ, зокрема, волейболу, футболу і баскетболу в різних ВУЗах України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Д. В. Бондарев. – Л., 2009. – 20 с.

2. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / П. М. Гунько. – К., 2008. – 22 с.

3. Сотник О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О.В. Сотник, Б.Д. Зубрицький, О.В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 9(50)14. – С. 131–135.

4. http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/55
5. Faidevych V. The level of physical preparedness of students of higher educational institutions as a prerequisite of modular training / V. Faidevych // Journal of education, Health and Sport : formerly Jour of Health Sciences. – Vol. 5. – No 6. – 2015. – S. 87–94.
6. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development / Michael Hill. – London ; New York : Routledge, 2007. – VIII, 124 p. – (Student sport studies).

Стасюк Р.М., Гриб Т.О.
Сумський національний аграрний університет

МОДЕЛЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК КОМПОНЕНТА АДАПТАЦІЙНОГО МЕХАНІЗМУ

У роботі розкрита, за допомогою анкетування, модель морально-вольових якостей особистості студентів, як компонента адаптаційного механізму, на основі взаємодії між викладачем і студентом. Структура мотивів студента, що формується в період навчання, є стрижнем особистості майбутнього фахівця. Отже, розвиток позитивних навчальних мотивів – невід'ємна складова адаптаційного механізму. Для ефективної практичної роботи в цьому напрямку потрібне ґрунтовне вивчення закономірностей розвитку адаптивних компонентів.

Ключові слова: *студент, викладач, модель, мотивація, фізичне виховання.*

Стасюк Р.Н., Грыб Т.А. Модель личности студента, как компонент адаптационного механизма. *В работе раскрыта, с помощью анкетирования, модель морально-волевых качеств студентов, как компонента адаптационного механизма, на основе взаимодействия между студентом и преподавателем. Структура мотивов студента, формируется в период обучения, является стержнем личности будущего специалиста. Итак, развитие положительных учебных мотивов - неотъемлемая составляющая адаптационного механизма. Для эффективной практической работы в этом направлении нужно основательное изучение закономерностей развития адаптивных компонентов.*

Ключевые слова: *студент, преподаватель, модуль, мотивация, физическое воспитание.*

Stasiuk R., Gryb T. Model of personality of student, as component of adaptation mechanism*. The model of morally-volitional qualities of students, as component of adaptation mechanism, is in-process exposed, by means of questionnaire, on the basis of cooperation between a student and teacher. Structure of reasons of student, formed in the period of educating, is the bar of personality of future specialist. So, development of positive educational reasons is an inalienable constituent of adaptation mechanism. For effective practical work the sound study of conformities to law of development of adaptive components is needed in this direction. Expediently systematic to conduct diagnosticating of students of present reasons. Such work the counsels of academic groups, dean's office, psychological service of establishment, must preferably conduct, using a questionnaire, conversations and special tests for this purpose. The mechanism of forming of educational motivation is making of single structure of aims of educational activity. For this reason a large role is played by the timely and systematic forming by the teachers of aims of educating, students must accept and point the activity at their achievement. The Motivational-valued relation expresses internal position of personality that stipulates the certain structure of her attitude toward reality, to wider public, to itself and the psychologically executed evaluation judgment. Attitudes toward the values of physical culture will acquire positive motivation on condition of transformation of the external stimulant affecting personality of student, in internal incentive forces as method of "appropriation" of soul values mine-out humanity in the field of physical coolieturns.*

Key words*: student, teacher, module, motivation, P.E.*

Постановка проблеми. Розглядаючи перший компонент зв'язки – модель особистості студента, необхідно відзначити, що ця модель має відображати соціальне замовлення, соціальну потребу у вихованій людині [4]. Причому, необхідно відзначити, що раніше соціальне замовлення діяло у формі соціального наказу й було одним для всіх освітньо-виховних установ. Сьогодні вища школа сама визначає соціальне замовлення, виходячи з безлічі умов та обставин, й тим самим приймає відповідальність за місію виховання, вивчивши соціальне замовлення як сукупність вимог до того типу й характеру особистості, що має бути реалізований з позицій суспільства, родини й самого студента. Причому, ці вимоги суперечливі, й усунути ці протиріччя є метою проведеного дослідження [1]. Метою фізичного виховання у вузах є підготовка всебічно розвинених спеціалістів, використовувати та впроваджувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої виробничої діяльності. Реалізація цієї мети є необхідною з позицій нових вимог, наданих до вищої школи. Адже багато студентів в майбутньому займуть важливі позиції на виробництві, і від того, який запас теоретичних і практичних фізкультурних умінь та навичок вони отримають за період навчання у вузі, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивного життя, творча активність, та здоровий побут .

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи теоретичну літературу, ми обрали перелік морально-вольових якостей, вивчення ціннісного ставлення до яких й буде надалі розглянуто. Це сміливість, цілеспрямованість, повага, чесність, дисциплінованість, самостійність, ініціативність, стійкість, наполегливість, взаємодопомога, доброзичливість, дружба, завзятість, акуратність, організованість, порядність. Ми згодні з визначенням що " фізичне виховання, як навчальна дисципліна передбачає оволодіння студентами певної системи знань, навчання рухам і розвитку фізичних якостей, оволодіння професійно значимими знаннями, якостями, вміннями і навичками, створення установ до активного нахилу студентів до фізичної культури і спорту, включення у процес фізичного самовиховання і самовдосконалення " [3]. Тому варто зупинитися на факторах, які визначають цілеспрямовану фізичну підготовленість студентської молоді, як детермінанту адаптаційного механізму.

Мета дослідження: розкрити, за допомогою анкетування, модель морально-вольових якостей особистості студентів, як компонента адаптаційного механізму.

Результат и дослідження та їх обговорення. На підставі теоретичної моделі, запропонованої П.А.Рудиком, зроблений відбір 17 якостей, що, на нашу думку, є достатньою умовою для характеризування морально-вольового аспекту характеру особистості [2]. Зниження активності ускладнює пасивність студентів у відношенні до особистого фізичного розвитку і стану здоров'я. Відношення к цінностям фізичної культури формується в залежності від складу їх об'єктів. У зв'язку з цим основними ознаками типології відношень до цінностей фізичної культури є свідомість, почуття інтересу і поведінки, котра фактично відтворюється в умовах навчально-виховного процесу. Для виявлення вагомості частки кожної з перелічених якостей було здійснене анкетування 12-х викладачів (отримання експертних оцінок) та 152 студентів І курсів Сумського національного аграрного університету. Отримані й узагальнені дані ранжування міри необхідності морально-вольових якостей для студентів з точки зору викладачів представлені в (Табл. 1).

Таблиця 1

Експертна оцінка викладачем міри необхідності морально-вольових якостей для студента ВНЗ, n = 12

Якість	% відповідей "є необхідною"	Масова частка, %
Дисциплінованість	47,6	11,60
Стійкість	40,4	9,84
Чесність	39,0	9,50
Взаємодопомога	35,0	8,53
Цілеспрямованість	33,3	8,11
Повага	33,3	8,11
Сміливість	28,5	6,94
Ініціативність	27,3	6,65
Наполегливість	26,0	6,33
Доброзичливість	21,4	5,21
Самостійність	20,0	4,87
Самовихованість	16,6	4,04
Організованість	13,0	3,17
Порядність	8,3	2,02
Дружба	7,0	1,71
Акуратність	7,0	1,71
Завзятість	6,8	1,66

Визначивши відсоток відповідей, у яких було зазначено необхідність даної якості для студента (кожному з опитаних можна було обирати декілька варіантів відповіді), ми виявили масову частку частотності вибору кожної з якостей. Для наглядного представлення їх перелік у таблиці впорядковано за ознакою зменшення критерію масової частки та побудовано діаграму (Рис. 1).

Як бачимо, на перший план було поставлено дисциплінованість, стійкість та чесність. Ці якості, на думку викладачів, і повинні зумовлювати успішність у навчанні.

Але ж після завершення навчання студент сам стане вчителем, і тут вийдуть на перший план такі якості, як самостійність та ініціативність, справедливість, завзятість. Викликає занепокоєнні, що викладачі не відзначили необхідність розвитку цих якостей, тобто вони не бачать у теперішньому студентові майбутнього вчителя, колегу.

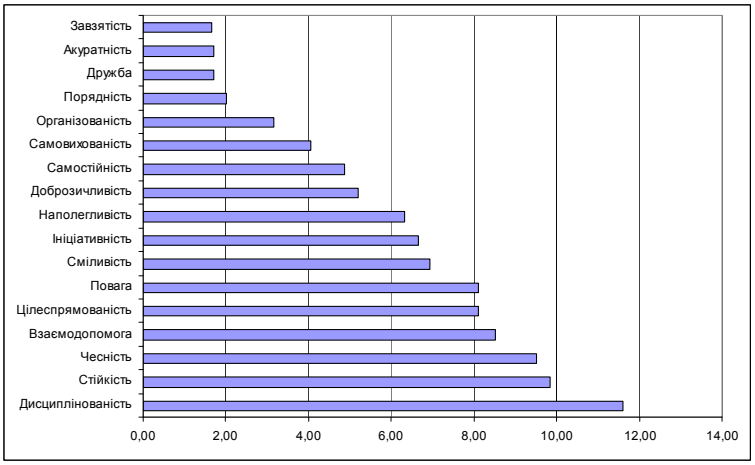

Рис. 1. Масові частки міри необхідності морально-вольових якостей для студента (визначені викладачами)

Майже аналогічні питання були поставлені й студентам. Їх відповіді також було оброблено і виявлено, що вони розподілилися наступним чином (Табл. 2):

Таблиця 2

Оцінка міри необхідності морально-вольових якостей студента ВНЗ n = 154

Якість	% відповідей "є необхідною"	Масова частка, %
Сміливість	37,5	10,68
Рішучість	32,3	9,20

Доброзичливість	32,3	9,20
Наполегливість	32,3	9,20
Дисциплінованість	32,0	9,12
Увічливість	29,4	8,38
Самостійність	28,6	8,15
Взаємодопомога	28,0	7,98
Повага	27,6	7,86
Чесність	27,3	7,78
Стійкість	25,0	7,12
Воля	18,0	5,13
Мужність	0,4	0,11
Старанність	0,3	0,09

Наочне представлення даних – на діаграмі (Рис. 2).

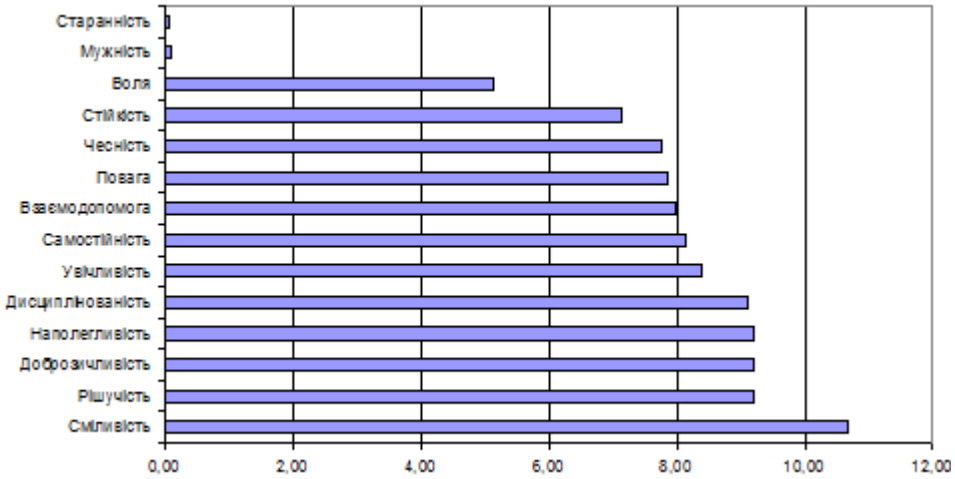

Рис. 2. Масові частки міри необхідності морально-вольових якостей визначені студентами

Отже, студенти вважають найважливішими якостями сміливість, рішучість, доброзичливість. Таким чином ми можемо бачити, що студенти під час навчання, на відміну від сподівань викладачів, орієнтуються на подальшу самостійну фахову діяльність. Для впорядкування якостей особистості доцільно визначити наступні групи вольових якостей, в які будуть входити як визначення, дані студентами, так і визначення викладачів (Табл.3).

Таблиця 3

Оцінка міри необхідності морально-вольових якостей з точки зору студента

Група якостей	Якості, визначені викладачами	Масова частка, %	Якості, визначені студентами	Масова частка, %
Принципові	Сміливість	6,94	Сміливість	10,68
	Завзятість	1,66	Рішучість	9,20
	Чесність	9,50	Чесність	7,78
	Стійкість	9,84	Стійкість	7,12
			Воля	5,13
			Мужність	0,11
Середнє значення:		**27,94**		**40,02**
Комунікативні	Самовихованість	4,04	Ввічливість	8,38
	Повага	8,11	Повага	7,86
	Взаємодопомога	8,53	Взаємодопомога	7,98
	Доброзичливість	5,21	Доброзичливість	9,20
	Порядність	2,02		
	Дружба	1,71		
Середнє значення:		**29,62**		**33,42**
Професійні	Наполегливість	6,33	Наполегливість	9,20
	Дисциплінованість	11,60	Дисциплінованість	9,12
	Самостійність	4,87	Самостійність	8,15
	Цілеспрямованість	8,11	Старанність	0,09
	Акуратність	1,71		
	Організованість	3,17		
	Ініціативність	6,65		
Середнє значення:		**42,44**		**26,54**

Після розподілу якостей за трьома групами (комунікативною, принциповою та вольовою) було проведено розрахунок суми масових часток в кожній з груп щодо відповідей викладачів та студентів окремо. Це дало виявити пріоритети обох категорій та виявити загальну картину протиріччя уявлень про морально-вольову сутність моделі студента (Рис. 3).

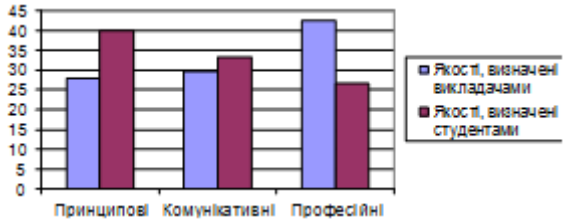

Рис. 3. Загальна картина протиріччя уявлень про морально-вольову сутність моделі студента

Бачимо, що саме професійні (зважаючи на висновок щодо даних в табл. 1. – виконавські) якості викладачі поставили на перше місце. Студенти ж, навпаки, ставлять принципові якості як запоруку розвитку, з їх точки зору, особистості. Середньозважені ж результати (Рис. 4) репрезентують майже рівну необхідність всіх трьох груп якостей для повноцінного розвитку студента, звісно професійні якості є найбільш бажаними, принципові на другому місці, комунікативні завершують список. Моделлю майбутнього викладача, згідно цього висновку, є професіонал з високими моральними устоями, котрий в той же час може створити сприятливу атмосферу у колективі, залишаючись при цьому лідером.

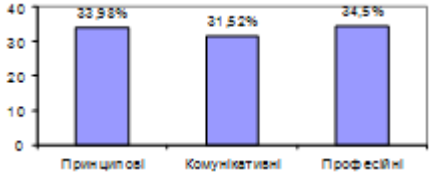

Рис. 4. Середньозважені результати уявлень про морально-вольові якості моделі студента

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Таким чином ми виявили основне протиріччя між баченням у студентові лише виконавця завдань викладачем та усвідомлення себе вольовою особистістю студентом. Враховуючи необхідність орієнтації процесу виховання на студента, ми обґрунтували необхідність програми, яка б, йдучи назустріч бажанням студентів, сприяла б розвитку їх морально-вольових якостей. Необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів активного, позитивного ставлення до занять фізичними вправами і обумовлює актуальність подальших досліджень в цьому напрямку.

ЛІТЕРАТУРА

1.Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка і психологія. - № 4. – 1997. – С. 41–43.

2.Рудик П.А. Психология / П.А. Рудик // М., ФиС. 1976. С. 123 – 125

3.Ader R., Cohen N. Psychoneuroimmunology: conditioning and stress // Annu-Rev-Psychol.-1993. P.44–85.

4.Martens S., Wolters G., van Raamsdonk M. Blink of mind: memory effects of attentional processes // Journal Exp. Psychol. Hum. Percept. Perforin. - 2002. Dec. 28 (6).- P. 87–92.

5.Lubysheva L.I. In ludo socialis munus in progressionem societatis, et in singulari agitur de / / ratio aut disciplina, physica educatio. 2001. № 4. P. 11–15.

Стасюк Р.М., Гриб Т.О., Рубаненко А.В.
Сумський національний аграрний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

В статті було розкрито питання значення та роль фізичної культури та спорту в житті студентів. Під час роботи розглядався також вплив фізичних занять на організм і здоров'я. А також розглянуто основні засоби фізичної культури та їх характеристику. Встановлено фактори, які сприяють здоровому способу життя. Зауважено, що систематичне виконання фізичних вправ, активний руховий режим сприяють зміцненню здоров'я, оскільки фізичні вправи продовжують тривалість продуктивної фізичної та розумової праці студентів. Розкрито теоретичні підходи і особливості формування компетенції підтримки здоров'я у суспільстві.

Ключові слова: *фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, студент.*

Стасюк Р.Н., Грыб Т.А., Рубаненко А.В. Роль физической культуры в жизни студентов высшего учебного заведения. *В статье был раскрыт вопрос о значении и роли физической культуры и спорта в жизни студентов. Во время работы рассматривалось также влияние физических занятий на организм и здоровье. А также рассмотрены основные средства физической культуры и их характеристики. Установлены факторы, которые способствуют здоровому образу жизни. Замечено, что систематическое выполнение физических упражнений, активный двигательный режим способствуют укреплению здоровья, поскольку физические упражнения продолжают продолжительность продуктивной физической и умственной работы студентов. Раскрыты теоретические подходы и особенности формирования компетенции поддержания здоровья в обществе.*

Ключевые слова*: физическая культура , физическое воспитание , спорт, здоровье, студент.*

Stasiuk R., Gryb T., Rybanenko A. *A role of physical culture is in life of students of higher educational establishment. In the article a question was exposed about a value and role of physical culture and sport in life of students. During work influence of physical employments was examined also on an organism and health. And also the fixed assets of physical culture and their description are considered. Factors that assist the healthy way of life are set. It is noticed that systematic implementation of physical exercises, active motive mode assist strengthening of health, as physical exercises continue duration of productive physical and mental work of students. Theoretical approaches and features of forming of competence of maintenance of health are exposed in society. Off-grade or ineffective realization of physical employments in higher educational establishments does the organism of student of no adaptation and vulnerable to the different diseases, especially for modern youth for that nonkinezia characteristic. Therefore a role and value of P.E of students of institutions of higher learning in modern terms increase considerably, and it requires rethinking of role and functions of P.E of the young generation, perfections of forms and management methods by this process, is an actual research and practice task. Main efforts of public organs of management must be taken education of young people to development of base state criteria of raising of P.E in institutions of higher learning, that will be used for their attestation and accreditation and to stimulation of guidance of institutions of higher learning and teachers in the improvement of process of physical perfection of students in form different смотров - competitions, taking into account all aspects of work in this direction*

Key words: *physical culture, P.E, sport, health, student.*

Постановка проблеми. Аграрна освіта є ключовою в системі підготовки кадрів для сільськогосподарського виробництва. Визначаючи основні завдання аграрної освіти, на наш погляд, науковці-методисти цієї галузі недостатньо зосередили увагу на питаннях вивчення майбутніми фахівцями аграрного виробництва теоретичних засад та принципів організації оздоровчої фізичної підготовки та спортивного тренування, як важливої ланки в підготовці сучасного ефективного фахівця. На вирішення цих задач і спрямована дане дослідження. Актуальність значення фізичної культури і спорту, яка поставлена в даній статті надзвичайно важлива. Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Явище фізичної культури є досить багатогранним. Саме тому в теорії фізичного виховання воно розглядається з різних точок зору та в різних аспектах: ціннісний, діяльнісний, персоніфіковано-результативний. Цінності фізичної культури мали свою специфіку в конкретному історичному періоді і зрештою, акумулювали в собі практичні надбання та погляди суспільства. Саме тому, розуміння змісту та суті сучасних цінностей фізичної культури неможливе без вивчення їхнього змістовного компоненту та історичної еволюції. Такий підхід дозволяє зрозуміти важливість тих чи інших цінностей фізичної культури для сучасної людини [2, 4] .

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковцями і дослідниками в галузі теорії і методики фізичного виховання, на наш погляд, добре розроблені питання фізичної підготовки студентів, їх фізичного самовдосконалення, в тому числі і сільської молоді [5]. Однак, недостатньо повно розкриті ще науково-методичні та організаційні основи фізичної підготовки та спортивного тренування студентства, не запропоновано відповідні методики, як, наприклад у відомих дослідженнях [6]. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Можна сказати, що фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання [1, 3].

Мета дослідження: визначити значення фізичної культури і спорту на суспільство у повсякденному житі; встановити основні цінності сучасної фізичної культури. Визначити змістовний компонент сучасних цінностей фізичної культури для здоров'я та організму студента, в цілому.

Результати дослідження та їх обговорення. Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З малих років батьки, педагоги , засоби масової інформації - радіо і телебачення - вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом. У цьому віці заняття спортом проходять як правило під наглядом досвідчених тренерів та фахівців, що стежать за правильним і гармонійним розвитком зростаючого організму. У шкільному віці цю роль в основному виконують вчителіі фізичної культури в школі.

Дослідження проводились в Сумському національному аграрному університеті. В дослідженні приймали участь 154 студенти І курсів. До 16 -ти років самосвідомість людини формується. Саме з цього моменту ігровий характер заняття спортом перетворюється на серйозне і повне усвідомлення індивіда всій корисності і радості, яку приносять йому фізичні вправи. Він усвідомлює, що спритність, гнучкість і витонченість прекрасні, а вони так само, як енергійність і сила, розвиваються в результаті занять спортом. Крім того, є ще один позитивний аспект: спорт допомагає зустрінеться з цікавими людьми , налагоджувати дружні взаємини, відчувати радість спілкування і відчувати себе розкутою і оновленим . Разом з цим приходить і необхідність самостійної оцінки своїх фізичних можливостей і відповідно до цього, реально розраховувати свої сили. Хотілося б ще згадати, що фізичні навантаження, активний рух дуже сприятливо позначаються на успіхах в розумовому працю, що аж ніяк не зайве для учнів, студентів, робітників і службовців, і навіть пенсіонерам. Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, швидкість і спритність у народні завжди високо цінувалося і цінується. Тому ці фізичні якості батьки прагнули виховувати у дітей. Крім того, багато авторів відзначають, що фізичне виховання невід'ємно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

За результатами анкетування основними спонукальними причинами для занять фізичними вправами і спортом для студентів були: вплив школи (39,6%), однолітків (20,9 %), засобів масової інформації (19,6 %), враження від відвідування змагань (9,8 %). Враховуючи, що основний контингент студентів надходить в інститут після школи (97,8%), то її вплив на вироблення потреби у фізичному самовдосконаленні студентів є домінуючим. При добре організованій постановці справи з

фізичного виховання в школі, в інституті необхідно було б лише розвити вироблену потребу в регулярних заняттях фізичними вправами до мотиву діяльності, тобто до конкретно-предметної діяльності в тому чи іншому виді спорту. Але справи в шкільному фізичному вихованні залишають бажати кращого, про що свідчать і відповіді викладачів, (59,2 %) яких вказують на дефекти в поставі першокурсників, пов'язані з незадовільним фізичним розвитком, перш за все, зі слабким розвитком сили різних м'язових груп. Слід, однак, відзначити, що інтерес до фізичної культури виникає в більшості студентів ще в дошкільному віці, розвиваючись у молодшому і середньому шкільному.

Таким чином, у старшому шкільному віці необхідно лише розвивати цей інтерес до життєвої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами. Але цього, на жаль, в школі не відбувається і те, що не вирішує шкільне фізичне виховання, лягає на плечі викладачів фізичного виховання ВНЗ. Результати тестування ми представили у вигляді діаграми (Рис.1).

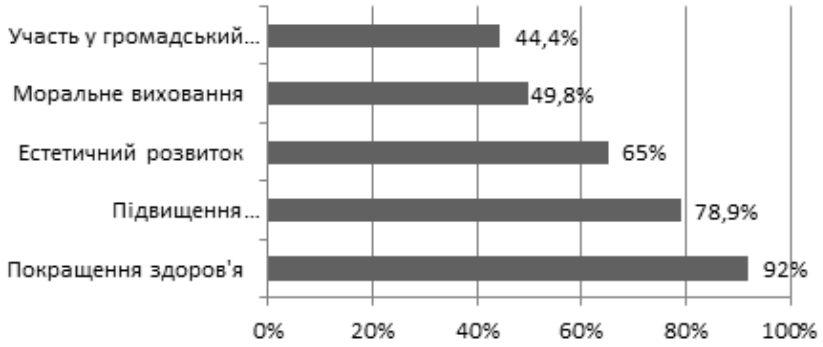

Рис. 1. Роль фізичної культури в оздоровленні та вихованні студентів.

Причому, отримані відповіді рівнозначні в усіх групах опитаних як у юнаків, так і дівчат, і тих, хто не займається спортом. Молодь, що навчається у ВНЗ, розуміє оздоровче і виховне значення фізичної культури: (92%) юнаків і дівчат вважають, що заняття фізичною культурою сприяють покращенню здоров'я, (78,9%) опитаних указали, що ці заняття підвищують працездатність. На думку студентів фізична культура і спорт сприяють естетичному розвитку (65%), моральному вихованню (49,8%), активній участі в громадській роботі (44,4%). Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вище освітній рівень людини, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійній спрямованості особистості студента, що підтверджує наші висновки про діалектичну єдність фізичної і інтелектуальної діяльності. Для формування свідомого ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності необхідно реалізувати світоглядний потенціал навчальної дисципліни «фізичне виховання».

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

1. Рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
2. Ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності,

рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту;

3. Високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;
4. Рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

За даними результатів дослідження встановлено, що одним з показників орієнтації на фізичне вдосконалення можна вважати наявність інтересу студентів до спортивного життя, де 63% респондентів вказали, що вони читають спортивні газети, спортивну літературу, дивляться спортивні передачі, виявляють увагу до спортивних подій університету, країни. Експериментально з'ясовано, що джерелами інформації в області фізичної культури для студентів є телебачення і радіо 42,4%; книги, журнали і газети 31,8%; 15,5 % студентів вважають, що основними джерелами знання для них з'явилися практичні заняття з фізичного виховання і тільки 10,3% студентів відзначають значимість лекцій з фізичного виховання. Результати опитування студентів I курсів (Рис. 2) показали, що головним на заняттях з фізичної культури студенти вважають досягнення всебічного розвитку 20,5%, підготовку до трудової діяльності 40,2%, захисту Батьківщини 26,6%, виховання вольових якостей 12,7%.

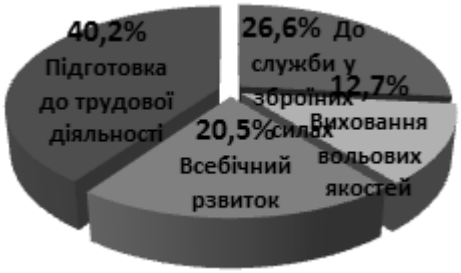

Рис. 2. Результати опитування студентів I курсу щодо ролі фізичної культури у їхньому житті.

Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. При цьому дуже важливим є момент вибору ступеня навантаження на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорового, так і з яким-небудь захворюванням, може завдати йому шкоди. Заняття фізичною культурою - це насамперед профілактика різних захворювань і в першу чергу гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Ці хвороби вимагають

тривалого лікування. Але, на жаль, воно не завжди веде до одужання. Значно великий ефект дає їх профілактика. Для того, щоб домогтися профілактичного ефекту, необхідно займатися фізичною культурою не менше 2-х разів на тиждень по 30 хвилин з високою інтенсивністю, що підходить саме для конкретного віку займається, за умови, що у виконанні вправ будуть брати участь не менше 23 м'язів всього тіла. Для попередження хвороб опорно -рухового апарату (хребта, суглобів) слід робити гімнастичні вправи, які виконуються за участю всіх суглобів та ще з більшою амплітудою. У процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і насамперед сон використовується організмом повністю.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Комплексна програма з фізичного виховання студентів має оздоровчий напрямок. Тому роль вчителя фізичної культури в поліпшенні здоров'я, підвищенні працездатності його студентів і їх правильному фізичному розвитку дуже велика.

2. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють гармонійному функціонуванню організму людини. Під впливом щоденних фізичних вправ укріплюється ріст тіла, збільшується окружність грудної клітини, життєва ємкість легень, м'язова сила, поліпшується робота серцево-судинної системи.

3. Заняття фізичними вправами допомагають в навчанні. По-перше, регулярні заняття фізкультурою і спортом покращують здоров'я і підвищують загартованість організму. По-друге, під дією тренувань покращується фізичний розвиток, робота серця,підвищується сила дихальних м'язів.

4. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися реалізації принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07/ХДУ. – Херсон, 2006. – 20 с.

2. Присяжнюк С.І. Критерії визначення біологічного віку, самооцінки здоров'я і патологічного індексу студентів НАУ //Фізичне виховання в школі. – 2007. - № 4. – С. 52–56.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2–е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

4. Astrand P.O., Ryhming J.A. Nomogram for calculation of aerobik capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work // J. Appl. physiol. — 1954. — v.7, № 13. — P.218–221.

5.Maron B.J. Risk for sudden cardiac death associated with marathon running FREE / Barry J. Maron, Liviu C. Poliac, William O. Roberts // Journal of the American College of Cardiology. – Aug. 1996. –Vol. 28, Issue 2. – P. 428– 431

6.Volbekienė V. Health-related physical fitness among schoolchildren in Lithuania: a comparison from 1992 to 2002 / Vida Volbekienė, Aušra Griciūtė // Scandinavian Journal of Public Health. – 2007. – № 35. –P. 235-242.

Стасюк Р.М., Мелюшкина В.В., Клименченко Т.Г.
Сумський національний аграрний університет

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЧЕННЯ НАДАННЯ ПЛАТНИХ ПОСЛУГ ОЗДОРОВЧОГО ХАРАКТЕРУ

Ринкові відносини у сфері фізичної культури і спорту започатковані з того часу, коли фізкультурно-спортивні послуги почали набувати форми товару. Ринок існує там і тоді, де і коли, з одного боку, є досить велика кількість бажаючих заплатити за потрібні їм фізкультурно-спортивні послуги, а з іншого, — достатнє число виробників, спроможних надати такі послуги, забезпечуючи при цьому їх високу якість. Отож, ринок у сфері фізичної культури і спорту являє собою обіг специфічних товарів — фізкультурно-спортивних послуг, і сукупність відносин з приводу їх купівлі та продажу.

Ключові слова: *фізична культура, ринкові відносини, спорт, здоров'я.*

Стасюк Р.Н., Мелюшкина В.В., Клименченко Т.Г. Методическое обеспечение предоставления платных услуг оздоровительного характера. *Рыночные отношения в сфере физической культуры и спорта начаты с того времени, когда физкультурно-спортивные услуги начали принимать форму товара. Рынок существует там и тогда, где и когда, с одной стороны, достаточно большое количество желающих заплатить за нужные им физкультурно-спортивные услуги, а с другой - достаточное число производителей, способных предоставить такие услуги, обеспечивая при этом их высокое качество. Итак, рынок в сфере физической культуры и спорта представляет собой обращение специфических товаров - физкультурно-спортивных услуг, и совокупность отношений по поводу их покупки и продажи.*

Ключевые слова*: физическая культура, рыночные отношения, спорт, здоровье.*

Stasiuk R., Melushkina V., Klimenchenko T. *Methodical providing of grant of requiring payment services of health character. Market relations in the field of physical culture and sport are begun since then, when athletic-sport services began to take form commodity. A market exists there and then, where and when, from one side, plenty enough of persons interested to pay for necessary to them athletic-sport services, and from other is a sufficient number of producers able to give such services, providing their high quality here. Итак, a market in the field of physical culture and sport is an appeal of specific commodities - athletic-sport services, and totality*

of relations concerning their purchase and sale. A market is the sphere of activity of people and salespeople of athletic-sport services. Their consumers-athletes come forward the customers of athletic-sport services, спорт-смени, audience. The sales people of athletic-sport services are their producers are athletic-sport enterprises (firms) or separate persons (for example, trainers, and instructors). Between a customer and salesman at the market of athletic-sport services there are not intermediate subjects - mediators that would temporally own a commodity with view of his further sale. This feature stipulated by such property of athletic-sport service as her inseparability from the source of production. The place of productions and consumptions of service coincides. He means passed directly from a producer to the consumer. The substantial feature of market in the field of physical culture and sport is that on him there are customers that can buy service not for consumption and for the use for commerce.

***Key words**: physical culture, market relations, sport, health.*

Постановка проблеми. Названими рисами особливості ринку у сфері фізичної культури і спорту не вичерпуються. Це лише те, що лежить на поверхні економічного життя. Є і більш істотні специфічні риси ринку фізкультурно-спортивних послуг, що обумовлені глибинними соціально-економічними процесами й випливають із самої суті фізичної культури і спорту як соціального феномена і як галузі економіки. Аналіз їх дає змогу з'ясувати, у чому неповторність ринку фізкультурно-спортивних послуг, під впливом яких факторів відбувається формування та розвиток ринкового середовища у сфері фізичної культури і спорту, що дає і чого не може дати ринок фізичній культурі і спорту. Безперечно, названі проблеми є актуальними для вітчизняних фахівців, насамперед, управлінського профілю, які безпосередньо розв'язують питання адаптації фізичної культури і спорту в нових економічних умовах [2, 4] .

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи літературі можна прийти до висновку, що дійсно, якщо фізкультурно-спортивну послугу не можна до моменту споживання оглянути, виміряти, скуштувати, тобто попередньо оцінити (як це можна зробити з матеріальним продуктом), то це значно ускладнює вибір контрагента. Адже покупцю — споживачу важко у такий спосіб порівняти аналогічні послуги кількох виробників і вибрати найкращу. Знижує попит на фізкультурно-спортивні послуги і несталість їхньої якості. Відомо, що після невдало проведеного матчу спортивною командою кількість бажаючих спостерігати наступну гру, як правило, зменшується. До того ж (оскільки послуга не може зберігатися) невдале спортивне видовище замінити на інше, більш якісне, не можна [5]. Де яки автори вважають, що негативне ж враження від гри можна виправити лише наступними вдалими виступами, що, до речі, не завжди вдається. Не сприяє зростанню попиту на фізкультурно-спортивні послуги й необхідність їх регулярного споживання. Особливо це стосується фізкультурно-оздоровчих послуг, регулярні заняття оздоровчою фізкультурою потребують неабияких фізичних та вольових зусиль, значних витрат вільного часу. А це не кожному під силу. До того ж певна частина людей, піклуючись про власне здоров'я, схильна віддавати перевагу засобам медицини як таким, що дають швидкий ефект за незначних витрат коштів, часу, фізичної та психічної енергії. [1, 3].

Мета дослідження: провести аналіз законів України, які регулюють надання платних послуг оздоровчого характеру, дати характеристику відомчим директивно-інструктивним матеріалам наданню платних послуг оздоровчого характеру.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було визначено умови існування сучасного ринку. До них відносять свободу підприємництва, вільний вибір контрагента (покупця чи продавця), конкуренцію виробників товарів, самостійне визначення виробником Цін на товари, наявність відносного балансу між попитом та пропозицією товарів.

Ці умови у цілому є справедливими і для ринку фізкультурно-спортивних послуг. Водночас у сфері фізичної Культури і спорту діє ряд об'єктивних факторів, що модифікують класичні умови існування ринку. Ці фактори Умовно поділяють на дві групи: внутрішні і зовнішні. Внутрішні фактори - це такі, що випливають із самої суті фізичної культури і спорту як соціально-економічного феномена. Характер їхнього впливу на формування ринкових відносин зумовлюється специфікою самого результату економічної діяльності у сфері фізичної культури і спорту - фізкультурно-спортивної послуги, такими її властивостями, як невідчутність, неможливість зберігання, невіддільність від джерела виробництва, несталість якості, обов'язковість регулярного споживання. До зовнішніх слід віднести такі фактори формування ринку у сфері фізичної культури і спорту, що діють за межами галузі і віддзеркалюють її роль та місце у соціально-економічному житті суспільства, зв'язки з іншими галузями економіки. Це соціальні функції фізичної культури і спорту, соціальне призначення фізкультурно-спортивних послуг, можливість використання останніх в економічних цілях, загальний рівень розвитку економіки країни. Спільна дія внутрішніх і зовнішніх факторів зумовлює ряд особливостей ринку фізкультурно-спортивних послуг. Розглянемо головні з них. Обмеженість ринку фізкультурно-спортивних послуг. Порівняно з іншими галузями економіки, у сфері фізичної культури і спорту ринкові відносини розвиваються в досить жорстких межах. Одна з об'єктивних причин цього — специфіка фізкультурно-спортивних послуг. Такі їх властивості, як невідчутність, неможливість зберігання, несталість якості, обов'язковість регулярного споживання істотно ускладнюють формування ринкового попиту.

Аналіз особливостей ринку фізкультурно-спортивних послуг потребує звернення до таких ключових ринкових категорій, як попит і пропозиція. Від характеру взаємодії між ними залежать якісні та кількісні параметри ринку. Попит на фізкультурно-спортивні послуги зумовлюється багатьма факторами. Головними серед них є:

1) рівень якості (корисності) фізкультурно-спортивної послуги. В розділі 3 досить детально проаналізовано фактори, що впливають на рівень якості послуг. Одночасно слід підкреслити, що він залежить, насамперед, від людського фактора, тобто від кваліфікації виробника фізкультурно-спортивної послуги. Чим вища майстерність методиста, тренера чи спортсмена, тим більше виявиться бажаючих займатися оздоровчою фізкультурою або відвідувати спортивні змагання, тобто стати споживачами фізкультурно-спортивних послуг. Таким чином, рівень якості послуги є визначальним фактором формування ринкового попиту;

2) ціна фізкультурно-спортивної послуги. Існує обернена залежність між рівнем ціни і кількістю бажаючих купити послугу. Ця залежність особливо добре помітна у країнах з низьким рівнем доходів населення;

3) рівень доходів населення. Високий рівень доходів дає змогу людям витрачати відносно більше коштів на споживання

фізкультурно-спортивних послуг. Тому населення розвинених країн активніше займається оздоровчою фізичною культурою та відвідує спортивно-видовищні заходи, ніж мешканці «бідних» держав;

4) наявність вільного часу у населення. Цей фактор пов'язаний з попереднім, доповнює і підсилює його дію. Позитивно впливає на рівень попиту на фізкультурно-спортивні послуги;

5) рівень виробництва та ціни супутніх послуг. Можливість отримати супутні послуги є додатковим стимулом відвідання фізкультурно-оздоровчих занять чи спортивних змагань. Водночас, високі ціни на них можуть призвести до втрати деякої кількості споживачів фізкультурно-спортивних послуг. Наприклад, висока ціна на інформаційні матеріали до футбольного матчу може змусити деяку частину вболівальників залишитися біля телевізора, щоб скористатися послугами спортивного коментатора;

6) ціна послуг - субститутів. Цей фактор породжений конкуренцією між фізичною культурою і спортом та Іншими галузями соціально-культурної сфери (насамперед, сферою культури). Порівнюючи ціни, споживач робить вибір, на що йому витратити свої заощадження: на відвідання спортивного змагання, вистави у драматичному театрі або концерту поп-музики.

Рівень забезпечення попиту на фізкультурно-спортивні послуги залежить від їхньої пропозиції, що складається на ринку певний період часу в суспільстві діє сукупність факторів, які зумовлюють обсяг пропозиції фізкультурно-спортивних послуг. Головні серед них:

1) рівень розвитку матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту в країні. Чим ширша мережа фізкультурно-спортивних закладів, чим краще вони обладнані, тим більша кількість людей може скористатися ними, тобто стати споживачами фізкультурно-спортивних послуг. Важливе значення має також раціональне використання фізкультурно-спортивних об'єктів. Оптимальне їх завантаження може істотно збільшити обсяг пропозиції на послуги. Розв'язання цієї проблеми є важливим завданням спортивного менеджменту;

2) наявність фахівців з фізичного виховання і спорту. Даний фактор відіграє провідну роль у досягненні не обхідного рівня пропозиції фізкультурно-спортивних послуг. Це зумовлено тим, що послуги у сфері фізичної культури і спорту виробляються переважно живою працею. Ефект від дії цього фактора у значній мірі залежить від структури фізкультурних кадрів. Вона повинна узгоджуватись із структурою попиту на фізкультурне-спортивні послуги. У розвинених країнах таке узгодження здійснюється на основі дії ринкових механізмів у межах ринку робочої сили. Результат діяльності фахівців залежить від технічної забезпеченості їхньої праці. Тобто має бути досягнуто узгодженості з попереднім фактором, що також є важливою проблемою спортивного менеджменту;

3) рівень витрат на виробництво фізкультурно-спортивних послуг. Цей фактор перебуває в оберненій залежності з обсягом пропозиції послуг. Чим дорожчим є виробництво послуг, тим меншу їх кількість (в умовах обмежених ресурсів) може запропонувати виробник споживачам. Тому важливою проблемою спортивного менеджменту є аналіз витрат та визначення шляхів їх скорочення. Водночас треба мати на увазі, що необґрунтоване зниження витрат може призвести до падіння якості фізкультурно-спортивних послуг, а отже, спричинити зменшення попиту на них;

4) рівень ринкової ціни на фізкультурно-спортивну послугу. Чим вища ціна на даний вид послуг складається на ринку, тим більша готовність виробника надавати саме ці послуги. Проте слід пам'ятати, що ціна не повинна стати непереборною перешкодою для споживання фізкультур-но-спортивних послуг широким загалом населення країни. Тому разом із ціновим фактором у суспільстві мають діяти інші (нецінові) економічні стимули зростання пропозиції послуг засобами фізичної культури і спорту;

5) економічне стимулювання виробництва фізкультурно-спортивних послуг доповнює дію попереднього фактора. Для стимулювання виробництва, а значить, і зростання пропозиції фізкультурно-спортивних послуг, у розвинених країнах існує система пільг виробникам (звільнення від оподаткування доходів, державні дотації тощо).

Взаємодія попиту і пропозиції складає механізм ринку фізкультурно-спортивних послуг. Він має свої специфічні особливості. Як уже відзначалось, виробництво і споживання фізкультурно-спортивних послуг збігається у часі й потребує обов'язкової участі споживача. При цьому можливості виробника у наданні послуг жорстко обмежені рівнем розвитку матеріальної бази, тобто пропускною спроможністю фізкультурно-спортивної споруди. Це означає, що рівень пропозиції послуг у даний момент є фіксованим. В той же час, рівень попиту, як завжди, залежить від ціни на послугу.

Сучасні оздоровчі центри повинні бути високоорганізованими само розвиваючими системами, здатними ефективно розвиватись і в повній мірі враховувати сукупність загальнонаціональних, галузевих та регіональних інтересів в підвищенні кількості та якості здоров`я людини в умовах ринкової економики. Тобто збільшення ефективності цих центрів вимагає розробки нових методологічних, організаційно-методичних та інформаційних основ управління, виходячи із проблем децентралізації систем управління об`єктами народного господарства, зумовлених стратегією подальшого розвитку економіки України.

Економічні перетворення, які проводяться сьогодні в Україні, вимагають більш ефективного використання природо-ресурсного, науково-технологічного потенціалу регіонів, що зумовлює зосередження охоронноздоровчої діяльності саме в регіонах. Останнє може бути зумовлене ще й тим, що регіони України відрізняються соціально-економичними та природо-ресурсними можливостями, екологічною ситуацією, рівнями народжуваності та смертності населення. Тому концепція регіоналізації оздоровчої політики повинна виходити саме із соціально-економічних, природо-ресурсних, екологічних, кліматичних та культурних можливостей регіонів. При цьому основною ланкою охоронноздоровчої політики в регіонах повинно стати удосконалення організації наявної мережі санаторно-курортних закладів, які б забезпечували більш ефективне та раціональне використання рекреаційних та лікувальних природних ресурсів. Мова йде про створення істинно профілактичної та відновлюваної форми охорони здоров`я, об`єкт якої - практично здорова людина, а головна мета - не допустити захворювань виключно природними, немедикаментозними профілактичними та відновлювальними засобами.

Оскільки основою здоров`я людини можна вважати оптимальну організацію взаємодії в системі "людина-середовище", чого не можна досягнути в межах всієї країни, то виникає необхідність у створенні спеціальних центрів у відповідних з природно-ресурсної, екологічної та соціально-економічної точок зору регіонах України.Людині притаманні вікові та статеві відмінності. Більше того, люди одного віку та статі мають різні здібності, які необхідно враховувати у процесі оздоровлення, знайти підхід до

кожної людини, своєчасно виявити і допомогти перебороти тимчасові труднощі, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

Проте єдність поглядів щодо важливості врахування індивідуальних особливостей у оздоровленні далеко не завжди реалізується. Для цього є певні причини: велика наповнюваність груп, коротка тривалість занять, методи організації діяльності, єдині вимоги, однакова мета, завдання, терміни оздоровчого заняття. Нейтралізувати викладені перепони на шляху реалізації індивідуальних можливостей дозволяє диференційований підхід. Правильно організований процес тренування (з позицій принципу доступності й індивідуалізації) повинен мобілізувати резерви розвитку організму, змусити їх працювати з таким розрахунком, щоб завтра вони стали основою самостійної діяльності. Так розширюються кордони досягнутого, і відбувається ріст фізичних і психічних можливостей людини. Такий процес повинен здійснюватись постійно. Отже, визначення індивідуальної міри доступного і пошук шляхів її реалізації треба розглядати як систему роботи тренера, а не як епізодичну форму вирівнювання можливостей людей, які тренуються. Конкретне визначення міри доступного — одна із найскладніших проблем фізичного тренування. Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями і трудністю поставлених завдань.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. В основі розрахунку загальної економічної ефективності комерційних оздоровчих закладів лежить принцип декомпозиції. У практиці можна використовувати два основних методи розрахунку ефективності: нормативний та ідеальний.
2. Особливість фізичної культури і спорту полягає в тому, що вони мають як "зовнішній" (народногосподарський), так і "внутрішній" (сфера фізичної культури і спорту) аспекти діяльності. Упорядкування фінансово-господарської діяльності означає суворе і чітке нормування витрат усіх видів ресурсів. Чим вище економічна організація в області фізичної культури і спорту, тим вагомішим є вплив на показники різних галузей господарювання.
3. Фізична культура і спорт є винятково капіталомісткою галуззю. Загальні фінансові витрати на фізичну культуру і спорт щорічно зростають і за прогнозом надалі значно збільшаться.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися аналізу роботи оздоровчих центрів.

ЛІТЕРАТУРА

1.Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді:навч. посіб./ Т. Ю. Круцевич., М. І. Воробйов., Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.

2.Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –125с.

3.Christopher J. G. physiological Tests for Elite Athletes, Australian Sports Commission / J. G. Christopher. – Human Kinetics, 2000. – 466 p.

4.Rutenfranz J. Longitudinal approach to assessing maximal aerobic power during growth: The European experience / J. Rutenfranz // Med. Sci. Exerc. – 1986. – 18. – P. 270–275.

5. Vaclav B. A 2 km walking test for the assessment of the aerobic fitness in non-trained subjects // SPORT KINETCS'95. The proceedings of 4-th International scientific conference Sport Kinetcs'95. – Prague: Charles University, 1996. – P. 123–128.

Тищенко В.О.
Запорізький національний університет

ЗАКОНОМІРНОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

З'ясовано зміст і структуру навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів на різних етапах річного макроцікла. Основною відмінністю від інших ігрових командних видів спорту є одноциклова побудова процесу підготовки, в зв'язку з довготривалим змагальним періодом. Визначено співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованності кваліфікованих гандболістів, яке склало в середньому протягом року: аеробні – 42%, аеробно-анаеробні – 23%, анаеробно-гліколітичні – 37,5%, анаеробно-креатинфосфатні – 8,5%. Дослідження проводилось за участю команд Суперліги України з гандболу: "Мотор", «ЗТР», "ЗНТУ-ЗАД" (м.Запоріжжя).

Ключові слова: *гандбол, періодизація, навантаження, підготовленність.*

Тищенко В.А. Закономерности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных гандболистов в годовом макроцикле. *Выяснено содержание и структуру учебно-тренировочного процесса квалифицированных гандболистов на различных этапах годового макроцикла. Основным отличием от других игровых командных видов спорта является одноцикловое построение процесса подготовки, в связи с длительным соревновательным периодом. Определено соотношение тренировочных нагрузок различной направленности квалифицированных гандболистов, которое составило в среднем за год: аэробная – 42%, аэробно-анаэробная – 23%, анаэробно-гликолитическая – 37,5%, анаэробно-креатинфосфатная – 8,5%. Исследование проводилось с участием команд Суперлиги Украины по гандболу: "Мотор", «ЗТР», «ЗНТУ-ЗАС" (г. Запорожье).*

Ключевые слова: *гандбол, периодизация, нагрузки, подготовленность.*

Tishchenko V.A. Regularities of a training process of the qualified handball players in the annual macro-cycle*. The main problem of training highly qualified handball is timely to achieve and maintain an optimal level of preparedness of the players and teams in individual matches, and throughout the whole season. Approval planning of various structures (meso-cycles, micro-cycle) in the direction of adaptation actions that create appropriate opportunities for the development of the state of physical condition. Learning best practices and scientific and methodical literature regarding the preparation of highly qualified handball players indicates a lack of*

justification of annual training in the conditions of a long competitive period. The emphasized variability of parameters of sports skills depending on the specific conditions of game activity is determined solely by the complexity of the construction of training throughout the annual cycle.Therefore, the object of our study was the training process qualified handball players in annualized macro-cycle, which solved the problems: 1. To analyze the content and structure of the training process of the qualified handball players at different stages of the annual macro-cycle. 2. To determine the ratio of training loadings of various kinds of qualified handball players at different stages of the annual macro-cycle. The study was conducted with the participation of teams of Super League of Ukraine in handball: "Motor", "ZTR" and "ZHTU-ZAS", Zaporizhzhya. The main difference from other team sports is the single-cycle construction of the training process, due to the long competitive period. It was found the content and structure of the training process of the qualified handball players at different stages of the annual macro-cycle. The correlation of training loadings of various kinds of qualified handball players, which amounted on average per year: aerobic – 42%, aerobic-anaerobic – 23%, anaerobic-glycolytic – 37,5%, anaerobic-creatinephosphat – 8,5%.

Key words: *handball, periodization, load, preparedness.*

Актуальність. Аналіз останніх публікацій. Специфіка підготовки висококваліфікованих команд з гандболу, тривалий та варіативний змагальний період позначається наявністю різних точок зору з приводу визначення раціональної структури, змісту навчально-тренувального процесу протягом макроциклу [2, 9]. При цьому головною проблемою підготовки гандболістів високої кваліфікації виявлена своєчасність досягнення і збереження оптимального рівня підготовленості гравців і команди, як в окремих матчах, так і протягом усього змагального періоду [5, 10]. Узгодження планування (повторення, чергування тощо) різних структур (мезоциклів, мікроциклів) за спрямованістю тренувальних (адаптаційних) впливів створює сприятливі можливості для розвитку стану спортивної форми [1,7,11]. Тому, враховуюче вищеозначене, тема дослідження є актуальною.

Об'єктом нашого дослідження був навчально-тренувальний процес кваліфікованих гандболістів у річному макроциклі. **Предмет дослідження** – структура підготовки кваліфікованих гандболістів. **Мета дослідження** – з'ясувати закономірності побудови навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів протягом року. Відповідно до поставленої мети, у ході дослідження передбачалося вирішення наступних завдань:

1. Дослідити зміст і структуру навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів на різних етапах річного макроцікла.

2. Визначити співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованності кваліфікованих гандболістів на різних етапах річного макроцікла. Дослідження проводилось за участю команд Суперліги України з гандболу: "Мотор", «ЗТР», "ЗНТУ-ЗАД" (м.Запоріжжя).

Результати дослідження. Узагальнюючи науково-методичні знання, ми мали підстави для виокремлення головних положень, що визначають вимоги структури та змісту підготовки кваліфікованих команд з гандболу. За Матвеєвим Л. П. (1964-2001) і Платоновим В.М. (1980-2013), на основі теорії періодизації спортивного тренування, та вивчення документальних матеріалів підготовки висококваліфікованих команд дали нам підставу стверджувати, що у гандболі застосовується одноциклова система побудови річного макроциклі з нетривалим (2-3 місяці) підготовчим періодом і тривалим (7-9 місяців) змагальним періодом, після якого пропонуються 4-6-тижневий перехідний період (табл.1).

Таблиця 1

Структура підготовчого періоду річного макроциклу підготовки гандболістів високої кваліфікації

Етап	Типи МЗЦ	Тип МКЦ	Кількість МКЦ
Загальнопідготовчий	***Втягуючий***	відновно-розвиваючий	1
		відновно-підвідний	1
		втягуючий	1
Спеціально-підготовчий	***Базовий стабілізуючий***	ударний	3
		відновлювальний	2
	Передзмагальний	ударний	1
		підвідний	2
Змагальний	***Змагальний***	підвідний	7
		відновно-підтримуючий	5
		відновлювальний	4
		ударний	1

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклов (МЗЦ) дозволяє систематизувати його відповідно з головним завданням періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки. Основною структурною одиницею загально підготовчого етапу є мікроцикл (МКЦ), який являє собою відносно закінчений фрагмент тренувального процесу. Застосовані у ньому навантаження дають змогу планомірно і послідовно впливати на всі види підготовки та рухові якості, регулювати динаміку навантажень різної спрямованості, забезпечувати спадкоємність окремих занять і тривалий перенос тренувального ефекту. Вивчення структури та змісту втягуючого мікроциклу, що використовувався у підготовці гандболістів високої кваліфікації, вказав на проведення невеликих за обсягом тренувань, присвячених атлетичній підготовці. Вони проводяться в чітко визначений час у першій половині

дня, об'ємні заняття з техніко-тактичної підготовки – на вечірньому тренуванні. Однак, виявлено і комбінований варіант побудови навчально-тренувального процесу, коли одне заняття складалось з двох частин. Перша частина проводилась на стадіоні, друга після 10-хвилинної перерви – на майданчику.

Спеціально-підготовчий етап орієнтовано на синтезування, стосовно специфіки змагальної діяльності, якостей і навичок гандболістів. Даний етап, як правило, складався з двох мезоциклів, що включав 8-10 мікроциклів, і був спрямований на стабілізування обсягу тренувального навантаження, де акцентувалась увага на показники, що зображені на рис.1.

Рис.1 *Схема функціональних показників спеціально-підготовчого етапу річного макроциклу*

Динаміка навантажень в ударних мікроциклах також хвилеподібна, з двома піками, що припадають на 2-й і 4-й дні. У ці дні в тренувальних заняттях застосовується навантаження анаеробної і змішаної спрямованості. На другий день після великого навантаження тренерським штабом переважно пропонувалось проводити заняття з малим і середнім навантаженням (3-й і 6-й дні мікроциклу), із переважанням аеробної і аеробно-анаеробної спрямованості. На даному етапі, в залежності від стану команди, умов підготовки і конкретних завдань на даний момент, виявлено можливість успішного застосування та скорочення мікроциклів (до 4-5 днів). Встановлено, що зміст і послідовність тренувальних занять мікроциклів майже не змінювалася (табл.2).

Таблиця 2

Розподіл навчально-тренувальної роботи кваліфікованих гандболістів на спеціально-підготовчому етапі (передзмагального МЗЦ) річного макроцикла

ПОКАЗНИКИ	ЧСС	ЛАКТАТ (ммоль/л) за Платоновим В.М.	ЛАКТАТ (ммоль/л)	НАПРАВЛЕННІСТЬ	ТРИВАЛІСТЬ (максимально можлива)	НАВАНТАЖЕННЯ (% від максимальної)
ПОНЕДІЛОК						
Зарядка	100-120	До 2	0.6-2.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Максимальна анаеробна	До 10 сек	90-100% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ВІВТОРОК						
Зарядка	120-140	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Максимальна анаеробна	До 10 сек	90-100% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	160-180	6-9	8.0-11.0	Субмаксимальна анаеробна	60-120 сек	60-70% від заг. енергозабезпечення
СЕРЕДА						
Зарядка	140-160	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	120 – 240 хв	55-65% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ЧЕТВЕР						
Зарядка	120-140	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	160-180	6-9	8.0-11.0	Субмаксимальна анаеробна	60-120 сек	60-70% від заг. енергозабезпечення
П'ЯТНИЦЯ						
Зарядка	120-140	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
СУБОТА						
Зарядка	100-120	До 2	0.6-2.5	Аеробна відновна	>240 хв	50% від МСК
І тренування	160-180	6-9	8.0-11.0	Субмаксимальна анаеробна	60-120 сек	60-70% від заг. енергозабезпечення

Основними завданнями відновлювального МКЦ були: зниження рівня метаболітів (креатина, лактата, вуглекислого газу, метаболічної води); відновлення рівня глікогену в м'язах і печінці, вільних жирних кислот у м'язах; відновлення рівня глюкози, що затрачається на регенерацію пошкоджених м'язових волокон і т.п. (рис.2).

Рис.2 *Схема основних завдань, що вирішуються у відновлювальному МКЦ річного макроциклу*

Тривалість передзмагальної підготовки підготовчого періоду становило приблизно три тижні та включало 3 мікроцикли. У рамках цього циклу була присутня робота з підвищення спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, вдосконаленню техніко-тактичної майстерності і, особливо, тактичній підготовці. Зафіксоване значне скорочення обсягу тренувальної роботи поза залом (залишаються лише ранкові заняття). Велика увага приділяється вдосконаленню різних тактичних комбінацій, ігрових взаєморозумінь в окремих зв'язках і ланках. З цією метою рекомендовано проводити серії контрольних матчів з наближено однаково підготовленим суперником, що має відмінні тактичні пріоритети саме в змагальній діяльності. Завершення мезоциклу в підготовці команд високої кваліфікації з гандболу є традиційним. Запропоновано в структурі виокремити підвідний мікроцикл, який проводиться з урахуванням особливостей запланованої змагальної діяльності відповідно до переваг і недоліків підготовленості майбутніх суперників. Це є ідентичним для усього аналізованого періоду та різних команд. Переважаюча спрямованість тренувальних занять передбачала вирішення техніко-тактичних і тактичних завдань, удосконалення основних тактичних варіантів, з урахуванням тактики гри майбутнього супротивника. Встановлено, що на тренуваннях моделювалися тактичні системи майбутнього супротивника і способи успішної боротьби проти них. Величина навантаження в цьому мікроциклі помітно знижується. Крива показників її динаміки хвилеподібна з однією вершиною, що приводиться на день контрольної гри. Обсяг і інтенсивність навантаження знижуються в останні 2−3 дні перед офіційним матчем. У наступному змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка та участь в основних змаганнях [8,13]. Він включав відрізок від першої до останньої гри змагань. Згідно з календарями, внутрішня структура змагального періоду була стандартизованою та варіативною [9,12]. При стандартизованій – більшість тижневих циклів схожі між собою, коли між календарними іграми рівномірні інтервали. Матчи проходять раз на тиждень, що забезпечує органічне поєднане напруженого тренування з раціонально спланованою змагальною діяльністю. Перший день після гри присвячен відновним процедурам. Наступні три дні носять напружений характер із різнобічною координаційною, швидкісною спрямованістю, спеціальною фізичною і техніко-тактичною підготовкою. За день до гри відбувається значне зниження навантаження. Тренування присвячені відпрацюванню тактичних комбінацій, і орієнтовані на оптимальну модель змагальної діяльності з майбутнім суперником [6,15]. При варіативній структурі змагального періоду інтервали між участю в змаганнях різні [4,14,16]. Якщо протягом тижневого МКЦ мають відбутися дві офіційних гри, кількість скорочувалась з 10 (у МКЦ з однією грою) до 6 тренувань без великих навантажень. Практично в два рази зменшується обсяг тренувальної роботи і сумарна величина навантаження.

Аналізуючи підготовку команд високої кваліфікації з гандболу, зафіксовано, що обсяги інтенсивність (від 55% у ввідних до 85% в ударних мікроциклах) тренувальних навантажень поступово збільшувались. На нашу думку, це давало змогу змінювати цей параметр зовнішнього навантаження лише в тій мірі, яка не перешкоджала проведенню роботи великого обсягу і не відбивалася на стані здоров'я спортсменів. У ввідних МКЦ робота має більш чітку аеробно-анаеробну направленість, але в ударних МКЦ орієнтація – на анаеробно-глікогенну та анаеробно-креатинфосфатну роботу. Можна стверджувати, що запропоновані підходи тренувального штабу гандбольних клубів України у цій частині відповідають поглядам провідних вчених і заслужених тренерів [3-6,8,9]. Наше дослідження показало, що у підготовчому періоді динаміка тренувальних навантажень за спрямованістю має різну тенденцію. Спостерігаються максимальні обсяги аеробної роботи на загально-підготовчому етапі від 75% зі зниженням в інших мезоциклах до 30% (рис.3).

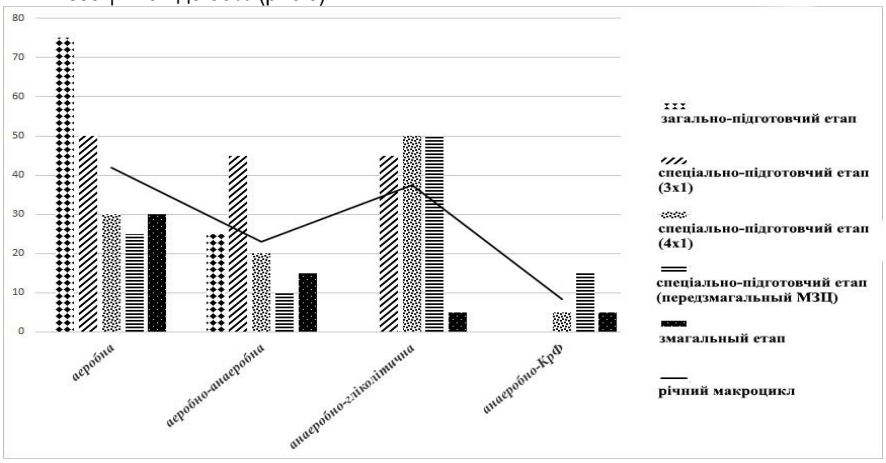

Рис. 3 Направленість тренувань у річному макроциклі підготовки кваліфікованих гандболістів

Водночас аеробно-анаеробне навантаження максимально підвищується на спеціально-підготовчому етапі (3х1) до 45% і знижується до 15% на змагальному етапі, де водночас зафіксовані максимальні значення анаеробно-гліколітичної роботи. Пик

анаеробно-креатинфосфатного навантаження відбувається у передзмагальному МЗЦ.

ВИСНОВКИ

1. На сучасному еатпі розвитку гандбола в Україні застосовується одноциклова система побудови річного макроциклі з тривалим змагальним періодом (7-9 місяців). У загально-підготовчий етап входили втягуючий і базовий розвиваючий МЗЦ з відновно-розвиваючим, відновно-підтримуючим, втягуючим, двома ударними і двома відновлювальними МКЦ. Спеціально-підготовчий етап складався з базового стабілізуючого і передзмагального МЗЦ з чотирьма ударними, двома підвідними і двома відновлювальними МКЦ. Змагальний етап будувався зі сімох відновно-підтримуючих, чотирьох відновлювальних і підвідних, двох ударних МКЦ.
2. Розподіл тренувальних навантажень різної спрямованності в річному макроциклі відбувався у певному відсотковому відношенні: аеробні – 42%, аеробно-анаеробні – 23%, анаеробно-гліколітичні – 37,5%, анаеробно-креатинфосфатні – 8,5%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. …канд. пед. наук. – Челябинск, 2004. – 23 с.
2. Асеева А. Ю. Соотношение нагрузок, направленных на совершенствование специальной выносливости в подготовительном периоде тренировки квалифицированных гандболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Асеева Анна Юрьевна. – Омск : СибГУФК, 2013. – 24 с.
3. Евтушенко А. Н. Оптимизация планирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных гандболистов в заключительном периоде подготовки к основным соревнованиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивнои тренировки (включая методику лечебнои физкультуры)" / Евтушенко Анатолии Николаевич ; ВНИИФК. − М., 1980. − 26 с.
4. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов : дис. д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Игнатьева В.Я. – М., 1995. – 87 с.
5. Кушнірюк С.Г. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С. Г. Кушнірюк; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2004. – 19 с.
6. Латышкевич Л.А. Система планирования учебно-тренировочного процесса гандбольных команд высокой квалификации // Методические рекомендации. – К.: КГИФК, 1988. – 24 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – С.356.
8. Тхорев В.И. Математические модели в управлении спортивными командами (на примере гандбола) : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Тхорев В.И. – Краснодар, 2000. – 48 с.
9. Цыганок В. И. Организация, управление и планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов по гандболу / В. И. Цыганок. – Запоріжжя : ЗДУ, 2000. – 24 с.
10. Buchheit, M., Lepretre, P. M., Behaegel, A. L., Millet, G. P., Cuvelier, G., & Ahmaidi, S. (2009). Cardiorespiratory responses during running and sport-specific exercises in handball players. *Journal of science and medicine in sport / Sports Medicine Australia, 12*(3), 399-405.
11. Kayacan Y, Yildiz S. Resting and post-exercise heart rate variability in professional handball players. J Sports Med Phys Fitness. 2015 Jul 15. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 26176613.
12. Krüger K, Pilat C, Ueckert K, Frech T, Mooren FC. Physical performance profile of handball players is related to playing position and playing class. J Strength Cond Res 2013; 28:117-125.
13. Mazon J, Gastaldi A., Di Sacco T., Cozza I., Dutra S., Souza H., 2013. Effects of training periodization on cardiac autonomic modulation and endogenous stress markers in volleyball players. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 23(1): 114–20.
14. Onusaitytė G., Skarbalius A.Duration, correlation of content, volume and intensity of pre-season training program for elite female handball players TaPPC. − №1. − 2013. − P.73.
15. Rogulj, Nenad; Srhoj, Vatromir; Čavala, Marijana, 2004. The training programming during the competition microcycle in handball. Handball (Vienna) (1560-3067) **30** (2004), 1; 65-71
16. Souza J. Changes in metabolic and motor performance variables induced by training in handball players / J. Souza, A. Gomes, L. Leme, S. Silva, // Revista Brasileira de Medicine do Esporte, – 2006. – 3 (12): 188-122.

Тістол Н.О., Луценко Р.Л.
Університет Державної фіскальної служби України

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стан здоров'я дорослої людини багато в чому визначається якістю харчування саме в дитячому та студентському віці, коли відбувається бурхливий ріст організму і обмінні процеси в ньому перебігають найінтенсивніше. При цьому правильно розроблене і професійно організоване харчування забезпечує нормальний фізичний розвиток, запобігає багатьом хронічним захворюванням. Проживаючи в гуртожитках, студенти не мають можливості харчуватися раціонально і цим спричиняють цілу низку хвороб – від зниження імунного статусу до різних захворювань. І в результаті не завжди готові ефективно навчатися та займатися власним саморозвитком.

Ключові слова: *здоров'я, раціональне харчування, студент, організм, гуртожиток, режим.*

Тистол Н.А., Луценко Р.Л Рациональное питание – залог здоровья студенческой молодежи. *Состояние здоровья взрослого человека во многом определяется качеством питания именно в детском и студенческом возрасте, когда происходит бурный рост организма и обменные процессы в нем протекают наиболее интенсивно. При этом правильно разработано и профессионально организованное питание обеспечивает нормальное физическое развитие, предотвращает многие хроническим заболеванием. Проживая в общежитиях, студенты не имеют возможности питаться рационально и этим вызывают целый ряд болезней - от снижения иммунного статуса к различным заболеваниям. И в результате не всегда готовы эффективно учиться и заниматься собственным саморазвитием.*

Ключевые слова: *здоровье, рациональное питание, студент, организм, общежитие, режим.*

Tistol N., Lutsenko R. Nutrition is the guarantee of students health. *The state of health of the grown man is in a great deal determined by the quality of food namely in child's and student's age, when there is a rapid growth of the organism and exchange processes run most intensively. Thus it is correctly worked out and the professionally organized feed provides normal physical development, prevents many chronic diseases. Food is the foundation of a healthy lifestyle. At the young age of Statistics visible malnutrition, especially among students. They can be caused by several reasons: the cause of gastritis may be the wrong food, nervous exhaustion, smoking, and the cause of colitis - unbalanced diet. Living in the hotels students do not have the opportunity to feed rationally and this causes a range of diseases – from the reduction in immune status to the different illness. And as a result are not always ready to study effectively, and engage in self-development. The actual students nutrition balance is unbalanced according to key indicators. Along with this is a violation of the diet, which can lead to disruption of metabolic processes in the body and as a result, adversely affects their physical and mental performance. Neglecting proper nutrition often ends sadly, in some cases leads to overweight and obesity can be cured hard, the other - to diseases of the gastrointestinal system. Proper nutrition promotes the preservation of health and at the same time there is resistance to harmful environmental impact. It increases physical and mental performance and thus provides active longevity.To avoid serious health problems in the middle and adulthood should be concerned about this early age, but would not create problems themselves and future generations.*

Key words: *health, rational feed, student, organism, hostel, mode.*

Постановка проблеми та її актуальність. Харчування завжди було і буде одним із ключових чинників, що підтримує життєдіяльність організму людини та впливає на її здоров'я. Від того чим і як харчується людина, як правило, залежить не тільки її фізичний, але і психологічно-емоційний стан. Якісне харчування дозволяє мінімізувати негативну дію на людину інших зовнішніх чинників (наприклад, незадовільної екології навколишнього середовища тощо). У наш час якнайшвидшого розв'язання вимагає проблема розбалансованого харчування студентів, яка виникла внаслідок зростання популярності продуктів харчування швидкого приготування та неспроможність молоді притримуватись раціону дня. Вивчення стану харчування студентів свідчить, що енергетична цінність добових раціонів у 72-84% випадків перевищує фізіологічні потреби організму. Виявлено повний дисбаланс у співвідношенні між балками, жирами та вуглеводами, що не відповідає рекомендованим нормативам надходження енергії і харчових речовин [5]. Питання збереження працездатності і здоров'я не можуть бути вирішені без правильної організації режиму харчування. Основні вимоги до харчування зводяться до наступного : добова калорійність харчування повинна відповідати добовій витраті енергії, тобто необхідно дотримуватися принципів збалансованого харчування. Значне перевищення калорійності харчування над витратами енергії призводить до збільшення відкладень жирів. Недостатня калорійність добового раціону при значних витратах енергії призводить, як правило, до виснаження організму.

Аналіз досліджень та публікацій. Існує декілька точок зору на проблему харчування: представників офіційної науки та натуропатів. Якщо перші розглядали дане питання спираючись на теорію, то їх опоненти в даному випадку використовували метод емпіризму. Відомому натуропату Полю Бреггу належить таке висловлювання: «Людина через свою нерозсудливість у їжі, питті і нестриманість умирає, не проживши й половини того життя, яке б могла прожити. Вона споживає важко перетравлювану їжу, запиваючи її отруйними напоями, і після цього дивується, чому не живе до 100 років». Основу довголіття Поль Брегг, Герберт Шелтон, Арнольд де Вріз та інші вбачають у необхідності вживання їжі в сирому вигляді, у відмові від м'яса, цукру, хліба та ін. Дані принципи є основою для численних дієт.

На противагу цьому існує точку зору, яка виражає дещо науковий підхід, оскільки пропонує концепцію збалансованого харчування, що ґрунтується на серйозних наукових дослідженнях. Сутність її полягає в тому, що для нормальної життєдіяльності людини необхідне забезпечення певної норми фізіологічних потреб в енергії,білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах. Водночас представники концепції стверджують, що для різних груп населення ці норми є неоднаковими й ідеальним вважається таке харчування, за якого надходження харчових речовин до організму тієї чи іншої людини відповідає їх витратам. У 80-90-ті роки XX століття остаточно була сформульована концепція про зв'язок характеру харчування з розвитком хронічних неінфекційних захворювань. Встановлено, що відносне підвищення споживання тваринних жирів і цукру на тлі різкого зменшення в раціоні овочів і фруктів, багатих на вітаміни, мінеральні речовини, мікро - елементи, харчові волокна і мінорні біологічно активні речовини, призводить до розвитку хвороб серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, онкологічних захворювань тощо [1].

Фахівці аграрної науки О. Гойчук та В.Курило зазначають, що протягом майже 15 років в країні спостерігається одноманітне жиро-вуглеводне харчування більшої частини населення, при цьому енергетична цінність раціону як дорослих так і дітей забезпечується вуглеводами на 50-80% за рахунок хлібобулочних і кондитерських виробів, картоплі та цукру [7]. Професор В.Єрмоленко акцентує, що більшість населення споживає дешеві продукти з низькою біологічною цінністю. Значно зменшилась калорійність харчування: український продовольчий ринок заполонили низькопробні та небезпечні за вмістом харчові продукти імпортного виробництва, які не знаходять свого застосування у країні-виробнику або є результатом демпінгової політики цих країн.

Натуропати із США Пол Брегг і Герберт М. Шелтон дають наступні рекомендації прийому їжі: починайте прийом їжі з соковитих фруктів, з'їдайте за день хоча б одну велику порцію свіжих овочів, вживайте горіхи, як головне джерело білків, вживайте жири в помірній кількості, уникайте тваринних продуктів. Відомі медики в Європі і США, признають шкідливими для здоров'я позабалансові «модні» дієти (голлівудська, кремлівська, вегетаріанська, голодування, роздільне харчування, Аткінса та інші) [11]. За підсумками досліджень національного інституту охорони здоров'я США 98% людей, що сидять на дієтах, після їх припинення набирають вагу вище початкового рівня. Академіком А.А. Покровським і його учнями розроблена концепція збалансованого харчування, обґрунтована на серйозних наукових дослідженнях. Відповідно до цієї теорії, загальна кількість харчових речовин має бути не меншого за 60, зокрема 18 амінокислот.12 вітамінів, 16 мінеральних речовин. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має становити 1: 1,3: 4,6 [10].

Відносно режиму харчування влучно висловив думку Бірхер-Беннер – видатний швейцарський лікар-натуропат, який працював в кінці XIX і на початку XX століття в Цюриху: «Потреба їсти часто – хворобливе явище, яке зникає при скороченні числа прийомів їжі. Одночасно зникають і нездужання». Багато спостережень свідчать про зцілювальний ефект великих проміжків між прийомами їжі. Відносно їх кратності переважна більшість вчених вважає оптимальним 3-4 разове харчування, хоча такі науковці як Н. Верхратський, О.Уголєв та Г.Шаталова заперечують таку кратність,вважаючи її надмірною. Недоцільними є занадто короткі та занадто довгі інтервали. Оптимальними вважаються проміжки 4-5 годин між прийомами. Нормальна діяльність організму можлива при умові забезпечення його не тільки необхідною енергією і «будівельним матеріалом», але й дотриманням складних відношень між безліччю компонентів їжі, кожному з котрих відведена певна роль в обміні речовин [9]. Таким чином, аналіз наукових праць свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми харчування.

Мета статті - визначити головні принципи раціонального харчування та негативні чинники у харчуванні, що впливають на стан організму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ще в давнину люди розуміли значення раціонального харчування. «Ніхто не повинен переступати заходи ні в їжі, ні питва»,- проголошував Піфагор, а Сократ радив : «Стережися кожної їжі і пиття, які спонукали б тебе з'їсти більше того ,скільки вимагає твій голод і спрага. Ми живемо не для того, щоб їсти, а для того ,щоб жити». Сучасний студент, на думку дієтологів, повинен їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму, що росте, обов'язкове молоко, сир, кисломолочні продукти – джерела кальцію і білка. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплі чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибулю, моркву, боби, часник). Їжа повинна бути різноманітною, тваринного і рослинного походження. За день студенти повинні випивати не менше одного-півтора літра рідини, але не газованої води, а фруктових або овочевих соків [3, с.240].

Складати меню для студентів слід враховувати їхні вікові особливості, умови навчання та побуту і потреби в харчуванні. Меню повинно включати страви приготовлені зі свіжих, поживних продуктів, враховуючи обмежений грошовий бюджет студентів. Їжа має бути приємною на зовнішній вигляд і смак, повинна мати ніжну консистенцію, оптимальну температуру, збуджуючи апетит і створюючи почуття насичення. Одноманітна їжа швидко набридає, а це спричиняє зниженню апетиту та засвоєнню всіх харчових речовин, особливо білків і жирів. Тому необхідно турбуватися про різноманітність меню при правильній кулінарній обробці їжі, а також про обстановку у якій уживається їжа [4]. Важливо дотримуватися принципів збалансованого харчування в період екзаменаційних сесій. Навантаження значно збільшується, що призводить до перенапруження нервової системи. У цей період необхідне збільшення в раціоні частки продуктів, що містять білки і вітаміни, підвищують емоційну стійкість організму. У зимовий період в харчовий раціон студентів необхідно включати сухофрукти та вітаміни: С, А, В, В2, ВВ. Як джерела вітаміну С необхідно використовувати відвар шипшини,зелену цибулю, капусту білокачанну в сирому вигляді. Вітамін А, крім продуктів тваринного походження, є в моркві, яку потрібно вживати разом з жирами.

Харчування повинно бути не тільки помірним, регулярним , але й різноманітним. Повноцінність харчування залежить від наявності в їжі вітамінів, а також від збалансованості незамінних компонентів всіх харчових речовин, особливо білків і жирів. Співвідношення між основними компонентами харчування має бути в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% - на вуглеводи, 20% - білки і 30% - жири.

Вуглеводи – основна складова частини їжі і головне джерело енергії. Гігієнічними нормативами передбачається вміст вуглеводів у харчовому раціоні до 350-550 г., що забезпечує до 55-57% його добової енергетичної цінності. Вуглеводи містяться в таких харчових продуктах, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, хліб, вівсяна, гречана, манна та перлова каші, рис, чорнослив, мед , зефір, мармелад, печиво, цукерки. При надмірній кількості вуглеводів у харчуванні посилюється робота підшлункової залози, що може призвести до захворювання на цукровий діабет, або ж до жирового та холестеринового обміну. Кількість вуглеводів у добовому раціоні людини не повинна бути меншою за 300г. [14].

Білки - це основний матеріал, який використовується для побудови тканини і органів. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами. Вони беруть участь в обміні речовин, оскільки є складовою багатьох гормонів. Крім того, білки виконують ферментативну, захисну і транспортну функції, впливають на діяльність центральної нервової системи, підвищують тонус. У разі недостатності погіршується розумова та фізична працездатність. Значна кількість білків міститься: в сирі, квасолі, рибі, яловичини, баранині, свинині, курячому м'ясі, яйцях, молоці. Білкові продукти повинні складати біля 20% калорій, які ми щоденно вживаємо [8].

Жири (ліпіди) найголовніше концентроване джерело енергії організму (у 2,2 рази більше за вуглеводи і білки). Жири виконують пластичну функцію, входять до складу протоплазми, оболонки клітин, нервової тканини, гормонів. На їхню частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії. Низький ріст жирну або повна його відсутність у раціоні викликає уповільнення росту і зменшення маси тіла, порушення функції ЦНС, печінки, нирок, ендокринних залоз, шкіри. Надмірна його кількість призводить до ожиріння [2].

У нинішній час нових інформаційних технологій студентська молодь є однією з найбільш інформованою соціальною спільнотою. Студент має можливість швидко здобути потрібну інформацію в мережі Інтернет. Дуже багато інформації про

харчування нам пропонує телебачення, де ми дізнаємось, як готувати смачні, корисні страви, які продукти не слід вживати. Ми знаємо, яка їжа шкідлива для нашого організму, а яка корисна, але вживаємо ту,яка є під рукою. Самі студенти наголошують, що цікавляться проблемою харчування та різних дієт (більше дівчата), але зовсім не мають часу приділяти їй належної уваги,саме тому і харчуються нераціонально і розбалансовано, особливо ті, які проживають у гуртожитках.

Серед студентів НУДПСУ було проведено анкетування на тему «Раціональне харчування», було опитано 150 респондентів віком від 18 до 22 років. Після проведення тестування отримані наступні результати:

1. Чи вживаєш ти здорову,якісну їжу?

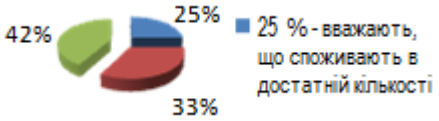

Рис.1. Результати анкетування

2.Чи включаєш ти у свій раціон солодощі?

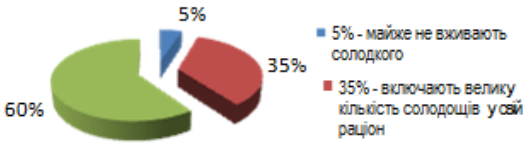

Рис.2. Результати анкетування

2. Чи харчуєшся ти у фаст-фудах?

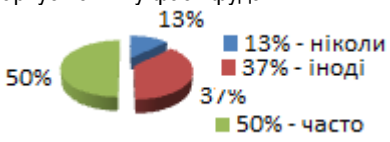

Рис.3. Результати анкетування

3. Чи повноцінно ви снідаєте?

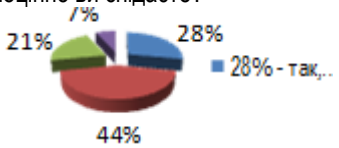

Рис.4. Результати анкетування

Підсумовуючи результати опитування, було виявлено, що 72% студентів не дотримуються основних норм харчування: помірності, різноманітності, індивідуальності, стабільності, ритму і режиму харчування, перевагам традицій харчування. Пропоновані принципи харчування, незважаючи на їх простоту, забезпечують найбільш повноцінне та здорове харчування студентів. Таке ставлення студентів до режиму харчування залежить від поведінкових орієнтацій самої молоді, та їхнього ставлення до власного здоров'я . Як правило, у молодому віці дуже складно прийняти тезу, що «здоров'я слід берегти змолоду». Так за даними дослідження «Становище студентської молоді України» , 63% хлопців та 48% дівчат вважають свій стан здоров'я добрим або дуже добрим, ще третина середнім. Саме від показника задоволеності своїм здоров'ям залежить те, наскільки регулярно студенти звертаються до медичних закладів аби перевірити стан фізичного здоров'я [12]. Проведений аналіз фактичного харчування студентів показав, що середньодобовий набір продуктів достатньо різноманітний. Однак, кількість вживаних біологічно цінних продуктів харчування невелика, особливо риби і рибопродуктів, молока і молочних продуктів, м'яса (зокрема,печінки), яєць, свіжих фруктів та соків, рослинної олії. Натомість, більшість студентів вказали на використання у якості продуктів харчування напівфабрикатів, ковбасних виробів, пельменів та ін. Продуктів, у який вміст м'яса невеликий. Практично у всіх студентів у раціоні були хлібобулочні та макаронні вироби,крупи були представлені шліфованим рисом та гречкою. Насторожує також достатньо широке споживання в їжу шкідливих для здоров'я солодких газових напоїв та чіпсів. У зв'язку з навантаженністю в режимі дня студенту немає часу звертати увагу на появу болі в шлунку. Це є результатом вкрай нерегулярного харчування молоді. Перекушуючи на ходу,всухом'ятку, 1-2 рази на день, багато хто не користаються послугами їдальні. Але під впливом тривалих порушень харчування, з'являється хвороба шлунку, так званий, гастрит.

Виникає питання, чи може бути збалансоване, раціональне харчування студентів в умовах проживання в гуртожитках. Це неможливо , адже по вищезазначених умовах студент не може їсти 3-4 на день , тим паче , готувати свіжу їжу на кухні,яка розрахована на поверх. Він не те що не приготує кожен день їсти, а для того, щоб зробити чай , буде стояти в черзі, коли часу і так обмаль. На жаль, більшість сучасних студентів звикли харчуватися фаст-фудом і генетично модифікованою їжею, купленою в супермаркетах, що є досить загрозливим для здоров'я [13].

ВИСНОВКИ. Таким чином, можна зробити висновок, що фактичне харчування студентів характеризується незбалансованістю за основними показниками. Поряд з цим має місце порушення режиму харчування, що може призвести до порушення метаболічних процесів в організмі і, як наслідок, негативно вплинути на їх фізичну і розумову працездатність .Нехтування правильним харчуванням нерідко закінчується сумно: в одних випадках призводить до надмірної ваги та важко виліковного ожиріння, в інших – до хвороб шлунково-кишкової системи.

Раціональне харчування – це перш за все,правильно організоване і своєчасне постачання організму добре приготованою поживною і смачною їжею. Харчування є звичкою, якою можна керувати. Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я та водночас є опором шкідливому впливу довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуліч М. П. Здоров'я людини: наукові основи харчування [Електронний ресурс] / М. П. Гуліч. – Режим доступу :http://www.health-ua.org/archives/health/20.html
2. Енциклопедія здоров'я. – К.,1999.
3. Загальна гігієна з основами екології: Підручник / За ред. В А. Кондратюка. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2003
4. Книга о вкусной и здоровой пище / Под. ред. И.К. Сиволап. – М.: Пищепромиздат, 1954. — 400 с.

5. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ №272 МОЗ України від 18.11.09: - К. 1999.- с.11
6. Ermolenko V. Theoretical problems of agrarian property relations, monogram. - Kyiv, 2008.
7. Haiduk O., Kurilo V. Food security and the need to ensure legal // Lawyer. - 2006. – V.3 – P. 3-5
8. Moskalenko V., Gruzeva T, Halienko L., Features nutrition of the Ukrainian people and their impact on health. Scientific Journal of the Bogomolets National Medical University.- Kyiv,2009.
9. Nikolaev Yu., Nilov E. Simple and Useful truth. – Moscow: Physical education and sport, 1986.
10. Pokrovskiy A. The book of tasty and healthy food. - Moscow: Light and food industries, 1984.
11. Tsipriyak V. Food in the prevention of tumors. - Kyiv, 2000. – P. 147.
12. Velyaev F. The brain, emotions and health. - Moscow: Knowledge, 2007. - P. 64.
13. Zhalpanova L. Diets which we are killed by. – Moscow: Multi Media, 2008. – P. 108.
14. Zmanovskiy Yu. Let's bring up children healthy.- Moscow: Medicine,1989.

Улан А.Н.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ В ФЕХТОВАНИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

Современное фехтование кардинально отличается от классического фехтования, имевшего место на первых Олимпийских играх. Фехтовальные поединки сегодня характеризуются своей динамичностью, неожиданностью возникающих в ходе поединков ситуаций, высокой эмоциональностью. Результаты, полученные в ходе исследования, позволили определить характерные особенности ведения поединков в фехтовании на разных видах оружия. Так, отличительные черты соревновательной деятельности в различных дисциплинах фехтования обуславливаются границами поражаемой поверхности соперника, строением фехтовального оружия, наличием запрещенных приемов и типовым составом технико-тактических приемов и действий, наиболее часто используемым фехтовальщиком в ходе поединка. Проведенный теоретический анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков-саблистов позволил установить тенденцию к повышению зрелищности соревновательных поединков путем изменений правил соревнований. В работе представлено соотношение приемов маневрирования, наиболее часто используемых саблистом в ходе ведения соревновательного боя, и их количественное изменение в связи с нововведениями в правила проведения соревнований в период с 1980 по 2007 гг.

Ключевые слова: *фехтование, виды оружия, соревновательная деятельность, приемы, боевые действия.*

Улан А. Особливості ведення поєдинків у фехтуванні на сучасному етапі розвитку виду спорту. *Сучасне фехтування кардинально відрізняється від класичного фехтування, яке мало місце на перших Олімпійських іграх. Фехтувальні поєдинки сьогодні характеризуються своєю динамічністю, несподіванкою, виникаючих в ході поєдинків, ситуацій, високою емоційністю. Результати, отримані в ході дослідження, дозволили визначити характерні особливості ведення поєдинків у фехтуванні на різних видах зброї. Так, відмінні риси змагальної діяльності в різних дисциплінах фехтування обумовлюються межами поверхні суперника, що уражується, будовою фехтувальної зброї, наявністю заборонених прийомів і типовим складом техніко-тактичних прийомів і дій, які найчастіше використовуються фехтувальником в ході поєдинку. Проведений теоретичний аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шаблістів дозволив встановити тенденцію до підвищення видовищності змагальних поєдинків шляхом змін правил змагань. У роботі представлено співвідношення прийомів маневрування, що найчастіше використовуються фехтувальниками-шаблістами в ході ведення змагального бою, і їх кількісна зміна у зв'язку з нововведеннями в правила проведення змагань в період з 1980 по 2007 рр.*

Ключові слова: *фехтування, види зброї, змагальна діяльність, прийоми, бойові дії.*

Ulan A. Features of conduct of duels are in fencing on the modern stage of development of type of sport. *Modern fencing is fundamentally different from classical fencing, which took place at the first Olympic games. Fencing bouts are characterized today by its dynamism, surprise arising during the fights situations and high emotions. The results that were obtained during the study allowed us to determine characteristic features of doing duels in the fencing on different types of weapons. Thus, the distinctive features of competitive activity in the various disciplines of fencing are determined by the the boundary surface of the opponent, which is strike, the structure of the fencing weapons, the presence of illicit techniques and a typical composition of technical and tactical techniques and actions that are most often used by the fencer during the fight. A theoretical analysis of competitive activity of fencers who fence saber showed the tendency to increase the breathtaking of competitive fights through changes of competition rules. The work presents the ratio of the techniques of maneuvering, the most commonly used by saber fencer during the competitive fight, and their quantitative change due to innovations in the rules of the competition in the period from 1980 to 2007.*

Key words: *fencing, types of weapons, competitive activity, techniques, fighting.*

Актуальность. Современное фехтование в условиях коммерциализации спорта в целом и интенсификации спортивной подготовки характеризуется стремительным ростом результатов и рекордов. В фехтовании сегодня наблюдается постоянное увеличение конкуренции на международной спортивной арене, что обуславливает необходимость формирования индивидуальной техники спортсмена, которая сможет обеспечить ему победу в соревновательном поединке. Кроме того, стремление спортивных функционеров к повышению зрелищности вида спорта путем нововведений в уже имеющиеся правила

проведения соревнований не могут не сказаться на особенностях соревновательной деятельности в каждом виде фехтования [10]. Исследования относительно характерных особенностей соревновательной деятельности фехтовальщиц-шпажисток, особенностей проведения соревнований по фехтованию, а так же арсенала наиболее часто используемых фехтовальщиком приемов и действий в ходе соревновательных поединков нашли свое отражение во многих работах специалистов [3, 5, 10]. Однако необходимо отметить, что исследование особенностей соревновательной деятельности фехтовальщиков на современном этапе развития данного вида спорта имеет тенденцию к уменьшению.

Цель исследования - осуществить теоретический анализ ведения поединков в различных дисциплинах спортивного фехтования на современном этапе развития вида спорта.

Методы исследования – анализ и обобщение данных научно-методической литературы и материалов сети Интернет, метод синтеза и анализа, систематизация данных.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в рамках научно-исследовательской темы 2.34. “Технологія відбору та орієнтації спортсменів-початківців в різних видах спорту” в соответствии с тематическим планом МОН Украины, № гос. регистрации 0114U001483.

Результаты исследований и их обсуждение. Эффективность соревновательной деятельности фехтовальщиков зависит от их способности демонстрировать во время боя высокую координированность движений, точность, быстроту движений и реагирования на постоянно меняющиеся ситуации, эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях, какими являются соревновательные поединки, умение предвосхищать действия соперника прочее. Успешность ведения поединков зависит от типового боевого арсенала спортсмена, разнообразия используемых им действий и тактических приемов, проявления двигательных и психических качеств каждого спортсмена в соревновательных схватках, которые имеют свои отличия в зависимости от вида фехтовального оружия. Особенности строения оружия, площадь поражаемой поверхности соперника, правила ведения боя влияют на систему подготовки спортсменов, специализирующихся в фехтовании на разных видах оружия, проявление различных способностей фехтовальщика, технико-тактические характеристики ведения боя, на ведение соревновательных поединков (Табл. 1) [9].

Таблица 1

Особенности ведения поединка в фехтовании на разных видах оружия

	Отличительные характеристики				
	Поражаемая поверхность	**Особенности строения оружия**	**Эффективные средства ведения боя**	**Продолжительность поединка**	**Запрещенные приемы**
Фехтование на сабле	Все части тела выше талии, включая руки (до запястья) и маску	Рубящее или рубяще-колющее оружие. Клинок трапециевидного сечения с лезвием и противолезвием без наконечника. Длина оружия не более 105 см, вес-400-500 г, гарда с дужкой диаметром 15 см	Атаки переносом, с финтами, с батманом, удары по маске, контрзащиты и контр ответы	3 периода по 3 минуты с паузами между периодами – 1 минута (до 15 уколов (ударов))	Скрестный шаг вперед, «флеш», защита нево-оруженной рукой
Фехтование на шпаге	Все части тела, кроме затылка	Колющее оружие. Клинок трехгранного сечения с наконечником. Длина оружия не более 110 см, вес не более 770 г, диаметр гарды – 13,5 см	Простые атаки уколом в руку, атаки с батманом и уколом в вооруженную руку и туловище, контратаки уколом в вооруженную руку, повторные уколы, уколы с захлестом контратаки, контрзащиты, верхние круговые защиты, батманы, отбивы		Защита нево-оруженной рукой
Фехтование на рапире	Туловище и шея, исключает конечности и голову	Колющее оружие. Клинок четырехгранного сечения с наконечником. Длина оружия не более 110 см, вес не более 500 г, диаметр гарды – 12 см	Атаки с переводами и переносами, прямые и круговые защиты, контрзащиты и контрответы		Столкновения, защита невооруженной рукой

Отличительные черты фехтования на рапире, сабле и шпаге обуславливают применение спортсменами определенного арсенала технических приемов и боевых действий. Так, ограниченная поражаемая поверхность фехтовальщика-рапириста вызывает у соперника необходимость использования различных манипуляций клинком, переход в ближний бой, выполнение движений клинком с небольшой амплитудой. Фехтование на сабле, в котором, как и в фехтовании на рапире, существует «приоритет действий», характеризуется непродолжительным боем. Это связано с тем, что на протяжении всего поединка практически не наблюдаются соединения клинками соперников, так как оба участника схватки стремятся первыми начать атаку. Это в свою очередь делает атаки эффективным средством ведения боя, и создает определенные барьеры для применения защит. Возможность нападений, используя всю длину лезвия клинка сабли, а так же площадь поражаемой поверхности (вооруженная рука и туловище), определили преимущество ударов по отношению к уколам.

В фехтовании на шпагах особое внимание в поединке уделяется защите вооруженной руки и впереди стоящей ноги, так как они находятся наиболее близко к сопернику; широко используются движения гардой для защиты вооруженной руки.

Следует отметить, в технике фехтования на шпагах много общего с техникой фехтования на рапирах. Это, прежде всего, относится к структуре движений при нанесении уколов в туловище, роли круговых защит, а так же техники выполнения защит и контрзащит [1, 8]. В условиях современного развития олимпийского спорта в фехтовании за последние 30 лет произошел ряд изменений, направленных на повышение зрелищности и динамичности соревновательной деятельности единоборцев. Данные изменения в правилах ведения поединков значительно повлияли как на тактику ведения боев, проявление физических качеств спортсменов в ходе поединков, так и на технику соревновательной деятельности, в частности на арсенал боевых действий и приемов, используемых фехтовальщиком в ходе соревновательной деятельности [4, 6].

Так, фехтование на саблях претерпело множество изменений, внесенных в правила, которые существенно повлияли на технико-тактические действия и приемы, используемые спортсменом в процессе соревновательной борьбы [2]. Среди них – электрическая фиксация ударов (уколов), сокращение времени боя, уменьшение длины поля боя, запрещение передвижения скрестным шагом, установление фиксированного времени опережения действий (0,125 с), изменения способов проведения личных и командных встреч и т. д. [1].

В работах специалистов представлены изменения в приемах передвижений фехтовальщиков-саблистов в период с 1980 по 2007 гг., путем анализа ведения поединков высококвалифицированными фехтовальщиками в рамках чемпионата мира и Олимпийских игр 2000 года (рис. 1) [7]. Анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков-саблистов во второй половине 90-х годов на Играх Олимпиады в Сиднее после запрещения скрестного шага, бега и «флеши» позволил выявить, что в арсенале, используемых саблистом приемов передвижений, увеличилось количество выпадов, шагов (скачков) вперед-назад, а так же комбинаций приемов маневрирования. Последующие исследования, проведенные в рамках чемпионата мира 2007 г., после введения в 2005 году в правила соревнований по фехтованию на саблях регламента оценки опережения при взаимных нападениях (0,12 мс) позволили выявить существенное увеличение в арсенале фехтовальщиков сближений шагами и скачками вперед, а так же комбинаций приемов нападения.

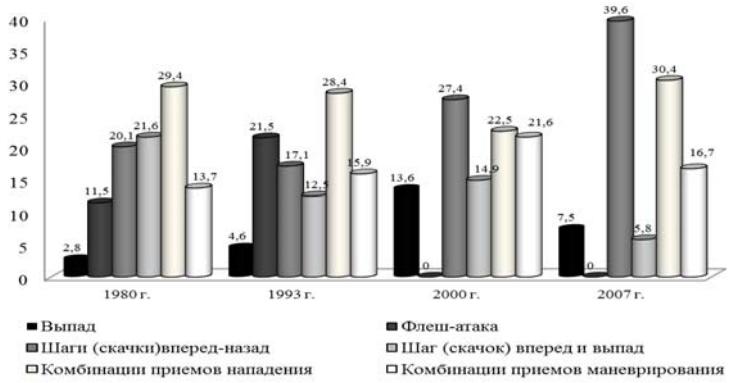

Рис. 1. Количество приемов передвижений, используемых фехтовальщиком-саблистом во время соревновательного поединка в период 1980 – 2007 гг., %

Данные, полученные в ходе исследования, демонстрируют влияние изменений правил соревнований на состав используемых спортсменом-фехтовальщиком приемов передвижений в ходе соревновательного поединка. Так, в связи с увеличением конкуренции на международной спортивной арене, повышением спортивных результатов, узкой специализации спортсменов, соревновательные бои стали более динамичными, о чем свидетельствуют представленные данные.

ВЫВОДЫ. Результаты исследований позволили определить особенности, характерные для фехтования на разных видах оружия. Среди них - площадь поражаемой поверхности, строение оружия и правила соревнований, что, в свою очередь, определяет выбор приемов и действий в ходе соревновательного поединка спортсменом. В современных условиях развития спорта с целью повышения зрелищности и динамичности фехтовальных поединков фехтование претерпевает систематические изменения правил проведения соревнований. Это в свою очередь не может не влиять на особенности ведения спортсменом боев, в частности на его арсенал приемов и действий, используемых в ходе поединка, независимо от дисциплины фехтования.

ПЕРСПЕКТИВОЙ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ является изучение типового состава приемов и действий, наиболее часто используемых фехтовальщиками с различными проявлениями функциональной асимметрии (левши, правши и амбидекстры).

ЛИТЕРАТУРА

1. Reglements. – Paris : Federation Internationale Descrime, 2008. – 160 p.

2. Дрюков В. Фізична підготовка фехтувальників-шаблістів на етапі попередньої базової підготовки // Спортивна наука України. – 2013. – №. 2. – С. 35-38.

3. Івашко Л. Сучасна змагальна діяльність у фехтуванні на шпагах серед жінок / Лілія Івашко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2001. - № 01. - С. 7-10.

4. Рощін І. Г. Способи нанесення ударів у сучасному фехтуванні на шаблях / І. Г. Рощін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. - №9. – С. 135-137.

5. Спортивное фехтование: учебник для вузов физ. культуры под общ. ред. Д.А. Тышлера. — М.: ФОН, 1997. — 389 с., Тышлер Д. А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический проект, 2007. – 232 с.+32 с. вкл. – (Технологии спорта).

6. Турецкий Б. В. Обучение фехтованию : [учеб. пособие для вузов] / Б. В. Турецкий. – М. : Академический Проект,

2007. – 432 с.

7. Тышлер Г. Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке (на примере фехтования) : автореф. докт. дис. / Г. Д. Тышлер. – М., 2010. – 46 с.

8. Тышлер Д. А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический проект, 2007. – 232 с.+32 с. вкл. – (Технологии спорта).

9. Улан А. Особливості змагальної діяльності у фехтуванні на різних видах зброї / Аліна Улан // Фізична культура, спорт та здоровя нації: зб. наук. пр. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Випуск 19, т. 2. - С.404-408.

10. Улан А. Фактори, що визначають стиль ведення поєдинків у фехтуванні / Аліна Улан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 1. - С. 252 - 255.

Хорошуха М. Ф.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Розглянуто особливості специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на успішність навчання юних спортсменів. Під нашим спостереженням перебувало 130 підлітків, які займалися різними видами спорту (група А – швидкісно-силові види спорту, група Б – види спорту на витривалість). у віці 13–16 років. Виявлено, що заняття різними видами спорту неоднаково впливають на успішність навчання підлітків.

Ключові слова: *успішність навчання, дослідження, спортсмени, підлітковий вік.*

Хорошуха М. Ф. Успешность учебы подростков, занимающихся разными видами спорта. *Рассмотрены особенности специфического воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на успешность учебы юных спортсменов. Под нашим наблюдением пребывало130 подростков, занимающихся разными видами спорта (группа А – скоростно-силовые виды спорта, группа Б – виды спорта на выносливость) в возрасте 13–16 лет. Выявлено, что занятия разными видами спорта неодинаково влияют на успешность учебы подростков.*

Ключевые слова: *успешность учебы, исследования, спортсмены, подростковый возраст.*

Khoroshukha M. F. Education success of adults, who doing different kinds of sport. *Features of specific influence on training loads of different directions on success of training to young athletes. Under our supervision there were 130 teenagers who are doing various kinds of sports (Group A - highly speed strength sports, group B - endurance sports). In the age term of thirteen – sixteen years. Described method is about the evaluating of success in teaching of teenagers. Comparative analysis of success of teaching of two groups of examined is attached. It has been found that process of doing different kinds of sport differently affect the success of training of teenagers. It has been also established that classes of different kinds of endurance sports, unlike highly speed strength sports, contribute to the improvement of success of teaching of students-athletes from exact sciences, while significant differences in the educational success of teenagers training of both groups in humanities and natural sciences are not checked. Best among others in studying are swimmers.*

Key words: *education success, researches, athletes, adolescence (teenage years).*

Постановка проблеми. Реформування системи профільного навчання (до цієї системи відносяться спеціалізовані інтернатні заклади спортивного профілю: школи-інтернати спортивного профілю, училища олімпійського резерву, вищі училища фізичної культури тощо) передбачає насамперед досягнення гармонійного розвитку молоді як єдності духовних і фізичних якостей, що в давньогрецькій філософії визначається терміном «калокагатія». Успішність навчання (*працьовитість* як «…любов до праці, бажання займатися доцільною чи суспільно корисною діяльністю, що потребує розумової та фізичної напруги» [1, с. 276]) є складовою духовного здоров'я людини. Відзначимо, що на сьогодні ми не знайшли робіт, в яких були б висвітлені питання впливу занять різними видами спорту (зокрема, спрямованості тренувального процесу) на успішність навчання юних спортсменів підліткового віку. Дослідження вище зазначеного, на нашу думку, викликає зацікавленість не лише в теоретичному (установлення зв'язку між успішністю навчання та специфікою спортивної діяльності), але й практичному аспектах (досягнення гармонійності розвитку юних спортсменів як особистостей).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Із літературних джерел знаходимо, що для забезпечення успішності навчання людей різної професійної зайнятості (спортсменів також) важливу роль відіграє стан властивостей основних нервових процесів та психічних функцій (пам'яті, уваги, мислення) [2, 3, 6]. З інших наукових праць дізнаємось, що на успішність навчання можуть впливати емоційні та соціальні фактори [9, 10, 13], особистісні якості людини [7, 11, 12], а також мотивації [8].

Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Мета дослідження – виявити можливість специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на успішність навчання юних спортсменів 13–16 років.

Завдання роботи – провести порівняльний аналіз успішності навчання підлітків, які спеціалізуються у різних видах спорту.

Методи та організація дослідження:

- аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем дослідження психічних функцій та розумової працездатності людини;

- педагогічне дослідження;
- методи статистики.

Дослідження проводилися на базі Броварського вищого училища фізичної культури (БВУФК). Під нашим спостереженням перебували юні спортсмени 13–16 років (n=130), які за спрямованістю тренувального процесу [згідно класифікації видів спорту за О. Г. Дембо (1980)] були розподілені на дві групи: група А – види спорту швидкісно-силового характеру: легка атлетика (біг 100 і 200м, стрибки, штовхання ядра і метання диска), бокс, вільна боротьба; група Б – види спорту, що переважно розвивають якість витривалості: лижний спорт, велоспорт, плавання (200, 400 і 800 м). Аналіз успішності навчання учнів-спортсменів БВУФК проводився за даними річних оцінок точних (алгебра, геометрія, фізика) та гуманітарних і природничих (українська мова і література, біологія) навчальних дисциплін. При виборі дисциплін із арсеналу гуманітарних і природничих навчальних предметів ми керувалися аранжуванням останніх за рівнем їх складності для учнів середнього шкільного віку (5–9-ті класи) україномовних загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) з традиційною організацією навчання [5]. Так, до групи гуманітарних і природничих навчальних дисциплін зі стабільно середньою складністю увійшли вищевказані предмети: українська мова і література та біологія.

Результати досліджень та їх обговорення.

У табл. 1 і 2 наведено дані успішності навчання (середній бал за 12-бальною шкалою) підлітків-спортсменів, що переважно розвивають швидкісно-силові якості (група А) та якість витривалості (група Б). Знаходимо, що середній бал з точних (*а*) та гуманітарних і природничих (*б*) навчальних дисциплін у більшості спортсменів (окрім плавців) незалежно від спрямованості тренувального процесу є невисоким і знаходиться в межах 4,1–5,8 балів, а за середніми значеннями оцінок навчальних предметів вищезазначених двох груп виявляємо, що різниці між ними є недостовірними у більшості спортсменів: боксерів і борців (група А) та лижників, велосипедистів і плавців (група Б). Лише у легкоатлетів (швидкісно-силові види) реєструються достовірно кращі оцінки з гуманітарних і природничих предметів, ніж з точних (t=2,63; P < 0,05).

Краще за всіх навчаються плавці. Їх середній бал з різних дисциплін знаходиться в межах 7,2–7,6 бала, а саме: 7,2 ± 0,30 бала – з точних та 7,6 ± 0,25 бала – гуманітарних та природничих навчальних дисциплін і є достовірно вищим (P < 0,001) порівняно з іншими спортсменами (табл. 1).

Таблиця 1

Успішність навчання підлітків, які переважно розвивають швидкісно-силові якості за оцінюванням точних (а) та гуманітарних і природничих (б) навчальних дисциплін, $\bar{x} \pm m$

№	Учні БВУФК	(n)	Групи навчальних дисциплін		Навчальні дисципліни	
			А (бали)	Б (бали)	Алгебра (бали)	Біологія (бали)
1	Боксери	(31) t; P	5,2 ± 0,31	5,8 ± 0,24	5,1 ± 0,30	6,5 ± 0,24
			1,53; > 0,05		3,64; **< 0,01**	
2	Борці	(21) t; P	4,6 ± 0,27	4,9 ± 0,26	4,5 ± 0,34	5,6 ± 0,28
			0,80; > 0,05		2,50; **< 0,05**	
3	Легкоатлети	(24) t; P	4.1 ± 0.21	4.9 ± 0.22	4.0 ± 0.25	5.5 ± 0.26
			2,63; **< 0,05**		4,16; **< 0,001**	

За даними проведеного аналізу можна заключити, що не існує вірогідних відмінностей в успішності навчання, яке обумовлено спрямованістю тренувального процесу. Як стало відомо пізніше, причиною цього був неврахований раніше нами такий факт, як мова навчання в попередніх (до вступу до БВУФК) загальноосвітніх навчальних закладах. Так, на відділенні вільної боротьби навчається близько 30 % спортсменів кавказької національності, які не володіють українською мовою. Є також спортсмени і на інших відділеннях училища, які раніше не навчалися в україномовних ЗНЗ. А тому, на нашу думку, більш об'єктивним оцінюванням успішності навчання учнів-спортсменів може бути середній бал оцінки з двох наступних предметів: алгебри як точної дисципліни (група *а*) та біології, відповідно, – природничої (група *б*). Із представлених вище таблиць видно, що середні значення оцінок з біології є вірогідно вищими (P < 0,05–0,001) порівняно з такими з алгебри. А тому можна вважати, що заняття різними видами спорту, окрім плавання, краще сприяють засвоєнню гуманітарних та природничих навчальних дисциплін, ніж точних.

Таблиця 2

Успішність навчання підлітків, які переважно розвивають якість витривалості за оцінюванням точних (а) та гуманітарних і природничих (б) навчальних дисциплін, $\bar{x} \pm m$

№	Учні БВУФК	(n)	Групи навчальних дисциплін		Навчальні дисципліни	
			А (бали)	Б (бали)	Алгебра (бали)	Біологія (бали)
1	Лижники	(12) t; P	3,6 ± 0,19	3,9 ± 0,33	3,5 ± 0,19	4,4 ± 0,31
			0,79; > 0,05		2,48; < 0,05	
2	Велосипедисти	(20) t; P	3.8 ± 0.23	4.1 ± 0.19	3.7 ± 0.26	4.6 ± 0.27
			1,01; > 0,05		2,40; < 0,05	

3	Плавці	(22) t; P	7,2 ± 0,30	7,6 ± 0,25	7,4 ± 0,36	8,0 ± 0,22
			1,02; > 0,05		1,42; > 0,05	

Найвищий рівень успішності навчання з точних (алгебра) та природничих (біологія) навчальних дисциплін мають учні, що займаються плаванням. Як свідчать результати порівняльного аналізу успішності навчання підлітків видів спорту на витривалість, плавці (на високому рівні статистичної значимості, при P < 0,001) мають кращі результати у навчанні порівняно з їх ровесниками – лижниками та велосипедистами (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз успішності навчання підлітків видів спорту на витривалість з точних (алгебра) та природничих (біологія) навчальних дисциплін, $\bar{X} \pm m$

Групи обстежуваних. Навчальні дисципліни	Плавці (n = 22) [1]	Велосипедисти (n = 20) [2]	Лижники (n = 12) [3]
Алгебра (бали)	7.4 ± 0.36	3.7 ± 0.26	3.5 ± 0.19
t; P [1–2]; t; P [1–3]	–	8.33; **< 0.001**	9.58; **< 0.001**
Біологія (бали)	8.0 ± 0.22	4.6 ± 0.27	4.4 ± 0.31
t; P [1–2]; t; P [1–3]	–	9,76; **< 0,001**	9,47; **< 0,001**

Водночас, найбільш високі та стабільні оцінки з двох груп предметів у юних плавців (7,4 ± 0,36 балів – з алгебри та 8,0 ± 0,22 балів – з біології; t = 1,42, P □ 0,05), на нашу думку, дають можливість зробити висновок, що використання плавальних навантажень в їх тренувальному процесі різнобічно впливає як на розвиток рухових якостей і фізичної працездатності [4], так і на засвоєння навчального матеріалу. Однак, проведений порівняльний аналіз успішності навчання юних спортсменів, що переважно розвивають швидкісно-силові якості (група А) та якість витривалості (група Б), за оцінюванням точних (алгебра) та природничих (біологія) навчальних дисциплін (рис.) виявив наступне: достовірних відмінностей між спортсменами обох груп в успішності навчання за даними середньостатистичних оцінок з біології не знайдено (P □ 0,05); виявлено статистично вірогідну різницю в середніх значеннях бальної оцінки з алгебри, а саме – спортсмени видів спорту на витривалість, порівняно з їх ровесниками – видів спорту швидкісно-силового характеру мають кращу успішність (5,2 ± 0,31 бала у спортсменів групи Б проти 4,4 ± 0,17 бала – групи А; t = 2,26, P < 0,05). Отже, можна вважати, що заняття видами спорту на витривалість (особливо заняття плаванням) в більшій мірі, ніж видами швидкісно-силового характеру, сприяють підвищенню успішності навчання з точних дисциплін.

Доказом цього є результати досліджень М. В. Макаренка, В. С. Лизогуба [3] та інших, які дійшли висновку, що між успішністю навчання та більшістю властивостей психофізіологічних функцій існує тісний зв'язок. Зокрема, ними було встановлено, що учні та студенти, які мали найвищі значення показників короткочасної зорової пам'яті та уваги, мали й найвищу успішність навчання.

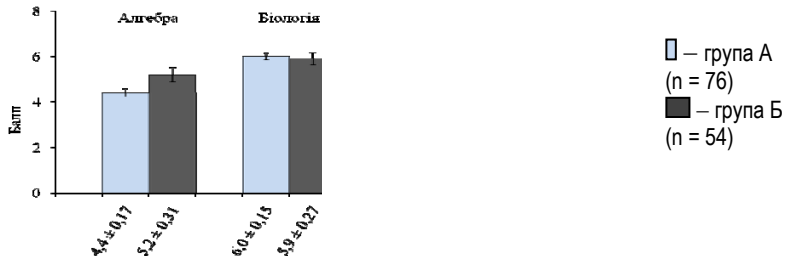

Рис. Порівняльний аналіз успішності навчання підлітків за оцінюванням точних (алгебра) та природничих (біологія) навчальних дисциплін

У проведених раніше дослідженнях з вивчення психічних функцій (зорова пам'ять, увага) та розумової працездатності підлітків, які займаються спортом, було також виявлено, що заняття видами спорту на витривалість (особливо заняття плаванням) в більшій мірі, ніж заняття швидкісно-силового характеру сприяють покращенню функції зорової пам'яті та (за більшістю показників) функції уваги, а також позитивно впливають на якісні та кількісні показники розумової працездатності, а тому можна вважати, що успішність навчання підлітків-спортсменів групи Б з точних дисциплін є кращою за успішність їх однолітків-спортсменів групи А.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури свідчить про те, що дослідження успішності навчання підлітків, які займаються різними видами спорту залишається актуальною та майже не вивченою проблемою. Вивчення її, на нашу думку, дозволить наблизитись до розуміння проблеми впливу тренувань різної спрямованості на функції організму юних спортсменів як особистостей.

2. Заняття різними видами спорту неоднаково впливають на успішність навчання підлітків. Так, встановлено, що заняття видами спорту на витривалість, на відміну від занять швидкісно-силового характеру, сприяють підвищенню успішності навчання учнів-спортсменів з точних дисциплін, тоді як суттєвих відмінностей в успішності навчання підлітків обох груп з гуманітарних та природничих дисциплін не відмічено. Краще за всіх навчаються плавці.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямку вивчення впливу занять різними видами єдиноборств

на успішність навчання юних спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриценко В. І. Інформаційні технології в біології та медицині : Курс лекцій : [навч. посіб.] / В. І. Гриценко, А. Б. Котова, М. І. Вовк, С. І. Кіфоренко, В. М. Бєлов. – К. : Наукова думка, 2007. – 25 арк.

2. Давидова О. М. Стан властивостей основних нервових процесів, функцій пам'яті та уваги в учнів старшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / Олена Матвіївна Давидова. – К., 1997. – 22 с.

3. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль, видавець ПП Кандич С. Г., 2011. – 256 с.

4. Попадьїн В. В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей / В. В. Попадьїн, І. М. Головійчук, С. В. Номеровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 8. – С. 70–73.

5. Харченко Д. М. Успішність навчання та спортивна кваліфікація у студентів з різними властивостями основних нервових процесів / Д. М. Харченко // Вісник Черкаського університету. Актуальні проблеми фізіології. – Черкаси, 1998. – Вип. II. – С. 117–120.

6. Чайченко Г. М. Зависимость успеваемости студентов от индивидуально-типологических свойств их нервной системы / Г. М. Чайченко // Физиол. журн. – 1990 – Т. 36, № 4. – С. 89–93.

7. The role of metalearling in study processes / J. B. Biggs // Brit. J. Educat. Psychol. – 1985. – V. 3. – P. 185–212.

8. Carr M. Motivational components of underachievement / M. Carr, J. G. Borkowski, S. E. Maxwell // Dev. Psychol. – 1991. – V. 27, № 1. – P. 108.

9. McLean P. D. Cerebral evolution of Emotion / P. D. McLean // Handbook of Emotion. – 1993. – P. 67.

10. Vernon P. A. The heritability of measures of speed of information-processing / P. A.Vernon // Person. individ. Diff. – 1989. – № 5. – P. 573–581.

11. Ward R. J. Cardiovascular effects of posture / R. J. Ward, F. Danziger, J. J. Bonica et. al. // Aerospace Med. – 1966. – V. 37, № 2. – P. 257–259.

12. Yumamoto Y. On the fractal nature of heart rate variability in humans: effect of vagal blockade / Y. Yumamoto, Y. Nakamura, H. Sato et al. // Amer. J. Physiol. – 1995. – V. 26, № 4. – P. 830–837.

Чеховська А.Ю.
Національний технічний університет України "КПІ"

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАЦП РУХІВ І МУЗИКИ

У статті приведений аналіз сучасного стану фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики в практиці дошкільних навчальних закладів. Були відібрані методи, за допомогою яких вивчався стан фізичного розвитку дітей. Проводилась оцінка результатів функціональної проби за параметрами: ступенем зміни пульсу та за часом повернення показників пульсу та дихання до вихідних величин; виявлялась ефективність фізкультурних занять в дошкільних навчальних закладах за наявністю максимальної моторної щільності.

Ключові слова*: рухові якості, інтеграція рухів і музики, антропометричні показники, кількісні показники.*

Чеховская А.Ю. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста средствами интеграции движений и музыки. *В статье приведен анализ современного состояния физического развития детей старшего дошкольного возраста средствами интеграции движений и музыки. Были отобраны методы, с помощью которых изучалось состояние физического развития детей. Проводилась оценка результатов функциональной пробы по параметрам: степенью изменений пульса и по времени возвращения показателей пульса и дыханий к выходным величинам; раскрывалась эффективность физкультурных занятий в дошкольных учебных заведениях по наличию максимальной плотности занятий.*

Ключевые слова*: двигательные качества, интеграция движений и музыки, антропометрические показатели, количественные показатели.*

Chehovska A. Physical development of children of the senior preschool age by integration tools of locomotions and music. *In the article gives the materials dealing with analysis of modern level of physical development of senior preschool-aged children by means of integration of movements and music in practice of preschool educational establishments. In the work the methods of investigating of children's physical development were chosen. The estimate of the results of functional test was carried according to such quotients as: levels of pulse changing and time of returning of pulse and breath indices to their basic values. Moreover effectiveness of physical exercises in preschool educational establishments was brought out by presence of maximal motor density.*

Key words: *motor qualities, integration of movements and music, anthropometric indices, quantitative indices.*

Вступ.

Одним із складових організованого педагогічного процесу в система фізичного та музичного виховання дітей. Вченими доведено, що завдяки фізичним рухам і музиці вони ефективно впливають на формування особистості дошкільника, його особисту фізичну культуру фізичний та естетичний розвиток, створюють підґрунтя для розвитку життєвої працездатності дітей (фізичної, психічної, емоційної) [2, 4, 6]. Аналіз наукових ідей свідчить, що удосконалення цих процесів може бути забезпечений в процесі інтеграції основних засобів фізичного та музичного виховання - рухів і музики [5, 7]. Вищезазначене дає нам змогу

передбачити, що інтеграція рухів і музики підвищить ефективність фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку як результативної сторони фізичної культури особистості У свою чергу фізичний розвиток забезпечить виховання фізичних якостей дітей (гнучкості, швидкості, витривалості, спритності), які підвищать рухову підготовленість старших дошкільників, створять підґрунтя формування правильної постави та здоров'я. Отже, з метою вивчення стану фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку у дошкільних навчальних закладах (експериментальних і контрольних) засобами інтеграції рухів і музики, нами була вироблена програма констатувального експерименту та методика виявлення стану фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Обстеження фізичного розвитку дітей охоплювало всі його складові: морфофізіологічну фізичні якості та поставу Ми розраховували на те, що такий підхід дасть змогу встановити впливовість фізичних якостей на рухову підготовленість дітей, яка забезпечить морфофізіологічний розвиток та формування їх постави.

Робота виконана за планом НДР НТУУ "КПІ".

Формулювання цілей роботи

Метою нашої статті є аналіз стану фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції музичного і фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах. Розробка методів, за допомогою яких нами вивчався стан фізичного розвитку дітей.

Результати дослідження.

У процесі організації та проведенні констатувального експерименту нами були відібрані методи, за допомогою яких вивчався стан фізичного розвитку дітей.

До першої групи ми віднесли методи, що сприяли вивченню стану фізичного розвитку дітей, яке безпосередньо залежало від забезпечення педагогічних умов. Це були методи, які давали змогу встановити використання засобів фізичного та музичного виховання (рухів і музики): спостереження за організацією різних форм роботи з фізичного виховання, в яких використовувались рухи та музика.

Стан роботи щодо виховання в дітей інтересу до рухів з використанням засобів музики та стан організації рухового режиму вивчався за допомогою методу хронометражу часу та підрахунку моторної щільності фізкультурного заняття, загальної моторної щільності фізкультурних заходів, ігрової діяльності дітей. Це було пов'язане з тим, що одним із чинників, який підвищує рухову активність дітей, є інтерес до рухів, особливо під музичний супровід

До другої групи увійшли методи, за допомогою яких вивчався стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку Це були методи аналізу антропометричних вимірювань (довжина, маса тіла, обсяг грудної клітини) за медичними картками Розвиток рухових якостей (швидкість, спритність, гнучкість та витривалість) досліджували через рухову діяльність дітей. Стан сформованості постави за медичними картками (положення плечового поясу, вигинів хребта, склепіння ступні).

Для об'єктивної оцінки функціональних можливостей дітей використовувались показники серцево-судинної системи: систолічний тиск (максимальний), діастолічний тиск (мінімальний), пульсовий тиск. Максимальний артеріальний тиск підраховували за формулою100 + В (вік дитини). При цьому допускались коливання у межах ± 15 мм рт. ст. Мінімальний тиск становив 1/2 - від максимального. Пульсовий тиск визначався знаходженням різниці між систолічним та діастолічним тиском.

За частотою пульсу та пульсового тиску обчислювали коефіцієнт загальної витривалості (КВ) дитини: КВ = П х 100/ПТ, (де П - пульс, ПТ - пульсовий тиск). З поступовим розвитком витривалості дитини числове значення КВ знижується. Середнім показником коефіцієнта витривалості дітей дошкільного віку було 23 од.

Діти, що мали коефіцієнт витривалості 23 одиниці відносились до високого рівня, 25 одиниць - до середнього рівня; 27 одиниць - до низького рівня витривалості.

Поряд із зазначеними методами щодо оцінки функціональних можливостей дітей, ми використовували методи обстеження постави (за медичними картками) й функціональні проби, що виявляли реакцію організму дітей на фізичне навантаження (автори Е. Вільчковський, Н. Денисенко).

Функціональна проба з дозованими навантаженнями проводилась за методикою Мартине-Кушелєвського. Цей тест діти старшого дошкільного віку виконували самостійно - 20 присідань за 30 сек. (на рахунок дорослого 1-2-3-4 та ін.). Оцінка результатів функціональної проби здійснювалась нами за такими параметрами:

- за ступенем зміни пульсу тобто частота серцевих скорочень (ЧСС), дихання та показниками артеріального тиску відразу після навантаження;
- за часом повернення показників пульсу та дихання до вихідних величин.

Високим показником функціональної проби вважали збільшення ЧСС на 25% - 50% щодо вихідних даних, збільшення дихання на 4-6 дихальних рухів за хвилину; підвищення систолічного тиску на 5-15 мм рт. ст. за незмінного діастолічного тиску або зниження його на 5-10 мм рт. ст. Повернення всіх показників до вихідних величин протягом 2-3 хв. вважали нормальною реакцією організму дитини на запропоноване навантаження, при цьому загальне самопочуття залишалось добрим.

Відхиленням від нормальної реакції вважали частішання пульсу більш ніж на 50%, значне частішання дихання (задишка), значне збільшення систолічного тиску - більше, ніж 15 мм рт. ст., збільшення діастолічного тиску - більш ніж на 10 мм рт. ст. Час повернення всіх показників до вихідних величин протягом більше як 3 хв. вважали відхиленням.

Якщо частота серцевих скорочень та артеріальний тиск поверталися до вихідних даних після 2 хв. ставили 5 балів і вважали, що це високий рівень функціональних можливостей на фізичне навантаження. Після 3 хв. - ставили 3 бали та відносили цих дітей до середнього рівня, після 4 хв. і більше - ставили 2 бали. Цих дітей відносили до низького рівня функціональних можливостей.

Підрахунок пульсу проводився нами за загальноприйнятою методикою Е. Вільчковського та Н. Денисенко (впродовж 10 сек. та помножувався на 6) 6-7 разів у ході заняття: перед початком заняття - за 3 хв. до нього, після виконання загально розвивальних вправ, у середині основних рухів (після другого-третього рухів), після останнього основного руху, рухливої гри, наприкінці заключної частини та через 3-5 хв. після закінчення заняття. Показники пульсу давали нам можливість відстежувати

оптимальність фізичних навантажень на організм дітей у продовж заняття.

Навантаження вважали оптимальними (згідно віку та функціонального стану), якщо у вступній частині пульс дитини збільшувався на 10%-15% від вихідного; після загально розвивальних вправ - на 25%- 30%; після основних рухів - до 50%, а після рухливої гри на 80%-100%. У кінці заняття (після спокійної гри або ходьби) нормою було збільшення пульсу на 15-20%. Повернення пульсу до вихідного через 3-5 хв. вважали нормальним станом дошкільників. Вищезазначені показники свідчили про оптимальні фізичні навантаження на організм дошкільників.

Оптимальний обсяг навантаження на занятті досягається найбільшою руховою активністю дітей, тобто моторною щільністю. Вона є найоб'єктивнішим показником продуктивності заняття. Тому ефективність фізкультурних занять в дошкільних навчальних закладах ми оцінювали за наявністю максимальної моторної щільності, яка мала досягатися завдяки:

- кількісному насиченню рухами під музику структурних частин занять з фізичної культурі;
- раціональному добору способів організації дітей щодо виконання основних рухів;
- доцільному використанню прийомів навчання;
- постійної регуляції навантажень на організм дітей;
- використанню музики на заняттях з фізичної культури та різних фізичних вправ на музичних заняттях.

У старших групах найвищою моторною щільністю вважали 85%. Оцінку фізичних якостей дітей поєднували з обстеженням рухів і рівня їхнього фізичного розвитку, тому що рухові якості входять до його складу (друга складова). З цією метою використовувалися різні методи.

Швидкість перевірялася методом визначення швидкості рухів кистю руки упродовж 5 сек. (за секундоміром). Результати оцінювалися за трьома рівнями (високий, середній, низький) за п'ятибальною шкалою та в період 5 сек. П'ять балів - це високий рівень частоти рухів (28 рухів у хлопчиків, 29 рухів виконували дівчатка); чотири бали - середній рівень (27-23 рухи - хлопчики, 28-23 рухи робили дівчатка); три бали - був низький рівень (по 22 рухи робили хлопчики та дівчатка).

Метод визначення швидкості стрибків на місці був спрямований на обстеження дітей на швидкість. Результати оцінювались за високим рівнем - 5 балів (17 стрибків у хлопчиків і 18 стрибків у дівчаток); середній рівень оцінювався в три бали (16-13 стрибків у хлопчиків і 17-15 стрибків у дівчаток); в два бали оцінювався низький рівень (12 стрибків у хлопчиків і 14 стрибків у дівчаток).

Така фізична якість як спритність перевірялася методом визначення точності влучення предмета в ціль. Діти метали малі гумові м'ячі в намальоване на стіні коло зручною для них рукою, тричі поспіль, з відстані 3-3,5 м. За влучення в центральне коло дітям нараховували 5 балів, у наступну риску - 4 бали, у наступну риску - 3 бали тощо. За пустий кидок (м'яч не попадав у щит) діти одержували - 0 балів. Кінцева оцінка встановлювалася за сумою балів та порівнювалася із середніми показниками Е. Вільчковського [3]. Високим рівнем оцінювались діти, які в сукупності одержали 13 балів - хлопчики та 12 балів - дівчатка. Середнім рівнем: 12-9 балів хлопчики та 11-8 балів дівчатка. Низький рівень мали діти, що набрали разом 8 балів - хлопчики та 7 балів - дівчатка.

Стрибками також виявляли спритність дітей. Результати оцінювали за кількісними та якісними показниками. Вправа вважалася виконаною, якщо дитина наступала на лінію обома ногами (якісні показники). За виконання всіх трьох завдань дитина одержувала 5 балів, що відповідало високому рівню; за два - 3 бали (середній рівень); за одне - 2 бали (низький рівень). Якщо дитина не наступала на жодну лінію, то одержувала0 балів (низький рівень).

Фізична якість гнучкість перевірялась методом нахилу тулуба дитини з вихідного положення сидячи або стоячи на лаві (висота 20 см). Оцінка глибини нахилу визначалась в сантиметрах візуально. Діти робили три спроби підряд, кращі показники заносились у таблицю. Високий рівень гнучкості склав 10 балів у хлопчиків і 12 балів у дівчаток. Середній: 9-5 балів у хлопчиків і 11 балів у дівчаток Низькому рівню відповідали 4 бали у хлопчиків і 5 балів у дівчаток.

Витривалість дітей вивчалась за допомогою методів, які визначали статичну та динамічну витривалість. Статична витривалість перевірялася під час виконання дітьми вису на перекладинці, висота якої регулювалася залежно від їхнього зросту Перед початком тесту діти ставали на підставку висотою 15-20 см; тримаючись за перекладину хватом зверху, опускалися з підставки й приймали положення вису. Після виконання тесту діти стрибали на гімнастичну мату Час утримання вису фіксувався секундоміром з точністю до 1 сек. Діти виконували дві спроби (між ними була пауза 1,5 -2 хв. для відпочинку), потім фіксувався кращий результат

Статична витривалість також визначалась за високим рівнем: 5 балів, показниками були - 44 сек. вису у хлопчиків і 36 сек. - у дівчаток Середній рівень (3 бали) складав від 43 до 28 сек. у хлопчиків і від 35-24 сек. у дівчаток. Низький рівень (два бали) відповідав 27 сек. вису у хлопчиків і 23 сек. - у дівчаток.

Фізична якість як динамічна витривалість дітей визначалась під час бігу на спортивному майданчику. Дистанція замірялася в метрах. Діти бігали зі швидкістю 60% від їхньої максимальної швидкості на дистанцію 10 м. Потім фіксували відстань (у метрах), яку зможе подолати кожна дитина без зупинки Високий рівень динамічної витривалості (5 балів) мали діти, які подолали відстань у 715 м (хлопчики) та 685 м (дівчатка). Середньому рівню (3 бали) відповідали діти, які пробігли 714-640 м (хлопчики) та 684-640 м (дівчатка). Низький рівень (2 бали) мали діти, які пробігли 659 м (хлопчики) та 639 м (дівчатка).

Обстеження рухів дітей проводили за допомогою таких тестів, як-от: ходьба на дистанцію 10 м, 20 м, 30 м; біг з максимальною швидкістю (10 м, 20 м, 30 м, 40 м); стрибки в довжину та висоту з розбігу; метання тенісних м'ячів (40 г) на дальність; метання м'яча в ціль; метання торбинок з піском вагою 100-200 г в довжину.

Кількісні показники дітей оцінювалися у балах (6, 4, 2). Після обстеження кожної дитини підсумовувалися її загальні бали, які вона одержала під час виконання рухів. Загальна кількість ділилася на кількість обстежених рухів. Висока рухова підготовленість дітей (засвоєння нормативних рухів) оцінювалася нами в 6 балів; середня - 4 бали; низька - 2 бали.

Для різнобічної оцінки рухової підготовленості дітей ми враховували також якість виконання вказаних вище рухових дій, які зіставлялися з критеріями щодо техніки виконання основних рухів у старшій віковій групі, що були розроблені українським ученим Е. Вільчковським [3, 57,65].

Обстеження рухової активності дітей здійснювалося з метою встановлення частоти використання дітьми рухів і виявлення навантажень використовувався метод крокометрії та метод хронометражу часу щодо визначення моторної щільності фізкультурних занять. Завершувалось воно підрахунком фізичних навантажень за допомогою кривої пульсу.

Для оцінки стану фізичного розвитку дітей нами розроблені критерії та показники - це наявність:

- високого та середнього рівня фізичних якостей: гнучкості, швидкості, витривалості, спритності;
- пропорційних показників довжини, маси тіла та обсягу грудної клітини;
- високий і середній рівень рухової підготовленості;
- сформованості вигинів хребта в межах норми.

Третю групу методів склали: аналіз та узагальнення документальних матеріалів. За їх допомогою вивчалися та аналізувалися:

- медичні картки із записами про стан постави дітей і склепіння ступнів, а також фізичного розвитку дітей;
- конспекти занять з фізичної культурі,
- календарні та перспективні плани навчально-виховної роботи з дітьми з фізичного виховання як процесу, завдяки якому здійснюється фізичний розвиток дітей (вихователів, інструкторів з фізичного виховання, музичних керівників);
- сценарії спортивних свят, вечорів розваг тощо.

ВИСНОВКИ

Отже, діагностування фізичних якостей, морфологічного розвитку дітей, їхньої постави та склепіння, засвідчило, що не всі дошкільники мають високий або середній рівень вищезазначених показників як у контрольних, так і в експериментальних групах.

Біометричні показники дітей зазначили наявність за станом їх здоров'я три медичні групи, серед яких найчисельнішими були підготовча (120 дітей) та спеціальна (149 дітей) медичні групи Разом вони містили 269 дошкільників з 450 обстежених (контрольних та експериментальних груп), що складало 60% дошкільників, які мали хронічні захворювання та часто хворіли.

Результати обстеження рухових якостей у старших дошкільників та їхньої рухової підготовленості дали змогу встановити, що стрижневою складовою фізичного розвитку дітей є фізичні якості, які безпосередньо впливають на рухову підготовленість дітей, морфологію та фізіологію організму дітей, на поставу. Однак показники рухових якостей і рухової підготовленості дітей як експериментальних, так і контрольних груп свідчили про наявність більшої кількості дітей з низьким (78 дітей в експериментальних і 71 дитина в контрольних групах) та середнім рівнем (53 дітей в експериментальних і 60 дітей в контрольних групах). Високий рівень вищезазначених показників мали лише 188 дітей з 450 дошкільників (42%).

Серед 450 обстежених дітей старшого дошкільного віку нормальну поставу (без вад) мали лише 42% вихованців, 58% дітей були з різними вадами поставі (сколіоз, лордоз, кіфоз) та ступні (плоскостопість).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ вбачаємо в експериментальній перевірці наявності моделі навчально-виховного процесу з інтеграції рухів і музики щодо фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та методики розвитку фізичних якостей в процесі інтеграції рухів і музики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богініч О.Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. - К.: „Логос".2010 - С.8-10.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальная деятельность // Эстетическое воспитание в детском саду: Пособие для воспитателей дет.сада / Под ред. Н.А.Ветлугиной. - 2-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 1985. - 207 с.
3. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-7 років у закладах освіти. Навчально-методичний посібник. - Запоріжжя: Диво, 2006. - 228 с.
4. Вільчковський Е. Курок О. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі.- К.: Мрія, 2001. - 216 с.
5. Гавриш Н. Інтеграція - питання не тактики, а стратегії // Дошкільне виховання.- 2005.- № 4. - С.8-10.
6. Коротяев Б.И., Головко М.Б. Методология и принципы интеграции учебных дисциплин // Интеграционные процессы в педагогической теории и практике: Интегрирование содержания, методов и форм: Сб. тезисов / Свердловский инж.-пед. ин-т. - Свердловск, 1990. - Выпуск 1. - 53с. - С.3-4.
7. Mogenson G.J., Jones D.L., Yim Ch.Y. From motivation to action: Functional interface between the limbic system and the motor system, *Progress in Neuro- hiology,* . Pergamon Press, G.B., 1980, vol. 14, pp. 69—97.
8. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – № 11.– P.1-6.
10. Timperio A. Evidence based strategies to promote physical activity among children, adolescents and young adults: Review and update / A. Timperio, J. Salmon, K. Ball // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2004. – № 7. – P. 20–29

Чеховська А.Ю.
Національний технічний університет України "КПІ"

ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМА ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

В роботі наведені зміст і спрямованість фізичних вправ адаптованої до вимог фізичного виховання у вищих навчальних закладах модифікованої шейпінг-програми. Отримані дані свідчать про достатню ефективність зазначеної шейпінг-програми в урочній формі занять з фізичного виховання студенток.

***Ключові слова**: фізичне виховання, студентки, шейпінг, відеопоказ, музичний супровід.*

***Чеховская А.Ю. Шейпинг-програма для занятий по физическому воспитанию студенток.** В работе приведены содержание и направление физических упражнений адаптированных к требованиям физического воспитания в*

высших учебных заведениях модифицированной шейпинг-программы. Полученные данные свидетельствуют о достаточной эффективности используемой шейпинг-программы в урочной форме физического воспитания студенток.

***Ключевые слова**: физическое воспитание, студентки, шейпинг, видеопоказ, музыкальное сопровождение.*

***Chehovska A. Shaping-program for fixed occupations on physical training of the students.** In work adapted by us the contents and direction of physical exercises are resulted in requirements of physical training in higher educational institutions of the modified shaping - program. The received data testify to sufficient efficiency of the used shaping - program in the fixed form of physical training students (girls).*

***Key words**: physical training, students, shaping, videodisplay, musical support.*

Вступ.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах, як завершальна ланка системи фізичного виховання учнівської молоді, покликане виховувати в неї позитивне ставлення до занять фізичними вправами [2, 7, 13]. Проте численні дослідження [1, 4, 7 та інші] свідчать, що традиційні форми занять з фізичного виховання не тільки мало сприяють формуванню позитивного ставлення до них студентської молоді, а й можуть викликати негативне ставлення. Отже пошук нових організаційно-методичних форм фізичного виховання студентської молоді є актуальним.

На думку фахівців [7, 8, 10, 11], процес формування і прояву фізичної культури особистості передбачає тісну взаємодію фізичного і духовного вдосконалення, яке здійснюється в органічній єдності всебічного і гармонійного розвитку людини. Ротерс Т. [10] стверджує, що музичний супровід фізичних вправ є одним із ефективних засобів взаємозв'язку фізичного і естетичного виховання та стимулювання учнів до занять фізичними вправами. Технічно досконалий відеопоказ фізичних вправ Колоколова В. [8] відносить до методів естетичного виховання.

Шейпінг поєднує в собі технічно досконалий відеопоказ фізичних вправ з органічно підібраним музичним супроводом, що робить його привабливим і водночас ефективним засобом гармонійного розвитку студентської молоді. Дослідження вчених [4, 5, 6] показали, що застосування шейпінг-програм з музичним супроводом фізичних вправ сприяє підвищенню ефективності урочних форм занять з фізичного виховання та зростанню зацікавленості до них у студенток вищих навчальних закладів.

Робота виконана у відповідності до плану НДР НТУУ "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: розробити відеопрограму для урочних занять шейпінгом у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; пошуковий та порівняльний педагогічні експерименти.

Організація дослідження. На першому етапі пошукового експерименту у 2013-2014 н. р. було проведено порівняльний аналіз ефективності впливу на фізичну підготовленість студенток 2-го курсу занять за програмою Міжнародної федерації шейпінгу (МФШ) "шейпінг-класік" та традиційною програмою з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. В експерименті взяли участь по 30 студенток експериментальної та контрольної груп у Національному технічному університеті України "КПІ". На другому етапі 2014-2015 н.р. було проведено природничий педагогічний експеримент з метою з'ясування комплексного впливу програм МФШ "шейпінг-класік" та "шейпінг-хореографія" на фізичну підготовленість студенток. В експерименті взяли участь 30 студенток першого курсу НТУУ "КПІ". На третьому етапі на основі узагальнення результатів попередніх досліджень та власного практичного досвіду було розроблено, адаптовану до умов урочних занять з фізичного виховання у ВНЗ модифіковану шейпінг-програму.

Результати досліджень.

Результати досліджень першого етапу показали, що заняття шейпінгом за програмою "шейпінг-класік" позитивно впливають на розвиток швидкісних якостей та гнучкості, приваблюють своєю структурою та змістом, сприяють розширенню знань про фізичну культуру особистості, але недостатньо розвивають швидкісно-силові якості та витривалість. Для підвищення ефективності використання шейпінг програм у фізичному вихованні студенток ми вважали за доцільне доповнити їх вправами швидкісно-силового характеру та вправами з розвитку загальної витривалості.

Результати досліджень другого етапу показали, що застосування в одному занятті двох програм МФШ "шейпінг-класік" та "шейпінг-хореографія" сприяло ефективному розвитку силової витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості. Динаміка фізичних навантажень студенток за ЧСС відповідає вимогам до класичної структури уроку фізичного виховання. Проте виникла необхідність провести корекцію апробованих шейпінг-програм стосовно доцільності застосування деяких вправ у заняттях студенток, а також скорегувати тривалість та моторну щільність заняття [3]. Це спонукало нас до розробки модифікованої шейпінг-програми на основі програми МФШ "шейпінг-класік". З цією метою ми вилучили з програми "шейпінг-класік" 4-й та 10-й блоки вправ, що спрямовані виключно на корекцію окремих ланок тіла і не мають суттєвого впливу на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Натомість ми суттєво збільшили її тривалість за рахунок 6-хвилинного блоку вправ танцювального рок-н-ролу, 6-хвилинного блоку подіумної ходи та двох блоків хореографії тривалістю по 3 хвилини.

Виходячи з вимог до структури і змісту урочних форм занять з фізичного виховання [12, 14] ми розробили шейпінг-програму, що складається з підготовчого, дванадцяти основних та заключного блоків вправ (табл. 1).

Таблиця 1

МОДИФІКОВАНА ШЕЙПИНГ-ПРОГРАМА

Блоки вправ	Спрямованість дії фізичних вправ
Підготовчий	Активізація вегетативних функцій, підготовка опорно-рухового апарату
1-й	М'язи передньої поверхні стегон
2-й	М'язи задньої поверхні стегон

3-й	М'язи внутрішньої поверхні стегон
4-й	Формування пластики та координації рухів
5-й	М'язи зовнішньої поверхні стегон
6-й	Великий і середній сідничні м'язи
7-й	Розвиток функціональних можливостей вегетативних систем та координаційних якостей
8-й	Косі м'язи живота та м'язи спини
9-й	Прямий м'яз живота
10-й	М'язи гомілок, або рук, або верхньої частини спини та грудної клітки (за вибором)
11-й	Вдосконалення пластики та координації рухів
12-й	Формування виразності і краси рухів
Заключний	Зниження активності вегетативних функцій

До підготовчого блоку включені вправи середньої координаційної складності. Вони спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення. Для виконання спеціальної розминки задіяні ті ж системи і органи, що і при виконанні основної частини шейпінг-програми - нервово-м'язова, дихальна та серцево-судинна системи. За координацією роботи нервово-м'язової системи вправи розминки забезпечують необхідну підготовку центральної нервової системи. Всі учасники виконують вправи в одному темпі і за одним відеоінструктором. Наприкінці цієї частини заняття частота серцевих скорочень має зрости до початку впливової зони (130,0-140,0 ск/ хв.) [12, 14 та інші].

Вправи першого блоку спрямовані на корекцію м'язів передньої поверхні стегон і складаються з двох частин. У першій частині вправи рухи простіші за координацією, а у другій частині - зростають і координаційна складність рухів, і темп їх виконання.

Вправи другого блоку спрямовані на корекцію м' язів задньої поверхні стегон і складаються з трьох частин. В першій частині вправи студентки виконують нахили тулуба з одночасними напівприсідами. Як додаткові обтяжувачі застосовуються гантелі 0,5 або 1,0 кг. В другій частині вправи почергово виконується згинання гомілки однієї ноги з одночасним напівприсідом на іншій. В третій частині до попередньої вправи додаються махи руками назад-вперед. Вправи виконуються кожною ногою окремо.

Третій блок вправ спрямований на корекцію м'язів внутрішньої поверхні стегон (гребінний, тонкий і три привідні м'язи). Махи ногою в сторону-вперед, напівприсіді і присіди виконуються з вихідного положення «широка стійка ноги нарізно, носки розведені в сторони», що сприяє більш повному включенню вказаних м'язів у роботу.

Четвертий блок складають хореографічні вправи для засвоєння рухів ніг. Вони спрямовані на формування виразності і краси рухів, що можливо лише за умови їх ефективної координації. Послідовність вправ хореографічних блоків підібрана нами згідно вимог екзерсису (хореографічні вправи в установленій послідовності). Вправи виконуються без застосування опори.

Вправи п'ятого блоку спрямовані на корекцію м'язів зовнішньої поверхні стегон. Топографічно не виділяють м'язів, що належать до стегна збоку. У відведенні стегна беруть участь чотириголовий м'яз стегна та сідничні м'язи (середній і малий). Махи ногами вверх виконуються з вихідного положення «лежачи на боці, обіпершись на передпліччя, ноги зігнуті в суглобах».

Вправи шостого блоку спрямовані на корекцію м'язів сідниць і складаються з трьох частин. У першій частині учасниці виконують махи ногами вверх з вихідного положення (в.п.) «упор стоячи на колінах». Вправи виконуються спочатку однією ногою, потім іншою. В другій частині вправи учасниці піднімають і опускають таз з в.п. «лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей». В третій частині вправи махи ногою в сторону-вперед і в сторону-назад виконуються з в.п. «упор стоячи на колінах». Вправи сьомого блоку спрямовані на розвиток функціональних можливостей вегетативних систем організму. Вони виконуються у формі танцю і складаються з п'яти частин. Їх виконання пов'язане з необхідністю координувати рухи ланок тіла між собою і з музикальним ритмом. Першу та другу частини вправи слід виконувати за першим або другим відеоінструктором, в залежності від рівня фізичної підготовленості конкретної особи. Темп виконання першої частини вправи повільний, що дозволяє акцентувати увагу на точному відтворенні просторових та часових параметрів рухів. Засвоївши необхідні рухи учасниці можуть більш продуктивно виконувати танець у другій частині, де темп дещо вищий. У третій частині вправи при незмінному темпі рухів ускладнення досягається введенням нових танцювальних елементів. Четверта частина вправи ідентична другій. В найвищому темпі рок-н- рол виконується у п'ятій частині блоку. Вправи цієї частини танцю всім учасницям пропонується виконувати в однаковому темпі. Величину індивідуального навантаження учасниці можуть довільно змінювати збільшуючи або зменшуючи амплітуду рухів.

Вправи восьмого блоку спрямовані на корекцію м'язів, що формують талію. Вони складаються з чотирьох частин. В першій частині учасниці виконують нахили тулуба вправо-вліво з в.п. «стійка ноги нарізно, палиця за голову, хват широкий». В другій частині ці ж вправи виконуються з в.п. «широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі, хват широкий». Третя частина така ж, як перша. В четвертій частині учасниці виконують повороти тулуба вправо-вліво з одночасним випадом лівою (правою) ногою назад і в сторону повороту тулуба.

Вправи дев'ятого блоку спрямовані на корекцію м'язів живота (прес зверху і знизу). Вони складаються з п'яти частин. Перші чотири частини вправи виконуються з в.п. «сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя». У першій частині виконуються пружні рухи ногами вверх-вниз, у другій - нахили колін вправо-вліво, у третій - почергове згинання ніг до грудей, у четвертій частині повторюють вправу другої частини. У п'ятій частині вправи почергове згинання тулуба вверх-вправо (вверх-вліво) необхідно виконувати з в.п. «лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей».

Вправи десятого блоку спрямовані на вибіркову корекцію м'язів гомілок (перший відеоінструктор), або рук (другий відео інструктор

), або верхньої частини спини та грудної клітки (третій відеоінструктор). Вибір вправи у кожному окремому занятті

залежить від особистої потреби кожної з учасниць занять.

З метою вдосконалення пластики та координації рухів у одинадцятому блоці вправ застосовані хореографічні вправи, що спрямовані на вивчення і засвоєння рухів рук і формування правильної постави. Вправи виконуються без застосування опори.

Вправи подіумної ходи (дванадцятий блок) прості для виконання і не потребують перерви для відпочинку чи додаткових пояснень викладача під час їх виконання. Окрім цього відео інструктор виконує ці вправи в ритмі музики і кожна учасниця занять має можливість, дивлячись у дзеркало, зримо співставляти свої рухи з рухами відео інструктора.

Заключний блок складають вправи стретчінгу, які спрямовані на прискорення процесів відновлення організму та поступове приведення серцево - судинної і дихальної систем до стану спокою. Виконання вправ стретчінгу повинно супроводжуватися відчуттям приємного розтягування м'язів, без жодних больових відчуттів.

Відеопоказ фізичних вправ проходить під музичний супровід. Темп виконання вправ задається ритмом музики. Ритм - це послідовне чергування музичних звуків різної тривалості. Їх легко відтворити рухами. При одному й тому ж ритмі музики вправи можна виконувати в різному темпі, що досягається відповідністю рухів тривалості музичних звуків. Отже досягається різна інтенсивність виконання цих вправ, що має важливе значення для урочної форми занять з фізичного виховання, де одночасно займаються студентки з різним рівнем фізичної підготовленості. На думку Ротерс Т. [10] існує прямий зв'язок фізичних вправ зі змістом музики: ліричний характер музики сприяє плавним, повільним рухам, веселий - швидким і т.п. Таким чином вирішується завдання виконання вправ в різному темпі. В підготовчій та основній частинах заняття застосовано музику переважно середнього темпу, а в заключній - повільного. Тільки у п'ятій частині сьомого блоку вправ всім учасницям пропонується музичний супровід у високому темпі (танець рок-н-рол) з метою отримання тренувального впливу на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

В модифікованій шейпінг-програмі в якості відео лідера використано одного, двох або трьох відео інструкторів. Підготовчий та заключний блоки вправ, вправи хореографії, п'яту частину вправ танцювального рок-н-ролу та вправи подіумної ходи доцільно всім учасницям виконувати за одним відео інструктором, оскільки вони не ставлять високих вимог до фізичної працездатності. Всі учасниці занять виконують ці вправи в одному темпі і в однаковій послідовності. Вправи 1-4-ї частини танцювального рок-н-ролудемонструють два відео інструктори. Решта вправ передбачають три відео інструктори, що дає можливість учасницям занять шейпінгом виконувати різні за величиною навантаження. Отже тренувальні впливи за величиною навантаження є диференційованими: помірне навантаження передбачено при виконанні вправ за першим відео інструктором, середнє - за другим і велике - за третім.

Як свідчать результати експериментальних досліджень [5, 6], заняття за модифікованою шейпінг - програмою сприяють зростанню рівня фізичного стану 18-19-річних студенток, більш ефективному розвиткові фізичних якостей та поліпшенню відвідування занять і академічної успішності. Застосування музичного супроводу занять сприяє поєднанню фізичного та духовного вдосконалення особистості на підставі гармонійного розвитку тіла і душі, вихованню відчуття ритму, виразності і краси рухів, формуванню гарної постави і ходи.

ВИСНОВОК

Експериментально доведена ефективність модифікованої шейпінг-програми дозволяє рекомендувати її для застосування в урочних формах занять з фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання студенток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов//Тео- рия и практика физической культуры.-1990.-№1.-С.15-18.

2. Гармаш Н.В. Правові засади соціально-педагогічної роботи у вищому закладі освіти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. - №18. - С. 3-12.

3. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. - Львів: НВФ „Українські технології", 2003. - Т.2. - С. 303-306.

4. Гумен В.М., Линець М.М. Вплив занять шейпінгом на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. - №18. - С. 13-21.

5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.

6. Колоколова В.М. Пути нравственного, умственного и эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями // Теория и практика физю культуры. - 1958. - Вып. 12. - С.889-896.

7. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе.- Луганск: Альма матер, 2001.- 279 с.

8. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика.- К.: Радянська школа, 1990.- с.14.

9. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю Круцевич - Т.1. - К.: Олимпийская литература. - 2003. - 423 с.

10. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IУ рівнів акредитації.- К., Міністерство освіти і науки України, 2003. - 44 с.

11.Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – №11. – P.1-6.

12. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. - Radom: Politechnica R. 2003. - 533 s.

13. D. Rodgers Nicola, Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study / Nicola D Rodgers, Gareth Stratton, Stuart J Fairclough, Jos WR Twisk // the International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2008. – 1. – P. 14-17.

Школа О. М., Сичов Д. В.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

УМОВИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ СТУПЕНЯХ ОСВІТИ

Підготовка висококваліфікованих фахівців в Україні протягом тривалого часу проводилася за системою: середня школа, технікум, інститут, аспірантура, докторантура, курси підвищення кваліфікації. Перехід до ринкових відносин, зміна умов праці та виробництва вимагають впровадження нової системи освіти. В статті розглядаються питання щодо підготовки фахівців з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах в Україні за системою багатоступеневої освіти. Метою дослідження ***є*** *розробка методики формування організації та якості навчання в системі багатоступеневої професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в педагогічній теорії і практиці вищих навчальних закладів України.*

Ключові слова: *фахівець з фізичного виховання, багатоступенева освіта, педагогічні навчальні заклади.*

Е. Н. Школа, Д.В. Сичов. Условия подготовки учителя физической культуры на разных ступенях образования. *В статье рассматриваются вопросы подготовки специалиста по физическому воспитанию в высших педагогических учебных заведениях в Украине по системе многоуровневого образования.*

Ключевые слова: *специалист по физическому воспитанию, многоуровневое образование, педагогические учебные заведения.*

E. N. Shkola, D. V. Suchov. The conditions for the preparation of teachers of physical culture at different levels of education. *Training of specialists in Ukraine for a long time was carried out by the system: high school, College, Institute, postgraduate, doctoral, advanced training courses. The transition to a market economy, change of conditions of labor and production require implementation of a new system of education. The article deals with specialist training in physical education in higher educational institutions in Ukraine in the system of multilevel education. The purpose of the study is to develop methodology of formation of the organization and the quality of teaching in the multilevel system of professional training of future teachers of physical culture in pedagogical theory and practice of higher educational institutions of Ukraine. Conclusions: On the basis of scientific and methodological analysis of defined problems, the combination of the obtained theoretical conclusions the essence of the issue of professional training of future teachers of physical culture and developed an integrated structural-functional model of optimization of professional training of specialist in the university. Optimization of professional training we understand deliberate choice by teachers of the best option the build process, which provides for a certain time, the maximum result that corresponds to the needs of society in regard to the training of specialists. The created model of training, which consists of two components which are interrelated and complementary: the optimization of the scientific organization of pedagogical work and optimization of the educational process of future teachers of physical culture. The criteria of optimization of professional preparation of future teachers of physical culture are: maximum efficiency, compliance with hygienic standards of time cost and maximum compliance of the results of socially-related goals set by the company before the high school.*

Key words: *physical education specialist, multi-level education, teacher training institutions.*

Постановка проблеми. За роки незалежності України визначено нові пріоритети розвитку освіти і, відповідно, розпочався новий складний процес її модернізації з урахуванням потреб сучасного суспільства. Інтеграція України в Європейський та світовий простір актуалізує завдання підготовки нової генерації вчителів. Підготовка фахівців в Україні протягом тривалого часу проводилася за системою: середня школа, коледж, технікум, інститут, аспірантура, докторантура, курси підвищення кваліфікації тощо. Перехід до ринкових відносин, зміна умов праці та виробництва вимагають впровадження нової системи освіти [1, 2]. У побудові ступеневої системи освіти України використані закон України «Про освіту» (від 01.01.13 р.) і Міжнародна стандартна класифікація освіти. Ступенева система освіти в Україні здійснюється за різними за змістом і тривалістю навчання послідовними освітніми і основними освітньо-професійними програмами з професійного напряму. Перспективним напрямом розвитку освіти в Україні є також створення системи закладів, поєднаних спільною метою, що визначається «Положенням про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу професійну освіту)» та про нормативне і навчально-методичне забезпечення підготовки фахівців з вищою освітою: наказ Міністерства освіти України № 86 від 04.03.98 р.

Концептуальні положення щодо змісту і організації професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах базуються на засадах Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державної національної програми «Освіта» («Україна XXI століття»), Національної доктрини розвитку освіти, Болонської декларації (1999), Євросоюзу, рекомендаціях ЮНЕСКО, які наголошують на необхідності фундаменталізації, неперервності, диверсифікації й гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичної спрямованості фізкультурної освіти. Сьогодні в Україні відбувається становлення нової освітньої системи. Тому особливого значення набуває проблема якості освіти, яка стала наріжним каменем у реформуванні національних освітніх систем як в Україні [3, 4, 5, 6, 7]. У відповідності з Національною доктриною розвитку освіти головне завдання державної політики в галузі освіти України – забезпечення якості професійної освіти й її постійне підвищення відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних науково-технічних

досягнень. Виняткового важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, де забезпечується не тільки спрямування навчально-виховного процесу на озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а й розвиток багатоступеневої професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури [4, 5, 6].

Актуальність і доцільність дослідження проблеми багатоступеневої підготовки вчителя фізичної культури у сучасних умовах зумовлені необхідністю подолання суперечностей, які виникають між: вимогами інформаційного суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту і їх кваліфікацією відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня; процесами демократизації і гуманізації педагогічної науки і практики щодо забезпечення відповідної фізкультурної освіти і їх відображенням у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури; потребами педагогічної науки і практики в урахуванні становлення й розвитку вітчизняної багатоступеневої системи професійної підготовки майбутніх викладачів фізичної культури, зарубіжного досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту й недостатнім їх осмисленням і узагальненням в педагогічній науці; масовістю підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту та індивідуально-творчим характером їх професійної діяльності в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблем професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання засвідчує, що дослідженню окремих питань даної проблеми приділялась значна увага вітчизняних (О. Вацеба, Б. Ведмеденко, О. Тимошенко, Е. Вільчковський, О. Дубогай, О. Куц, В. Папуша, Л. Сергієнко, Л. Сущенко, С. Філь, А. Цьось, Б. Шиян, Ю. Шкребтій, А. Харківська, Л. Петриченко, Ю. Васьков) та зарубіжних (Б. Ашмарин, В. Лях, Л. Матвєєв, С. Мельников, А. Новиков, О. Пєтунін, В. Приходько, М. Станкін, В. Столбов, А. Тер-Ованесян) науковців.

Висвітленню окремих питань історії й розвитку педагогічної освіти й шкільництва в Україні присвятили дисертаційні дослідження К. Авраменко, М. Барна, І. Боднарук, А. Булда, С. Бутівщенко, Н. Дем'яненко, С. Майборода, О. Лавриненко, С. Нікітчина, В. Прокопчук, О. Янкович та інші.

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблему багатоступеневої підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в вищих навчальних закладах недостатньо досліджено в теоретико-методологічному аспекті. Поза увагою дослідників залишилися концептуальні ідеї щодо багатоступеневої підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в вищих навчальних закладах. Враховуючи соціальну значущість якісної професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, необхідність зміцнення позицій України на міжнародній арені, формування й пропаганду здорового способу життя співвітчизників та актуальність проблеми було зроблено висновок про те, що існує недостатня теоретична розробленість цього питання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проведене згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001) та відповідно до науково-дослідних робіт, які фінансуються за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2014-2015 р.р. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003) і «Теоретико-методичне забезпечення формування здорового способу життя особистості в умовах навчального закладу в контексті Європейської інтеграції (№ державної реєстрації 0114U001781).

Мета дослідження – розробити методику формування організації та якості навчання в системі багатоступеневої професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в педагогічній теорії і практиці вищих навчальних закладів України.

У відповідності з метою дослідження були визначені **завдання:**

1. Узагальнити теоретичні знання щодо застосування методики формування професійно-особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури в процесі багатоступеневої освіти.
2. Виявити і охарактеризувати основні періоди становлення й розвитку вітчизняної багатоступеневої системи професійної підготовки вчителя фізичної культури в Україні у XIX столітті.
3. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити модель багатоступеневої професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах.
4. Розробити навчально-методичний комплекс для забезпечення багатоступеневої професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури для студентів і викладачів вищих навчальних закладів України.
5. Виявити вплив застосування розробленої методики формування професійно-особистісних якостей майбутнього вчителя фізичної культури в процесі багатоступеневої освіти на їх професійної підготовку.

Об'єкт дослідження - багатоступенева професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Предмет дослідження - теоретико-методологічні засади організації та якості навчання при багатоступеневій професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах у контексті особистісно орієнтованої парадигми освіти.

Методи дослідження:

- аналіз літературних джерел;
- соціологічний аналіз;
- - моделювання;
- педагогічний експеримент,
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Контингент досліджуваних – студенти Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради та студенти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Гіпотеза дослідження базується на тому, що професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту набуває ефективності, якщо: теоретико-методологічні засади багатоступеневої професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури будуються з урахуванням історичного вітчизняного і зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту і відповідно до особистісно орієнтованої парадигми освіти; її результатом і метою є формування смислової парадигми особистості майбутнього вчителя фізичної культури; технології її реалізації зорієнтовані на побудову індивідуальних траєкторій розвитку студентів вищих навчальних закладів, задоволення індивідуальних освітніх потреб та стимулювання їх зростання з опорою на прагнення особистості майбутнього вчителя фізичної культури до професійного самовизначення, професійної самореалізації та професійної самоактуалізації упродовж життя.

Організація дослідження. Експеримент проводиться на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради у м. Харкові.

У педагогічному експерименті взяли участь студенти перших курсів коледжу та академії, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Зі студентами проводилося анкетування щодо форм організації занять на різних рівнях підготовки, умов їх проведення, успішності навчання в обраній професії тощо.

Було організовано дві групи: контрольна та експериментальна, по 25 осіб в кожній. Оцінювалася готовність їх до професійної діяльності, що планується здійснювати за розробленими критеріями: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним.

Порівняльний експеримент виявив відмінності між показниками ефективності рівня знань та умінь студентів контрольної та експериментальної груп. Значущість різниці цих показників оцінювалася за допомогою критерію t-Стьюдента.

В результаті отриманих даних робимо **ВИСНОВКИ:**

1. На основі науково-методологічного аналізу означеної проблеми, сукупності отриманих теоретичних висновків розкрито сутність питання професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури та розроблено комплексну, структурно-функціональну модель оптимізації професійної підготовки фахівця у вищих навчальних закладах.

Під оптимізацією професійної підготовки ми розуміємо цілеспрямований вибір педагогами найкращого варіанту побудови процесу, який забезпечує за певний час максимальний результат, що відповідає потребам суспільства стосовно підготовки фахівців.

2. Створено модель професійної підготовки, що складається з двох компонентів, які взаємопов'язані між собою і доповнюють одна одну: оптимізація наукової організації педагогічної праці і оптимізація навчально-виховного процесу майбутніх вчителів фізичної культури.

3. До критеріїв оптимізації професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури віднесені: максимальна результативність, дотримання гігієнічних нормативів витрат часу та максимальна відповідність результатів соціально обумовленим цілям, які поставило суспільство перед вищою школою.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ. Подальше дослідження планується провести щодо питання з управління підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання в багатоступеневій системі освіти як одного з факторів оптимізації функціонування будь-якої системи, зокрема, такої складної, як сучасний вищий педагогічний навчальний заклад.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зюзюков А.В. Оптимизация профессиональной подготовки студентов-спортсменов в высших учебных заведениях / А.В. Зюзюков // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 35-38.

2. Моніторинг якості освіти: становлення та розвиток в Україні: Рекомендації з освітньої політики / Під заг. ред. О.І. Локшинової. – К.: «К.І.С.», 2004. – 160 с.

3. Ничкало Н.Г. Неперервна професійна освіта: міжнародний аспект // Матеріали Міжнародної наукової конференції «Творча особистість у системі неперервної професійної освіти» / За ред. С.О. Сисоєвої, О.Г. Романовського. – Харків: ХДПУ, 2000. – С.54-80.

4. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: (теоретико-методол. аспект): Монографія / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: Запоріз. держ. ун-т, 2003. – 442 с.

5. Тевлін Б.Л. Професійна підготовка вчителів: Метод. матеріали / Б. Тевлін. – Х.: Вид. групи «Основа», 2006. – 192 с.

6. Тимошенко О.В. Деякі аспекти професійної підготовки вчителів фізичної культури в контексті приєднання до Болонського процесу / О.В. Тимошенко // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. / Редкол.: Т.І. Сущенко (відп. ред) та ін. – К.; Запоріжжя, 2004. – Вип. 33. – С. 371-377.

7.Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури: монографія / О.В. Тимошенко. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.

Школа О. М., Бойченко А. В., Пятницька Д. В.
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

ФАХОВА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ВПРОВАДЖЕННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

В статті розглянуто результати соціологічного дослідження серед студентів факультету фізичного виховання вищого педагогічного навчального закладу. Мета дослідження: виявлення соціально-педагогічних передумов впровадження інтерактивних технологій навчання у процесі фахової підготовки вчителів фізичної культури. В статті розглядається інноваційний характер підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів, конкурентоспроможних на ринку праці, здатних до творчості, самостійності, професійного саморозвитку, освоєння та впровадження наукоємних та інформаційних технологій. Виявлено, що у вищому навчальному закладі педагогічного спрямування існують соціально-педагогічні

передумови для впровадження інтерактивних форм навчання. Переважна більшість студентів бажає брати участь у такій навчальній роботі, що забезпечуватиме активізацію пізнавального процесу.

Ключові слова: *студенти, інтерактивні технології, суб'єкт-суб'єктне навчання.*

Школа Е. Н., Бойченко А. В., Пятницкая Д. В.. Профессиональная подготовка учителей физической культуры с внедрением интерактивных технологий обучения. *В статье рассмотрены результаты социологического исследования среди студентов факультета физического воспитания высшего педагогического учебного заведения. Выявлено, что в высшем учебном заведении педагогической направленности существуют объективные социально-педагогические предпосылки для внедрения интерактивных форм обучения. Подавляющее большинство студентов желают принимать участие в такой учебной работе, что будет обеспечивать активизацию познавательного процесса.*

Ключевые слова: *студенты, интерактивные технологии, субъект-субъектное обучение.*

E. N. Shkola, A. V. Boychenko, D. V. Pyatnitskaya. Professional preparation of physical culture teachers with the introduction of interactive learning technologies. *The results of the survey among students of physical education higher educational institution. Revealed that in higher education teaching orientation there are objective social and educational conditions for the introduction of interactive forms of learning. The vast majority of students wish to take part in this study, the activation of which will provide a cognitive process. With the aim of fulfilling the objectives of the study, was conducted a sociological survey among 442 students of faculties of physical training of higher pedagogical educational institutions. The purpose of the study to identify the social and pedagogical prerequisites for the introduction of interactive learning technologies in the process of professional training of physical culture teachers. The article examines the innovative nature of training of skilled pedagogical personnel, competitive on the labor market, creativity, autonomy, professional self-development, development and implementation of science intensive and information technologies. In the Kharkiv humanitarian-pedagogical Academy has the necessary pedagogical conditions (contact of teachers with students, encourage and support faculty creativity, initiative and activity of students) for the introduction of interactive teaching methods. The vast majority of students wishes to participate in these trainings that will ensure the activation of the cognitive process. Further studies require the possibility of applying interactive technologies in secondary schools at lessons of physical culture and methods of professional training of future teachers to their implementation.*

Key words: *students, interactive techniques, subject-subject teaching.*

Актуальність дослідження. Сучасний стан фізичного виховання в Україні характеризується, з одного боку постійним оновленням його змісту, форм та засобів, про що свідчить постійне вдосконалення навчальних програм та нормативних актів (Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р), нова редакція Закону України «Про фізичну культуру та спорт» (2010 р.). З іншого боку, фізичне виховання відзначається зниженням його ефективності. Що засвідчується тенденцією зниження рівня здоров'я населення. На думку М. Булатової, 2004; М. Дутчака, 2007; В. Неділько, 2010; В. Платонова, 2006; І. Тихомирової, 2007 та ін., основною причиною вказаного є недооцінка у суспільстві провідної ролі здорового способу життя (ЗСЖ) у процесі формування здоров'я людини, зокрема такої значної складової ЗСЖ як рухова активність. Як відображення описаного соціального становища, у загальноосвітніх навчальних закладах сьогодення спостерігається низька ефективність традиційної системи фізичного виховання, спрямованої на підвищення стану фізичної підготовленості учнів, а підготовка фахівців певного напряму навчання не мають належної підготовки. З точки зору таких вчених, як: Г. Апанасенко, 2011; Ю. Васьков, 2009; М. Віленський, 2006; Л. Іванова, 2010; Л. Лубишева, 1992, 1998; Л. Матвєєв, 2005, В. Столяров, 2006; О. Тимошенко, 2014 та ін., покращити ситуацію може синхронізація мети сучасної системи шкільного фізичного виховання, а саме формування здоров'я та особистісної фізичної культури, з його змістом тобто, «виховання тілесного через духовне» (П. Лесгафт). Саме тому, на їх думку, змінюються навчальні програми переорієнтовуючись з освітньо-спортивного напрямку на компетентнісно-діяльнісний (О. Хуторський, 2002; І. Зимня, 2003). Напрямками вирішення вказаного завдання, на думку В. Давидова, 2006; В. Загвязінського, 2006; В. Краєвського, 2007 та ін., є інноваційний характер підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів, конкурентоспроможних на ринку праці, здатних до творчості, самостійності, професійного саморозвитку, освоєння та впровадження наукоємних та інформаційних технологій. Відповідно до вказаного вище, актуальною є проблема підготовки таких спеціалістів фізичної культури для ЗОШ, які б були у змозі використовувати свій особистісний потенціал та активно пізнавати оточуючий світ. Дана фахова підготовка повинна ґрунтуватися на використанні інтерактивних методів та технологій навчання (В. Євдокимов, І. Прокопенко, 2008), бо їх основним завданням цих методів є підвищення рівня пізнавальної активності студентів. Однак, у спеціальній науково-методичній літературі цьому питанню приділяється недостатньо уваги, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано у рамках НДР Харківської гуманітарно-педагогічної академії та згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001) та відповідно до науково-дослідних робіт, які фінансуються за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2014-2015 р.р. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003) і «Теоретико-методичне забезпечення формування здорового способу життя особистості в умовах навчального закладу в контексті Європейської інтеграції (№ державної реєстрації 0114U001781).

Мета дослідження виявлення соціально-педагогічних передумов впровадження інтерактивних технологій навчання у процесі фахової підготовки вчителів фізичної культури.

Результати дослідження. З метою виконання завдань дослідження, було проведено соціологічне опитування серед

442 студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. Погрішність результатів становить 3 % для конкретної одиничної події при 95 % рівні довіри. Як засвідчує аналіз фахової науково-методичної літератури, специфічними рисами фізичного виховання є його природність та нерозривність з життям, тобто фізичне виховання носить прикладний характер. Зрозуміло, що у сучасності, а саме в умовах постійної зміни інформаційного простору, розширення можливостей фізкультурного дозвілля, зміни інтересів та зниження інтересу підростаючого покоління до важких видів спортивного тренування, доволі частої трансформації мети шкільного фізичного виховання, актуальною проблемою є підготовка таких вчителів фізичної культури, які характеризувалися творчістю, комунікативністю, гнучким творчим мисленням, умінням адаптуватися до любої складної робочої ситуації, тобто характеризувалися певними фаховими компетенціями [6, 7].

На думку дослідників В. Безпалько, В. Загвязинського, І. Зимньої, О. Хуторського [1, 3, 4, 5], вирішувати такі завдання можливо за рахунок включення студентів у діалогове навчання, тобто застосовувати у навчальному процесі інтерактивні технології. Однак, на даному етапі, використання інтерактивних методів та технологій у процесі підготовки спеціалістів за напрямком «Фізичне виховання» є недостатньо вивченим. З метою дослідження вказаних аспектів, впродовж 2014-2015 і 2015-2016 навчальних років нами було проведено спеціальне опитування студентів Харківської гуманітарно-педагогічної академії, яка готує вчителів фізичної культури. У процесі дослідження використовувалася анкета закритого типу, яка містила питання пов'язані з використанням викладачами у навчальному процесі інтерактивних методів. Результати узагальнювалися у таблиці 1.

Аналіз матеріалів, представлених у табл. 1, засвідчив, що переважна більшість опитаних респондентів вважає, що між викладачами та студентською аудиторією встановлено достатньо щільний контакт. Це підтверджується тим, що 89,7 % студентів ХГПА вказують на те, що викладачі враховують їх точку зору при проведенні занять. Також це підтверджується і тим, що, у середньому 77,3 % студентів вважають, що викладачі дозволяють їм використовувати під час опанування навчальним матеріалом власний життєвий досвід. Аналіз опитування також засвідчив, що переважна більшість студентів (78,3 %) мають думку, що вони є достатньо активними під час навчання. При цьому викладачі підтримують їх ініціативність та активність (у середньому 77,1 %) та заохочують до творчого вирішення поставлених навчальних цілей та завдань (у середньому – 66,4 %). Зауважуємо, що розбіжності у відповідях у розрізі ВНЗ знаходяться у межах статистичної помилки ($p<0,05$), відповідно результати опитування можна вважати достовірно рівними. Отже, на підставі даного аналізу можна зробити висновок, що у Харківській гуманітарно-педагогічній академії, з точки зору студентів, існують необхідні педагогічні умови (контакт викладачів зі студентами, заохочення та підтримка викладачами творчості, ініціативності та активності студентів) для впровадження інтерактивних методів навчання. Однак, результати опитування підтверджують, що кількість таких викладачів у вищих навчальних закладах коливається, у середньому від 3 (34,1 % відповідей) до 7 (29,3 % відповідей).

Враховуючи при цьому, що кількість фахових предметів становить понад 11 дисциплін (у середньому 72,2 % відповідей), зауважуємо, що не усі викладачі циклу фахової підготовки організовують діалогове навчання та застосовують об'єкт-об'єктне навчання.

Таблиця 1

Передумови використання інтерактивних технологій у процесі підготовки вчителів фізичної культури (з точки зору студентів)

№ п/п	Напрям опитування		ХГПА n=203
1	Кількість студентів вважаючих, що педагоги на заняттях ураховують їх точку зору		89,7
2	Кількість студентів вважаючих, що використовують під час навчання власний життєвий досвід		88,7
3	Кількість студентів вважаючих, що виявляють активність під час навчання		78,3
4	Кількість студентів вважаючих, що педагоги підтримують їх ініціативи та активність		81,3
5	Кількість студентів вважаючих, що педагоги заохочують їх до творчого вирішення поставлених навчальних цілей та завдань		69
6	Кількість фахових предметів які студенти вивчають на курсі	5-7	6,4
		8-10	13,8
		11-13	17,2
		13-15	39,4
7	Кількість педагогів, на думку студентів, які сприяють активізації, ініціативності, творчості студентів, використанню їх життєвого досвіду	1-2	5,4
		3-4	21,7
		5-7	22,2
		8-10	22,2
		11-13	4,4
		13-15	16,7
8	Кількість студентів бажаючих, щоб на заняттях педагоги сприяли активізації, ініціативності, творчості студентів, використанню їх життєвого досвіду		84,2
9	Кількість студентів вважаючих, що педагоги ставлять перед ними творчі завдання		54,2
10	Кількість студентів, вказуючих на те, що на заняттях вони працюють у малих групах		41,4
11	Кількість студентів, що вказують на те, що у процесі підготовки на заняттях використовують навчаючи ігри (ролеві ігри, імітації, ділові ігри і освітні ігри)		37
12	Кількість студентів, вказуючих на те, що їм завдаються соціальні проекти (публікації для газети ВНЗ, фільми, виставки, казки тощо)		40,7
13	Кількість студентів, вказуючих на те, що на парах обговорюються дискусійні питання (наприклад у формі ток-шоу, симпозіуми тощо)		34,2

14	Кількість студентів, вказуючих на те, що під час навчання вони беруть участь у таких заходах як «Дерево рішень», «Мозковий штурм» тощо		14,8
15	Кількість педагогів, на думку студентів, які використовують під час викладання вказані у пунктах 9-14 інтерактивні методи	1-2	20,7
		3-4	15,3
		5-7	25,6
		8-10	12,3
		11-13	4,9
		13-15	3,5
16	Кількість студентів які бажають щоб на заняттях педагогами застосовувались казані у пунктах 9-14 інтерактивні методи		55,7
17	Кількість студентів, вказуючих на те, що на лекції до них запрошуються фахівці з даної дисципліни		32,5
18	Кількість студентів, вказуючих на те, що їм проводять навчаючи екскурсії		55,2
19	Кількість студентів бажаючих, щоб час викладання фахових предметів використовувалися вказані у пунктах 16-17 інтерактивні форми		75,7

Про це свідчать такі дані, представлені у табл. 1, щодо кількості студентів вважаючих, що педагоги ставлять перед ними творчі завдання (54,2 %), а також тих студентів, що вказують як спосіб організації занять – роботу у малих групах (лише від 41,4% до 45,6 %) та у формі навчаючих ігор (від 33,6 % до 42,1 %). Також лише третина студентів (40,7 %) вказує на те, що під час навчання їм завдаються різноманітні соціальні проекти (публікації для засобів масової інформації, відеофільми, виставки тощо). Приблизно така ж кількість респондентів (34,2%) відмічає, що на заняттях вони обговорюють проблемні питання у вигляді таких ігор як «ток-шоу», «симпозіум» або «конференція». Набагато менше студентів-майбутніх вчителів фізичної культури, відмічають, що на заняттях використовують такі інтерактивні методи як «Дерево рішень», «Мозковий штурм» (14,8 %). При цьому представлені вище інтерактивні методи застосовує від 1 (у середньому 21,3 %) до 7 (у середньому 23,1 %) викладачів. Проте, кількість студентів, яким цікаві такі форми організації навчання, становить у середньому, 68,5 %, тобто переважна більшість.

Аналіз табл. 1 також показав, що з низкою інтенсивністю під час викладання фахових предметів використовуються можливості такої форми навчання як лекції, що проводяться запрошеним фахівцем-практиком. На це вказують 32,5 % студентів ХГПА. Також нерегулярно використовується форма освіти у вигляді навчаючих екскурсій. Про існування такої форми знають лише 55,2 % респондентів, опитаних у ХГПА. Проте респондентів, бажаючих слухати лекції спеціалістів практиків та відвідувати фахові установи та організації, становить ¾ від загальної кількості студентів. Таких 75,7 %. У цілому, проведений аналіз дозволив установити, що переважна більшість студентів бажають навчатися у системі суб'єкт-суб'єктного навчання. Так, таких студентів 84,2 %.

ВИСНОВКИ. У результаті проведеного під час дослідження соціологічного опитування серед студентів, майбутніх вчителів фізичної культури, виявлено, що у вказаному вищому навчальному закладі існують соціально-педагогічні передумови для впровадження інтерактивних форм навчання. Переважна більшість студентів бажає брати участь у такій навчальній роботі, що забезпечить, на нашу думку, активізацію пізнавального процесу.

ПОДАЛЬШОГО ВИВЧЕННЯ ПОТРЕБУЮТЬ можливості застосування інтерактивних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах на уроках фізичної культури, а також методика фахової підготовки майбутніх вчителів до їх впровадження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беспалько В. П. Систематическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов: Учеб.-метод. пособ. / В. Беспалько, Ю. Татур. – М. : Высш. шк., 1989. – 144 с.

2. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.

3. Загвязинский В. И. Теория обучения: Современная интерпретация: Учеб. пособ. для вузов / В. И. Загвязинский. □ 3-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 192 с.

4. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании [Электронный ресурс] / И. А. Зимняя // Режим доступа: http://www.koob.ru/zimnjaja/#books.

5. Краевский В. В., Хуторской А. В. Основы обучения: Дидактика и методика: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Краевский, А. В. Хуторской. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 352 с.

6. Михайличенко О. В. Методика преподавания общественных дисциплин в высшей школе: Учеб. пособ. / О. В. Михайличенко. – Сумы: СумДПУ, 2009. – 122 с.

7. Чепель Т. Л. Интерактивные методы в высшем педагогическом образовании как условие его интенсификации [Электронный ресурс] / Т. Л. Чепель, Т. Д. Яковенко. – Режим доступа: http://www.concord. websib. ru/page.php?article=88&item=2.

Иванюта Н.В.
Национальный Технический университет Украины "КПИ"

РАЗВИТИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭМОЦИЙ И ИНТЕРЕСОВ

На каждом этапе развития общества формулируется круг первоочередных проблем, которые должны быть решены наукой в связи с новыми, так или иначе ставшими особенно важными потребностями практики. Одной из таких проблем для физического воспитания является создание базовых знаний по развитию эмоций и интересов. Анализ научных исследований отечественных и зарубежных авторов показал, что именно в процессе занятия физической культурой молодежи повышается эффективность психофизических качеств.

Ключевые слова: *учебно – тренировачный процесс, физическая культура, физическое воспитание, эмоции, чувства.*

Іванюта Н. Розвиток зацікавленості у студентів до занять фізичної культурою з точки зору емоцій та інтересів. *На кожному етапі розвитку суспільства формулюється коло першочергових проблем, які повинні бути вирішені наукою в зв'язку з новими потребами. Однією з таких проблем для фізичного виховання є створення базових знань з розвитку емоцій і інтересів. Аналіз наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів показав, що саме в процесі заняття фізичною культурою молоді підвищується ефективність психофізичних якостей.*

Ключові слова: *навчально - тренувальний процес, фізична культура, фізичне виховання, емоції, почуття.*

Ivanuta N. Development of interest of students physical training in terms of emotions and interests. *At modern conditions of reforming professional education in Ukraine it appears a need to modernization of educational activities in according to tasks of realization of leading moral principles of young Ukrainian state; providing unity of mentality and behavior at individual personal as well as professional and social spheres of activities of future generation. The choice of the theme of the given article is determined and caused by actuality, social and pedagogical necessity as well as insufficient scientific development of question of forming moral behaviour of students namely on the lessons of physical education at context of democratic transformations and a preparation of developed person. We consider that for increasing effectiveness of physical education of students it is necessary to lean upon system of scientific and pedagogical investigations. At modern conditions of revival of national culture from each teacher of physical culture it is required a deep knowledge of bases of theory and methodology of physical culture; a knowledge of bringing up regularities of youth development in particular regularities of development its physical education; a knowledge creative psychological and pedagogical basis of all variety of used methods of educational work which are directed to forming moral behaviour. Bringing up youth generation with the help of learning knowledge on physical culture and sport as for us it foresees first of all forming moral and emotional behaviour of a person with purposeful using various forms, means, methods of physical culture; providing totality of economic, social and political as well as mental conditions physical as well as mental activities which influence on a consciousness and senses of a human which does physical culture and sport.*

Key words: *mraining - training process, physical culture, physical of education, emotions, feelings.*

Актуальность

В современных условиях реформирования профессионального образования в Украине появляется потребность в приведении воспитательной деятельности учебных заведений в соответствие с задачами реализации ведущих моральных принципов молодого украинского государства, обеспечение единства сознания и поведения в индивидуальной личностной и профессионально – социальной сферах жизнедеятельности будущего поколения. Актуальность, социально – педагогическая необходимость и недостаточная научная разработанность проблемы формирования морального поведения студентов именно на занятиях по физическому воспитанию в контексте демократических преобразований и подготовки развитой личности определили и обусловили выбор темы настоящей статьи. Считаем, что для повышения эффективности физического воспитания студентов необходимо опираться на систему научно – педагогических исследований. В современных условиях возрождения национальной духовности от каждого преподавателя физической культуры требуется глубокое знание основ теории и методики физического воспитания, воспитания закономерностей развития юношей и девушек (в частности закономерностей развития физического воспитания), творческого психолого – педагогического обоснования всего разнообразия используемых методов воспитательной работы, направленных на формирование морального поведения [1.5.9]

Воспитание подрастающего поколения при помощи обучения знаниям по физической культуре и спорту, на наш взгляд, предусматривает прежде всего формирование морального и эмоционального поведения личности с целенаправленным использованием разных форм, средств, методов физической культуры; обеспечение совокупности экономических, социально – политических и духовных условий физкультурной, а также умственной деятельности, которые влияют на сознание и чувства человека, который занимается физической культурой и спортом. Знания по физической культуре необходимо проводить таким образом, чтобы целенаправленно формировать здоровые интересы подрастающего поколения, настойчиво бороться с вредными привычками, последовательно прививать молодым людям потребность в физическом и моральном совершенствовании как этого требуют Государственная национальная программа «Образование (Украина XXI)»; Национальная доктрина развития Украины в XXI веке; Комплексная программа по физической культуре; Концепция национального воспитания; Конвенция ООН про права ребёнка.

Одним из наиболее важных факторов учебно - тренировочного процесса по физическому воспитанию является снятие и восстановление психоэмоционального напряжения, полученного студентом в процессе учебного труда и жизненных ситуаций. На занятиях физической культурой студент должен отрешиться от забот, проблем и недугов, почувствовать себя полноценным и здоровым человеком. Занятия физическим воспитанием должны быть занятиями бодрости, мышечной и душевной радости, эстетического наслаждения. Занятия должны быть эмоционально окрашенными, интересными и приносить удовлетворенность от проделанной работы в учебно - тренировочном процессе [3.4.8]

Эмоции присущи и животным и человеку. Однако у человека они подчиняются рассудку. Даже органические потребности, механизмом которых является безусловно - рефлекторная деятельность, должны контролироваться сознанием. И человек должен владеть определенной культурой проявления эмоций, что напрямую зависит от его общей воспитанности, общей культуры и тесно связано с волей и чувствами.

Чувства - особая форма психического отражения, свойственная только человеку, при которой отражаемым является субъективное отношение человека к предметам и явлениям реальности.

Эмоции - психические или физиологические реакции человека и животных на воздействия внутренних и внешних раздражителей, связанные с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Эмоция это конкретная форма

психического переживания чувств. Среди эмоциональных состояний особо выделяют настроение, аффективное состояние и аффект, стресс и фрустрацию (гнетущее чувство безысходности). Настроение - это относительно длительное и устойчивое эмоциональное состояние, оказывающее влияние на переживания, деятельность поведение человека. В быту обычно делят настроение на хорошее и плохое, считаются с настроением человека [6.10]

Аффективное состояние - это постепенно нарастающее эмоциональное напряжение. Так происходит, например, когда преподаватель, попросту говоря, постоянно придирается к студенту, недоброжелательно относится к нему. В конце концов у последнего возникает аффект кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция. Аффект может возникнуть и как следствие внезапно возникшего, совершенно неожиданного обстоятельства, особенно у людей возбудимых, например, при оскорблении.

Аффект может быть вызван чем - то радостным: победой на спортивных соревнованиях, неожиданной встречей с любимым человеком, удачно найденным решением сложной задачи. Такие аффекты не просто полезны -они периодически необходимы для полноценного психического развития человека.

Важнейшей характеристикой эмоций и чувств является их знак (положительные, отрицательные, неопределенные) и модальность содержание, направленность). Эмоциям и чувствам присущи полярность, единство противоречий. Радости противоположна грусть, любви - ненависть, нежности - холодность, восхищению - равнодушие и т.д.

Содержание или качество эмоций и чувств влияет на поведение человека, на его активность. С учетом этого влияния их делят на три группы эмоций: удовольствия (радости), гнева, страха. Удовольствие, радость тонизируют человека, повышают его активность. Наиболее яркие и сильные эмоции рождаются, когда человек создает нечто очень полезное для себя, своих близких и общества, отчетливо видит результаты своего труда [1.7]

Эмоциональный фон является важным фактором учебно - тренировочного процесса. Он возникает с момента ожидания студентами занятий физической культурой и существует на всем его протяжении. При этом эмоциональный настрой может меняться по ходу занятий в зависимости от самочувствия студентов, проявляемого ими интереса к физическому упражнению, в связи с оценками их деятельности.

Постоянной заботой педагога является создание и поддержание радостного настроения студентов на занятиях. Наполняя жизнь студентов радостными переживаниями педагог расширяет возможность управления педагогическим процессом.

Цель работы теоретическое и практическое обоснование эффективности использования эмоций и интересов у студентов на занятиях физической культурой в учебном процессе.

Методы исследования - анализ литературных источников, информация сети Интернет, синтез и обобщение, контент - анализ, опрос, беседы.

Результаты исследований

Многие авторы отмечают ряд факторов, повышающих эмоциональность занятий и вызывающих радость у студентов.

1. Поведение педагога и обстановка учебно - тренировочного процесса существенно влияют на его эмоциональность. Эстетика зала, спортивных костюмов педагога и студентов, этика поведения, принятого на занятиях - все - это имеет немаловажное значение. Собранность педагога, краткость и четкость его команд и замечаний, бодрость тона его речи (не переходящий в крик) настраивают студентов на мажорный и деловой лад. В то же время излишняя возбужденность педагога, его суетливость могут привести к повышению неорганизованной активности занимающихся.

2. Использование игрового и соревновательного методов. Игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей-занимательности, престижности и др. вызывало сильный эмоциональный отклик у занимающихся. Поэтому использование игрового момента требует определенной формы, места и меры в соревновательных методах учебно-тренировочного процесса. Использование игрового метода в учебно-тренировочного процесса, наряду с повышением эмоциональности занятий и придания значимости двигательной деятельности, имеет большое дидактическое значение.

3. Разнообразие средств и методов, используемых педагогом на занятиях. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о методике использования физических упражнений, подчеркивал, что всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность. В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных физических состояний монотонии и психического пресыщения. Первое характеризуется снижением психической активности, потерей интереса к деятельности и развитием скуки, ослаблением внимания. Второе характеризуется, наоборот, усилением психического возбуждения, появлением отвращения к деятельности, раздражительности, озлобленности. Поэтому педагог должен разнообразить средства и методы проведения учебно - тренировочного процесса, использовать индивидуально дифференцированный, групповой, фронтальный и круговой методы проведения занятий. Использовать для воспитания двигательных способностей разнообразные и меняющиеся частично от занятия к занятию физические упражнения, проводить занятия на воздухе и т.д.

4. Использование аудио - и видео сопровождения в учебно – тренировочном процессе дает хорошие результаты в повышении эмоциональности занятий. Музыкальное сопровождение позволяет студентам выполнять упражнения самостоятельно, без команд педагога, руководствуясь только ритмом музыки и записанными сигналами. Педагог при этом получает возможность следить за психофизическим состоянием студентов, быть более внимательным, исправляя их ошибки в выполняемых упражнениях.

Различная реакция человека на разную по характеру музыку была известна еще древним грекам. Это различие обусловливает необходимость подбора определенной музыкальной программы для стимулирования мышечной работоспособности.

Музыка ритмический и эмоциональный раздражитель, поэтому она оказывает положительное влияние, если физические упражнения совершаются в ритме музыки

5. Источником положительных эмоций при занятиях физической культурой являются не только игровые и

соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. Мобилизация внутренних сил в любой сфере деятельности взаимосвязана с определенными соревновательными установками. Основаны они на безусловном выполнении задуманного. Первое соревнование происходит «внутри» индивидуума по мысленно заданной программе, имеющей логическое завершение. По мере адаптации к физической работе возрастает роль комплексного моделирования самоуправления. Нередко причина малоподвижности молодых, здоровых людей кроется не в лени, а в сосредоточении на одном объекте деятельности. Поэтому важно во время учебно -тренировочного процесса выделять время для самостоятельного выполнения индивидуальных комплексов физических упражнений, разработанных совместно педагогом и студентом. Как показывает практика, такой подход является источником положительных эмоций, воспитывает настойчивость и интерес к физическим упражнениям, многим студентам приносит радость, вдохновение от маленьких побед над собой.

Интересы к деятельности представляют собой положительное, эмоционально окрашенное стремление человека к познанию чего то. Причем удовлетворение интереса (в отличие от любопытства) не приводит к его исчезновению, наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности (когда человеку интересно, не надо заставлять себя напрягаться), либо, наоборот, стимулирует волевое усилие человека, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремленность.

ВЫВОДЫ

Таким образом интересы студентов к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые способности. Интересы юношей и девушек различны: студентки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии выносливости, силы. Студенты хотят развить силу, быстроту, выносливость, ловкость. Эти интересы должны учитываться при проведении учебно - тренировочного процесса.

Интерес к физической культуре сохраняется у студентов, если имеется цель занятий физическими упражнениями. Поэтому задачей педагога является формирование у студентов интереса к двигательной активности для достижения высокой работоспособности на длительный жизненный период, т.е. стремления достичь отдаленную во времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для человека, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой.

Создавая условия для проведения занятий эмоциональных, интересных и приносящих удовлетворенность студентам от проделанной работы* необходимо воспитывать у понимание того, что физическая культура, являясь основным компонентом здоровья, требует серьезного и напряжённого труда. Этот труд связан с сознательным и самостоятельным выполнением физической нагрузки, необходимой для поддержания здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Ильин Е.П. – Спб.: Питер, 2001.-752с.

2. Іванов В.І., Заярко А.В. Шляхи формування у спортсменів уміння оцінювати та керувати своїми емоційним станом – Педагогика, психологія та методико – біологічні потреби фізичного виховання і спорту. Зб. Наук. Праць №10/ ред.. С.С. Єрмаков; Хар. Худож.-пром. Інст.. –Х., 200.-с 3-7

3. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Затверджено рішенням колегії Міністерства освіти України від 23.04.1997р №7/6-18

4. Морозова Л.П. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: (Учебно - методическое пособие) / Л.П.Морозова, П.В. Ночевнова. М.: 2006-114с.

5. Носенко Е.Л. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічного стану / Е.Л. Носенко, І.Ф. Аршава // Зб. наук. пр. ін.-ту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України. К.: 2006.-т8.-Вип. 5 – с. 229-243

6. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально – волевой регуляции в спорте // Ананьевские чтения 99: Тезис научно – практической конференции. – Спб., 1999

7. Физическое усовершенствования студенческой молодежи: Стратегия инновационные технологи. Монография. Матер. межд. научно – практического симпозиума. Одесса. Наука и техника. 2011. 544с.

8. Чебикін О.Я., Тодорова В.Г. Ємоційно – вольовий образ «Я» студентів, які займаються різними видами фізичної культури / Наука і освіта – 2006. - №5-6

9. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowtka e jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej // E. Bulicz, I. Murawow – Radom: Politechnika Radomska, 2003 – 533 s.

10. Howley E. T., Franks B. DA. Health fitness instructors Handbook. Human Kinetics, Champagn, 11.

11. Malina R. M. Wgehowanie fizyczne i jego stera fizyczna // Swiatowy kongres wychowania fizyczego, Berlin 2000 – Wroclaw: AWF – 2002 – s. 45 – 61.

Панкратов Н.С.
Национальный Технический университет Украины "КПИ"

СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ

Статья посвящена системному анализу учебного и тренировочного процесса студентов высших учебных заведениях. Решение этой задачи возможно на основе методики системно – структурного анализа различных параметров и функциональных связей тренировочного процесса. Проанализировано научные и методические знания по данной теме.

Ключевые слова: *студент, индивидуализация, физическое воспитание, развивающиеся системы*

Панкратов М.С. Системний аналіз навчально-тренувального процесу студентів. *Стаття присвячена системному аналізу навчального і тренувального процесу студентів, які займаються у вищих навчальних закладах. Вирішення цього завдання можливе лише на основі методики системно - структурного аналізу різних параметрів і функціональних зв'язків тренувального процесу. Проаналізовані наукові і методичні знання по цій темі.*

Ключові слова: *студент, індивідуалізація, фізичне виховання, системи, які розвиваються.*

Pankratov M. Sistem analis of student's training process. *The system thinking requires building specific conception which describes structure and content of training. A solution of this task is possible on the basis of methodology of system and structural analysis of various parameters as well as functional relations of sport preparation. Building certain structural and functional models has to reflect real forms of activities as well as statements of sub – systems of sportsman's organism. A content of structure and function, them mutual influence at process of moving activities have to be under constant observation which makes it possible in good time to correct functional and structural development of systems of sportsman's organism. The integrity of a system. As a system on the one hand includes a great number of elements as well as a great number of links and relations and on the other hand creates certain integrity that inner structure of system has to be characterized well regulated manner, organization and structure. The most complicated of them is a well regulated manner that is a possibility to fix a presence at system of certain order of elements, relations, links at a structure and functioning system. The organization of a system fixes not only a quality of well regulated manner of its elements, links and relations but also specific relations for each system between its parts, levels, sub – systems and so on as well as a grade of their contribution to general functioning system and a result. The structure of a system it is usually understands as generalized characteristics of specialized system qualities which fix at model or certain form elements, relations, links of a system as well as their well regulated manner and organization. Functioning of a system is submitted to certain laws which are inherent to given system. At each given moment of time a system is at some statement: consequent or total set of statements creates behaviour of a system.*

Key words: *student, individualization, physical education, system developing*

Актуальность

Системное мышление требует построения специфической концепции, описывающей структуру и содержание тренировки. Решение этой задачи возможно на основе методологии системно-структурного анализа различных параметров и функциональных связей спортивной подготовки. Построение конкретных структурно-функциональных моделей должно отражать реальные формы деятельности и состояний подсистем организма спортсмена. Содержание структуры и функции, их взаимовлияние в процессе двигательной активности должны быть под постоянным наблюдением, которое позволит своевременно корректировать функционально-структурное развитие систем организма спортсмена [1.3.4.10]

Целостность системы. Поскольку система, с одной стороны, включает в себя множество элементов и множество связей и отношений, а с другой - образует определенную целостность, постольку ее внутреннее строение должно характеризоваться упорядоченностью, организацией и структурой. Наиболее сложным из них является упорядоченность, т.е. возможность фиксировать наличие в системе определенного порядка элементов, отношений, связей в строении и функционировании системы.

Организация системы фиксирует не только свойство упорядоченности ее элементов, связей и отношений, но и специфические для каждой системы взаимоотношения между ее частями, уровнями, подсистемами и т.д. а также степень их «вклада» в общее функционирование системы и результат. *Структуру* системы обычно понимают как обобщенную характеристику специализированных системных свойств, фиксирующую в моделируемой или конкретной форме элементы, отношения, связи системы, их упорядоченность и организацию.

Функционирование системы подчиняется определенным, присущим данной системе законам. В каждый данный момент времени система находится в некотором состоянии: последовательный или суммарный набор состояний образует ее поведение. По характеру и типу своего поведения различаются системы *реактивные* (функционирование определяется воздействиями среды) и *активные* (существенную роль в их функционировании играют внутренние законы их поведения, определенные цели системы, а воздействия среды на систему имеют подчиненную роль). С точки зрения поведения различают функционирующие и развивающиеся системы. Среди развивающихся выделяются самоорганизующиеся и саморазвивающиеся системы. Для адекватного понимания поведения системы необходимо знать ее целевые характеристики, описание поведения как целенаправленного. Это предполагает классификацию различных целей системы, установление иерархических соподчинений между целями различных уровней системы, анализ типа взаимосвязей между целью и промежуточными целями системы. В сложно организованных системах существенное значение имеют протекающие в них процессы *управления.* Это означает, что системы как объекты исследования должны рассматриваться не только в вещественном и энергетическом плане, но и с точки зрения циркулирующей в них информации. Анализ особенностей поведения специализированных систем дает возможность определять для изучения различные классы систем: многоуровневые, многоцелевые, самоуправляющие и др. Все эти особенности касаются таких систем, как спортсмен и тренировочный процесс [2.6.7] Совокупность признаков как структура системы могут характеризовать: 1) внутреннее строение системы; 2) специализированные системные свойства; 3) поведение системы.

К *первой группе* относятся следующие признаки: множество, элемент, отношение, свойства, связь, канал связи, взаимодействие, целостность, организация, структура, подсистема, принимающая решения, иерархическое строение системы.

Ко *второй группе* относятся: взаимодействие, интеграция, дифференциация, централизация, состояние системы, целостность, стабильность, вариативность, восприятие-хранение-переработка информации, обратная связь, подвижное равновесие, регуляция, управление, саморегуляция, самоуправление, конкуренция.

Третья группа: среда, состояние системы, поведение, деятельность, функционирование, изменение, адаптация,

гомеостазис, рост, развитие, генезис, обучение, эквифинальность, целенаправленность поведения, воздействия, ответные реакции.

Обобщая вышесказанное, приведем некоторые особенности, присущие системе.

1 Система: а) сложное единство, сформированное для достижения общей цели; б)соединение подсистем, объединенных взаимодействием; в) упорядочение действующая целостность.

2. Система - совокупность переменных, изменяющих свое состояние в зависимости от характера внешних воздействий.

3. Систему составляет комплекс взаимодействующих элементов.

4. Система есть целое, составленное из многих частей, своеобразный ансамбль признаков.

5. Система - это множество элементов, связанных таким образом, что они образуют целостность.

6. Система - это устройство, которое имеет один или несколько видов входов и выходов, функция которой состоит в оперировании признаков, информацией и энергией для производства качественно иной информации и энергии, т.е. специализированных свойств.

7. Система интегрированная совокупность взаимодействующих элементов, предназначенная для совместного решения определенной задачи.

8. Система это множество объектов вместе с отношениями между объектами и средой.

9. Система - множество величин рассматриваемых на определенном уровне анализа и изменений в пространственно-временных координатах.

10. Система - ограниченная в пространстве и времени область, в которой элементы соединены функциональными отношениями.

11. Система - не просто совокупность элементов, но и совокупность отношений между ними.

12. Систему можно представить как множество действий (функций), связанных во времени и пространстве множеством практических задач по принятию решений и оценке поведения, т.е. задач управления.

13. Системой в широком смысле может быть все, что рассматривается как отдельный объект.

14. Система подразумевает наличие:

а) упорядоченного устройства, состоящего из элементов или частей, взаимосвязанных и действующих как одно целое;

б) совокупности или группы элементов, необходимых для выполнения специализированных функций.

15. Любая форма активности, рассматриваемая как закономерность, является системой.

16. Система - это множество связанных между собой компонентов с различной структурой, упорядоченных по взаимодействию определенными свойствами, характеризующими целостность и единство поведения.

17. Под системой можно понимать организованное множество, составляющее целостное единство.

18. Системой называется совокупность любым способом выделенных из остального мира реальных или воображаемых элементов. Эта совокупность является системой, если:

а) заданы связи, существующие между этими элементами;

б) каждый из элементов внутри себя считается неделимым;

в) со средой система реагирует как целое;

г) при развитии во времени совокупность элементов будет считаться одной системой, если между ними в разные моменты времени имеет связь с прошлым, настоящим и прогнозируемым на будущее состоянием.

19. Понятие системы определяется следующими признаками:

а) система представляет собой целостный комплекс взаимосвязанных элементов;

б) она образует единство со средой;

в) обычно любая изучаемая система представляет собой элемент системы более высокого порядка;

г) элементы любой исследуемой системы в свою очередь выступают как системы более низкого уровня управления.

20. Системой можно назвать упорядоченное определенным образом множество элементов, взаимосвязанных между собой и образующих некоторое целостное единство.

Цель работы: изучить системный анализ ученого и тренировочного процесса студентов.

Методы и организация исследований

В работе были использованы методы экспертных оценок, а также анализ научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос.

Результаты исследований

Систему образует набор составных компонентов: характеристика исходных состояний, составляющих систему:

- характеристика сочетания таких образований - поведение; фиксация отношений, связей между компонентами исходных состояний; характеристика системы при наличии вышеуказанных образований; фиксация управления функций системы в сравнении исходного состояния, при воздействии и в последствии; учет дополнительных характеристик; установление определенных взаимосвязей между разнообразными компонентами системы.

Тренировочный процесс представляет множество значений состояния подсистем, каждое из которых можно соотнести к поведению целостной системы. Решение задач по развитию функций нельзя ограничить двумя переменными, причинно-следственной зависимостью с установлением линейной причинности «стимул-реакция». Невозможно ввести исследуемый объект к исходным элементам, его составляющим и вывести из различных комбинаций элементов все свойства изучаемой системы. Попытка свести сложную динамическую систему организм человека к организованной системе сложности, это лишь одна строка анализа. Вместо выявления причинных зависимостей нескольких переменных возникает проблема обнаружения многообразия изучаемой системы и ее взаимодействия со средой или другими системами. В результате на первый план

выдвигается проблема многих переменных. Представление об организме спортсмена как объекте, составленном из набора элементов, заменяется пониманием его как *целостного* образования, свойства которого не сводятся и не выводятся из свойства его элементов. В этой связи необходимо, с одной стороны, рассматривать отдельные стороны (свойства) исследуемого объекта лишь в их соотнесении с объектом как целым, а с другой стороны вскрыть *законы поведения* функционирования и развития систем и всего организма спортсмена как целостного объекта.

Детализация указанных исследовательских задач приводит нас к рассмотрению в системе организации ее подсистем и элементов, их иерархического строения, соотношения внешней и внутренней детерминированности и вариативности процессов, передачи информации и управления целенаправленного поведения, условий стабильности - наличия устойчивого состояния системы при непрерывной вариативности ее компонентов, механизмов конкуренции с рефлекторного управления, способов синтеза в едином знании разных описей одного объекта, различных форм взаимоотношения рассматриваемых объектов с другими системами в звене «тренер - спортсмен», «врач - спортсмен» и др. Между элементами множества, образующего систему, устанавливаются определенные отношения и связи. Благодаря им набор элементов превращается в связное целое, где каждый из них оказывается взаимодействующим с другими элементами и его свойства не могут быть поняты без учета этой связи. В свою очередь, свойства системы оказываются не просто суммой свойств составляющих ее отдельных элементов, а определяются наличием и спецификой связи и отношений между элементами, т.е. конструируются как интегральные свойства системы, т.е. целостного образования. Наличие связей и отношений между элементами системы и порождаемые ими интегративные, целостные свойства системы обеспечивают относительно самостоятельное, обособленное ее существование, функционирование и развитие.

Система как относительно обособленная целостность противостоит среде, окружению. Фактически понятие «среда» содержится в понятии «система» как часть ее целостности: будучи целостностью, система относительно обособлена от внешнего мира, который выступает в качестве одного из компонентов ее среды. Среду системы, как внешнюю, так и внутреннюю в более периферическом смысле можно трактовать как ближайшее окружение системы, с которым она формирует и проявляет свои свойства. Характер взаимоотношения системы и среды может быть различным - от причинного до вероятностного.

Взаимоотношение в системе «организм среда» означает, что для каждой подсистемы, наряду со множеством присущих ей внутренних отношений и связей, объединяющих между собой элементы системы, имеет место набор ее внешних отношений и связей, функциональная роль которых весьма различна. *Связь между элементами системы называется структурой системы.* Структура может выражать способ действия всей системы, т.е. различные функциональные состояния организма спортсмена, возникающие в результате педагогических воздействий. Множество соединенных между собой элементов создает своеобразную информационную сеть, по каналам которой происходит прямая и обратная связь о состояниях подсистем, взаимодействия между ними и изменениях их функционирования. Чем интенсивнее тренировочная нагрузка, тем выше вероятность, что все множество элементов начинает взаимодействовать между собой и лишь единицы остаются изолированными, в качестве резервных образований или специфически не пригодных для участия в данной деятельности.

Поведение системы, ее конечные состояния не определяются характером только начальных состояний, а детерминируются ее структурными, целостными свойствами, структурой и функциональной предрасположенностью организма к той или иной деятельности и по истечении некоторого времени приобретает конечное состояние, определяемое его структурой. Организм как бы стремится к некоторому конечному состоянию, как правило, наиболее для него благоприятному. В системе «воздействия-результат - ответные реакции-результат» используются следующие системные свойства.

Целостность - изменение любого элемента оказывает воздействие на все другие элементы системы и ведет к изменению всей системы и, наоборот, изменение любого элемента зависит от всех других элементов систем.

Суммативность (кумулятивность) - изменение любого элемента зависит только от него самого и изменение всей системы является всей суммой изменений не зависящих друг от друга ее элементов.

Централизация - процесс увеличения коэффициентов взаимодействия у части или отдельного элемента системы. В результате незначительные изменения активности части системы приводят к существенным изменениям всей системы.

Эквифинальность способность живых организмов достигать заранее определенного конечного состояния независимо от нарушения начальных условий -различных исходных состояний и различными путями.

Связь системы со средой является объективным взаимодействием. Среда системы - это не просто взаимосвязь остального мира с некоторым объектом, а выделенная взаимосвязь, без рассмотрения которой исследовать данную систему невозможно. Иначе говоря, проблема «среда-система» - это проблема выделения существенных связей системы с окружающим миром. От их адекватности зависят скорость и глубина приспособительной активности систем организма и достижение высоких спортивных результатов.

ВЫВОДЫ

1. Под системным анализом учебно – тренировочного понимается процессы воздействия на подсистему и элементы системы, которые переводят её из одного состояния в другое, способствует реализации основной специализированной функцией при различных изменениях внешней и внутренней среды.

2. В большинстве случаев тренировочных ситуаций уровни управления функционируют в содружестве, но и в сложных или критических ситуациях не исключен конфликт.

3. Связь системы со средой является объективным взаимодействием. Среда системы - это не просто взаимосвязь остального мира с некоторым объектом, а выделенная взаимосвязь, без рассмотрения которой исследовать данную систему невозможно. Иначе говоря, проблема «среда-система» - это проблема выделения существенных связей системы с окружающим миром. От их адекватности зависят скорость и глубина приспособительной активности систем организма и достижение высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов // Поликлиника – 2013 - № 1 – с. 37 – 41.

2. Баевский Р. М., Берсенёва А. П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья – СПб.: Наука, 1993 – с. 33 – 49.

3. Бобровник В. И. Актуальные проблемы современных научных исследований в лёгкой атлетике / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – 2013 – Випуск 112 (1) – с. 49 – 54.

4. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. Сватьєв – Запоріжжя: ЗНУ, 2006 – 227 с.

5. Панчук Т. М. Оценка функционально состояния середечно – сосудистой системы для спортсменов в минифутболе / Т. М. Панчук, Р. Н. Ковальчик // Подготовка спортивного резерва в регионах: реалии и перспективы: материалы Всероссийской научно – практической конференции (г. Вологда, 24 – 25 октября 2013 года). Отв. редактор Н. Н. Мелентьева; Вологодский государственный педагогический университет – Вологда: Легия, 2013 – с. 161 – 163.

6. Панчук Т. Оцінка структури гри та змагальних навантажень в міні – футболі як важливий чинник для раціональної побудови тренувального процесу та профілактики спортивних травм [Текст] / Т. МА. Панчук, Р. Н. Ковальчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова – Серія 15: Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт): Збірник наукових праць / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова – 2013 – Випуск 5 (30) – с. 185 – 190.

7. Тюленьков С. Ю. Теоретико – методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С. Ю. Тюленьков - М.: Физическая культура, 2007 – 325 с.

8. Makaje N., Ruangthai R., Arkarapanthu A., Yoopat P. Physiological demands and activity profiles during futsal match play according to competitive level. J Sports Med Phys Fitness – 2012; 52 (4): 363 – 74.

9. Mcinnes S. E., Carlson J. S., Jones C. J., Mckenna M. J. The physiological load imposedon basketball players during competition. Journal of Sports Sciences - v. 13 – 1995 – p. 387 – 397.

10. Vachon J. A., Basset Jr DR and Clarke S. Validity of the heart rate deflection point as a predictor of lactate threshold during running // J Appl Physiology: 2000 – 87 – p. 452 – 459

Національний педагогічний університетімені М. П. Драгоманова
Факультет фізичного виховання та спорту
Факультет 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, Ширим, 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 2014 роківі має двох призерів Всесвітньої універсіаді 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 традіційних 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 1200 грн.Термин 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 кафедрою фізичного виховання і єдиноборств ІФВС - Арзютова Геннадія Миколайовича.- 067-238-69-81. E mail: arzut1947@gmail.com, arzut@i.kiev.ua

По завершенню курсів слухачі отримують посвідчення МОН України.

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

ПОДАЧА СТАТЕЙ ДО 14 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, 210х297 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 сторинки на английску мову - 30 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 Факультету 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: graftonltd@mail.ru.

Вартість однієї сторінки 35 грн. сплачується на кафедри або поповненням рахунку на картку в Приват Банку **5168 7420 1900 3965** 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 30 грн.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника. Співавтори або бажаючи можуть заказати додаткову кількість збірників за 100 грн. за 1 примірник до 14 числа поточного місяця.

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

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

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

ВИПУСК 4 (74) 16

ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

Підписано до друку 18.04.2016 р. Формат 60х84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Arial Narrow.
Умов.друк.арк. 16,97. Облік.видав.арк. 19,63
Наклад 300 прим. Зам. № 173
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.